



GÜREŞ GREKOROMEN MİLLİ SPORCULARININ İMGELEME VE BAŞARI MOTİVASYON DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Didem Gülçin KAYA^{1*}, Mehmet GÜNAY²

¹Afyon Kocatepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, AFYONKARAHİSAR

²Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

Öz: Sporcuların müsabakalara hazır olmaları ve üst düzey performans sağlamaları imgeleme becerisine; ortaya çıkabilecek engellerin üstesinden gelebilmeleri ve performans devamlılığını sağlayabilmeleri ise başarı motivasyonuna bağlıdır. Dolayısıyla elit düzey sporcularda üst düzey başarı elde etme ve devamlılığını sağlama açısından imgeleme kullanım durumu ve başarı motivasyonu ilişkisi önem arz etmektedir. Bu araştırma kapsamında, A Milli ve Genç Milli güreş grekoromen sporcularının imgeleme ile başarı motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma grubunu, 2018-2019 akademik yılı Güreş Grekoromen A Milli (23) ve Bursa Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezi Genç Milli sporcularından (20) olmak üzere toplam 43 erkek sporcu oluşturmuştur. Araştırmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”, Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan, geçerlik ve güvenilirliği yapılmış “Sporda İmgeleme Envanteri” ve Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından Türkçeye uyarlanan, geçerlik ve güvenilirliği yapılmış “Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 20 paket program kullanılmıştır. Öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin bulgular için frekans ve yüzde; ilişkisiz ölçümlerde ortalama puanların karşılaştırılması için Varyans analizi (tek yönlü ANOVA, t testi), anlamlı farklılığı belirlemek için Tukey testi, alt boyutlar arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Kolerasyon Çarpımı analizinden yararlanılmıştır. Ayrıca anlamlılık düzeyi $\alpha=0.05$ olarak esas alınmıştır. Araştırma sonucunda; güreş grekoromen milli sporcularının spor yaşı, spor özgeçmiş ve imgeleme uygulama zamanı değişkenlerine göre anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Bilişsel imgeleme alt boyutunda, 23-25 yaşındaki sporcuların 20-22 yaşa göre; Dünya derecesine sahip olan sporcuların ise Türkiye ile Avrupa derecesine sahip olanlara göre belleklerini daha iyi kullandıkları, branşa özgü özel becerileri daha iyi uyguladıkları belirlenmiştir. İmgeleme kullanım durumuna göre, motivasyonel genel-uyarılmışlık ve başarıya yaklaşma güdüsü alt boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilmiş olup sporcuların fiziksel ve zihinsel olarak müsabakaya hazır oldukları, başarıya ulaşmak için çaba harcadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Başarı, güreş, imgeleme, motivasyon, spor

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN IMAGINATION AND SUCCESS MOTIVATION LEVELS OF NATIONAL WRESTLING GRECO-ROMAN ATHLETES

Abstract: The ability of the athletes to be ready for contests and to provide high-level performance depends on imagery; the ability to cope with the obstacles that may arise and ensure the continuity of performance depends on the motivation of success. Therefore, for elite athletes in terms of achieving high-level success and maintaining continuity, the relationship between the use of imagery and the motivation for success is important. Within the scope of this research, it is aimed to investigate the relationship between imagery and the motivation levels of success of A National and Youth National wrestling Greco-Roman athletes according to different variables. The study group involves a total of 43 male athletes of the A National Greco-Roman Wrestling athletes of the 2018-2019 academic year (23) and Bursa Turkey Olympic Preparation Center of Youth athletes (20). The rational screening method was used in the research. As the data collection tool, the "Personal Information Form" developed by the researchers, "Imagery Inventory in Sport" whose validity and reliability was done adapted to Turkish by Kızıldağ and Tiryaki (2012) and "Sport-Specific Achievement Motivation Scale" whose validity and reliability was done and adapted to Turkish by Tiryaki and Gödelek (1997) was used. It is benefited from the SPSS 20 Windows package program for data analysis. For findings related to students' demographic characteristics; frequency and percentage: for the comparison of the mean scores in independent measurements, analysis of Variance; for detecting the significant difference, Tukey test; for analysing the relationship between the sub-dimensions, Pearson Correlation Multiplication analysis were used. In addition, the significance level is set to $\alpha=0.05$. As a result of the research; no significant difference has been encountered in terms of national wrestling Greco-Roman athletes' age, their background and their imagery application time variables. In the cognitive imagery subscale, in comparison with 20-22 years old athletes, 23-25 years old students and the athletes who have the world degree make better use of their memory than those who have Turkey and Europe degrees: and it is also determined that they are better able to apply special skills specific to branch. According to the use of imagery, a significant difference has been found in the subscale of motivational general-arousal and motivation to approach success; it has also been concluded that the athletes are ready for contests physically and mentally, and make efforts to achieve success.

