



## KADIN BASKETBOLCULARIN SPOR YAŞINA GÖRE İMGELEME PUANLARININ KARŞILAŞTIRILMASI<sup>1</sup>

**Bade YAMAK<sup>1</sup>, Mehmet ÇEBİ<sup>1</sup>, Murat ELİÖZ<sup>1</sup>, Hamza KÜÇÜK<sup>1</sup>, Levent CEYLAN<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>19 Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun, TÜRKİYE.

### Özet

Bu çalışmanın amacı kadın basketbolcuların spor yaşına göre imgeleme biçimlerinin karşılaştırılmasıdır. Bu çalışmaya 1-8 yıl 13, 9-13 yıl 25, 14 yıl ve üzeri 14 kişi olmak üzere 52 kadın basketbolcu katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Hall ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen sporda imgeleme envanteri kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlilik çalışması Vurgun ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (2012). Motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda 1-8 yıl ile 14 yıl ve üzeri sporcular 9-13 yıl olan sporculardan yüksek bulunmuştur. Bilişsel genel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında da 14 yıl ve üzeri olan sporcular 9-13 yıl olan sporculardan yüksek bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre 14 yıl ve üzeri olan sporcuların imgeleme biçimlerini daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir. Bu durumun ortaya çıkmasında uzun yıllar spor yapmanın etkisi olduğu söylenebilir. Bu çalışmanın doğrultusunda yeni spora başlayan sporculara da imgeleme çalışmalarının yaptırılması önerilmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Basketbolcular, imgeleme, spor yaşı

## THE COMPARISON of IMAGERY LEVELS ACCORDING to SPORT AGE in FEMALE BASKETBALL PLAYERS

### Abstract

The aim of this study is to compare female athletes' forms levels of imagery according to sport age. In total 52 female basketballers, 1-8 years 13, 9-13 years 25, 14 and over 14, have participated in the study. In the study Sport Imagery Questionnaire developed by Hall and his companions (1988) was used as the data collection tool. The validity of the scale for Turkish was conducted by Vurgun and his companions (2012). In Motivational special imagery sub-dimension 1-8 year over 14-year athletes are found to be higher than 9-13 year athletes. In Cognitive general imagery, motivational general alertness, motivational general master ship sub-dimensions athletes who are and above 14 years are found to be higher than 9-13 year athletes. According to the obtained results, it has been detected that athletes who are 14 year and over use imagery forms more. Doing physical exercise for years can be regarded to have an impact on this result. In accordance with this study it is suggested that athletes who begin sport must be made to perform imagery studies.

**Keywords:** Basketball players, imagery, sport age

*Bu çalışma 4. Uluslararası Balkan Spor Bilimleri Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.*

## **Giriş**

Çağın getirdiği yenilikler sürekli değişim halindedir. Bu durağan olmayan, değişim bireyleri, kitleleri, kurumları ve beraberinde sporcuları da etkilemektedir. Bu yeni durumlara uyum göstermek, değişen dünyayı takip etmek için bireylerin veya sporcuların ilgisi, becerisi ve çabasında gerekmektedir (Sonmaz, 2002). Sporda başarılı olabilmek için yalnızca fiziksel yetenek değil aynı zamanda psikolojik yeteneklere de ihtiyaç vardır. Loehr (1986), mükemmel bir performans göstermenin birtakım psikolojik ve zihinsel faktörlere bağlı olduğunu ve bu becerilerin herhangi bir beceri gibi öğrenilebileceğini vurgular.

İmgeleme çalışmaları sporcunun psikolojik performansını geliştirmek için kullanılan en önemli becerilerden birisi olarak gösterilir. Bilişsel bir yöntem olan imgelemenin hiç çalışma yapmaktan daha etkili olduğu, fiziksel çalışmadan ise daha az etkili olduğu görülmektedir (Özerkan, 2004). İmgeleme uygulamalarında, zihinde düşünce yoluyla gerçek yaşantıdaki olaylar taklit edilir. İmgeleme yolu ile düşündüğümüz şeyi gördüğümüzü fark edebiliriz, imgelerken hareketleri hissedebiliriz. Sporda imgeleme, sporcunun kendisiyle ilgili olumlu benlik algısı oluşturmaya yardımcı olduğu gibi, kaygıyla bahsedebilmesini ve kendine güven duymasını (Hall, 2001).

