

Bölüm 4

FUTBOLDA İMGELEME¹

Burcu GÜVENDİ²
Ulviye BİLGİN³

GİRİŞ

Son yıllarda, ülkeler arasında sportif rekabetin artması ve önem kazanması; sporcuların fiziksel ve psikolojik performanslarını arttırmaya çalışmalarına yol açmıştır. Fiziksel özellikleri iyi sporcuların, fiziksel gücü zayıf olan sporculardan daha başarılı olacağı görüşü, sürekli gelişmekte olan rekabet ortamı birlikte ile sporcu ve antrenörler tarafından değişmiş olup yalnızca üstün fiziksel performansın yeterli olmayacağını fiziksel performansa önemli katkıları olan spor psikolojisinin de önemli olduğu anlaşılmaya başlanmıştır (Karademir, Türkçapar, Açak & Eroğlu 2018, s. 2). Sporcuların imgelemenin hangi türünü kullandıkları ve imgeleme yeteneklerini etkin şekilde ölçebilme becerisi; hem spor psikolojisi alanında imgeleme üzerine yapılan çalışmaların sürekli gelişimi açısından hem de uygulamalı spor psikolojisinde imgelemeye odaklı müdahalelerin geliştirilmesi bakımından gereklidir (Yarayan & Ayan, 2018, s. 1416). Loher (1980)' e göre kötü performans çoğunlukla psikolojik nedenlere bağlıdır. Belirli bir düzeyde teknik ve kondisyona ulaşmış bir sporcu, yarışma ya da maçta kendisinden beklenen performansı gösteremiyorsa, bunun asıl nedenini psikolojik faktörlerde aramak gerekir. Dolayısı ile yüksek performans zihnimizde yaratmış olduğumuz duygusal atmosferle yakından ilgilidir (Akt. Biçer, 2018, s. 25). Zihinde canlandırma diğer adıyla imgeleme, sistemli ve bilinçli olarak yapılan güçlü imajların zihinde prova edilmesi olarak ifade edilebilir. Bir anlamıyla imgeleme beyni olumlu ve güçlü olması arzulanan yönde programlamaktır (Biçer, 2018, s. 164). İmgeleme müsabaka veya antrenmanda meydana gelebilecek olumlu veya olumsuz durumlara karşı yapılması düşünülen hareketin uygulama olmaksızın planlı ve yoğun bir şekilde hareketin zihinde canlandırılmasıdır. Aslında her sporcunun yaşadığı ve bildiği bir çalışmadır ancak bu bilinçsiz bir farkında oluştur (Aktepe, 2013). Günümüzde

¹ Not: Bu çalışma Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde Doç. Dr. Ulviye BİLGİN'nin danışmanlığında yürütülmüş olan Yüksek Lisans tezinden üretilmiştir.

² Arş. Gör. Dr. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, burcu.guvendi@istanbul.edu.tr

³ Doç. Dr. Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ulviye@gazi.edu.tr

değ il, psikolojik özelliklerine de borçludur (Konter, 1996, s. 3). Bir futbolcu ne kadar yüksek motorik, teknik ve taktik rezervlere sahip olursa olsun bunu futbol oyunu içinde ortaya çıkartamıyorsa bu hiç bir anlam ifade etmez. Futbolcunun potansiyellerini kullanabilmesinde onun psikolojik durumu oldukça önemlidir. Bu bakımdan futbolcunun daha iyi performans sergileyebilmesi için fizyolojik, psikolojik ve sosyal özelliklerinin futbola ve futbolun gerekliliklerine göre geliştirilmesi gerekir. Ayrıca sporcuların imgeleme çalışmalarını daha istekli yapabilmesi ve daha iyi sonuçlar alabilmesi için de antrenörlerin onları desteklemesi ve imgeleme antrenmanı için bir planlama yapması gerekebilir.

