



Kış Sporları İle İlgilenen Sporcuların Sporda İmgeleme İle Sportif Güven Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

An Analysis of Relationship Between Imagery in Sports and Sportive Confidence of Athletes Who Are Interested in Winter Sports

Necla GÜNEŞ ERDOĞAN¹, Süleyman Erim ERHAN²

¹Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, Türkiye.

²Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Tekirdağ, Türkiye.

• Geliş Tarihi: 29.11.2019

• Kabul Tarihi: 02.12.2019

• Yayın Tarihi: 31.12.2019

ÖZ: Bu araştırmanın amacı, kış sporuyla uğraşan sporcuların sporda imgeleme ile sportif güven arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini, kış sporu ile uğraşan sporcular oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini; 6 spor branşından (buz hokeyi, curling, snowboard, alp disiplini, kayaklı koşu, kayak) yaşları 18 ile 30 arasında değişen 74 kadın ve 131 erkek olmak üzere toplam 205 sporcu oluşturmaktadır. Yapılan çalışmada sporcuların sporda imgeleme ile sportif güven arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çalışma sonucunda araştırmaya katılan sporcuların sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanlarının; cinsiyet, spor türü, spor tipi, spor yaşı, millilik süreleri arasında istatistiki olarak pozitif yönlü, millilik durumu ve yaş grupları arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: güven, imgeleme, spor, sporcu.

ABSTRACT: In this study, it is aimed for analyzing of relationship between imagination in sports and sportive confidence of athletes who are interested in winter sports. Subjects of the study are composed of the athletes who are interested in winter sports. Research samples include 74 females and 131 males totally 205 athletes from different sport branches (ice hockey, curling, snowboard, alpine style, biathlon and skiing) and aging from 18 to 30. It has been found that there is an important relation between imagination in sports and confidence in sports. According to results, we found that there is a positive relationship between sub dimensions of imagery in sports and confidence in sports; gender, sport branches, sport type, sport aging and duration of being national athlete and a negative relationship in being national athlete and age groups.

Keywords: confidence, imagery, sport, athlete.

1. GİRİŞ

Sporun toplum içerisindeki yeri gün geçtikçe önem kazanmaktadır. Sporun, bir taraftan alternatif yaşamın sunduğu kolaylıklar sebebiyle ortaya çıkan durağan yaşama karşı bir çözüm, sağlıklı yaşayabilmenin bir yolu, insan vücudunun üst sınırlarını zorlayan bir çaba ve ruhsal sağlık için sürekli yapılması gerekli olan bir faaliyet haline geldiği söylenebilir (Alıncak, 2012). Bu nedenle insan yalnızca bedensel ve fizyolojik bir canlı değil aynı zamanda psikolojik, sosyolojik ve kültürel niteliklere sahip olan bir varlıktır. Spor camiasındaki sporcuların zihinsel ve duygusal olarak buldukları durumlar, kapasiteleri ile yakından ilişki içerisinde. Çağımızda spordaki verimlilik, sporcuların hareketi sırasında sergilemiş olduğu fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik kapasitesi olarak tanımlanabilmektedir. Yüksek bir başarıya ulaşabilmesi, sporcunun hem psikolojik hem de fizyolojik kapasitelerinin yenilenmesine ve hedefe doğru bir şekilde belirli seviyede artmasına bağlı olmaktadır (Konter, 2003).

Bilim adamları sportif başarıyı arttırmak için yoğun bir çaba içerisine girmişlerdir. Farklı antrenman modelleri araştırılmakta, sporcuyla yüksek bir başarıya ulaştırma uğraşları etkin bir şekilde sürmektedir. Bütün bu çalışmalar ve araştırmadaki çabalar spor psikolojisinde sadece fiziksel performansın yeterli olmadığını, psikolojik performansın da küçümsenmeyecek bir etken olduğunu göstermektedir (Akarçesme, 2004; Anshel, 2011). Loehr'e göre imgeleme, mükemmel bir başarıyı sağlamanın bazı psikolojik ve zihinsel etkenlere bağlı olduğunu ve bu becerilerin de diğer beceriler gibi öğrenilebileceğini vurgulamıştır (Loehr, 1986). Fiziksel kapasitenin gelişimini tetikleyen birtakım psikolojik yetenekler bulunmaktadır. Bunlardan en önemlisi imgeleme becerisidir. İmgeleme, yapılması düşünülen devinimin tekrarı olmaksızın yoğun bir biçimde bireyin zihninde olayı canlandırmasıdır (Ikizler & Karagözoğlu, 1997). İmgeleme, sadece zihinde hayal etme değil, dahası, zihinde hayal edilen durumun bütün duyu organlarıyla, görme, koklama, işitme, dokunma (kinestetik) ve tat almayla da algılanmasıdır. Psikolojik yetenek antrenmanı ise, geniş alanlı olarak gevşeme, stres yönetimi, hedef belirleme, imgeleme, dikkat ve yoğunlaşma yönetimi, düşünce kontrolleri, psiko-

enerji yönetimi, kendi kendini kontrol etme gibi becerileri ve bu becerileri geliştirmek için antrenman plan ve programlarını içermektedir (Konter, 1999).

