



Masa Tenisi Sporcularının İmgeleme Kullanımları İle Zihinsel Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Hüseyin DEMİR¹, Zeynep FİLİZ DİNÇ²

¹Çukurova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0009-0000-9633-5726>

²Çukurova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-9034-8144>

To cite this article/ Atıf için:

Demir, H., & Dinç, F. (2025). Masa tenisi sporcularının imgeleme kullanımları ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1-11.

Özet

Bu çalışma, masa tenisi sporcularının imgelemeleri ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın evren ve örneklemini, 2024 yılında yapılan ulusal(süperlig,1.lig) ve yerel masa tenisi liglerinde oynayan yaş ortalamaları ($x= 23,0414$) olan 67 kadın 78 erkek olmak üzere toplam 145 gönüllü aktif lisanslı masa tenisi sporcusu dahil edilmiştir. Çalışmanın araştırma yöntemi olarak ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Sheard, Golby ve Van Wersch (2009) tarafınca geliştirilen Altıntaş (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği ile Hall, Mack, Paivio ve Hausenblas (1998) tarafından geliştirilmiş Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan sporda imgeleme envanteri ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Çalışmanın veri analizi, SPSS for Windows 23.0 paket programında, t-Testi, anova testi, korelasyon testleri kullanılarak yapılmıştır. Çalışma sonucunda, masa tenisçilerin sporda imgeleme kullanımı ile millilik, en iyi derece değişkenlerinde milli sporcuların ve derecesi yüksek olan grubun lehine olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin devamlılık ve kontrol alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında erkek sporcuların lehine olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Sporda imgeleme ölçeği alt boyutları ile sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutları arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda imgeleme kullanımı ile zihinsel dayanıklılık arasında orta düzeyde pozitif ilişki saptanmıştır.

Anahtar kelimeler: Masa tenisi, sporda imgeleme, sporda zihinsel dayanıklılık

Table Tennis Athletes' Use of Imagery and Mental Investigation of the Relationship Between Resilience

Abstract

This study was conducted to examine the relationship between imagery and mental endurance of table tennis athletes. The population and sample of the study included a total of 145 volunteer active licensed table tennis athletes, 67 women and 78 men, with an average age of ($x= 23.0414$) playing in national (super league, 1st league) and local table tennis leagues in 2024. Relational survey method was used as the research method of the study. In the study, the mental endurance scale in sport developed by Sheard, Golby, and Van Wersch (2009) and adapted into Turkish by Altıntaş (2016) and the imagery inventory in sport developed by Hall, Mack, Paivio,

and Hausenblas (1998) and adapted into Turkish by Kızıldağ and Tiryaki (2012) and a personal information form were used as data collection tools. The data analysis of the study was performed using t-test, anova test, correlation tests in SPSS for Windows 23.0 package program. As a result of the study, there was a significant difference between the use of imagery in sports and nationality and best degree variables in favor of national athletes and the group with higher degree. There was a significant difference between the continuity and control sub-dimensions of the mental toughness scale in sport and gender variable in favor of male athletes. As a result of the correlation analysis between the sub-dimensions of the imagery scale in sport and the sub-dimensions of the mental toughness scale in sport, a significant difference was observed between the use of imagery and

