

GÜREŞÇİLERE GÖRE İMGELEME BİÇİMLERİNİN İNCELENMESİ

Serdar KOCAEKŞİ¹, Cemal ULUDERE¹

¹Anadolu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / ESKİŞEHİR

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, Güreşçilerde spor yaşına göre imgeleme biçimlerini incelemektir. Çalışmaya, Eskişehir’de güreş yapan 61 sporcu katılmıştır (Yaş, \bar{X} : 16.80 \pm 2.29). Sporcular, spor yaptıkları yıl değerlendirilerek tecrübeli ve tecrübesiz olarak iki gruba ayrılmışlardır. Araştırma verileri Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) ile toplanmıştır. Araştırma verilerinin analizinde, tanımlayıcı istatistikler ve bağımsız gruplar için t Testi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucu, imgelemenin alt boyutları olan bilişsel imgeleme ($p>.05$), motivasyonel özel imgeleme ($p>.05$), motivasyonel genel uyarılmışlık ($p>.05$) ve motivasyonel genel ustalık ($p>.05$) boyutlarının hiç birinde tecrübeli ve tecrübesiz güreşçilerinin güreş yaptıkları süre açısından imgeleme biçimleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Sonuç olarak, spor yaşı ve sürenin imgeleme düzeylerinde açısından önemli olduğunu incelemeyi amaçlayan bu çalışma sonrası, tecrübeli ve tecrübesiz sporcuların spor yaptıkları süre açısından imgeleme biçimlerinin farklı olmadığı ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yaş, Spor Yaşı, İmgeleme, Güreş

THE EXAMINATION OF IMAGERY TYPE FOR WRESTLER

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine of imagery type of wrestlers. 61wrestlers participated who attended Eskişehir (Age, \bar{X} : 16.80 \pm 2.29). Data were collected by SİQ. Data analyzed by descriptive analyses and independent sample T test. After analysis according to dimension of imagery, significant differences were not found Cognitive Imagery ($p>.05$), Motivational Specific Imagery ($p>.05$), Motivational General-Arousal ($p>.05$), Motivational General-Mastery ($p>.05$) between experience and inexperienced wrestlers in terms of the time of sports years.

Consequently, has aimed the examine of sport time and year for levels of imagery results of this study reached that in terms of experience and inexperience according the sport time there is no significant differences imagery types.

Key words: Age, Sport age, Imagery, Wrestling

GİRİŞ

Güreş antrenmanlarında fiziksel çalışmalar iyi bir sporcu ve iyi bir müsabık olmak için bir araçtır. Ancak unutulmaması gereken diğer noktalar ise, kazanmak ve hedefe ulaşmak için duyuşsal ve bilişsel özelliklerin de fiziksel çalışmalarla beraber bütünsel bir anlayışla uygulanmasının önemli olduğu gerçeğidir. Güreşçinin içinde bulunduğu psikolojik durum güreşçinin performansını etkilemektedir. Bu doğrultuda düşünüldüğünde güreşçilerin ve çalıştırıcıların fiziksel çalışma kadar duyuşsal ve bilişsel çalışmalara da önem vermeleri gerektiği görülmektedir. İmgeleme çalışmaları sporcunun performansını geliştirmede psikolojik çalışmalar arasında önemli çalışmalardan biri sayılmaktadır. Güreşçi, güreş teknik, taktik ve becerilerinin zihninde canlandırıldığı imgeleme ile oluşabilecek durumları önceden tasarlar. Böylece sporcu yaşantılarını olumluya çevirir ve zihninde başarmak istediği olayları yaşama deneyimi geçirmiş olur. İmgelemenin kazanımların bu denli etkili olması nedeniyle günümüzde değeri gittikçe artmaktadır. İmgelemenin ne olduğunun anlaşılması ve kavram yanılgılarına açıklık getirmek için imgelemenin kelime dağarcığını ve bazı ilişkili kavramaları anlamakta yarar vardır. Durand imgeleme kavramını “Düşselliğe ilişkin terimlerin kullanımında her zaman