Key Words: Achievement, wrestling, imagery, motivation, sport

GİRİŞ

Sporcular üst düzey performans göstermek amacıyla fiziksel gücün yanı sıra zihinsel ve psikolojik olanaklardan da faydalanırlar. Özellikle takım sporlarında oluşan rekabet ortamlarında rakip takımlardan daha iyi performans göstermek ön plandayken; bireysel sporlarda odak noktası, sporcunun kendi performansıdır. Başka bir boyutta elit düzey sporcular ele alındığında başarısızlığın birçok nedeni olmasına karşın ana etkenler; müsabaka anında oluşan saliselik bir dikkat dağınıklığı, öfke kontrol bozukluğu ya da motivasyon kaybı ile bağdaştırılmaktadır. Bu bağlamda bugün yurt içinde (Aktaş ve ark., 2006; Ayçiçek ve Ağbuğa, 2018; Aydoğdu ve ark., 2018) ve yurt dışında yapılan (Korobeynikov ve ark., 2017; Stenling ve ark., 2015) birçok araştırmada olumsuzlukların ortadan kaldırılabilmesi, üst düzey performansın sergilenebilmesi açısından spor psikolojisinin önemi vurgulanmaya çalışılmaktadır.

İmgeleme; zihinsel, hayali bir prova yapmaktır. Ancak metodun uygulanabilmesi açısından sadece sporcular değil aynı doğrultuda antrenörler ve yöneticiler de bilgi sahibi olmalıdır. Peki zihinsel antrenman metodlarından “imgeleme nedir?” ve “imgeleme neden uygulanmalıdır?”. İmgeleme, bireyin yapmış olduğu bir taklit, benzeştirme ve zihinsel prova olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram; görselleme, zihinsel prova, sembolik prova, gizli uygulama, zihinsel uygulama vb. terimlerle de kullanılmaktadır (Şahin ve Koruç, 2015).

Sporda imgeleme çalışması, sporcunun çevresel ve içsel faktörlerden bağımsız olarak bireysel performansını ortaya koymak amacıyla yapmayı planladığı ya da yapacağı hareketi zihinde canlandırması olarak ifade edilmektedir. Bu sayede birey, karşı karşıya kaldığı durumlarda zihinsel antrenman yoluyla daha mantıklı ve doğru hareket edebilmeyi öğrenmekte, yaşanan süreci olumlu şekilde sonlandırabilmektedir (Aktepe, 2013). Spor psikolojisi uygulamalarında yapılan araştırmalarda özellikle elit düzey sporcuların görüşlerine yer verilerek zihinsel antrenmanların önemi açığa çıkarılmaya çalışılmıştır. Görüşler incelendiğinde Avustralyalı efsane yüzücü olarak nitelendirilen Elka Graham tarafından elit sporcuların yüzde 90 oranında fiziksel, yüzde 10 oranında zihinsel olarak antrenmana katıldığı; müsabaka anında ise aksi yönde zihinsel olarak yüzde 90 oranında aktif olduğu belirtilmiştir (Demir, 2015). Benzer şekilde 14 Olimpiyat altın madalyası kazanan yüzücü Michael Phelps tarafından olimpiyatlara katılmadan önce olimpiyat oyunları hakkında görselleştirme çalışmaları yaptığını dair ifadeler kullanılmış olup bu çalışmaların sporcuya fikir verdiği yönünde bilgilere ulaşılmıştır (Demir, 2015). Koruç ve Bayar'ın (2006) çalışmasında da Olimpiyat oyunlarının başlangıcından bitimine kadar görev alan psikologların zihinsel antrenman çalışmalarına yönelik özel programlar hazırladıkları belirtilmiştir.

İnsanların yetenek ve olanakları eşit olsa da başarıları birbirinden farklılık göstermekte, motivasyon durumu da bir etken olarak ortaya çıkmaktadır. Bu durumda, motivasyon kaybı yaşayan bireylerin kaçma ve kaçınma davranışını sergiledikleri, müsabaka öncesinde ya da müsabaka anında “yapamayacağım, başaramayacağım” gibi olumsuz beklentilere kapıldıkları düşünülmektedir. Sözü edilen beklentilerin olumlu ya olumsuz açıdan ele alınacağı kavram da motivasyon olarak bilinmektedir. Motivasyon en genel tanımıyla kişinin biyolojik ve sosyal çevresinde sergilediği davranışlarının nedeni olarak ifade edilirken; sporda motivasyon ise nitelik ve nicelik açısından farklı şekillerde ele alınmaktadır. Sporda motivasyon alt dallara ayrılmakta; sporcunun hareket etme, güçlü olma, koordinasyona sahip olma gibi biyolojik gereksinimleri karşılayabilmesi, fizyolojik ve psikolojik açıdan yarışmaya hazır hale gelmesi olarak açıklanmaktadır (Başer, 1998).