Key Words: Table tennis, mental endurance, imagination

GİRİŞ

Günümüzde sportif performansı artırmak için fiziksel çalışmalar tek başına yeterli olmamaktadır. Sporcuların psikolojik yönden iyi ve güçlü olmaları fiziksel iyi oluş kadar önem arz etmektedir. Psikolojik olarak zayıf ve kırılgan sporcular, her ne kadar fiziksel olarak iyi durum da olsalar da başarı elde edemeyebilirler. Bu nedenle performansı arttırmak için sporcuların psikolojik anlamda da yeterli düzeyde olmalıdırlar. Sporda bireyin performansına olumlu anlamda etki eden birden fazla psikolojik parametreler mevcuttur. Bunlardan biri de imgelemedir.(Demir,2020). İmgeleme “imge” kelimesinden türetilmiş bir kavramdır. İmge, duyu organlarının dışarıdan algıladığı bir objenin bilinçte görülen benzer duyularla algılanan, bir uyaran olmaksızın bilinçte görülen obje, olaylar, hayal, imaj olarak tanımlanabilir (Uğur, 2016). İmgeleme; zihinde, hayali bir prova yapmaktır. Ancak imgeleme metodunun daha doğru ve etkili uygulanabilmesi açısından sadece sporcular değil aynı doğrultuda antrenörler ve yöneticiler de bu konuda bilgi sahibi olmalıdır. İmgeleme, herhangi bir fiili alıştırma yapılmaksızın, sadece sporcunun seçmiş olduğu hareketi planlı ve yoğun bir şekilde hayal ederek (zihinde canlandırarak) yeni bir hareketin öğrenilmesi ya da öğrenilmiş bir hareketin mükemmelleştirilmesi sürecidir (Feltz ve Riessinger,1990). 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. Sporcular, psikolojik antrenman programları sayesinde duygu ve düşüncelerini kontrol edebilme, özgüven, motivasyonu sağlama, olumlu benlik algısı oluşturma, stresle başa çıkabilme ve beceri öğrenme konularında başarı sağlayabilmektedirler (Günişik, 2018). Birey, karşı karşıya kaldığı durumlarda zihinsel antrenman yoluyla daha makul ve doğru tepki vermeyi öğrenmekte, yaşanan süreci olumlu şekilde sonlandırabilmektedir (Aktepe, 2013). İmgeleme antrenmanları spor müsabakalarına psikolojik yönden hazırlıkta çok önemli bir yerdedir. Spor dünyası her zaman en yüksek performans kavramı üzerinde yoğunlaştığı için, yüksek performansla ulaşmayı hedefleyen sporcu da yansımaları bedensel hazırlık kadar psikolojik açıdan da hazırlanmalıdır, işte bu hazırlık safhasında imgeleme antrenmanları sporcunun yüksek performans kazanmasına çok önemli katkılarda bulunmaktadır(Beşiktaş,2005).

Masa Tenisi, teknik becerilerin yanı sıra çabuk kuvvet, çabukluk, çeviklik, reaksiyon gibi motor becerilerin ön planda yer aldığı bir spor dalıdır. Bir setin 11 sayıdan oluştuğu göz önüne alındığında maç içerisindeki ufak detaylar, sporcuların yarışma veya müsabakaları kazanıp kaybetmesinde son derece önemli rol oynamaktadır. Örneğin servis karşılamada yaşanabilecek olası bir kaygı ya da korku sporcunun teknik ve taktik becerilerini üst düzeyde etkileyebilmektedir. Yine maç içerisindeki olası bir anlık konsantrasyon kaybı önce setin daha sonra da maçın kaybedilmesine neden olabilmektedir. Gerek Dünya gerekse de Türkiye şampiyonalarında 10-1 geriden gelip seti ve maçı kazabilen sporcuların sayısı azımsanmayacak kadar çoktur. Dikkat ve odaklanmanın öneminin çoğu uygulayıcı tarafından bilindiği masa tenisi branşında sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin (kontrol, güven ve devamlılık) performanslarında etkili olacağı düşünülmektedir. Son yıllar da spor dünyasında artık fiziksel yetiler kadar zihinsel yetilerin de önemi oldukça artmıştır. Psikolojik ve fizyolojik bileşenlere sahip bir yapıya da olan insanın performansın da belirleyici olan fiziksel durumlarının yanında zihinsel ve psikolojik becerilerin de önemli katkısı olduğu kabul