büyük bir karışıklık hâkim olmuştur. Belki de böylesi bir durumun imgelemenin, “fantasia’nın, klasik İlk Çağ ve Batı düşüncesin de maruz kaldığı aşırı bir değer kaybından (devaluation) ileri geldiğini varsayabiliriz. Ne olursa olsun “imge”, “işaret”, “alegori”, “sembol”, “amblem”, “mesel”, “mit”, “figür”, “ikon”, ”idol”, vs. birçok yazar için fark gözetilmeksizin birbirlerinin yerine kullanılmaktadır" diyerek açıklamaktadır (Durand,1998). İmgeleme ile ilgili literatür incelendiğinde imgeleme ile eş anlamlı olarak kullanılan pek çok kelimenin olduğu dikkat çekmektedir. Bunlara mental (zihinsel) çalışma, bilişsel çalışma, sembolik çalışma, visiomotor çalışma, imgesel çalışma ve idiomotorik çalışma örnek olarak gösterilebilir (Kızıldağ, 2007). Spor psikologları imgeleme sürecini her geçen gün artan bir dikkat harcayarak izlemektedirler.

İmgelemenin tanımlanması ve spor ortamlarında nasıl çalıştığı ile ilgili bir çok açıklama yapmışlardır (Hall, 2001; Martin ve diğ., 1999; Murhpy ve Martin, 2002). İmgeleme spor psikolojisinin köşe taşlarından birisi olarak değerlendirilmektedir (Cornelius, 2002). Sporcular imgelemeyi kullanarak öğrenme, performans ve öz yeterlikleri hakkında ciddi yararlar sağlamaktadırlar (Hall, 2001). Spor da imgeleme ile ilgili son zamanlarda yapılan çalışmaların pek

çoğunda, Paivio'nun (1985), analitik modeli, temel alınmaktadır. Modele göre imgeleme, özel ya da genel düzeyde olmak üzere hem zihinsel hem de motivasyonel bir etkiye sahiptir. Bilişsel genelin işlevi (CG), imgeleme stratejileri, oyun planları ya da rutinler iken Bilişsel özel'in işlevi (CS), özel spor becerilerini imgelemeyi içerir. Motivasyonel genel imgelemenin işlevi (MG), fizyolojik uyarılmışlık düzeyi ve duygular Motivasyonel özel'in (MS) işlevi ise bireysel hedeflerin imgelemesini içerir. Hall ve diğerleri (1998) de bu modeli genişletmişler ve motivasyonel geneli motivasyonel genel uyarılmışlık (MG-A) ve motivasyonel genel ustalık (MG-M) olarak ikiye ayırmışlardır. Motivasyonel genel uyarılmışlık, uyarılmışlık ve stres ile imgelemeyi kapsarken, motivasyonel genel ustalık ise zihinsel dayanıklılık, kontrol ve kendine güven ile ilgili imgeleme sürecini yansıtır. Hall'a göre (1998), herkes imgeleme yeteneğine sahiptir fakat imgeleme farklı kalitede ve etkililikte sergilenir. İmgeleme özellikle, canlandırmada, denetlenebilirlikte, görsel temsilde, kinestetik duyumlarda, gevşemede, duygusal tecrübelerde ve imgeleme şeklinde farklılıklar gösterir. Bununla birlikte spor becerileri ile imgeleme antrenman ya da tekrar ile gelişebilir. Bu çalışmanın amacı, imgeleme düzeylerinin ve biçimlerinin güreşçilerde

incelemek ve hem akademik anlamda hem de uygulama anlamında çalışanlara farklı bakış açıları kazandırabilmektir.

YÖNTEM

Çalışma Grubu: Çalışmaya, Eskişehir'de güreş yapan 61 sporcu (Yaş, \bar{X} : 16.80 \pm 2.29) katılmıştır. Sporcular, spor yaptıkları yıl değerlendirilerek tecrübeli ve tecrübesiz olarak iki gruba ayrılmışlardır (Tecrübeli n=31, Tecrübesiz n=30). Sporda istenilen sonucu etkileyen faktörlerden bir tanesi de tecrübe ve deneyimdir (Paivio, 1985). Bu çalışmada da tecrübeli ve tecrübesiz sporcular yaptıkları spor süresine göre iki grupta sınıflandırılmışlardır.

Veri Toplama Araçları:

Sporda İmgeleme Envanteri (Sports Imagery Questionnaire, SIE): Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimlerini belirlemek amacıyla Hall ve diğ. (1998) tarafından geliştirilen Sporda imgeleme Envanteri (SIE) Kızıldağ (2007) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.