KAYNAKÇA

- Ağ ilönü, Ö. (2014). *Farklı Spor Branşlarıyla Uğ raş an Sporcuların Hayal etme ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans, Muğ la Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğ la.
- Aktepe, K. (2006). *Spor da Zihinsel Antrenmanın Önemi ve Ferdi Milli Sporcuların Zihinsel Antrenman Bilgi ve Uygulama Düzeylerinin Tespiti*. Yüksek Lisans Tezi, Niğ de Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğ de.
- Aldemir, Y. G., Biç er, T., & Kale, K. E. (2011) Elit Futbolcularda İmgeleme Çalışmalarının Benlik Algısı Üzerine Etkisi. *CBÜ Beden Eğ itimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1-15
- Aldemir, Y. G., Biç er, T., & Kale, K. E. (2014) Futbolcularda İmgeleme Çalışmalarının Problem Çözme Üzerine Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 37-45.
- Biç er, T. (2018). *Yaş amda ve Spor da Doruk Performans: Baş arının Zihinsel Dinamikleri*. İstanbul: Beyaz.
- Çekiç, Ö. (2018). *Farklı Mevkilerde Oynayan Futbolcuların Hedef Yönelimi ve Algılanan Motivasyonel iklim özellikleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Trakya.
- Ekmekçi, R. (2016). *Hakemlikte Zihinsel Hazırlık*. Ankara: Detay.
- Ercan, H. Y. (2013). *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*. Ankara: Nobel.
- Erdoğan, D. P. (2009). *Bireysel ve Takım Sporlarıyla Uğ raş an Sporcuların Hayal Etme ve Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Güvendi, B. (2015). *Elit Akademi Ligi Futbolcularında İmgeleme ve Kaygı İliş kisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğ itim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Haliloğ lu, V. (2001). *Futbolda eğ itsel oyunlar*. Ankara: Bağ ırınan.
- Karademir, T., Türkçapar, Ü., Aç ak, M., & Eroğ lu, H. (2018). Bireysel ve Takım Sporunu ile Uğ raş an Sporcularda Hayal Etme Biç imlerinin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğ itimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20 (3).
- Kızıldağ, E. (2007). Farklı Spor Branşındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Kolayış, H. (2002). *Futbolcularda Zihinsel Hayal Etme Antrenmanının Kaygı Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Konter, E. (1996). *Spor psikolojisi ve futbol*. İzmir: Saray Medikal.
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman, İmgeleme ve Doruk Performans*. Ankara: Nobel.
- Küçük, V. (2009). *Futbolda Yetenek Seçimi*. İstanbul: Futbol Türkiye Federasyonu Futbol Geliştirme Merkezi Futbol Eğ itim.
- Miç oğ ulları, O., Kirazcı, S., & Özdemir, R. A. (2009) Futbolcuların Deneyimleri Açısından İmgeleme Türleri ve Kullanım Düzeylerinin Belirlenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44, 1-8

Sporda Psiko-Sosyal Alanlar

- Özdal, M., Akcan, F., Abakay, U., & Dağlıoğlu, Ö. (2013). Video Destekli Zihinsel Antrenman Programının Futbolda Şut Becerisi Üzerine Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4 (2), s. 40-46.
- Samur, G. Ü., & Samur, S. (2017). *Sporda Stres Yönetimi ve Teknikleri*. Ankara: Gazi.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi: kavramlar, kuramlar ve uygulama*. Ankara: Eylül.
- Toker, H. H. (2007). *Futbol Spor ve Oyun*. İstanbul: Kaynak.
- Topkaya, İ., & Tekin, T. A. (2004). *Futbol Genel Kuramsal Bir Çerçeve ve Teknik ve Temel Taktik Öğretim*. Ankara: Nobel.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2015). Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri. M, Şahin & Z. Kuruç (Ed.), *İmgeleme (C. Hamit, Çev.) içinde* (295- 321). Ankara: Nobel.
- Yarayan, Y. E., & Ayan, S. (2018). Farklı Takım Sporlarında Olan Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi. *Journal of International Social Research*, 11(60), 1415-1422.