edilmektedir (Konter 2003). Sporda başarı elde etmek de kondisyon, teknik, taktik gibi parametreler tek başına yeterli olmamaktadır. Sporda başarı edinimi, fiziksel hazırlık ile psikolojik faktörlerin birleşmesi ile mümkün olabilmektedir (Roberts vd., 1999). Bu bağlamda, spor psikolojisinin pozitif bir kavramı olan zihinsel dayanıklılık kavramı sportif başarı için önemli kavramlardan biri olarak görülmektedir. Zihinsel dayanıklılık; terslik, çatışma, artan baskı ve stres gibi bir takım olumsuz durumlar karşısında kişinin kendini toparlama gücü ve eski haline gelebilmek için geliştirilmesi gereken pozitif psikolojik beceri şeklinde tanımlanmaktadır. (Luthans, 2002). Zihinsel dayanıklılık kavramı, sporcuların performansını zihinsel olarak olumsuz yönde etkileyecek engellere rağmen iyi performans gösterme isteği ve beceresi görülmektedir. (Bayköse ve Keskin, 2018). Zihinsel yönden dayanıklılığı iyi olan sporcular bu özelliği nispeten daha düşük seviyede olan sporculara kıyasla odaklanma, durumları yönetebilme ve olumsuz olaylara karşı sakin bir davranış gösterip bu durumdan bir avantaj elde edebilme konularında daha önde oldukları görülmektedir (Yıldız, 2017). Yüksek zihinsel dayanıklılık, sporcuların sportif performans çıktılarını artırmanın yanın da sporcuları psikolojik yönden de olumlu olarak etkilemektedir. Sporda kaygı, stres durumları, stresle başa çıkma, öz güven, cesaret, tükenmişlik ve kendinle konuşma gibi psikolojik özellikler ile zihinsel dayanıklılık arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır(Gümüşoğlu ve Aşçı, 2020). Zihinsel dayanıklılığın, sporda müsabaka ortamında sık görülen kaygı, stres ve stresle başa çıkma gibi durumlar da ilişkili olduğu görülmektedir. Kaygı ve stresin zihinsel dayanıklılık ile ilişkisine yönelik yapılan araştırmalar incelendiğinde; zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların yarışma ortamın da daha fazla çaba harcadıkları, stres, kaygı, artan baskı ve olumsuz durumlar ile baş etme potansiyellerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Jones, 2002).

Masa tenisi branşı müsabaka içinde üstünlüğün çabuk değiştiği bir spor dalıdır. Bu açıdan sporcuların müsabaka içerisinde zihinsel dayanıklılık ve devamlılık önemli bir yere sahip olmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde sporcuların daha iyi motive olmalarını sağlamada etkin rol oynayan imgeleme ve zihinsel dayanıklılık ile ilgili çalışmaların çok yetersiz olduğu görülmüştür. Bu çalışmanın ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki ya da fazla değişken arasındaki değişimin oluşumunu veya düzeyini belirlemek amacıyla kullanılan araştırma yaklaşımlarıdır. (Karasar,2009).

Araştırma Grubu

Çalışma grubunu, 2024 yılında yapılan ulusal (süperlig,1.lig) ve yerel masa tenisi liglerinde oynayan 67'i kadın 78'i erkek olmak üzere toplam 145 masa tenisi sporcusu oluşturmaktadır. Çalışmaya dahil olma kriteri olarak araştırmaya katılacak sporcularda; 18 yaş ve üzerinde bir yaşta olma ve aktif masa tenisi lisansına sahip olma kriteri aranmıştır. Ölçek formları çevrimiçi ortam ve yüz yüze görüşme ile 170 katılımcıya gönderilmiş ve 145 katılımcıdan geri dönüş sağlanmıştır.

Veri toplama Araçları

Kişisel Bilgi Form

Çalışmanın bağımsız değişkenleri hakkında bilgi toplamak için araştırmacı tarafından oluşturulan, masa tenisi sporcularının, yaşı, millîlik durumu, kaç yıldır masa tenisi oynadığı, elde etmiş olduğu dereceler gibi soruların olduğu form düzenlenmiştir.

Sporda zihinsel Dayanıklık Envanteri

Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği Sheard, Golby ve Van Wersch (2009) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçeye uyarlanması Altıntaş (2016). Tarafından yapılmıştır. Sporda dayanıklılık envanteri, toplam zihinsel dayanıklılık ile ilgili bilgi oluşturmalarının yanında; devamlılık (3, 8, 10, 12) güven (1, 5, 6, 11, 13, 14), ve kontrol (2, 4, 7, 9) alt boyutlarını belirleyen 14 sorudan meydana gelmektedir. Ölçek 4'lü likert tipinden oluşmaktadır. (1.tamamen yanlış, 2.yanlış, 3.doğru, 4.tamamen doğru) şeklinde ölçümleme yapmaktadır. Ölçekte ters sorular olmaktadır. (2, 4, 7, 8, 9, 10). Ölçeğin elde edilen iç tutarlılık katsayıları “Güven” alt boyutunda 0.84, “Kontrol” alt boyutunda 0.79, “Devamlılık” alt boyutunda ise 0.51 şeklinde tespit edilmiştir.