İmgelemede; zihinsel hayal etme ile benzer anlamlı birden fazla kelimenin kullanıldığı belirtilmektedir. Bunlara mental, bilişsel, sembolik, visio motor, imgesel ve idio motorik çalışma örnek olarak söylenebilir. Sonuç olarak imgeleme metodu bir antrenman yöntemi (Kızıldağ, 2007) olarak sporcuların öğrenme sürelerini minimal düzeye indirip, antrenmanın daha etkin bir şekilde yapılmasını kolaylaştırıp, sakatlık etkenini azaltıp duygu kontrolünü sağlar (Morgan, 2011). Antrenmanların tekniği ve taktiği; motorik çalışmayla birleştirilerek kullanılan imgeleme çalışmaları sporcuların birçok alanda profesyonelce kendini geliştirmesine olanak verir. Bu da sporcuların hem performanslarını hem de kendine olan özgüvenlerinin artmasına yardımcı olmaktadır. Sporda hayal etme, sporcuların kendisi için olumlu güven algısı kazanmasına yardımcı olduğu gibi, kendine ait benlik duygusunu da arttırmaktadır (Hall, 1993).

Spor adamları, kendine güveni sporcuların istenilen davranışı başarılı bir şekilde tamamlayacağına olan inancı olarak tanımlamaktadırlar (Weinberg & Gould, 2011). Zihinsel antrenman tekniklerinden imgeleme, kendi kendine motive edici şekilde konuşma, belirlenen hedefler ve rahatlama antrenmanı uygulanarak sporcuların öz güveni arttırılabilir (Vealey, 2009). Öz güven, sporcuların sportif başarı ve performansı için temel bir çalışmadır. Yapılan çalışmalarda öz güvenin, sporcunun performansını en çok etkileyen bilişsel belirleyici bir etken olduğu bulunmuştur (Moritz, ve ark., 2000; Craft ve ark., 2003; Woodman & Hardy, 2003). Bu nedenle, sporcular; yaralanmadan sonra spora geri döndükleri zaman, geçen süreden, yitirdikleri benlik algısından ve vücudun yaralanan kısmı ile ilgili kaygıdan ve stresten kaynaklı yeteneklerini sergilemek için çoğunlukla daha az özgüvene sahip olmaktadır. İmgeleme, bu kaygıların ve stresin üstesinden gelmesine destekçi olabilir (Morris, ve ark., 2005). İmgelemenin yarışma döneminde sadece performansa pozitif etkisi yoktur. Yaralanma döneminde veya müsabakaya hazırlanma döneminde sporcuların sürekli olarak başvurmasında önerilen bir yöntemdir. Bilhassa yaralanma safhasında yapılması sporcuların içinde olduğu psikolojik durumu iyileştirmek, gerekse iyileşme süresini daha da kısaltıp, sporcunun geri dönüşünü hızlandırması için gerekir. Bunlara ilaveten zihinsel antrenman kullanımı fiziksel antrenman için zorunlu anlama süresini daha da kısaltıp, aktivitenin etkin bir şekilde yapılmasını sağlayıp, yaralanma riskini en aza düşürüp sporcunun duygularını kontrol edip kendine daha fazla güvenmesini sağlayacaktır (Altıntaş & Akalan, 2008).

Sporda kullanılan imgeleme ve özgüven envanterleri çok önemlidir. Çünkü bu envanterler sayesinde sporcu ve antrenörler, yeni stratejiler yaratma ve yaratılan bu stratejileri geliştirerek sporda yüksek bir performans sağlayabilirler.

Bu araştırmanın amacı kış sporu yapan sporcuların sporda imgeleme ile sportif güven arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla yapılmıştır.

2. YÖNTEM

Bu çalışma Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Alt Etik Kurul Kararı (23.02.2016 tarihinde alt etik kurul kararı verilmiştir.) ile gerekli izinler alındıktan sonra 21-25 Mart 2016 tarihleri arasında Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan gönüllü sporcular tarafından anket sorularının cevaplanması ile hazırlanmıştır.

2.1. Araştırmanın Evreni ve Örneklem

Araştırmanın evrenini; Kış sporları ile uğraşan sporcular oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemine 6 spor branşından (buz hokeyi, curling, snowboard, alp disiplini, kayaklı koşu, kayak) yaşları 18 ile 30 arasında değişen (21.44±2.17) 74 kadın (21.70±2.54) ve 131 erkek (21.61±2.41) olmak üzere toplam 205 sporcu oluşturmaktadır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmada kullanılan veri toplama aracı üç bölümden oluşan bir anket formudur. Araştırmacı, anketlerin uygulanacağı yerlerde (Buz Hokeyi Salonu, Curling Salonu ve Dedeman Oteli) gerekli izinleri aldıktan sonra 21-25 Mart 2016 tarihleri arasında anketlerin uygulanacağı yerlere giderek sporculara gerekli açıklamalardan sonra veriler toplanmıştır. Sporcuların anketi doldurmaları 10 dk. sürmüştür.

Birinci bölümde sporculara ait sosyo-demografik özelliklerin (yaş, cinsiyet, spor dalı, spor yılı, millilik sayısı, sınıfı vb.) sorulduğu sorular yer almaktadır.

