

BÖLÜM 6

GÜREŞÇİLERDE MÜSABAKA ÖNCESİ İMGELEME DÜZEYİNİN DURUMLUK KAYGIYA ETKİSİ¹

Hüseyin DEMİR²
Ebru ARAÇ ILGAR³

GİRİŞ

Genel olarak insan, fiziksel, fizyolojik ve motorik becerilerinin yanında psikolojik, sosyolojik ve kültürel vasıflar taşıyan çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Sportif olarak bakıldığında etkili düzeyde performans gösterebilmek için sporcunun fiziksel ve psikolojik açıdan hazır durumda olması gerektiği görülmüştür⁽¹⁾. Sporun içinde aktif faaliyet gösteren sporcular hem fiziki açıdan hem de psikolojik açıdan yüklenmelerle karşılaşmaktadır⁽²⁾. Dolayısıyla sporda başarı elde edebilmek için fiziksel yeteneğe olduğu kadar aynı zamanda psikolojik yeteneklere de ihtiyaç duyulmaktadır⁽³⁾.

İmgeleme “imge” kelimesinden türetilmiş bir kavramdır. İmge, duyu organlarının dışarıdan algıladığı bir objenin bilinçte görülen benzeş duyularla algılanan, bir uyarı olmaksızın bilinçte görülen obje, olaylar, hayal, imaj olarak tanımlanabilir⁽⁴⁾. İmgeleme sadece beyinde hayal etme değil, aynı zamanda beynimizde canlandırılan durumu tüm duyu organlarıyla oluşturmayı kapsamaktadır. İmgeleme bir düşünce sürecidir ve imgelemede üreticilik vardır⁽⁵⁾. İmgeleme ile ilgili, “hayalinde canlandırma”, “bilişsel antrenman” ve “bilişsel tekrar” gibi terimler kullanılmaktadır⁽⁶⁾.

Zihinsel çalışma (İmgeleme) farklı sebeplerle sporcuda görülen kaygı, korku, heyecan gibi psikolojik sıkıntı üreten sebeplerden kurtularak, en uygun uyarılma düzeyine sahip olarak, sporcunun performansını olumlu yönde gerçekleşmesine katkı sunar⁽⁷⁾. Sporda imgeleme çalışmaları, sporcunun kaygıyla mücadele edebilmesine yardımcı olduğu gibi sporcunun kendine olan güvenini de yükseltmek-

¹ * Bu çalışma Yozgat Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında yapılmış olan “Güreşçilerde Müsabaka Öncesi İmgeleme Düzeyinin Durumluk Kaygıya Etkisi” adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

² Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, hsyndmrr4463@gmail.com

³ Doç. Dr. Ebru ARAÇ ILGAR, Bozok Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ebru.ilgar@yobu.edu.tr

Ancak yapılan bazı çalışmalarda, anne ve baba eğitim düzeyi ile kaygı düzeylerini karşılaştırmış ebeveynlerinin eğitim düzeyi yüksek olan sporcuların kaygı düzeyinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir ^(30,31).

Güreşçilerin imgeleme ve durumluk kaygı düzeylerinin birbirlerine etkisini tespit etmek için yapılan regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında güreşçilerin imgeleme düzeylerinin müsabaka öncesinde durumluk kaygı düzeylerini düşük ancak olumlu düzeyde etkilediği ($R^2=.06$) tespit edilmiştir ($p<0.001$). Güvendi yapmış olduğu çalışmasında imgeleme ile sürekli kaygı arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir ⁽⁹⁾. İmgeleme çalışmalarını kullanım seviyeleri yüksek olan sporcularda sürekli kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Decaria, bayan jimnastikçiler üzerinde yapmış olduğu çalışmasında bilişsel antrenmanların yeni başlayan sporcularda yarışma kaygısını azalttığını, orta seviyedeki sporcuların ise performansını yükselttiğini tespit etmiştir ⁽³²⁾. Yine Kolayış yapmış olduğu çalışmasında imgeleme çalışmalarının kendine güven ve bedensel kaygı üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır ⁽³³⁾.

Genel olarak araştırma sonuçlarına bakıldığında; imgeleme düzeyinde yaş, spor yılı, milli sporcu olma durumu, ailede güreş yapan kişi ve baba eğitim düzeyi değişkenlerinin etkili olduğu, imgeleme düzeyinin artmasının durumluk kaygı düzeyinde düşüşe sebep olduğu tespit edilmiştir.