Sporda İmgeleme Envanteri

Hall, Mack, Paivio ve Hausenblas (1998) tarafından geliştirilen 30 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin orijinaline bakıldığında Cronbach Alpha değeri .68 ile .87 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Envanter Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 21 madde ve 4 alt boyuttan (Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık, Motivasyonel Genel-Uсталık) envanter, yedili dereceleme sistemine göre tasarlanmıştır. Envanterin orijinalinde Cronbach Alpha güvenirlik 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 tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Veriler IBM SPSS 23 programına aktararak ve istatistiki analizleri yapılmıştır. Yapılan analizlerde anlamlılık seviyesi $p \leq 0.05$ kabul edilmiştir. Verilerin normal dağılım da olduğunu tespit etmek amacıyla grafik testlerinden Box Plot grafiğine Q-Q grafiğine, ve Histogram grafiğine bakılmış, analitik testlerden Shapiro-Wilk ve Kolmogorov- Smirnov testleri uygulanmıştır. Yapılan normallik testleri sonucu verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Bu test incelmeleri sonucunda parametrik testler yapılmaya karar verilmiştir. Masa tenisi sporcularının millilik durumu, cinsiyet değişkenlerine ait verilerin analizinde bağımsız-örneklem t testi uygulanmıştır. Masa tenisi sporcularının yaş, en iyi derece değişkenlerinin analizinde tek-yönlü anova testi uygulanmıştır. Tek yönlü anova testi sonucuna gruplar arası farkı belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden duncan testi yapılmıştır. Sporda imgeleme ölçeği ile sporda zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiye tespit etmek için pearson korelasyon testi yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya katılan masa tenisi sporcularına ait demografik bilgiler

Değişken	Düzy	N	%
Cinsiyet	Erkek	78	52.3
	Kadın	67	45.5
Spor derecesi	İl	60	40.3
	Bölge	48	32.2
	Türkiye	37	24.8
Millilik	Evet	31	20.8
	Hayır	110	73.8
Yaş	18-22	64	43.0
	23-28	70	47.0
	29-34	11	7.4

Tablo 2. Millilik değişkenine göre ölçek alt boyut ve toplam puan ortalamaları t testi bulguları

Alt Boyutlar	Millilik	N	X	Ss	t	p
Bilişsel İmgeleme	Evet	31	5.81	1.28	2.38	0.18*
	Hayır	114	5.20	1.29		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Evet	31	5.58	1.23	2.69	0.28*
	Hayır	14	4.74	1.25		
Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık	Evet	31	5.38	1.59	2.30	0.23*
	Hayır	14	4.68	1.37		
Motivasyonel Genel-Ustalık	Evet	31	5.98	1.52	1.87	0.07*
	Hayır	114	5.53	0.85		
Güven	Evet	31	2.69	1.25	-2.20	0.29*
	Hayır	114	2.91	0.50		
Devamlılık	Evet	31	2.56	0.48	-784	.435
	Hayır	114	2.638	0.49		
Kontrol	Evet	31	2.84	0.46	1.19	.084
	Hayır	114	2.84	0.50		

p<.05*

Tablo 2’de görüldüğü gibi, çalışma grubunun sporda imgeleme ölçeğinin tüm alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık ölçeğinin güven alt boyutlarında milli sporcular lehine anlamlı farklılık bulunmuştur.

Tablo 3. Cinsiyet değişkenine göre ölçek alt boyut ve toplam puan ortalamaları t testi bulguları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Bilişsel İmgeleme	Kadın	67	5.28	1.35	-.558	.188
	Erkek	78	5.39	1.20		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Kadın	67	4.71	1.69	-1.70	0.54
	Erkek	78	5.15	1.41		
Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık	Kadın	67	4.69	1.57	1.14	0.14
	Erkek	78	4.98	1.47		

Motivasyonel Genel-Uсталık	Kadın	67	5.56	1.13	-368	132
	Erkek	78	5.63	1.28		
Güven	Kadın	67	2.65	.735	-2.15	.115
	Erkek	78	2.92	.542		
Devamlılık	Kadın	67	2.58	.887	-156	.007*
	Erkek	78	2.60	.606		
Kontrol	Kadın	67	2.59	1.00	-.126	.047*
	Erkek	78	2.78	.831		

p<.05*

Tablo 3'te görüldüğü gibi, Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin, devamlılık ve kontrol alt boyutlarında cinsiyet değişkenini arasında erkek sporcular lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Sporda imgeleme tüm alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık görülmemiştir.