Nitekim yarışın, rekabetin ortaya çıkışından bugüne sporun, sporcunun daha fazla gelişebilmesi adına çalışmalar yapılmaktadır. Özellikle minimum düzeyde oluşan farklarla yarışların kaybedilmesi ya da sporcunun müsabaka anındaki psikolojisinin başarıyı etkilemesi sporun dününün, bugününün ve geleceğinin bir sorunu haline dönüşmüştür. Bu noktada takım sporlarından ziyade bireysel sporlarda bireylerin imgelemeyi daha etkili uygulayabileceği ve başarı motivasyonunun artacağı düşünülmektedir. Bu anlamda alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde, imgeleme ve başarı motivasyonu üzerine ulusal (Eri, 2018; Dinçer, 2016; Kartal ve ark., 2017) ve uluslararası çalışmaların birçok örneği bulunmaktadır (Bollók ve ark., 2011; Gregg ve Hall, 2006; Habacha ve ark., 2014; Mudrak ve ark., 2018). Fakat yapılan çalışmalarda değişkenler açısından elde edilen derecelere, imgeleme kullanım durumuna ve zamanına göre yeterli çalışma bulunmadığı dikkat çekmektedir. Bu nedenle çalışmada, milli güreşçilerin bazı değişkenlere göre (yaş, spor yaşı, spor özgeçmişi, spor dereceleri, imgeleme kullanım durumu, imgeleme uygulama zamanı) imgeleme ile başarı motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha fazla değişken arasındaki değişimin varlığını veya derecesini belirlemek üzere kullanılan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 2009).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, 2018-2019 akademik yılı Güreş Grekoromen A Milli (23) ve Bursa Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezi (TOHM) Genç Milli sporcularından (20) olmak üzere toplam 43 erkek sporcu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, “Sporda İmgeleme Envanteri”, “Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği” ve öğrencilerin demografik bilgilerine ulaşmak için araştırmacılar tarafından geliştirilmiş olan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği (SÖBMÖ): Joe D. Willis (1982) tarafından geliştirilmiştir. 40 madde ve 3 alt boyuttan oluşan ölçek, beşli dereceleme sistemine göre hazırlanmıştır. Bu beş madde; “Hiçbir Zaman, Çok Az, Bazen, Oldukça Fazla ve Her Zaman” olarak ifade edilmiştir. Ölçeğin orijinalinde üç alt boyut için Cronbach Alpha değeri .76 ile .78 arasında, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .69 ile .75 arasında bildirilmiştir. SÖBMÖ, Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından Türk sporcuları için uyarlanmıştır. Uyarlanan ölçeğin Cronbach Alpha değeri; Güç Gösterme Güdüsü alt boyutu için .81, Başarıya Yaklaşma Güdüsü alt boyutu için .82 ve Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü alt boyutu için ise .80 olarak bildirilmiştir. Bu çalışma için yapılan genel Cronbach Alpha değeri .74; üç alt boyut için ise .65 ile .72 arasında hesaplanmıştır.

Sporda İmgeleme Envanteri (SİE): Hall, Mack, Paivio ve Hausenblas (1998) tarafından geliştirilmiş olup 30 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Envanterin orijinalinde Cronbach Alpha değeri .68 ile .87 aralığındadır. SİE'nin Türk sporcularına uyarlanması Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından yapılmıştır. 21 madde ve 4 alt boyuttan (Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık, Motivasyonel Genel-Ustalık) oluşan envanter, yedili dereceleme sistemine göre hazırlanmıştır. Envanterin orijinalinde Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları “Bilişsel İmgeleme” alt boyutu için .81, “Motivasyonel

Özel İmgeleme” alt boyutu için .80, “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” alt boyutu için .71 ve “Motivasyonel Genel Uсталık” alt boyutu için .59 olarak bildirilmiştir. Test-tekrar test güvenilirliği için 36 sporcuya 3 hafta ara ile uygulanan envanterin güvenilirlik katsayısı alt boyutları için sırasıyla; .74, .91, .88 ve .90 olarak belirtilmiştir. Bu çalışma için yapılan genel Cronbach Alpha değeri .84; alt boyutlar için ise sırasıyla; .80, .79, .69 ve .69 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde, öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin bulgular için frekans ve yüzde analizi, ilişkisiz ölçümlerde ortalama puanların karşılaştırılması için Varyans analizinden (tek yönlü ANOVA, bağımsız örneklem t-testi) yararlanılmıştır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için ise Tukey testi, alt boyutlar arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Kolerasyon Çarpımı testi kullanılmıştır. Uygulanan istatistik testlerde güven düzeyi $\alpha=.05$ olarak esas alınmıştır. İstatistik analizler SPSS 20 for Windows paket programıyla yapılmıştır.