İmgeleme, düşünce sistemimizin bir parçasıdır. İmgelerimizde kendimizi elimizden gelenin en iyisini yapıyor gibi görüp iyi bir performans ortaya çıkarmak için kullanabiliriz. Gördüklerimizi ya da düşündüklerimizi tekrar düşünerek, imgelemeyi geçmişteki başarılı bir performansını tekrar yaratmak için de kullanabiliriz (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012). Konter (1999) zihinsel imgeleme yardımıyla sporcular oyun içerisinde çabuk karar verme ve karmaşık oyun durumlarında uygun hamleleri yapma, doğru tepki vermek gibi sportif performans için algısal beceri gelişiminde kullanılabileceğini belirtir.

Bir sporcunun içinde bulunduğu psikolojik durum sporcunun performansını etkilemektedir. Bu bağlamda düşünüldüğünde sporcuların ve antrenörlerin fiziksel çalışma kadar psikolojik çalışmalarda önem vermeleri gerekmektedir. İmgeleme çalışmaları sporcunun performansını geliştirmede psikolojik çalışmalar arasında en önemli çalışmalardan biri sayılmaktadır (Weinberg ve Gould, 2003).

İmgeleme sadece performans arttırmak için değil aynı zamanda kişisel gelişim için ve sosyal yaşam, okul, iş, spor alanları ile baş edebilmede de kullanılır. Etkili iletişim kurabilen sporcu takımında da etkililik gösterir (Dökmen, 2000). İmgeleme, sporculara, iş veya üniversite sunumları veya iş mülakatları gibi zor durumlara hazırlanmalarında yardımcı olabilir (Yalçın ve ark., 2010).

Spor bilimcileri sportif performansı yükseltmek için sporcu ve antrenörlere yardımcı olmak amacıyla yoğun bir uğraş içindedir. Yeni antrenman yöntemleri araştırmakta, sporcu

en üst performansa ulaştırma arayışlarına devam etmektedirler. Tüm bu arayış ve araştırmalar spor performansında sadece fiziksel kapasitenin mükemmelliğinin yeterli olmadığını, psikolojik kapasitenin hiç de küçümsenmeyecek bir faktör olduğunu ortaya çıkarmıştır (Akarçeşme, 2004).

Loehr (1980) mükemmel bir performans göstermenin birtakım psikolojik ve zihinsel faktörlere bağlı olduğunu ve bu psikolojik, bilişsel becerilerin herhangi bir beceri gibi öğrenilebileceğini vurgular. Fiziksel performansın gelişimini etkileyen birçok psikolojik beceri bulunmaktadır. Bu psikolojik becerilerin bazıları imgeleme, kendini belirleme (self-determination), güdülenme ve hedef yönelimleridir.

Takım veya bireysel sporcularda imgeleme çalışmalarının olumlu etkileri olduğu düşünölmekle birlikte uzun yıllar spor yapma durumunun da imgeleme biçimlerini etkilediği düşünölmektedir. Bununla birlikte imgelemenin alt boyutlarının da spor yılı ile ilişkisi olabileceği bu araştırmanın konusunu oluşturmaktadır. Yapılan bu çalışma ile spor yapma yılının kadın basketbolcularda imgeleme biçimlerine etkisi araştırılmıştır.

## **Yöntem**

### **Verilerin toplanması**

Çalışmaya 1-8 yıl spor yaşına sahip 13, 9-13 yıl spor yaşına sahip 25, 14 yıl ve üzeri spor yaşına sahip 14 olmak üzere 52 kadın basketbolcu katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Hall ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen Sporda İmgeleme Envanteri kullanılmıştır. Spora özgü olarak geliştirilen ölçekte 30 soru maddesi bulunmaktadır. Sporda İmgelemenin bileşenleri; Bilişsel Genel İmgeleme, Bilişsel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık, Motivasyonel Genel Uсталık, Motivasyonel Özel İmgeleme boyutlarında değerlendirme yapmaktadır. Ölçekte alınan yüksek puan imgeleme algısının yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik çalışması Vurgun ve arkadaşları (2012) tarafından yapılmıştır.