Tablo 4. Masa tenisçilerin sporda imgeleme ölçeği ile sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinden almış oldukları puanların yaş değişkenine göre karşılaştırılması (Tek yönlü anova testi)

Alt Boyutlar	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss	F	P	Duncan
Bilişsel İmgeleme	18-22	64	5.06	1.47	2.92	0.47*	29-34>23-28
	23-28	70	5.54	1.07			
	29-34	11	5.67	1.27			
	Toplam	145	5.34	1.28			

Tablo 4'de görüldüğü gibi sporda imgeleme ölçeğinin alt boyutu olan bilişsel imgeleme boyutu ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için n Post hoc testlerinden duncan testi yapılmıştır. yaşı 18-22 olan grubun bilişsel imgeleme kullanım ortalaması (x=5,064) yaşı 23-28 olan grubun bilişsel imgeleme kullanım ortalaması (x=5,541) yaşı 29-34 olan grubun bilişsel imgeleme kullanım ortalaması (x=6,1321) olduğundan dolayı yaşı 29-34 olan grubun lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Diğer alt boyutlarda yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Tablo 5. Masa tenisçilerin sporda imgeleme ölçeği ile sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinden almış oldukları puanların spor derecesi değişkenine göre karşılaştırılması (Tek yönlü anova testi)

Alt Boyutlar	Spor derecesi	N	$\bar{X}$	Ss	F	P	Duncan
Bilişsel İmgeleme	İl	60	4.99	1.23	11.16	.005*	Türkiye>Bölge>
	Bölge	48	5.17	1.33			
	Türkiye	37	6.13	.858			
	Toplam	145	5.34	1.27			
Motivasyonel imgeleme	İl	60	4.59	1.51	6.05	.011*	
	Bölge	48	4.85	1.56			

Türkiye 37 5.67 1.40

Türkiye>Bölge>

Toplam 145 5.95 1.55

Tablo 5’de görüldüğü gibi sporda imgeleme alt boyutlarından bilişsel imgeleme boyutunda en iyi derece değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için n Post hoch testlerinden duncan testi yapılmıştır. En iyi derecesi il derecesi olan grubun bilişsel imgeleme kullanım ortalaması ($x=4,9963$) En iyi derecesi bölge derecesi olan grubun bilişsel imgeleme kullanım ortalaması ($x=5,1713$) En iyi derecesi Türkiye derecesi olan grubun bilişsel imgeleme kullanım ortalaması ($x=6,1321$) olduğundan dolayı Türkiye derecesi olan grubun lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Sporda imgeleme alt boyutlarından motivasyonel imgeleme boyutunda en iyi derece değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Post hoch testlerinden duncan testi yapılmıştır. En iyi derecesi il derecesi olan grubun motivasyonel imgeleme kullanım ortalaması ($x=4,5900$) En iyi derecesi bölge derecesi olan grubun motivasyonel imgeleme kullanım ortalaması ($x=4,8542$) En iyi derecesi Türkiye derecesi olan grubun motivasyonel imgeleme kullanım ortalaması ($x=5,6703$) olduğundan dolayı Türkiye derecesi olan grubun lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Diğer alt boyutlar ile spor derecesi arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 6. Sporda imgeleme ölçeği ile sporda zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiye ait korelasyon analizi sonuçları.

Alt Boyutlar	1	2	3	4	5	6	7
1.Bilişsel İmgeleme	1						
2.M.özelimgeleme	.63*	1					
3.M.genel Uyarılmışlık	.59*	.51**	1				
4.M. Genel ustalık	.61*	.39	.45*	1			
5.Devamlılık	.35	.52**	.44*	.41	1		
6. Güven	.71*	.50*	.36	.63*	.44	1	
7. Kontrol	.37	.29	.39*	.55**	.28	.49	1

* $p<0.05$

Tablo 6’da görüldüğü gibi, sporda imgeleme ölçeği alt boyutları ile sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiye ilişkin korelasyon katsayısı ($r=$) verilerine ait yukarıdaki tabloya bakıldığında, sporda imgeleme alt tüm boyutları ile sporda zihinsel dayanıklılık tüm alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, Türkiye’nin farklı illerinde yerel ve ulusal yapılan, masa tenisi müsabakalarına katılan aktif 145 gönüllü masa tenisçinin imgelemeleriyle zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışma grubunun, imgeleme ölçeğinin

tüm alt boyutlarında zihinsel dayanıklılık ölçeğinin de güven alt boyutunda millilik değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Benzer bir çalışmada, Demir (2020) Güreşçilerde müsabaka öncesi imgeleme düzeyinin durumluk kaygıya etkisi adlı çalışmasında İmgeleme ölçeğinin tüm alt boyutlarında millilik değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur. Boz,(2019) Elit karatecilerin imgeleme çalışmaları ile kaygı ilişkisinin incelenmesi adlı çalışmasında imgeleme kullanımı ile millilik durumu arasında anlamlı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu sonuçlar, bu çalışmadakileri destekler niteliktedir. Güvendi ve ark. (2018) yılında profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ile zihinsel dayanakları arsında ilişkinin incelenmesi adlı çalışmasında, zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutu ile millilik değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur. Sarı vd. (2020) Taekwondo sporcularının zihinsel dayandıklarını inceleme adlı çalışmasında millilik değişkeni ile zihinsel dayanıklılık arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulamamıştır.

Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin devamlılık ve kontrol alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Çalışma sonuçlarımızda, erkek masa tenisçilerinin kadın masa tenisçilere göre zihinsel dayanıklılık ortalamaları biraz yüksek çıkmıştır. Nicholls vd. (2009) yapmış oldukları çalışmada, cinsiyet değişkeni ile zihinsel dayanıklılık arasında erkeklerin lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulmuşlardır. Madrigal(2015), tenisçiler üzerinde yapmış olduğu çalışmasında zihinsel dayanıklılık ile cinsiyet değişkeni arasında erkek lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Masum (2014), Pakistanlı tenisçiler üzerinde yapılan bir çalışmada, cinsiyet değişkeni açısından ele alınan zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, istatistiksel anlamda erkekler lehine anlamlı düzeyde farklılık olduğunu tespit etmiştir. Bu sonuçlara bakıldığında, çalışmamızda elde edilen verilerle paralellik göstermekte ve destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Kocaekşi vd. (2020), güreşçiler üzerinde yapmış oldukları zihinsel dayanıklılık çalışmasında, cinsiyet değişkeni ile zihinsel dayanıklılık arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulamadıklarını ifade etmişlerdir. Akıveren 'in (2017), sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişki adlı çalışmasında cinsiyet değişkeni ile zihinsel dayanıklılık arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunamadığını ifade etmiştir. Literatüre bakıldığında bu çalışmada elde edilen sonuçlar ile farklılık gösterdiği söylenebilir.

İmgeleme ölçeğinin tüm alt boyutlarında en iyi derece değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Zihinsel dayanıklılık tüm alt boyutlarında en iyi derece değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunamamıştır. Kaya vd.(2020), Grekoromen güreşçiler üzerinde yapmış oldukları çalışmada, en iyi derece ile imgelemenin alt boyutu olan bilişsel imgeleme boyutu arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık anlamlı farklılık bulunmuşlardır.

Sporda imgeleme envanteri tüm alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunamamıştır. İmgeleme puan ortalama değerlerine bakıldığında, yaşça büyük olan sporcuların bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutu ortalamaları yaşça küçük olanlara göre daha yüksek olarak bulunmuştur. Parker ve Lovell'ın (2012) yılında genç sporcular örnekleminde yapılan araştırmaya göre, 20-21 yaş grubunun 12-13 yaş grubu katılımcılara göre daha yüksek imgeleme puanı ortalamalarına

sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Kartal vd. (2012) yılında yapmış oldukları takım sporcuların imgeleme ve başarı motivasyonu adlı çalışmada imgeleme kullanımı ile yaş değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunamadığını ifade etmişlerdir. Bu sonuçların, bizim çalışmamızı destekler nitelikte olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Zihinsel dayanıklılık alt boyutunda olan güven alt boyutu ile yaş değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur. Ayrıca zihinsel dayanıklılık tüm alt boyutlarında yaşı büyük olan sporcuların daha fazla ortalamalara sahip olduğu görülmüştür. Bu durumun, sporcularda yaş arttıkça zorlu durumlar ile mücadele edildiğinden ve bu mücadele sonucunda deneyim kazandığından dolayı, karşılaşılan aynı zorlu durumlara karşı, daha rahat daha kolay, mücadele ettikleri ve bunun sonucunda zihinsel dayanıklılıklarını arttırdığı şeklinde yorumlanabilir.