İşlem yolu: Ölçekler araştırmacı tarafından takımların antrenman yaptıkları salonlara giderek antrenman öncesinde uygulanmıştır. Katılımcılara ölçekleri doldururken her hangi bir zaman sınırı konulmamış ve anlamadıkları soruları sormada yardım isteyecekleri hatırlatılmış

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

ve ölçümle ilgili gerekli açıklamalar yapılarak ölçümler alınmıştır.

Verilerin Analizi: Araştırma verilerinin analizinde, tanımlayıcı istatistikler ve bağımsız gruplar için t Testi kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo. 1. Tecrübeli ve tecrübesiz sporcuların puanlarının tanımlayıcı istatistik tablosu

	Grup	mean	Ss	N
Bilişsel İmgeleme	Tecrübeli	5,34	,84	31
	Tecrübesiz	5,35	,84	30
Motivasyonel Özel İmgeleme	Tecrübeli	5,37	1,20	31
	Tecrübesiz	5,40	1,22	30
Motivasyonel Genel İmgeleme	Tecrübeli	4,91	1,41	31
	Tecrübesiz	4,93	1,16	30
Motivasyonel Genel Uсталık	Tecrübeli	5,72	,85	31
	Tecrübesiz	5,78	,83	30

Tablo. 2. Tecrübeli ve tecrübesiz sporcuların imgeleme ölçeği alt boyut puanlarına uygulanan bağımsız gruplar için t testi tablosu sonuçları

	Grup	N	Mean	Ss	Sd	t	P (*)
Bilişsel İmgeleme	Tecrübeli	31	5,34	5.20	1	.049	.635
	Tecrübesiz	30	5,35	5.74			
Motivasyonel Özel İmgeleme	Tecrübeli	31	5,37	4.28		.082	.750
	Tecrübesiz	30	5,40	4.59			
Motivasyonel Genel İmgeleme	Tecrübeli	31	4,91	5.20		.059	.273
	Tecrübesiz	30	4,93	5.74			
Motivasyonel Genel Uсталık	Tecrübeli	31	5,72	4.28	59	.292	.643
	Tecrübesiz	30	5,78	4.59			

Tablo 2'ye bakıldığında yapılan analiz sonucu, tecrübeli ve tecrübesiz sporcuların imgeleme ölçeği alt boyutlarından bilişsel imgelemede ($t=.049$; $p>0.05$), motivasyonel özel imgelemede ($t=.082$; $p>0.05$), motivasyonel genel imgelemede ($t=.059$; $p>0.05$) ve motivasyonel genel ustalık ($t=.292$; $p>0.05$) alt boyut puanları spor yapılan süreye yâda sporcuların tecrübeli yada tecrübesiz olmasına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark göstermemektedir.

TARTIŞMA

Güreşçiler de spor yaşına göre imgeleme biçimlerini değerlendirmeyi amaçlayan bu çalışmada, tecrübeli ve tecrübesiz sporcuların imgeleme ölçeği alt boyutlarından; bilişsel imgelemede, motivasyonel özel imgelemede, motivasyonel genel imgelemede ve motivasyonel genel ustalık alt boyut puanları spor yapılan süreye yâda sporcuların tecrübeli yada tecrübesiz olmasına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Martin ve diğerlerinin modeline göre, spor ortamları imgeleme sürecini ve sporcular tarafından istenilen başarı ortamını etkileyebilir. Martin'in bu modeli düşünüldüğünde istenilen sonucu etkileyen faktörlerden bir tanesi de tecrübe ve deneyimdir (Paivio, 1985). Modele göre bu değişken de istenilen sonuç açısından

önemlidir. Bizim çalışmamızda spor yapma süresi bağımsız değişken olarak değerlendirilmiştir ancak modele benzer sonuçlar çıkmamış spor yapma süresi ile imgelemenin alt boyutları arasında tecrübeli ve tecrübesiz sporcular arasında anlamlı fark çıkmamıştır. Nordin ve Cumming (2008)'e göre, imgeleme konusunda kim daha iyiyse imgeleme daha etkili olmaktadır. Eğer sporda iyi olmak konusunda önemli olan unsurlardan birisi spor yapılan süre ve tecrübe ise bu beklenen bir durumdur. Ancak bizim çalışmamızda tecrübeli olan sporcularda tecrübesiz sporculara göre imgeleme biçimleri açısından farklı olarak çıkmamıştır. Callow and Hardy (2001), kullanılan motivasyonel özel imgelemenin sporcuların amaçlarına ulaşması için motivasyonlarını artırabileceğini ifade etmişlerdir. Bizim çalışmamızdaki güreşçilerin ise temel amacı kazanmak ve çok ciddi hedefler içerisinde olmamaları bunlar ile ilgili bir motivasyonlarının olmaması iki grup açısından imgeleme ve alt boyutlarında fark çıkmamasına bir neden olarak gösterilebilir. İmgeleme ile ilgili araştırılan bir diğer değişkende sporcuların beceri düzeyidir. Bu ilişkin varlığı doğrudan uygulama ve düzeyi ile ilgilidir. Bizim çalışmamızda sporcuların güreş yaptıkları süre üç yıl ve üç yıl ve üstü olarak değerlendirilmiş ve tecrübe bu sürelerle göre belirlenmiştir. Belki de süre

konusunda yaptığımız bu ayırım güreş açısından sporcuları beceri düzeylerini sınıflandırmak ve imgeleme türlerini değerlendirmek için uygun olmamıştır. Bu nedenle de imgeleme türleri bu iki grup açısından farklı çıkmamış olabilir. Mahoney ve Avener (1977) elit olimpiyat cimastikçileri ve elit olmayan olimpiyat cimastikçileri ile yaptıkları çalışmalarında kinestetik imgeleme (hareket hissi olarak tanımlanır) için önemli olan içsel bakışın elit sporcularda elit olmayanlara göre daha sık kullanıldığını bulmuşlardır. Blair ve diğerleri (1990), acemi ve usta futbolcular ile yaptıkları çalışmalarında imgelemenin performans gelişimine etkisine bakmışlar ve acemi ya da uzman olmanın performans açısından imgeleme türüne göre değişmediğini ortaya koymuşlardır. Bu sonuçta bizim çalışmamızda tecrübeli ve tecrübesiz sporcuların imgeleme biçimleri açısından çıkmayan farka destek olarak sunulabilir.

Sonuç olarak tecrübe ve süreyi imgeleme açısından değerlendirmeyi inceleyen bu çalışmada imgeleme türleri açısından anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. İmgeleme özel bir konudur ve denetlenebilmesi zor bir beceri türüdür. Ancak yapılan bu çalışmanın da bu konu ile ilgili çalışanlara farklı bir bakış açısı kazandıracağı düşünülmektedir.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

KAYNAKÇA

1. **Blair, A., Hall, C., Leyshon, G.** Imagery effects on the performance of skilled and novice soccer players. *Journal of Sport Sciences*, 1993. 11(2): 95-101
2. **Cornelius, A.** Interventions techniques in sport psychology. In: J.M. Silva & D.E. Stevens (Eds.), *Psychological foundations of sport*, 2002. s. 177-196. Boston: Allyn and Bacon.
3. **Callow, N., & Hardy, L.** Types of imagery associated with sport confidence in netball players of varying skill levels. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2001. 13, 1-17.
4. **Duran, G..** Sembolik İmgelem. İnsan Yayınları,1998.
5. Hall, C. R. Measuring imagery abilities and imagery use. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement*,1998. s. 165-172. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Inc.
6. **Hall, C., Mack, D., Paivio, A., & Hausenblas, H.** Imagery use by athletes: Development of the Sport Imagery Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 1998. 29, 73-89.
7. **Hall, C.R.,** Imagery ins sport and exercise. In *Handbook of Research on Sport Psychology*, 2nd ed. Ed. R.N. Singer, H.A. Hausenblas, and C.M. Janelle, 2001. 529-549. New York: Wiley
8. **Kızıldağ, E.** Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2007. Mersin
9. **Mahoney, M.I., & Avenier, M.** Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1977. 1,135-141
10. **Matin, K.A., Moritz, S.E., and Hall, C.R.** Imagery use in sport: A literature review ad applied model. *Sport Psychologist*, 1999. 13: 245-268
11. **Murphy, S.M., and Martin, K.A.,** The use of imagery in sport. In *Advances in sport psychology*, 2nd ed. Ed., T.S. Horn, 2002. 405-439. Champaign, IL: Human Kinetics
12. **Nordin, S. M., & Cumming, J.** Types and functions of athletes' imagery: Testing predictions from the applied model of imagery use by examining effectiveness. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2008. 6, 189-206.
13. **Paivio, A.** Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sports Sciences*, 1985. 10, 22S-28S.