İkinci bölümde ise sporcuların imgeleme düzeylerini ölçmek amacıyla spora özgü olarak Hall ve ark. (1998) tarafından geliştirilen Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) kullanılmıştır. Vurgun (2010) tarafından yılında Türkçe 'ye uyarlanan sporda imgeleme envanterinde 30 soru maddesi bulunmakta ve envantere madde ve güvenilirlik analizi uygulanmış 0.93 Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı elde edilmiştir. Sporda İmgelemenin bileşenleri;

Bilişsel Genel İmgeleme (CG), Bilişsel Özel İmgeleme (CS) Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-A), Motivasyonel Genel Uсталık (MG-M), Motivasyonel Özel İmgeleme (MS) boyutlarında değerlendirme yapmaktadır.

Üçüncü bölümde de Vealey (1986) tarafından spora özgü olarak geliştirilen Sürekli Sportif Güven Envanteri (SSGE) kullanılmıştır. Ölçekte 13 soru maddesi bulunmaktadır. SSGE tek faktörlü bir yapıya sahiptir. SSGE'nin Türkiye'ye uyarlaması Engür ve ark. (2006) tarafından yapılmıştır. Sürekli sportif güven envanterinin örnekleme uygulanmasından elde edilen verilere madde analizi ve güvenilirlik analizi uygulanmış 0.86 Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları elde edilmiştir. Bu çalışmada Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları 0.92 elde edilmiştir.

2.3. İstatistik Analizi

Sporculardan elde edilen veriler, IBM SPSS Statistics 20.0 yazılımı aracılığı ile elektronik ortama aktarılarak çeşitli istatistik analizler uygulanmıştır. Sporcuların demografik özelliklerinin saptanması için frekans analizi yapılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığını tespit etmek için Shapiro-Wilk testi uygulanmış ve verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki ilişki için korelasyon analizi uygulanmıştır. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanlarının cinsiyet, spor türü (bireysel, takım), spor tipi (temaslı, temassız) ve millilik durumuna (milli, milli değil) göre dağılımını incelemek için Independent-Samples T-Testi uygulanmıştır. Analizlerde istatistik anlamlılık düzeyi ($p \leq 0.05$) olarak alınmıştır.

2.4. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma için Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Alt Etik Kurul Kararı ile 23.02.2016 tarihli izin alındı. Araştırmada gönüllü katılıma önem verildi. Ayrıca, araştırmanın amacı ve elde edilen sonuçların hangi amaçlarla kullanılacağı sporculara açıklandıktan sonra onayları alındı. Araştırmaya katılan sporcuların, kendileri ile ilgili bilgilerin başkalarına açıklanmayacağı konusunda açıklama yapıldı ve “gizlilik ilkesine” uyuldu.

3. BULGULAR

Kış sporları ile ilgilenen sporcuların sporda imgeleme ile sportif güven arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmaya ait analiz bulguları aşağıda verilmiştir.

Tablo 3.1. Sporcuların demografik özelliklerine göre frekans ve yüzde değerleri sonuçları

	Kategori	(F)	%
Cinsiyet	Kadın	74	36.1
	Erkek	131	63.9
Yaş	18-21	99	48.3
	22-25	93	45.4
	26 ve üzeri	13	6.3
Spor Dalı	Buz Hokeyi	94	45.9
	Curling	35	17.1
	Snowboard	34	16.6
	Alp Disiplini	9	4.4
	Kayaklı Koşu	18	8.8
	Kayak	15	7.2
Spor Türü	Bireysel	74	36.1
	Takım	131	63.9
Spor Tipi	Temaslı	94	45.9
	Temassız	111	54.1
Spor Yılı	1-5	124	60.5
	6-10	57	27.8
	11 ve üzeri	24	11.7
Milli Olma Durumu	Milli	84	40.9
	Milli Değil	121	59.1

Tablo 4.1'de sporcuların demografik özelliklerine ilişkin dağılımlarına bakıldığında; %36.1'ini kadınlar oluştururken, %63.9' unu erkek sporcular oluşturmaktadır. Sporcuların yaşlarına göre dağılımına bakıldığında %48.3'ünü 18-21 yaş arası, %45.4'ünü 22-24 yaş arası, %6.3' ünü ise 25 ve üzeri yaş oluşturmaktadır. Sporcuların hangi spor dalı ile uğraştığı sorulduğunda; %45.9'u buz hokeyi, %17.1'i curling, %16.6'sı snowboard, %4.4'ü alp disiplini, %8.8'i kayaklı koşu ve %7.2'si kayak olduğunu söylemişlerdir. Yapılan sporun türüne göre sınıflandırıldığında; %36.1'ini bireysel, %63.9'u ise takım olduğu görülmektedir. Sporcuların yaptıkları spor tipi çeşidine göre %45.9'unu temaslı, %54.1' ini ise temassız oluşturmaktadır. Yapılan sporun yıllara göre dağılımında ise

%60.5'ini 1-5 yıl arası, %27.8'ini 6-10 yıl arası, %11.7'sini 11 ve üzeri yıllar oluşturmuştur. Sporcuların milli olma durumuna bakıldığında %40.9'u milli, %59.1'i milli olmayan sporculardan oluşmuştur.

Tablo 4.2. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki ilişkiler ile ilgili korelasyon analiz sonuçları

		Motivasyonel Özel	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Motivasyonel Genel Uсталık	Bilişsel Özel	Bilişsel Genel
Motivasyonel Özel		-				
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	p r	.000* .671	-			
Motivasyonel Genel Uсталık	p r	.000* .663	.000* .598	-		
Bilişsel Özel	p r	.000* .620	.000* .686	.000* .791	-	
Bilişsel Genel	p r	.000* .686	.000* .630	.000* .842	.000* .862	-
Sportif Güven	p r	.000* .521	.000* .417	.000* .644	.000* .646	.000* .668

(*) $p \leq 0.05$

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki ilişki incelendiğinde, Tablo 4.2'deki korelasyon katsayıları bulunmuştur. Tablo 4.2'deki verilere göre, sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p \leq 0.05$).