Şimşek ve Kartal(2023), bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayandıklarının incelenmesiyle ilgili yapmış oldukları çalışmada, zihinsel dayanıklılık alt boyutu olan güven alt boyutu ile yaş değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulmuşlardır.

Yardımcı vd. (2017), Amerikan futbolcuları üzerinde yaptıkları çalışmada 24 yaş ve üzeri futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaşça küçük olanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu sonucunu rapor etmişlerdir. Bu sonuçlar bizim bulduğumuz sonuçlar ile paralellik göstermektedir.

KAYNAKLAR

- Akılveren, P. (2017). Sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyinin incelenmesi.
- Aktepe, K. (2013). Sporda zihinsel antrenman. Nobel Akademik.
- Bayköse, N., & Keskin, P. (2018). Boşluğa dokunmak filminin içerik açısından sporda psikolojik beceri faktörleri bağlamında incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 31-41
- Beşiktaş, M. Y. (2005). *Spor müsabakalarına psikolojik hazırlıkta imgelemenin rolü ve önemi* (Yüksek lisans tezi) Marmara Üniversitesi.
- Boz, E. (2019). *Elit karate sporcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi) Bartın Üniversitesi.
- Demir, H. (2020). *Güreşçilerde müsabaka öncesi imgeleme düzeyinin durumluk kaygıya etkisi* (Yüksek lisans tezi).
- Egesoy, H., Eniseler, N., Çamlıyer, H. ve Çamlıyer, H., (1999). Elit ve Elit Olmayan Futbol Oyuncularının Karar Verme Performanslarının Karar Verme Hızı ve Verilen Kararın Doğruluğu Açısından Karşılaştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2):22-33.
- Feltz DC, Riessinger CA. (1990). Effects of in vivo imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. (12):132-143.
- Günişik, E., (2018). Spor psikolojisi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 1(3), 34. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/besad/issue/53451/711443>.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M., Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS*, 4(2), 70-78.
- Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218

- Kaya, D. G., & Günay, M. (2020). Güreş Grekoromen Milli Sporcularının İmgeleme Ve Başarı Motivasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 62-72.
- Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A., & Altıncı, E. (2017). Takım sporcularının imgeleme kullanımları ile başarı motivasyonları arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 41-53.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayınevi.
- Kocaekşi, S., & Özbay Yıldırım, I. (2020). Güreşçilerde zihinsel dayanıklılık, öz yeterlik inancı ve sportif kendine güven düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 392-406.
- Konter, E., (2003) *Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler*, Dokuz Eylül Yayınları.
- Luthans, F., (2002). Positive organizational behavior: developing and managing psychological strengths, *Academy of Management Executive*, 16(1), 57-72.
- Madrigal, L., Robbins, J., Gill, D. L., & Wurst, K. (2015). A pilot study investigating the reasons for playing through pain and injury: Emerging themes in men's and women's collegiate rugby. *The Sport Psychologist*. 29(4), 310-318.
- Masum, R. (2014). A mixed method analysis of mental toughness in elite and sub-elite male and female tennis players in Pakistan. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 1(6), 110-122.
- Nicholls AR, Polman RC, Levy AR, Backhouse SH, 2009. Mental toughness in sport: achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1): 73-75.
- Parker, J. K., & Lovell, G. P. (2012). Age differences in the vividness of youth sport performers' imagery ability. *J Imagery Res Sport Phys Activ*. 7(1), 1-13
- Roberts, G., Spink, K., & Pemberton, C. L. (1999). *Learning experiences in sport psychology*. 2nd Edition. (U.K). Human Kinetics
- Sarı, İ., Sağ, S., & Pınar Demir, A. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: taekwondo sporcularında bir inceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131-147.
- Şimşek, B., & Kartal, A. (2023). Takım ve Bireysel Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 28-40.
- Uğur, Y. (2016). *İmgeleme türlerinin sportif performans üzerinde etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi), Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Yardımcı, A., Sadık, R., & Kardaş, N. T. (2017). Amerikan futbolu sporcularının yalnızlık düzeyleri ve sporda Mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Spor Bil Araş Derg*, 2(2), 79-90.
- Yıldız, A.B. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.