KAYNAKÇA

1. Konter, E. (2003). Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler. İzmir: Dokuz Eylül Yayınları.
2. İkizler, C., Karagözoğlu, C. (1997). Sporda başarının psikolojisi. İstanbul: Alfa.
3. Loehr, JE. (1986). Mental toughness training for sports psychology. Linois: Human Kinetics Publishers.
4. Uğur, Y. (2016) İmgeleme türlerinin sportif performans üzerine etkisi. (Yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi. Bolu.
5. Aldemir, GY., Biçer., T, Kale., E. (2014). Elit futbolcularda imgeleme çalışmasının benlik algısı üzerine etkisi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 6 (1), 1-15.
6. Taylor, J., Wilson, GS. (2002). Intensity regulation and sport performance, Exploring Sport and Exercise Psychology (Ed. J. Van Raalte ve B. Brewer (Eds.) de, 2. baskı, Washington, D.C.: American Psychological Association.
7. Özerkan, KN, (2004). Spor psikolojisine giriş. (1.basım). Nobel Yayın Dağıtım.
8. Vurgun, N. (2010). Sporda imgeleme anketinin Türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerine etkisi. (Doktora tezi). Ege Üniversitesi. İzmir.
9. Güvendi, B. (2015). Elit akademi ligi futbolcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi. Ankara.
10. Freud, S. (2009). Yaşamım ve psikanaliz. (10. Basım). İstanbul: Say Yayınları.
11. Köknel, Ö. (1997). Kaygıdan mutluluğa kişilik. İstanbul: Altın Yayınevi.
12. Özbaydar, S. (1983). İnsan davranışının sınırları ve spor psikolojisi. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi. S. 44- 50.
13. Öner, N., Le Compte, A. (1983). Süreksiz durumluk sürekli kaygı envanteri el kitabı. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.

14. Dunn, J. (2003). An Investigation of Multidimensional Worry Disposition in a High Contact Sport. *Psychology of Sport and Exercises*. 4(3), 265-282.
15. Erbaş, MK. (2005). Üst düzey basketbolcularla durumluk kaygı düzeyleri ve performans ilişkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi. Kütahya.
16. Özbey, S. (2012). Büyükler güreş milli takımında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. (Yüksek lisans tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi. Karaman.
17. Vurgun, N., Dorak FR., Ozsaker, M. (2012). Validity and reliability study of the sport imagery questionnaire for Turkish athletes. *International Journal of Academic Research Part B*, 4(6), 32-38. doi: 10.7813/2075-4124.2012/4-6/B.
18. Kosslyn, SM., Margolis, JA., Barrett, AM., Goldknopf, EJ., Daly, PF. (1990). Age differences in imagery abilities. *Child Development*. 61(4), 995-1010.
19. Yücel, EO. (2003). Taekwondocuların durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabaka başarılarına etkisi. (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
20. Civan, A. (2001). Bireysel ve takım sporlarında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk ve sürekli kaygılarının karşılaştırılması. (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi. Konya.
21. Türkçarpar, Ü. (2012). Güreşçilerin farklı değişkenler açısından sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 32 (1).
22. Gümüşdağ, H., Karaç, Y., Kartal, A. (2018). Halk Oyunları Branşına Katılan Sporcuların Yarışma Öncesi Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Social Sciences Studies Journal*, 4(14): 706-712.
23. Özbay, S. (2012). Büyükler güreş milli takımında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. (Yüksek lisans tezi). Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi. Karaman.
24. Toktaş, S. (2017). Okul spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin kaygı, özgüven ve güdülenmeleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. (Doktora tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi. Trabzon.
25. Cihan, BB., Araç Ilgar, E. (2018). Spor Yapan ve Spor Yapmayan (Sedanter) Lise Öğrencilerinin Meraklılık Düzeylerinin Belirlenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19 (2), 1649-1660. DOI:10.29299/kefad.2018.19.02.016.
26. Salmon, J., Hall, C., Haslam, I. (1994). The use of imagery by soccer players. *Journal of applied Sport Psychology*, 6,116-133.
27. Aslan, V. (2014). Farklı yaş kategorilerindeki atletlerin depresyon düzeyleri ve imgeleme biçimlerine etkisinin araştırılması. (Yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Samsun.
28. Dönmez, KH. (2013). Samsun ilinde yapılan üniversitelerarası basketbol müsabakalarına katılan sporcuların durumluk kaygı ve sürekli düzeylerinin incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*.
29. Callow, N., Hardly, L. (2001). Types of Imagery Associated with Sport Confidence in Netball Players of Varying Skill Levels, *Journal of Applied Sport Psychology*, 13:1, 1-17, DOI: 10.1080/10413200109339001
30. Özgür, T. (2018). Futbol okullarında eğitim alan gençlerin lisanslı futbolcu olabilmeleri ile ilgili kaygı düzeylerinin belirlenmesi. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi. İstanbul.
31. Akandere, M., Bedir, R. (2001) Taekwondo milli takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin başarıya etkisi. *Selçuk Üniversitesi. Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi*. 13 (1). 119-124.
32. Deceria, M. (1977). The Effect of Cognitive Rehearsal Training on Performance and Self-Report of Anxiety in Novice and Intermediate Female Gymnasts. *Dissertation Abstracts International*, 38 (1-B), 351.
33. Kolayış, H. (2002). Futbolcularda Zihinsel Hayal Etme Antrenmanının Kaygı Üzerine Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli*.