Tablo 4.3. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların cinsiyete göre sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Motivasyonel Özel	Kadın	74	5.06	1.45	1.224	.222
	Erkek	131	5.29	1.18		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Kadın	74	4.93	.86	1.242	.216
	Erkek	131	5.12	1.10		
Motivasyonel Genel Uсталık	Kadın	74	5.51	.96	-.525	.600
	Erkek	131	5.58	.92		
Bilişsel Özel	Kadın	74	5.29	1.03	1.633	.104
	Erkek	131	5.51	.87		
Bilişsel Genel	Kadın	74	5.29	.97	1.611	.109
	Erkek	131	5.51	.91		
Sportif Güven	Kadın	74	6.85	1.36	1.909	.058
	Erkek	131	7.19	1.12		

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların cinsiyete göre dağılımını incelemek için Independent-Samples T- Testi uygulanmıştır.

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların cinsiyete Göre t-testi sonuçları incelendiğinde Tablo 4.3'teki sonuçlar bulunmuştur. Bu sonuçlara göre sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p > 0.05$).

Tablo 4.4. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların spor türüne göre sonuçları

	Spor Türü	N	\bar{X}	Ss	t	p
Motivasyonel Özel	Bireysel	74	5.27	1.24	.469	.640
	Takım	131	5.18	1.31		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Bireysel	74	5.11	1.15	.573	.567
	Takım	131	5.02	.95		
Motivasyonel Genel Ustalık	Bireysel	74	5.52	1.00	-.525	.600
	Takım	131	5.58	.907		
Bilişsel Özel	Bireysel	74	5.40	.94	.640	.523
	Takım	131	5.51	.93		
Bilişsel Genel	Bireysel	74	5.50	.92	.742	.459
	Takım	131	5.40	.94		
Sportif Güven	Bireysel	74	7.15	1.26	.666	.506
	Takım	131	7.03	1.19		

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların spor türüne göre dağılımını incelemek için Independent-Samples T- Testi testi uygulanmıştır.

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların spor türüne göre t-testi sonuçları incelendiğinde Tablo 4.4'teki sonuçlar bulunmuştur. Verilerin sonuçlarına göre sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların spor türüne göre anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur.

Tablo 4.5. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların spor tipine göre sonuçları

	Spor Tipi	N	\bar{X}	Ss	t	p
Motivasyonel Özel	Temaslı	94	5.15	1.36	-.597	.551
	Temasız	111	5.26	1.22		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Temaslı	94	4.98	.92	-.875	.382
	Temasız	111	5.11	1.11		
Motivasyonel Genel Ustalık	Temaslı	94	5.57	.95	.251	.802
	Temasız	111	5.54	.93		
Bilişsel Özel	Temaslı	94	5.41	.96	-.329	.743
	Temasız	111	5.45	.91		
Bilişsel Genel	Temaslı	94	5.40	.97	-.464	.643
	Temasız	111	5.46	.91		
Sportif Güven	Temaslı	94	6.99	1.22	-.844	.400
	Temasız	111	7.14	1.21		

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların spor tipine göre verileri incelemek için Independent-Samples T- Testi testi uygulanmıştır.

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların spor tipine göre t-testi sonuçları incelendiğinde Tablo 4.5'deki sonuçlar tespit edilmiştir. Bu verilerin sonuçlarına göre sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların spor tipine göre anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.6. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların millilik durumuna göre sonuçları

	Millilik Durumu	N	\bar{X}	Ss	t	p
Motivasyonel Özel	Milli	84	5.68	.94	4.559	.000*
	Milli değil	121	4.88	1.39		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Milli	84	5.36	.92	3.673	.000*
	Milli değil	121	4.84	1.04		
Motivasyonel Genel Ustalık	Milli	84	5.75	.92	2.490	.000*
	Milli değil	121	5.42	.93		
Bilişsel Özel	Milli	84	5.77	.84	4.583	.000*
	Milli değil	121	5.19	.93		
Bilişsel Genel	Milli	84	5.71	.88	3.619	.000*
	Milli değil	121	5.24	.92		
Sportif Güven	Milli	84	7.56	1.17	5.097	.000*
	Milli değil	121	6.73	1.13		

(*) $p \leq 0.05$

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların millilik durumuna göre dağılımını incelemek için Independent-Samples T- Testi testi uygulanmıştır.