BULGULAR

Güreş grekoromen milli sporcularının “Sporda İmgeleme Envanteri” ve “Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği”nden aldıkları puanların çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ve +1 aralığında olduğu tespit edilmiş ve verilerin normal dağıldığı gözlenerek analizlere aşağıdaki şekilde devam edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 1. Araştırmaya katılan güreş grekoromen milli sporcularına ait demografik bilgiler

Değişken	Düzye	N	%
Spor Özgeçmişi	A Milli Takım	23	53.5
	Genç Milli Takım	20	46.5
Spor Yaşı	5-7 yıl	7	16.3
	8-10 yıl	10	23.3
	11-13 yıl	14	32.6
	15-20 yıl	12	27.9
Spor Dereceleri	Türkiye	20	46.5
	Avrupa	8	18.6
	Dünya	11	25.6
	Uluslararası Zafer 1	2	4.7
Yaş	Akdeniz 1	2	4.7
	17-19	8	18.6
	20-22	14	32.6
	23-25	12	27.9
İmgeleme Kullanım Durumu	26-31	9	20.9
	Evet	41	95.3
İmgeleme Uygulama Zamanı	Hayır	2	4.7
	Müsabaka öncesi	35	81.4
	Müsabaka anı	6	14.0
	Müsabaka sonrası	2	4.7

Tablo 1 incelendiğinde, güreş grekoromen milli sporcularının 23’ü (% 53.5) A Milli takımda, 20’si (% 46.5) Genç Milli takımda yer almaktadır. Katılımcıların spor yaşı, 7’si 5-7 yıl (% 16.3), 10’sü 8-10 yıl (% 23.3), 14’sü 11-13 yıl (% 32.6) ve 12’si 15-20 yıl (% 27.9) arasında değişmektedir.

16.3), 10'u 8-10 yıl (% 23.3), 14'ü 11-13 yıl (% 32.6), 12'si 15-20 yıldır (% 27.9). Sporcuların 20'si (% 46.5) Türkiye, 8'i (% 18.6) Avrupa, 11'i (% 25.6) Dünya, 2'si (% 4.7) Uluslararası Zafer 1, 2'si (% 4.7) Akdeniz 1 derecelerine sahiptir. Sporcuların 8'i 17-19 yaş (%18.6), 14'ü 20-22 yaş (% 32.6), 12'si 23-25 yaş (% 27.9), 9'u 26-31 yaş (% 20.9) aralığındadır. Sporcuların 41'i (95.3) imgeleme kullanmakta, 2'si (%4.7) kullanmamaktadır. Ayrıca imgelemeyi sporcuların 35'i (%81.4) müsabaka öncesinde, 6'sı (% 14.0) müsabaka anında, 2'si (% 4.7) ise müsabaka sonrasında uygulamaktadır.

Tablo 2. Güreş grekoromen milli sporcularının imgeleme ve başarı motivasyon düzeylerinin spor derecesine göre one way anova sonuçları

Değişkenler	Spor derecesi	N	\bar{X}	Ss	Sd	F	P	Tukey
Bilişsel İmgeleme	Türkiye	20	46.00	8.82	4	4.050	.00*	Dünya> Türkiye Dünya> Avrupa
	Avrupa	8	43.12	6.37	38			
	Dünya	11	55.09	4.08	42			
	Uluslararası Zafer 1	2	48.00	1.41				
	Akdeniz Oyunları 1	2	49.00	1.41				

p<.05*

Tablo 2 incelendiğinde, sporcuların imgeleme ve başarı motivasyon düzeylerinin spor derecesine göre “bilişsel imgeleme” [F(4,38)= 4.050, p<.05] alt boyutuna yönelik verdikleri cevapların puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark görülmüştür. Diğer alt boyutlarda spor derecesine göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (p>.05).

Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre, bilişsel imgeleme alt boyutunda Dünya (\bar{X} = 55.09) ile Türkiye (\bar{X} = 46.00) ve Avrupa (\bar{X} = 43.12) dereceleri arasında Dünya lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Tablo 3. Güreş grekoromen milli sporcuların imgeleme ve başarı motivasyon düzeylerinin yaş değişkenine göre one-way anova sonuçları

Değişkenler	Yaş	N	\bar{X}	Ss	Sd	F	P	Tukey
Bilişsel İmgeleme	17-19	8	44.75	11.80	3	3.008	.04*	23-25> 20-22
	20-22	14	44.57	5.86	39			
	23-25	12	51.83	5.67	42			
	26-31	9	51.22	7.62				

p<.05*

Tablo 3 incelendiğinde, sporcuların imgeleme ve başarı motivasyon düzeylerinin yaş değişkenine göre “bilişsel imgeleme” [F(3,39)= 3.008, p<.05] alt boyutuna yönelik verdikleri cevapların puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark görülmüştür. Diğer alt boyutlarda yaş değişkenine göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (p>.05).

Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre, bilişsel imgeleme alt boyutunda 23-25 yaş (\bar{X} = 51.83) ile 20-22 yaş (\bar{X} = 44.57) arasında 23-25 yaş lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Tablo 4. Güreş grekoromen milli sporcularının imgeleme ve başarı motivasyon düzeylerinin imgeleme kullanım durumlarına göre t testi sonuçları

Alt Boyutlar	İmgeleme Kullanım Durumu	N	\bar{X}	Ss	t	p
Bilişsel İmgeleme	Evet	41	48.26	8.22	.895	.37
	Hayır	2	43.00	1.41		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Evet	41	27.75	5.07	.620	.53
	Hayır	2	25.50	2.12		
Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık	Evet	41	20.65	3.67	1.891	.05*
	Hayır	2	15.50	6.36		
Motivasyonel Genel-Uсталık	Evet	41	16.90	3.38	.371	.71
	Hayır	2	16.00	1.41		
Güç Gösterme Güdüsü	Evet	41	40.92	4.69	1.465	.15
	Hayır	2	36.00	1.41		
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Evet	41	65.02	5.79	2.375	.02*
	Hayır	2	55.00	7.07		
Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü	Evet	41	36.87	4.71	.704	.48
	Hayır	2	34.50	.70		

p<.05*

Tablo 4 incelendiğinde, sporcuların imgeleme ve başarı motivasyon düzeylerinin imgeleme kullanım durumlarına göre “motivasyonel genel-uyarılmışlık” ve “başarıya yaklaşma güdüsü” alt boyutlarında anlamlı fark görülürken diğer alt boyutlarda anlamlı fark saptanmamıştır. Motivasyonel genel-uyarılmışlık ($t=-1.891$; $p<.05$); başarıya yaklaşma güdüsü ($t=-2.375$; $p<.05$) alt boyutlarında imgeleme kullanım durumu lehine fark bulunmuştur.

Tablo 5. Güreş grekoromen milli sporcularının imgeleme ve başarı motivasyon düzeylerinin spor özgeçmişine göre t testi sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Özgeçmiş	N	\bar{X}	Ss	t	p
Bilişsel İmgeleme	A Milli Takım	23	48.60	7.63	.503	.61
	Genç Milli Takım	20	47.35	8.76		
Motivasyonel Özel İmgeleme	A Milli Takım	23	17.56	2.72	1.513	.13
	Genç Milli Takım	20	16.05	3.80		
Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık	A Milli Takım	23	20.00	3.82	-.757	.45
	Genç Milli Takım	20	20.90	2.98		
Motivasyonel Genel-Uсталık	A Milli Takım	23	17.56	2.72	1.515	.13
	Genç Milli Takım	20	16.05	3.80		
Güç Gösterme Güdüsü	A Milli Takım	23	39.65	4.30	-1.590	.12
	Genç Milli Takım	20	41.90	4.97		
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	A Milli Takım	23	64.47	5.85	-.090	.92
	Genç Milli Takım	20	64.65	6.61		
Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü	A Milli Takım	23	36.52	4.95	-.369	.71
	Genç Milli Takım	20	37.05	4.34		

p<.05

Tablo 5 incelendiğinde, güreş grekoromen milli sporcularının spor özgeçmişine göre imgeleme ve başarı motivasyonu alt boyutlarında anlamlı fark saptanmamıştır ($p>.05$).

Güreş grekoromen milli sporcularının *spor yaşı ve imgeleme uygulama zamanı* değişkenlerine göre imgeleme ve başarı motivasyonu alt boyutlarında anlamlı fark saptanmamıştır ($p>.05$).

Tablo 6. Güreş grekoromen milli sporcularının imgeleme ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki ilişki

Alt Boyutlar	1	2	3	4	5	6	7
1. Bilişsel İmgeleme	1						
2. Motivasyonel Özel İmgeleme	.79**	1					
3. Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık	.56**	.53**	1				
4. Motivasyonel Genel-Ustalık	.79**	.52**	.59**	1			
5. Güç Gösterme Güdüsü	.19	.94	.03	.01	1		
6. Başarıya Yaklaşma Güdüsü	.43**	.29**	.39**	.29	.15	1	
7. Başarısızlıktan kaçma güdüsü	.34**	-.04	.18	-.05	-.39**	.32*	1

p<.05*, p<.01**

Tablo 6 incelendiğinde, güreş grekoromen milli sporcularının imgeleme ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkide; motivasyonel özel imgeleme ve bilişsel imgeleme ($r = .79^*$) arasında, motivasyonel genel-uyarılmışlık ile bilişsel imgeleme ($r = .56^*$) ve motivasyonel özel imgeleme ($r = .53^*$) arasında, motivasyonel genel-ustalık ile bilişsel imgeleme ($r = .79^*$), motivasyonel genel- uyarılmışlık ($r = .52^*$) ve motivasyonel genel-ustalık ($r = .59^*$) arasında, başarıya yaklaşma güdüsü ile bilişsel imgeleme ($r = .43^*$), motivasyonel özel imgeleme ($r = .29^{***}$) ve motivasyonel genel-uyarılmışlık ($r = .39^*$) arasında, başarısızlıktan kaçma güdüsü ile bilişsel imgeleme ($r = .34^*$) ve başarıya yaklaşma güdüsü ($r = .32^*$) arasında pozitif yönlü; başarısızlıktan kaçma güdüsü ve güç gösterme güdüsü ($r = -.39^{**}$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, güreş grekoromen A Milli ve Bursa TOHM Genç Milli sporcularının sporda imgeleme ile başarı motivasyon düzeyleri bazı değişkenlere göre (yaş, spor yaşı, spor özgeçmişi, spor dereceleri, imgeleme kullanım durumu, imgeleme uygulama zamanı) incelenmiştir. Buna göre, katılımcılardan elde edilen bulgular ile mevcut araştırma tartışılmış, yorumlanmış ve alan yazındaki araştırma bulgularıyla desteklenmeye çalışılmıştır.

Araştırma bulgularına göre; araştırmaya katılan sporcuların spor derecesi değişkeni açısından imgeleme ve başarı motivasyon düzeyleri incelendiğinde, bilişsel imgeleme alt boyutunda anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Dünya derecesine sahip olan sporcuların, Türkiye derecesine sahip olanlara göre; Türkiye derecesine sahip olan sporcuların ise Avrupa derecesine sahip olanlara göre yüksek düzeyde bilişsel imgeleme becerisine sahip oldukları bulunmuştur. Bu durumun nedeni, Dünya derecesine sahip sporcuların spora özgü becerilerinin gelişimi ile açıklanabilir. Alan yazında, spor derecesi değişkenine göre imgeleme düzeylerinin incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bunun yanı sıra spor derecesinin başarı motivasyonu üzerinde etkisinin bulunmadığını bildiren araştırmalar da mevcuttur (Eroğlu, 2018; Kuru ve Abakay, 2009). Bu bulgular, araştırmayı destekleyici niteliktedir.

23-25 yaş aralığındaki araştırmaya katılan sporcuların, 20-22 yaş aralığındaki sporculara göre bilişsel imgeleme özelliklerinin daha iyi düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Buna göre; araştırmaya katılan 23-25 yaş aralığındaki sporcuların dönüt ve düzeltmeleri dikkate aldıkları, üst düzey teknik ve taktik becerilere sahip oldukları, strateji geliştirebildikleri ve gelişime açık oldukları görülmektedir. Ek olarak bu durum, bireylerin kendilerini gerçekleştirmeleri ve

psikolojik olgunluğa erişmeleri ile açıklanabilir. Yücel (2004) tarafından yapılan araştırmada, öğrenmenin gerçekleşmesi ve gelişimin sağlanması açısından olgunluk seviyesinin önemli olduğu saptanmıştır. Araştırma bulgularından farklı olarak, bilişsel imgeleme dışında diğer alt boyutlarda anlamlı bir fark tespit edilen araştırmalar da bulunmaktadır (Güvendi ve Bilgin, 2016; Karademir ve ark., 2018).

Katılımcıların yaş değişkenine göre başarı motivasyonu alt boyutlarında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Alan yazında, araştırma bulguları ile paralellik gösteren çalışmalar mevcuttur (Kılınç ve ark., 2011; Soyer ve ark., 2010). Fakat Özgün ve ark. (2017)'nin çalışmasında yaş aralığı ile başarısızlıktan kaçınma güdüsü arasında negatif ve düşük düzeyde; Aktuğ ve ark. (2014)'nin çalışmasında yaş aralığı ile başarıya yaklaşma ve başarısızlıktan kaçınma alt boyutları arasında ve Türkmen ve ark. (2013)'nin çalışmasında ise antrenörlerin yaş aralığı ile başarıya yaklaşma güdülerini arasında anlamlı bir fark olduğu bildirilmiştir.

Araştırmaya katılan milli sporcuların imgeleme ve başarı motivasyon düzeylerinin imgeleme kullanım durumlarına göre motivasyonel genel-uyarılmışlık ve başarıya yaklaşma güdüsü alt boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bu durumda müsabakadan önce, müsabaka anında ya da müsabakadan sonra imgeleme yapan katılımcıların fiziksel ve zihinsel olarak müsabakaya hazır oldukları, problem çözme becerilerine sahip oldukları, duygusal boyutta olumsuzlukları ortadan kaldıradırdıkları; iç motivasyonlarının yüksek olduğu ve başarıya ulaşmak için çaba harcadıkları ifade edilebilir. Bununla birlikte sporcuların öfke kontrolüne sahip oldukları, kaygı ve stresle başa çıkma yollarına hakim oldukları düşünülebilir. İlgili alan yazında daha önceki yapılan çalışmalar, araştırma bulgularından farklılık göstermektedir (Güvendi ve Bilgin; 2016; Kartal ve ark., 2017).

Araştırmaya katılan sporcuların, imgeleme ve başarı motivasyon düzeylerinin spor özgeçmişini değişkeni açısından anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir. Bu duruma neden olarak, A Milli ve Bursa TOHM Genç Milli sporcularının profesyonel olarak müsabakaya hazırlanması gösterilebilir. Ayrıca bu bulgu neticesinde, olimpiik hazırlık merkezlerinde verilen eğitimin amacına ulaşmış olduğu ifade edilebilir. İmamoğlu ve ark. (2017)'nin çalışmasında TOHM sporcularının Uluslararası alanda kazanmış oldukları madalyaların Türk sporunun başarısı açısından umut vaat ettiği ve diğer sporcular için de model oluşturduğu belirtilmiştir.

Araştırmanın bir başka bulgusuna göre; katılımcıların *spor yaşı ve imgeleme uygulama zamanı* değişkenlerinin imgeleme ve başarı motivasyonu alt boyutları üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Buna göre, araştırmaya katılan sporcuların, eşit düzeyde motive olabildikleri ve imgelemeyi kullanabildikleri düşünülebilir. Bu düşünce doğrultusunda ise güreş branşında müsabakaların eşit şartlarda gerçekleştiği, fırsat eşitliğinin sağlandığı; güreşte diğer spor branşlarına oranla dış uyarıcıların etkisinin daha az olduğu ve sporcuların profesyonel olmaları nedeniyle özyeterlik ile özgüven düzeylerinin yüksek olduğu görüşlerine ulaşılabilir. Alan yazında araştırma bulgusunu destekleyen çalışmaların yanında (Kocaekşi ve Uludere, 2012); spor yaşına göre imgeleme alt boyutlarında anlamlı bir fark göstermeyen çalışmalar da bulunmaktadır (Kolayış ve ark., 2015; Yamak ve ark., 2018).

Sonuç olarak, imgeleme ve başarı motivasyonunun araştırmaya katılan güreş grekoromen A Milli ve Genç Milli sporcularının spor yaşı, spor özgeçmişini ve imgeleme uygulama zamanı üzerinde etkili olmadığı görülmüştür. Yaş ve spor derecesi değişkenlerinde bilişsel imgeleme alt boyutunda; imgeleme kullanım durumuna göre ise motivasyonel genel uyarılmışlık ve başarıya yaklaşma güdüsü alt boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bulgular neticesinde; sporcuların başarıları bilinçli imgeleme kullanımı, elde edilen dereceler de branşa

özgü becerilerin sağlanması ile açıklanabilir. İmgeleme uygulama zamanı bakımından anlamlı bir fark olmamasının nedeni ise sporcuların imgelemeyi uygulama biçimleri, farklı zihinsel antrenman metodlarından yararlanma vb. etkenlerle bağdaştırılabilir. Ek olarak araştırmaya katılan milli sporcuların imgeleme ve başarı motivasyon düzeyleri arasında saptanan ilişkinin üst düzey performans, sporda bilinçli ve istekli olmaya bağlı olduğu söylenebilir.

Elde edilen bulgular ve sonuç kapsamında;

Güreş ve diğer spor branşlarında imgeleme uygulama zamanının farklı değişkenler açısından ele alınması, başarı motivasyonu kapsamında spor derecelerine etki eden olumsuz etkenlerin araştırılması, bireysel ve takım sporlarında imgeleme metodunun nasıl uygulandığına dair bilgilerin incelenmesi önerilebilir.

KAYNAKLAR

Aktaş, Z., Çobanoğlu, G., Yazıcılar, İ., Er, N. (2006). Profesyonel Basketbolcularda Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeyinin Cinsiyetler Açısından Karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 55-59.

Aktepe, K. (2013). *Sporda zihinsel antrenman*. Ankara: Nobel Akademik.

Aktaş, Z. B., Uğurlu, F. M., Yetiş, Ü., Dündar, A., Murathan, F. (2014). Investigating Success Motivation Levels of Sporters in Football Branch with Regards to Certain Variables. *International Journal of Science Culture and Sport*, (1), 375-390. doi: 10.14486/IJSCS108

Ayçiçek, A., Ağbuğa, B. (2018, Ekim). Güreşçilerde imgeleme ile başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi bildiriler kitabı içinde* (ss. 662), Bursa: Burkon.

Aydoğdu, C., Şahan, A., Erman, K. A. (2018). Genç Tenisçilerde Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeylerinin Müsabaka Performansı Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 655-666.

Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Ankara: Bağırhan.

Bollók, S., Takács, J., Kalmár, Z., Dobay, B. (2011). External and Internal Sport Motivations of Young Adults. *Biomedical Human Kinetics*, 3, 101-105. doi: 10.2478/v10101-011-0022-5

Dinçer, Ö. (2016). Üniversitelerde spor eğitimi alan öğrencilerin imgeleme yetilerinin değerlendirilmesi. *Eğitim Bilim Toplum Dergisi*, 14(55), 138-149.

Eri, E. (2018). Futbol altyapı sporcularında algılanan ebeveyn tutumları ile başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 80-92. doi: 10.22396/ERISS.2018.38

Eroğlu, Ş. (2018). *Elit güreşçiler ile farklı branşlardaki sporcuların başarı motivasyonunun incelenmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kahramanmaraş.

Gregg, M., Hall, C. (2006). Measurement of Motivational Imagery Abilities in Sport. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 961-971. <https://doi.org/10.1080/02640410500386167>

Güvendi, B., Bilgin, U. (2016). Elit Akademi Ligi Futbolcularında İmgeleme ve Kaygı İlişkisinin İncelenmesi. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, (7), 62-82. doi: 10.17360/UHPPD.2016723149

Habacha, H., Molinaro, C., Dosseville, F. (2014). Effects of Gender, Imagery Ability, and Sports Practice on The Performance of a Mental Rotation Task. *American Journal of Psychology*, 127(3), 313-323.

Hall, C., 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.

İmamoğlu, O., Dilek, A. N., Türkmen, M. (2017). Türkiye’de Sporcu Eğitim Merkezleri ve Olimpik Hazırlık Merkezleri. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, 3(Special Issue), 95-106.

Karademir, T., Türkçapar, Ü., Açak, M., Eroğlu, H. (2018). Bireysel ve Takım Sporü ile Uğraşan Sporcularda Hayal Etme Biçimlerinin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 92-102.

Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.

Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A., Altıncı, E. E. (2017). Takım Sporcularının İmgeleme Kullanımları ile Başarı Motivasyonları Arasındaki İlişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 41-53.

Kılınç, M., Ulucan, H., Kaya, K., Türkçapar, Ü. (2011). Takım Sporü Yapanların Motivasyon Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 133-144.

Kızıldağ, E., Tiryaki, M. Ş. (2012). Sporda İmgeleme Envanterinin Türk Sporcular İçin Uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 13-23.

Kocaekşi, S., Uludere, C. (2012). Güreşçilere Göre İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(4), 41-47.

Kolayış, H., Sarı, İ., Köle, Ö. (2015). Takım Sporlarıyla Uğraşan Kadın Sporcuların İmgeleme, Güdülenme ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 13(2), 129-136.

Korobeynikov, G. V., Korobeynikova, L. G., Romanyuk, L. V., Dakal, N. A., Danko, G. V. (2017). Relationship of Psychophysiological Characteristics with Different Levels of Motivation in Judo Athletes of High Qualification. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 21(6), 272-278. <https://doi.org/10.15561/18189172.2017.0603>

Koruç, Z., Bayar, P. (2006). Olimpik hazırlıklar ve spor psikolojisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 26-37.

Kuru, E., Abakay, U. (2009). Güreş Grekoromen Genç Milli Takım Sporcularının Başarı Motivasyon Düzeylerinin, Sportif Tecrübe ve Antrenman Sıklığı Açısından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(9), 41-50.

Mudrak, J., Slepicka, P., Slepickova, I. (2018). Sport Motivation and Doping in Adolescent Athletes. *Plos One*, 13(10): <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205222>

Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies*, (3), 83-94.

Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M., Tetik, B. (2010). Sporculardaki Başarı Motivasyonu ile Takım Birlikteliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 225-239.

Stenling, A., Lindwall, M., Hassmén, P. (2015). Changes in Perceived Autonomy Support, Need Satisfaction, Motivation, and Well-being in Young Elite Athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(1), 50-61. <http://dx.doi.org/10.1037/spy0000027>

Tabachnick, B., Fidell, L. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th International edition cover edn). New Jersey: Sage Publications, Thousand Oaks.

Tiryaki, Ş., Gödelek, E. (1997). Spora özgü başarı güdülenmesi ölçeğinin Türk sporcuları için uyarlanması. *I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu bildiriler kitabı içinde* (ss. 128-141). Ankara: Bağırhan Yayınevi.

Türkmen, M., Zekioğlu, A., Yıldız, K., Göral, M. (2013). Antrenörlerin Spora Özgü Başarı Motivasyonlarının Karşılaştırılması. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 6(3), 51-62.

Yamak, B., Çebi, M., Eliöz, M., Küçük, H., Ceylan, L. (2018). Kadın Basketbolcuların Spor Yaşına Göre İmgeleme Puanlarının Karşılaştırılması. *The Journal of International Anatolia Sport Science*, 3(1), 274-280.

Yücel, M. (2004). Gelişim ve öğrenmenin spor kültürünün oluşmasına etkisi. *Elazığ Fırat Üniversitesi Doğu Anadolu Bölgeleri Araştırması Dergisi*, 2(3), 100-108.

Weinberg, R. S., Gould, D. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri*. M. Şahin, Z. Kuruç (Ed.), İmgeleme içinde(295-299). Ankara: Nobel Akademik.

Willis, J. D. (1982). Three scales to measure competition related motives in sports. *Journal of Sport Psychology*, 4, 338-353.