### **İstatistiki analiz**

Elde edilen verilere analize başlamadan normallik ve homojenlik testi uygulanmış yapılan Kolmogorov-Smirnov ve Levene testleri sonucunda veriler normal dağılıma sahip olduğu için ( $p>0,05$ ) parametrik analiz yapılması kararlaştırılmıştır. Spor yaşlarının karşılaştırılmasında ANOVA, farklılığın yönünün tespit edilmesi amacıyla da Tukey karşılaştırma testi uygulanmıştır.

## Bulgular

Çalışmada elde edilen bulgular bir tablo halinde sunulmuştur.

**Tablo 1.** Basketbolcuların spor yaşlarına göre imgeleme puanlarının karşılaştırılması

		n	Ort	S.S.	Min.	Maks.	f	p	fark
<b>Motivasyonel Özel İmgeleme</b>	1-8 yıl (1)	13	5,36	1,15	3,17	7,00	8,080	<b>0,001</b>	1-3>2
	9-13 yıl (2)	25	4,10	1,41	2,00	7,00			
	14 yıl ve üzeri (3)	14	5,62	1,06	3,33	7,00			
<b>Bilişsel Özel İmgeleme</b>	1-8 yıl (1)	13	4,92	1,39	1,83	6,83	2,974	0,060	
	9-13 yıl (2)	25	4,47	1,20	2,50	7,00			
	14 yıl ve üzeri (3)	14	5,43	0,95	3,33	6,67			
<b>Bilişsel Genel İmgeleme</b>	1-8 yıl (1)	13	5,21	0,95	4,00	7,00	5,878	<b>0,005</b>	3>2
	9-13 yıl (2)	25	4,65	1,07	3,00	7,00			
	14 yıl ve üzeri (3)	14	5,73	0,71	4,33	6,83			
<b>Motivasyonel Genel Uyarılmışlık</b>	1-8 yıl (1)	13	5,13	1,07	3,33	6,50	5,834	<b>0,005</b>	3>2
	9-13 yıl (2)	25	4,15	1,41	1,83	7,00			
	14 yıl ve üzeri (3)	14	5,37	0,74	4,17	6,83			
<b>Motivasyonel Genel Ustalık</b>	1-8 yıl (1)	13	5,50	1,09	3,67	7,00	4,287	<b>0,019</b>	3>2
	9-13 yıl (2)	25	4,85	1,48	2,50	7,00			
	14 yıl ve üzeri (3)	14	6,02	0,75	4,00	7,00			

Basketbolcuların spor yaşlarına göre imgeleme puanları karşılaştırılmak için yapılan ANOVA testi sonucunda farklılık bulunmuştur ( $p=0,001$ ). Farklılığın kimin lehine olduğunu belirlemek için yapılan Tukey testi sonucuna göre; motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda “14 yıl ve üzeri” sporcular ile “1-8 yıl” spor yaşına sahip sporcular “9-13 yıl” spor yaşına sahip sporculardan yüksek puanlara sahiptir.

“Bilişsel genel imgeleme”, “Motivasyonel genel uyarılmışlık”, “Motivasyonel genel ustalık” alt boyutlarında da ANOVA testi sonucunda farklılık bulunmuş, Tukey testi sonuçlarına göre “14

yıl ve üzeri” sporcular “9-13 yıl” sporculardan daha yüksek puana sahip olduğu ifade edilmiştir.

## **Tartışma ve Sonuç**

Araştırmaya katılan sporcuların imgeleme puanları incelendiğinde “Bilişsel genel imgeleme”, “Motivasyonel genel uyarılmışlık”, “Motivasyonel genel ustalık” alt boyutlarına 14 yıl ve üzeri sporcuların imgeleme puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bir yarışmaya hazırlanırken sıklıkla “Bilişsel genel imgeleme” yeteneğini kullanırlar. Strateji imgeleme oyunun stratejileri, rutinlere katılma ya da oyun planlarının uygulanması ve öğrenilmesi gibi durumlarda etkili olduğu için performansı artırmaktadır (Hall, 2001). Motivasyonel genel uyarılmışlık ise bir sporcu yarışmaya hazırlanırken kaygıyı ve uyarılmışlık düzeyini kontrol etmek için kullanır (White ve Hardy, 1998; Boyd ve Munroe, 2006). Duygu imgeleme sporcu için önemli olan yarışmalarda sporcuların yaşadığı ve onların davranışlarına eşlik eden duyguları ifade eder (Hardy ve ark., 1997). Bu tür imgelemeyi kullanan sporcular uyarılmışlık düzeylerini kontrol altında tutmaya çalıştıklarından, bu kişiler duygusal olarak başa çıkma yollarını da öğrenebileceklerdir. Motivasyonel genel ustalık imgeleme becerisini kullanan sporcuların kendine güvenlerinin ve yeterli benlik algılarının arttığı görülmektedir (Feltz ve Riessinger, 1990; Hall ve ark., 1998; Munroe ve ark., 2000).

Yapılan çalışmalarda, yarışma düzeyinin sporcuların imgeleme yeteneğini etkileyebileceği bulunmuştur (Cumming ve Hall, 2002; Roberts ve ark., 2008). Kolayış ve arkadaşları (2015) kadın sporcular üzerine yaptıkları çalışmada kadın takım sporcularının bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık ile spor yaşı arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Spor yaşı arttıkça kadın sporcuların bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık puanlarının da arttığını ifade etmişlerdir. Çalışma grubumuzu oluşturan sporcuların imgeleme puanlarının yüksek olması daha fazla yarışmaya katılan sporcuların imgeleme becerilerinin gelişmesi ile açıklanabilir. Parker ve Lovell’in (2012) araştırmasına göre 20-21 yaş grubunun 12-13 yaş grubu sporculara göre daha yüksek imgeleme puanına sahip olduklarını belirtmişlerdir. Paivio (1985) bilişsel imgelemenin golf vuruşundan basketbolda serbest atışa kadar birçok becerinin gelişiminde kullanıldığını ve bu imgeleme biçiminin becerilerin doğru bir şekilde uygulanması için kullanıldığını ifade etmiştir. Poon ve Rogerse göre (2000) spora yeni başlayanlar ile üst düzey sporcular karmaşık becerileri öğrenirken bilişsel imgelemeyi kullanırlar. Çalışma grubunu oluşturan 14 yıl ve üzeri kadın basketbolcuların spor yaşına göre diğer yaş gruplarından yüksek imgeleme puanına sahip olmalarının bu durum ile ilişkisi olabilir.

Kızıldağ ve Tiryaki (2012) Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutunun sporcuların yarışma için fiziksel olarak hazır olmasına yardımcı olma durumu ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Sporcu imgeleme ile duygularını kontrol edebilir ve olumsuz olarak görülebilecek durumları kendi lehine çevirebilecek durumdadır. Bu becerilerin kullanılması çalışmada elde edilen 14 yıl ve üzeri sporcuların Motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda yüksek puanlara sahip olması ile ilişkili-

dir. Uzun yıllar spor yapma durumuna bağlı olarak sporcular kendilerini değişik maç ortamlarına hazırlayabilirler ve bu sayede elde etmiş oldukları becerileri de olumlu olarak aktarabilirler. White ve Hardy (1998) bu imgeleme biçiminin bir yarışmaya hazırlanırken uyarılmışlık düzeyini ve kaygıyı kontrol etmek için kullanıldığını ifade etmiştir.

Çalışmada motivasyonel genel ustalık alt boyutunda 14 yıl ve üzeri spor yaşına sahip sporcular lehine fark tespit edilmiştir. Motivasyonel genel ustalık alt boyutunda sporcuların zihinsel olarak daha güçlü ve kontrollerinin daha iyi olduğu Hall ve arkadaşları (1998) tarafından belirtilmiştir. Bu imgelemeyi daha fazla kullanan sporcuların ustalıkla ilgili becerilerinin olduğu ifade edilmektedir. Bu durumun çalışma grubunu oluşturan 14 yıl ve üzeri sporcularda motivasyonel genel ustalık imgeleme biçimlerini kullanmaları ile ilişkili olması, uzun süre yapılan beceriye bağlı olması ile açıklanabilir. Ayrıca bu alt boyutun daha fazla motivasyonel becerileri kapsadığı da söylenebilir. Munroe ve arkadaşları (2000) kendine güveni yüksek olan sporcuların daha fazla motivasyonel genel ustalık alt boyutunu kullandıklarını belirtmiştir.

Basketbolcuların spor yaşına göre imgeleme biçimlerinin karşılaştırıldığı bu çalışmada 14 yıl ve üzeri sporcuların farklı imgeleme biçimleri kullandıkları tespit edilmiştir. Bu durumun ortaya çıkmasında bir spor branşının uzun yıllar yapılmasının etkisi olabilir. Başka bir ifadeyle söylemek gerekirse tecrübenin farklı imgeleme boyutlarına etkisi olduğu söylenebilir. Bu araştırma sonuçlarına göre antrenörlerin bütün sporcular için imgeleme çalışmaları yaptırılmaları önerilmektedir.

## **Kaynaklar**

- Akarçeşme, C. (2004). *Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı İle Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki, Master Thesis, Gazi University Graduate School of Health Sciences, Ankara.*
- Boyd, J., & Munroe, K. J. (2006). The use of imagery in climbing, *AthleticInsight, The Online Journal of SportPsychology.*
- Cumming, J., Hall, C. R., Harwood, C. & Gammage, K. (2002). Motivational orientations and imagery use: a goal profiling analysis, *Journal of Sports Sciences, 20:2, 127-136.*
- Dökmen, Ü. (2000). *İletişim Çatışmaları ve Empati. Sistem Yayıncılık. 14. Baskı. İstanbul.*
- Feltz, D. C., & Riessinger, C. A. (1990). Effects of in vivo imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 12; 132-143.*
- Hall, C.R. (2001). *Imagery in sport and exercise.* In: Handbook of Research on Sport Psychology: (2nd Ed.). R.N. Singer, H.A. Hausenblas (Eds.) New York: John Wiley & Sons, 538.
- Hall, C.R., 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.*
- Hardy, L., Jones, G., Gould, D. (1997). *Understanding psychological preparation for sport.* John Wiley & Sons.

- Kızıldağ, E., Tiryaki, M.Ş. (2012). Sporda İmgeleme Envanterinin Türk Sporcular İçin Uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1): 13-23.
- Kolayış, H., Sarı, İ., Köle, Ö. (2015). Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre*, 13;2: 129-136.
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 8.
- Loehr J. O. (1986). *Mental Toughness Training for Sports*. The Stephen Grene Press; 10.
- Munroe, K., Giacobbi, P., Hall, C., Weinberg, R. (2000). The four W's of imagery use: Where, when, why, and what. *The Sport Psychologist*, 14, 119-137.
- Özerkan, K.N. (2004). *Spor Psikolojisine Giriş*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 83.
- Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10(4), 22- 28
- 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.
- Poon, P., Rodgers, W. (2000). Learning and remembering strategies of novice and advanced jazz dancers for skill level appropriate dancer routines. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(2), 135- 144.
- Roberts, R., Callow, N., Hardy, L., Markland, D., Bringer, J. (2008). Movement imagery ability: Development and assessment of a revised version of the vividness of movement imagery questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 200-221.
- Vurgun, N., Dorak, F.R., Ozsaker, M. (2012). Validity and reliability study of the sport imagery questionnaire for Turkish athletes. *ANALYSIS*, 19 (2012): 2-09.
- Weinberg, R.S., Gould, D. (2003). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*, 3th ed, Champaign, IL: Human Kinetics.
- White, A., Hardy, C. (1998). An in-depth analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts. *The Sport Psychologist*, 12; 387-403.
- Yalçın, B., Tetik, S., Açıkgöz, A. (2010). *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, Cilt. 2-2.