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların millilik durumuna göre t-testi sonuçları incelendiğinde Tablo 4.6'daki sonuçlar bulunmuştur. Bu sonuçlara göre sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların millilik değişkeni açısından incelenmiş ve bütün boyutlarda anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir ($p \leq 0.05$). Motivasyonel özel alt boyutunda milli olan sporcuların puan ortalamasının ($\bar{X}=5.68$, Ss.=0.94) milli olmayan sporcuların puan ortalamasından ($\bar{X}=4.88$, Ss.=1.39) yüksek olduğu görülmüştür. Motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda milli olan sporcuların puan ortalamasının ($\bar{X}=5.36$, Ss.=0.92) milli olmayan sporcuların puan ortalamasından ($\bar{X}=4.84$, Ss.=1.04) yüksek olduğu gözlenmiştir. Motivasyonel genel ustalık alt boyutunda ise milli olan sporcuların puan ortalamasının ($\bar{X}=5.75$, Ss.=0.92) milli olmayan sporcuların puan ortalamasından ($\bar{X}=5.42$, Ss.=0.93) yüksek olduğu gözlenmiştir. Bilişsel özel alt boyutunda milli olan sporcuların puan ortalamasının ($\bar{X}=5.77$, Ss.=0.84) milli olmayan sporcuların puan ortalamasından ($\bar{X}=5.19$, Ss.=0.93) yüksek olduğu görülmüştür. Bilişsel genel alt boyutunda ise milli olan sporcuların puan ortalamasının ($\bar{X}=5.71$, Ss.=0.88) milli olmayan sporcuların puan ortalamasından ($\bar{X}=5.24$, Ss.=0.92) yüksek olduğu görülmüştür. Sportif güvene baktığımızda ise milli olan sporcuların puan ortalamasının ($\bar{X}=7.56$, Ss.=1.17) milli olmayan sporcuların puan ortalamasından ($\bar{X}=6.73$, Ss.=1.13) yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Sporcu performansında öz güvenin bilişsel belirleyici bir faktör olduğu bulunmuştur (*Moritz, ve ark., 2000; Craft ve ark., 2003; Woodman & Hardy, 2003*). Bu nedenle, sporcular yaşadıkları sakatlanma sonrası spora geri döndükleri zaman, kaybettikleri özgüvenden, vücudunun sakatlanan parçasından ve yaşadıkları stresten kaynaklı becerilerini sergilemek için daha az inançta sahiptirler (*Morris ve ark., 2005*). İmgeleme, yaşanan bu kaygıların ve stresin minimal düzeyde olmasına destek olabilir sahiptirler (*Morris ve ark., 2005*). Bu çalışmadaki verilerin korelasyon analizi sonucuna göre sporcuların imgeleme düzeyi arttıkça sportif güvenleri de artmaktadır. Bu da gösteriyor ki imgeleme ile sportif güven arasında pozitif bir anlamlılık vardır. Bu çalışmaya destek olarak Vurgun'un çalışma sonuçları da aynı yönde pozitif bir anlamlılık göstermektedir (*Vurgun, 2010*). Bu veri sonuçlarına göre sporcuların imgelemeyi kullandıklarında kendilerine güvenleri de artmaktadır.

Verilerin Independent-Samples t-Testi sonuçlarına göre sporda imgeleme ölçeği alt boyutlarından; motivasyonel özel (MS), motivasyonel genel uyarılmışlık (MG-A), motivasyonel genel ustalık (MG-M), bilişsel özel (CS) ve bilişsel genel (CG) ile sportif güven arasındaki puanların kadın-erkek durumuna göre farklılık olmadığı bulunmuştur ($p > 0.05$). Yapılan çalışmalara bakıldığında Şahin (2014) tarafından yapılan çalışmada imgelemenin tüm alt boyutlarının bulguları ($p > .05$) yapılan çalışmayla paralellik göstermektedir. Bayköse'nin (2014) çalışmasında ise motivasyonel özel imgeleme alt boyutu haricindeki tüm bulguları yapılan çalışmayla paralellik göstermektedir. Bayköse'nin (2014) belirttiği üzere, sporda imgeleme kullanımında bir cinsiyetin diğer cinsiyete göre imgelemeyi daha iyi kullandığına dair bir delil olmamakla beraber, kadın-erkek arasında imgeleme kullanımı konusunda çok az farklılıkların kaynaklarda olduğu belirtilmiştir (*Hall, 1993*). Bu çok az farklılık cinsiyet bağlamında anlamlılık arz etmediği için bu çalışma da yapılan çalışmayı desteklemektedir. Bir başka araştırmada; Barr ve Hall sporcuların imgeleme kullanımlarının cinsiyet kategorisinin de minimal bir bağlantı olduğunu bulmuşlardır fakat cinsiyete göre imgeleme oranlarının aynı düzeyde olduğunu belirtmektedirler (*Barr & Hall, 1992; Salmon ve ark., 1994*). Bu çalışmada yapılan çalışmayla paralellik göstermektedir. Erdoğan (2009) yapmış olduğu çalışmada sporcuların cinsiyetlerine göre puanları karşılaştırıldığında sadece motivasyonel genel uyarılmışlık puanları arasında anlamlı bir ayrım bulmuştur ($p < 0.05$). Bu farklılığa göre kadın sporcuların erkek sporculara göre motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyi daha yüksek çıkmıştır. Bu çalışmada motivasyonel genel uyarılmışlık değeri hariç yapılan çalışmayı desteklemektedir. Bu veriler gösteriyor ki sporun sadece erkeklere özgü bir aktivite olmadığını her geçen gün kadın sporcuların spordaki performanslarını arttırdıklarını ve bundan dolayı artık sporda cinsiyet kavramında farklılığın eskisi gibi olmadığını düşünebiliriz. Bu araştırmanın sonucu kadın ve erkeklerin fiziksel ve psikolojik çalışmaları bir arada kullandıklarını göstermektedir.

Vurgun'un (2010) yapmış olduğu çalışma sonucuna göre kadınların imgeleme düzeyleri erkeklere göre daha fazla çıkarırken "motivasyonel özel imgeleme" erkeklerin ortalama değerleri kadınlarınkinden daha fazla çıkmıştır. Bu çalışmanın sonucu yapılan çalışmayla çelişmektedir. Kızıldağ'ın (2007) yaptığı çalışmaya göre sporcuların sporda imgeleme envanteri alt boyut değerlerinden almış oldukları ortalama puanlara ilişkin t testi verilerinde kadın sporcuların bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarında erkek sporculardan daha yüksek ve anlamlı verilere sahip oldukları bulunmuştur. Bu çalışmanın verilerine göre cinsiyetler arası eşitliğin olmadığını belirtmektedir. Bu veri sonuçlarına göre yapılan çalışmayla çelişmektedir.

Bu çalışmadaki verilere göre sportif güvenin cinsiyete göre ortalamalarına bakıldığında kadınların ($X^{-}=6.85$) erkeklerin ise ($X^{-}=7.19$) olduğu bulunmuştur. Bu verilere göre cinsiyette anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Sportif güvenle yapılan çalışmalara bakıldığında Yıldırım'ın (2013) yaptığı çalışmaya göre kadın öğrencilere ilişkin sürekli kendine güven ölçeğinden elde edilen puanların ortalaması 81.80; erkek öğrencilerin ise 79.10 olarak elde edilmiş; gözlenen iki ortalama arasında manidar bir fark bulunmamıştır. Bu nedenle bu çalışmada yapılan çalışmayı desteklemektedir. Lirgg'in (1991) yaptığı çalışmaya göre farklı branşlar da cinsiyetin sportif güvenle ilişkisinin olabileceğini düşünmesine rağmen çalışmasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Yapılan çalışmayı desteklemesi açısından spor branşlarının erkeğe veya kadına özgü olarak algılanmaması, sürekli kendine güven düzeylerinde bir fark olmaması yönünden anlamlıdır. Bu veriler gösteriyor ki erkek ve kadın arasındaki algılama farkının daha önceki dönemlere oranla azalması ve erkek sporu gibi kalıplaşmış düşüncelerin değişmesi de kendine güven farkının ortadan kalkması yönünden oldukça anlamlıdır. Tüm bu veriler ışığında da spor branşının erkeğe veya kadına özgü algılanmaması ya da cinsiyetin önemli olmadığı durumlarda kendine güven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Independent-Samples t-Testi sonucu verilerine göre sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların spor türüne (bireysel, takım) göre anlamlı bir fark oluşturmadığı tespit edilmiştir. Bu çalışmaya paralel olarak Ağılönü'nün (2014) yaptığı çalışmaya göre hayal etme alt boyutlarının yapmış oldukları spor türüne göre anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Şahin'in (2014) yaptığı çalışmaya göre imgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarında spor türü değişkeni açısından sayısal olarak anlamlı bir fark gözlenirken ($p<0.05$) motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel ustalık alt boyutlarında spor türü açısından sayısal olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p>.05$). Bu çalışmanın sonuçları da yapılan çalışmayı desteklemektedir. Gregg ve Hall'un (2006) yaptığı çalışmaya göre bireysel sporlar, takım sporlarına göre imgeleme kullanışı açısından daha baskın bir rol oynamaktadır. Bu nedenle bu veri sonuçları yapılan çalışmayla çelişmektedir. Erdoğan'ın (2009) yaptığı çalışmaya göre takım halinde ya da bireysel olarak spor yapan sporcuların spor türüne göre imgeleme puanları karşılaştırıldığında yaş ve spor yaşı puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır ($p<0.05$). Bireysel spor yapan sporcuların aldıkları puanlar takım sporlarıyla uğrasan sporcularınkinden yüksek çıkmıştır. Bu nedenle bu çalışma da yapılan çalışmayla örtüşmemektedir. Liu'nun (1999) yaptığı çalışmada voleybolcuların grup ve bireysel olarak özel becerileri imgelemenin tesirlerini araştırmak amacıyla yaptığı çalışmada birey olarak hayal etme ile grupsal olarak hayal etme arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu nedenle bu çalışma yapılan çalışmanın spor türü değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olması sebebiyle yapılan çalışmayla paralellik göstermemektedir. Bu veriler ışığında diyebiliriz ki spor türü açısından curling ideal bir branştır. Çünkü curling bir takım sporu olmasına rağmen her atışın bireysel olması ve sporcuların atışı yaparken de bireysel olarak karar vermeleri nedeniyle bu çalışmamızda spor türü değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın oluşmamasına neden olmuş olabilir.

Spor türü açısından sportif güvene baktığımızda ise anlamlı bir farklılık olduğu görülmemiştir. Yani bireysel ya da takım halinde oynanan sporlarda sportif güven aynı oranda kullanılmaktadır. Bu konuda yapılan çalışmalara baktığımızda ise Yıldırım'ın (2013) yaptığı çalışmaya göre branşlar arasındaki sürekli kendine güven düzeyleri arasındaki ortalama puanların genelde takım sporlarında yüksek çıkmıştır. Bu veri sonucu, yapılan çalışmayı desteklemektedir. Bu çalışmada sporcuların spor türüne göre sportif güvende anlamlı bir farklılığın olmamasının nedeninin curling branşından kaynaklandığını düşünebiliriz.

Independent-Samples t-Testi sonucu verilerimize göre sporda imgeleme alt boyutları ve sportif güven arasındaki puanlarının millilik değişkeni açısından incelenmiş ve bütün boyutlarda anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir ($p\leq0.05$). Bu verilerin sonucuna göre sporda imgeleme alt boyutlarının hepsinde milli olan sporcuların milli olmayanlara göre puan ortalaması daha yüksek çıkmıştır. Yapılan diğer çalışmalara baktığımızda ise Şahin' in (2014) yaptığı çalışmaya göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda milli takımda oynama durumu değişkeni açısından sayısal olarak anlamlı bir farklılık varken ($p<0.05$), diğer alt boyutlarında sayısal olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Bu veriler yapılan çalışmayı desteklemektedir. Salmon ve ark.'nın (1994) yaptığı çalışmaya göre elit futbolcuların imgelemeyi yeni başlayan futbolculardan daha fazla kullandıklarını bulmuşlardır (Erdoğan, 2009). Bu nedenle bu çalışma da yapılan çalışmayı desteklemektedir. Görülüyor ki tecrübe düzeyi ile imgelemenin kullanılma sıklığı arasında pozitif bir ilişki vardır. Elit sporcuların imgelemeyi çok fazla kullandıkları bilinmektedir. Ramezani'nin (2009) yaptığı çalışmasına göre profesyonel ve amatör voleybol oyuncularına uygulanan araştırmada antrenmanlarda imgeleme kullanımı sayesinde oyuncuların bireysel hareket ve özgüvenlerini arttırdığını belirtmişlerdir. İki grup arasındaki verimliliğin gözle görülür olduğunu göstermiştir. Elit sporcular hayal etmeyi kullanmaktalar ve sporcuların hayal etmeyi spor ve çalışmalarda nasıl ve niçin kullandıklarına ilişkin araştırmalar gün geçtikçe önem kazanmaktadır. Vurgun' nun (2010) yaptığı çalışmaya göre milli olan ve milli olmayan sporcuların hayal etme seviyelerinde farklılık bulunmamıştır. Ama kadın-erkeğe göre incelendiğinde milli olan kadın sporcuların

tüm hayal etme düzeyleri milli olmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Erkekler de ise bu durumun tam tersi saptanmıştır. Yapılan çalışmada milli olan sporcuların milli olmayan sporculara göre imgeleme düzeyi daha yüksek çıkmıştır. Bu nedenle Vurgun'un (2010) verileri yapılan çalışmayla paralellik göstermemektedir.

Sportif güvene baktığımızda ise milli olan sporcuların puan ortalamasının milli olmayan sporcuların puan ortalamasından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu da gösterir ki elit ya da usta sporcuların, elit ya da usta olmayan sporculara göre daha yüksek özgüvene sahiptirler. Bu çalışmaya paralel olarak Bull ve ark. (2005) ve Jones ve ark. (2002) yaptıkları çalışma verilerine göre, uluslararası seviyedeki elit sporcuların, özgüveni zihinsel kaliteyi belirlemede en kritik mental yetenek olarak tanımlamaktadırlar.

Abma ve ark.'nın (2002) yılında, yaptığı yüksek ve düşük düzeyde sporda kendine inanan pist ve saha atletlerinin imgeleme içeriği ve imgeleme becerilerinde nasıl farklılaştıklarını araştırmak için yaptıkları çalışmada yüksek seviyede sporda kendine güven özelliğine sahip atletlerin sporda kendine daha az güvenen atletlerden her imgelem kategorisinin anlamlı düzeyde daha fazla kullandıkları ortaya çıkmıştır. Bu veriler de yapılan çalışmayla paralellik göstermektedir. Vurgun'un (2010) yapmış olduğu çalışmanın verileri yapılan çalışmayla çelişmektedir. Yapılan bu çalışmaya göre milli olan ve milli olmayan sporcuların sportif güven düzeyinde bir farklılık bulunmamıştır.

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak araştırmaya katılan sporcuların sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanlarının; cinsiyet, spor türü, spor tipi, spor yaşı, millilik süreleri arasında istatistiki olarak pozitif yönlü ($p < 0.05$), millilik durumu ve yaş grupları arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu saptanmıştır ($p \leq 0.05$).

İmgeleme sportif güveni arttırdığından antrenör ve sporcular için önemli bir kaynaktır. Bu nedenle bu çalışmaların antrenman programlarının içine konulması performansın artırılmasında önem kazanmaktadır.

Sporculara yönelik yapılacak olan imgeleme egzersizlerinde elde edilen sonuçlar göz önüne alındığında cinsiyet farklılığının önem arz etmediği ve buna dayanarak karma gruplar halinde imgeleme egzersizler yapılması önerilir.

Araştırmadan daha sağlıklı veriler elde etmek için daha geniş evrende yapılması önerilir.

Farklı branş grupları üzerinde imgeleme ile sportif güven arasında bir çalışma yapılarak sonuçların karşılaştırılması önerilir.

Millilik süreleri bakımından sporcularla daha büyük bir kitle ile çalışılarak bu verilerin doğru olup olmadığının güvenilirliği tekrar test edilmesi önerilir.

Bu alanda sonraki yıllarda yapılacak olan çalışmalarda, imgeleme düzeyi ile sportif güven arasında benzer yaş gruplarına sahip farklı örneklerde bir çalışma yapılması önerilir.

5. KAYNAKLAR

- Abma, CL., Fry, MD., Li, Y., Relyea, G. (2002). *Differences in imagery content and imagery ability between high and low confident track and field athletes*. Journal of Applied Sport Psychology, 14(2):67-75.
- Ağlönü, Ö. (2014). *Farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve problem çözme becerilerinin incelenmesi*. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi, Muğla).
- Akarçesme, C. (2004). *Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Alıncak, F. (2012). *Ferdi ve takım sporlarıyla uğraşan bireylerin strese karşı koyabilme düzeylerinin karşılaştırılması*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi.
- Altıntaş A, Akalan C. (2008). *Zihinsel antrenman ve yüksek performans*. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1):39-43.
- Anshel, MH. (2011). *Psychology and sports: from theory to practice*. Applied Psychology in Everyday Life, 21.
- Barr, K., & Hall, C. (1992). *The use of imagery by rowers*. International Journal of Sport Psychology, 23:243-261.
- Bayköse, N. (2014). *Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Bull, SJ., Shambrook, CJ., James, W., Brooks, JE. (2005). *Towards an understanding of mental toughness in elite english cricketers*. Journal of Applied Sport Psychology, 17:209-227.
- Craft, LL., Magar, TM., Becker, BJ., Feltz, DL. (2003). *The relationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sport performance: A meta analysis*. Journal of Sport Exercise Psychology, 25:44-65.

- Engür, M., Tok., S., Tatar, A. (2006). *Durumluluk ve sürekli sportif güven envanterlerinin Türkçeye uyarlanması*. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Bildiri Kitabı, P-331, Muğla.
- Erdoğan, PD. (2009). *Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- Gregg, M., & Hall, C. (2006). *The relationship of skill level and age to the use of imagery by golfers*. Journal of Applied Sport Psychology, 18(4), 363-375.
- Hall CR, 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.
- Hall, CR. (1993). *Handbook of research on sport psychology*. In: Singer R. N., Hausenblas H. A. (eds.). Imagery in Sport and Exercise, 2nd ed. New York, John Willy Sons, 538.
- İkizler, C, Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi*. 3. Baskı. İstanbul, Alfa Basım Yayım Dağıtım, 119.
- Jones, G., Hanton, S., Connaughton, D. (2002). *What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers*. Journal of Applied Sport Psychology, 2002, 14:205-218.
- Kızıldağ, E. (2007). *Farklı spor branşlarındaki sporcuların imgeleme biçimleri*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi.
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman*. 1. Basım, Ankara, Bağırhan Yayınları, 49-155.
- Konter, E. (2003). *Spor psikolojisi uygulamalarında yanlışlar ve gerçekler*. Ankara, Dokuz Eylül Yayınları, 7-37.
- Lirgg, C. D. (1991). *Gender differences in self-confidence in physical activity: A meta-analysis of recent studies*. Journal of Sport and Exercise Psychology, 13(3), 294-310.
- Liu, CK. (1999). *The effect of group imagery training on special skills for volleyball, asian-elite level athletes; A case study*. The Sport Psychologist, 5(2):67-75.
- Loehr, JE. (1986). *Mental toughness training for sports*. 1st ed. New York, The Stephen Grene Press, 10.
- Morgan, CT. (2011). *Psikolojiye giriş, içinde: Karakaş S., (Çeviri Editörü). A brief introduction to Psychology*. 19. Baskı, Konya: Eğitim Kitabevi Yayınları, 417.
- Moritz, SE., Feltz, DL, Fahrbach KR, Mack DE. (2000). *The relationship of self-efficacy measures to sport performance: A meta analytical review*. Resarch Quarterly for Exercise and Sport, 71:280-294.
- Morris T, Spittle MP, Watt A. (2005). *Imagery in sport, 1st ed*. United States, Human Kinetics, 67-225.
- Ramezani, N, Hoseyni, M. (2009). *The relationship between team cohesion collective-efficacy and performance on professional volleyball team*. Brazilian. Journal of Biomotrcity, 3:31-39.
- Salmon, J., Hall, C., & Haslam, I. (1994). *The use of imagery by soccer players*. Journal of Applied Sport Psychology, 6(1), 116-133.
- Şahin F. (2014). *Takım ve bireysel spor yapan sporcuların zihinde canlandırma beceri düzeylerinin incelenmesi*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Burdur: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.
- Vealey, R. S. (1986). *Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development*. Journal of Sport and Exercise Psychology, 8(3), 221-246.
- Vealey, RS. (2009). *Confidence in sport*. In: Brewer BW. (ed). Handbook of Sports Medicine and Science, Sport Psychology, 1st ed. USA, Blackwell Publishing, 43-51.
- Vurgun N. (2010). *Sporda imgeleme anketinin Türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko Sosyal Alanlar Ana Bilim Dalı. Doktora tezi, İzmir: Ege Üniversitesi.
- Weinberg, S., Gould, D. (2011). *Foundation of sport and exercise psychology*, 5th ed. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 280- 283.
- Woodman T, Hardy L. (2003). *The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: Meta-analysis*. Journal of Sport Sciences, 21:443-457.
- Yıldırım F. (2013). *Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi.