

Profesyonel Ve Amatör Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Ve İmgeleme Durumlarının Sporculuk Düzeyi Ve Sporculuk Yılı Değişkenleri Açısından İncelenmesi

Mehmet EFE¹

1 Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ORCID: 0000-0003-2247-586X

Makale Bilgisi

ÖZET

Gönderim Tarihi:
26.09.2023
Kabul Tarihi:
29.09.2023
Yayın Tarihi:
17.10.2023

Bu çalışmanın amacı profesyonel ve amatör futbolcuların imgeleme ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bununla birlikte araştırma kapsamında futbolcuların, sporculuk düzeyi (amatör, profesyonel) ve sporculuk yılları değişkenlerine göre imgeleme ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelenmiştir. Araştırmaya 60 profesyonel 60 amatör olmak üzere toplam 120 erkek futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma kapsamında, sosyo-demografik değişkenlerle ilgili bilgiler araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile toplanmıştır. Araştırmada ölçüm aracı olarak "Sporda İmgeleme Envanteri" ile "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" kullanılmıştır. Envanterlere ait toplam puan dağılımı için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda betimsel istatistiklerden (frekans ve yüzde) yararlanılmıştır. İkili grup karşılaştırılmasında T-testi, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için ise pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, sporculuk düzeyi (amatör, profesyonel) ve sporculuk yılları ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Futbolcuların sporculuk yılı ile imgeleme seviyeleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Fakat amatör-profesyonel sporculuk düzeyleri ile imgeleme seviyelerine bakıldığında gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bununla birlikte imgeleme ve zihinsel dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde ise, kontrol alt boyutu dışında tüm alt boyutlarda pozitif ve anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu da imgeleme ve zihinsel dayanıklılık çalışmalarının birbirini olumlu yönde etkilediği sonucunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Profesyonel, Amatör, Futbol, İmgeleme, Zihinsel Dayanıklılık,

Investigation Of The Mental Toughness And Imagination Of Professional And Amateur Football Players In Terms Of The Variables Of The Level Of Athletes And Year Of Athletes

Article Info

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between the imagination and mental toughness levels of professional and amateur football players. In addition, within the scope of the research, the imagination and mental endurance levels of football players were examined according to the variables of their level of athlete (amateur, professional) and years of athlete. A total of 120 male football players, 60 professional and 60 amateur, participated in the research voluntarily. Research oriented, some information related with sociodemographic variables was gathered with personal information forms by researchers. "Sports Imagery Inventory" and "Sports Mental Toughness Inventory" were used as measurement

Sending date:

26.09.2023

Acceptance Date:

29.09.2023

Release Date:

17.10.2023

tools in the research. Distribution was adjusted as a normal according to skewness and lowness for total score distribution. In this regard, descriptive statistics (frequency and percentage) were used. T-test was used for pairwise group comparison, and Pearson distribution analysis was used to determine the relationships between variables. According to the findings obtained as a result of the research, it was determined that there was no significant difference between the level of sportsmanship (amateur, professional) and years of sportsmanship and mental toughness levels. A significant difference was found between football players' years of athletics and their imagination levels. When looking at amateur-professional sportsmanship levels and imagination levels, no significant difference was found between the groups. However, when the relationship between imagery and mental toughness level was examined, it was determined that there was a positive and significant relationship in all sub-dimensions except the control sub-dimension. This reveals that imagination and mental toughness exercises affect each other positively.

Key Words: Professional, Amateur, Football, Imagination, Mental Toughness.

GİRİŞ

Sporun her yaşta bireyin yaşam becerilerini etkilediği ve genç bireyler için en önemli boş zaman etkinliği olduğu belirtilmektedir. Sporun yaşam becerilerinin gelişimi için ideal bir ortam olduğu düşünülmektedir (Hansen ve Larson, 2007). Spor performansında yer alan psikolojik faktörler; sporcular, antrenörler ve spor psikologları tarafından uzun yıllardır incelenmektedir. (Gucciardi ve ark., 2008). İleri düzeyde performans elde etmek amacı ile sporcuların motorik özellikleriyle birlikte diğer gelişim özelliklerinin de artırılması için çeşitli uygulamalar yapılmaktadır. Bu amaçla birlikte fizyologlar, biyomekanikçiler ve beslenme uzmanlarının iş birliği içerisinde çalışması ile antrenman ve yarışma düzeylerinde artışlar gözlenmektedir. Sporcuların farklı disiplinlerden edindiği kazanımlar spor performansına olumlu yönde katkıda bulunmaktadır (Altıntaş ve Akalan, 2008). Bununla birlikte sporcular ve antrenörlerin programları doğrultusunda fiziksel, zihinsel, devinışsel ve duyuşsal gelişimleri için çalışmalar gerçekleştirilmesi kaçınılmaz hale gelmiştir (Aldemir ve ark., 2011). Spor ortamlarında psikolojik faktörlerin geliştirilmesi maksadıyla psikolojik beceri antrenmanları kullanılabilir. Psikolojik beceri antrenmanlarıyla birlikte sporcuda zihinsel becerilerin olgunlaştırılması ve geliştirilmesi amaçlanır (Kalkavan ve ark., 2020).

Futbolcuların fizyolojik özellikleri karmaşıktır, diğer özelliklerinin yanında hız, kas gücü, çeviklik ve maksimum aeroobik kapasite gerektirir. Stres, zorluklar ve rekabete dair kaygı ile baş edebilmek için uygun bir psikolojik beceriye ve zihinsel hazineye sahip olunmalıdır. Ayrıca, Motivasyon, öz-yeterlik, özgüven ve zihinsel dayanıklılık gibi psikolojik unsurlar uzun zamandır futbolda performans refahı ve mükemmelliği için temel öğeler olarak kabul edilmektedir (Lowther ve Lane, 2002; Thelwell ve ark., 1998). Böylelikle zihinsel dayanıklılık ve imgeleme sporda başarıyı sağlayıcı ve tamamlayıcı faktör olarak görülmektedir (Cumming ve ark., 2004). 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 (İkizler, 1997).

Spor branşlarında zihinsel dayanıklılık kavramı “kendine inanma, konsantrasyon ve odaklanma, motivasyon, rekabette başarılı olma, esneklik, baskı ile başa çıkma, olumlu tutum, kaliteli hazırlık, hedef belirleme, kararlılık, azim ve bağlılık gibi anahtar kelimeleri içerisinde barındıran bir kavram” olarak kabul görmüştür (Gucciardi ve ark., 2008).

Zihinsel dayanıklılıkla ilgili literatür incelendiğinde (Loehr, 1986; Jones ve ark., 2002; Bull ve ark., 2005; Middleton ve ark., 2011; Madigan ve Nicholls, 2017; Cherry, 2005; Hardy ve ark., 2014) tanımlamalarda farklılıklar görülmüş olmakla beraber; zihinsel yapının performans üzerinde etkisi olduğu kabul görmüştür. Aynı zamanda zihinsel yapı; zorluklar karşısında mücadelede kararlı, duygu kontrolü sağlayabilen, zorluklara karşı gelebilen zihinsel bir fonksiyon olarak tanımlanabilmektedir (Gülşen ve ark., 2019). Zihinsel dayanıklılık genellikle bir başarı veya uyum süreci olarak tanımlanır. Ancak stresin bireyler üzerindeki olumsuz etkisini azaltmakta ve uyumluluğu olumlu yönde etkileyen bir kişilik özelliği olarak ifade edilmektedir (Hunter, 2001; Jacelon, 1997). Başka bir tanımda zihinsel dayanıklılık, bireyin zorlu yaşam deneyimleri karşısında kendini toparlayabilme, değişim veya olumsuzluklarla başa çıkabilme yetisi şeklinde ifade edilmektedir (Garmezy, 1991; Wagnild ve Young, 1993). Bir başka bakış açısında ise zihinsel dayanıklılığın, sporcunun olumsuz durumlar, stres ve baskı ile baş edebilmesi, başarısızlık durumlarından sonra tekrar toparlanabilmesi ve duygusal açıdan dayanıklı olabilmesi gibi unsurları barındırdığı ifade edilmiştir (Gouldberg, 1998).

İmgeleme kavramı ise, başarıda bir araç olarak görülmüş olup; teknik, taktik ve motorik çalışmaların imgelemeyle birleştirilerek sporcu performansında olumlu gelişmeler oluşturacağı düşünülmektedir (Vurgun, 2010). Literatür incelendiğinde zihinsel çalışma, bilişsel çalışma, sembolik çalışma, visiomotor çalışma, imgesel çalışma ve idiomotorik çalışma gibi isimler imgeleme kavramı ile eş anlamlı olarak da kullanılmıştır (Kale, 2013). Düşünce sistemimizin bir parçası olan imgelemeyi sporcu uygularken, elinden gelenin en iyisini yapıyor gibi hayal edip başarılı olacağını düşünebilir. Aynı zamanda geçmişteki başarılarla imgelemeyi eşleştirip üstün performans elde etmede kullanabilir (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012). Bununla birlikte imgeleme zihnen planlı bir şekilde yoğun bir hayal etme sürecinde bulunup yeni bir hareketin öğrenilmesinde veya var olan becerinin mükemmelleştirilmesinde kullanılabilir (Farah, 1989). İmgeleme, olumlu deneyimler ya da yeni olayların, zihinde tekrar canlandırılması suretiyle, kişiyi bekleyen olaylara karşı, zihnen evvelden hazırlık yapma veya hazır olma durumudur (Weinberg ve Gould, 2015). İmgeleme, herhangi bir fiili alıştırma yapılmaksızın, yalnızca planlı ve yoğun bir şekilde hayal ederek (zihinde canlandırarak) yeni bir hareketin öğrenilmesi ya da zaten bilinen

bir hareketin mükemmelleştirilmesi sürecidir (Feltz, 1990). Konter (1999) ise zihnimizde topladığımız duyuşsal deneyimlerin içsel olarak anımsanması ve harici bir uyarı olmadan da bu yaşantıların tekrarlanması olarak ifade etmektedir. (Konter, 1999).

Yapılan tanımlamalar doğrultusunda zihinsel dayanıklılık ve imgeleme kavramı sporcu performansında önemli yer teşkil etmektedir. Özellikle tüm dünyada çok büyük izleyici ve spor katılımcısına sahip olan futbol branşı için önemli rol oynamaktadır. Bu çalışmada futbolcuların zihinsel dayanıklılık ve imgeleme durumları değişkenler ve birbirleri ile olan ilişkileri açısından incelenmiştir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. İki veya daha fazla sayıdaki değişkeni veya aralarındaki dereceyi belirlemeyi amaçlayan model ilişkisel tarama deseni olarak ifade edilebilmektedir (Fraenkel ve Wallen, 2011).

Örneklem

Araştırmadaki örneklem grubunu, Türkiye'nin farklı illerinde oynayan 60 profesyonel ve 60 amatör olmak üzere toplam 120 erkek futbolcu oluşturmaktadır. Çalışmamızla ilgili katılımcılara bilgi verilmiştir. Örneklem grubu gönüllü olarak çalışmaya katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından demografik bilgileri elde etmek için hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Sporda İmgeleme Envanteri ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri kullanılmıştır.

Sporda İmgeleme Envanteri

Hall, Mack, Paivio ve Hausenblas (1998) tarafınca geliştirilen, Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışmasını Kızıldağ ve Tiryaki 'nin (2012) gerçekleştirmiş olduğu Sporda İmgeleme Envanteri dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; "Bilişsel İmgeleme", "Motivasyonel Özel İmgeleme", "Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık" ve "Motivasyonel Genel-Ustalık" tır.

Envanter alt boyutları için hesaplanmış olan Cronbach alpha güvenilirlik katsayıları "Bilişsel İmgeleme" alt boyutu için .81, "Motivasyonel Özel" alt boyutu için .80, "Motivasyonel Genel Uyarılmışlık" alt boyutu için .71 ve "Motivasyonel Genel Ustalık" alt boyutu için .59 olarak bulunmuştur (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Sheard, Golby ve Van Wersch (2009) tarafından geliştirilen Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyuttan (güven, devamlılık ve kontrol) oluşan envanter, dördümlük likert tipindedir. Envanterin Türkçeye uyarlama çalışmasını Altıntaş (2015) yapmıştır. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin bu örnekte Cronbach's Alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı ,70 olarak saptanmıştır. Alt ölçekler açısından değerlendirildiğinde, güven alt ölçeğinin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı ,66; devamlılık alt ölçeğinin Cronbach's Alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı ,56 ve kontrol alt ölçeğinin Cronbach's Alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı ise ,60 olarak saptanmıştır (Altıntaş, 2015).

Veri Analizi

Bu çalışmada betimsel istatistiklerden (frekans ve yüzde) yararlanılmış, ikili grup karşılaştırılmasında T-testi, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için ise Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $\alpha=0,05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo:1 Sporculuk Düzeyi Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Sporculuk Düzeyi	N	\bar{X}	Ss	f	t	P
Güven	<i>Amatör</i>	60	17,7833	2,5048	,445	-1,017	,311
	<i>Profesyonel</i>	60	18,2500	2,5219			
Devamlılık	<i>Amatör</i>	60	13,9833	2,1588	,138	,381	,704
	<i>Profesyonel</i>	60	13,8333	2,1484			
Kontrol	<i>Amatör</i>	60	9,4167	3,2274	1,035	1,343	,182
	<i>Profesyonel</i>	60	8,6667	2,8798			
ZD- Toplam	<i>Amatör</i>	60	41,1833	6,1160	,295	,414	,680
	<i>Profesyonel</i>	60	40,7500	5,3349			

Tablo 1'de araştırmaya katılmış olan bireylerin sporculuk düzeyi değişkenine göre t testi sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre sporculuk düzeyi değişkenine göre bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo:2 Sporculuk Düzeyi Değişkenine Göre İmgeleme Envanterinden Alınan Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Sporculuk Düzeyi	N	\bar{X}	Ss	f	t	P
Bilişsel İmgeleme	<i>Amatör</i>	60	46,8167	9,7953	2,823	-1,429	,156
	<i>Profesyonel</i>	60	49,1000	7,5637			
Motivasyonel Özel	<i>Amatör</i>	60	26,9000	5,6649	,973	-,885	,378
	<i>Profesyonel</i>	60	27,7500	4,8209			
Motivasyonel Genel	<i>Amatör</i>	60	21,5500	6,2066	7,249	-,838	,403
Uyarılmışlık	<i>Profesyonel</i>	60	22,3500	4,0119			

Motivasyonel Genel Amatör	60	16,4500	4,3313	2,790	-,567	,572
Ustalık Profesyonel	60	16,8667	3,6890			
İmgeleme Toplam Amatör	60	160,5833	36,092	3,382	-1,122	,264
Profesyonel	60	167,2500	28,557			

Tablo 2’de araştırmaya katılan bireylerin sporculuk düzeyi değişkenine göre t testi sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre sporculuk düzeyi değişkenine göre bireylerin imgeleme düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo:3 Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin Korelasyon Analiz Sonuçları

		Güven	Devamlılık	Kontrol	ZD-Toplam
Spor Yapma	R	,117	,017	-,071	,020
Yılı	P	,202	,853	,441	,830
	N	120	120	120	120

Tablo 3’de araştırmaya katılan bireylerin spor yapma yılı değişkenine göre pearson korelasyon analiz sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre spor yapma yılı değişkenine göre bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo:4 Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre İmgeleme Envanterinden Alınan Puanlara İlişkin Korelasyon Analiz Sonuçları

		Bilişsel İmgeleme	Motivasyonel Özel	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Motivasyonel Genel Ustalık	İmgeleme Toplam
Spor Yapma	R	,141	,098	,186*	,209*	,181*
Yılı	P	,124	,287	,042	,022	,048
	N	120	120	120	120	120

Tablo 4’de araştırmaya katılan bireylerin spor yapma yılı değişkenine göre pearson korelasyon analiz sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre spor yapma yılı değişkenine göre bilişsel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutlarında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bununla birlikte motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve envanter genelinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar bireylerin spor yapma yılı arttıkça bu boyutlara ilişkin imgeleme düzeylerinin de artacağı şeklinde yorumlanabilir.

Tablo:5 İmgeleme ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyine İlişkin Korelasyon Analiz Sonuçları

İmgeleme Alt Boyutlar	Güven	Devamlılık	Kontrol	ZD-toplam
------------------------------	--------------	-------------------	----------------	------------------

<i>Bilişsel İmgeleme</i>	<i>R</i>	,458**	,280**	-,097	,254**
	<i>P</i>	,000	,002	,293	,005
	<i>N</i>	120	120	120	120
<i>Motivasyonel Özel</i>	<i>R</i>	,503**	,351**	-,016	,344**
	<i>P</i>	,000	,000	,858	,000
	<i>N</i>	120	120	120	120
<i>Motivasyonel Genel Uyarılmışlık</i>	<i>R</i>	,389**	,367**	,020	,320**
	<i>P</i>	,000	,000	,828	,000
	<i>N</i>	120	120	120	120
<i>Motivasyonel Genel Uсталık</i>	<i>R</i>	,449**	,297**	-,044	,285**
	<i>P</i>	,000	,001	,634	,002
	<i>N</i>	120	120	120	120
<i>İmgeleme Toplam</i>	<i>R</i>	,467**	,341**	-,062	,300**
	<i>P</i>	,000	,000	,499	,001
	<i>N</i>	120	120	120	120

Tablo 5’de imgeleme ve zihinsel dayanıklılık değişkenleri arasındaki pearson korelasyon analiz sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre kontrol alt boyutu dışında tüm alt boyutlarda pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Elde edilen bu sonuçlar bireylerin imgeleme düzeyleri arttıkça zihinsel dayanıklılığa ilişkin güven, devamlılık ve genel zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de artacağı şeklinde yorumlanabilir.

TARTIŞMA

Profesyonel ve amatör olarak futbol oynayan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve imgeleme becerileri futbolcuların spor yapma yılı ve sporculuk düzeyi değişkenlerine göre incelenmiştir.

Sporculuk düzeyi değişkenine göre bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p<0.05$). İlgili literatür tarandığında Shin ve Lee (1994) elit ve elit olmayan Koreli kadın sporcular arasında yaptıkları çalışmalarında elit olan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini daha yüksek düzeyde saptamışlardır (Shin ve Lee, 1994). Birinci (2022) yaptığı çalışmada, profesyonel sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerini amatör sporculardan daha yüksek bulmuştur (Birinci, 2022). Orhan ve Ünlü ise, zihinsel dayanıklılık puanlarında profesyonel futbolcuların puan ortalamalarının, amatör futbolcuların puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu saptamışlardır (Orhan ve Ünlü, 2022). Ayaş ve ark. (2020) çalışmalarında futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini oynadıkları lig değişkenine (TFF 2. Lig, 3. Lig, Bölgesel Amatör Lig, Amatör) göre incelendiklerinde, TFF 2. Lig oyuncuları lehine anlamlı farklılıkların olduğunu tespit etmişlerdir (Ayaş ve ark., 2020). Profesyonel oyuncularla yapılan başka bir çalışmada da oyuncuların

zihinsel dayanıklılık seviyeleri incelenmiş ve sonuç olarak en üst seviyedeki profesyonel oyuncuların diğerlerine göre zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Golby ve Sheard, 2004).

Sporculuk düzeyi değişkenine göre bireylerin imgeleme düzeyleri arasında anlamlı farklılığa rastlanmazken ($p < 0.05$), ilgili literatür incelendiğinde profesyonel ve amatör sporcuların yer aldığı bir imgeleme çalışmasına rastlanmamış olup; Kolayış ve Çelik de çalışmamıza paralel olarak profesyonel futbolcularla yaptıkları araştırmada, imgeleme puanlarını süper lig ile 1.lig düzeyleri açısından karşılaştırmış ve imgeleme alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulamamışlardır (Kolayış ve Çelik, 2017). Gerçekleştirilen diğer bir çalışmada elit seviyede sporla uğraşan bireylerin imgelemeyi elit olmayan seviyedeki sporculara göre daha fazla kullandığı sonucuna ulaşılmıştır (Salmon ve ark., 1994). Ayrıca Slimani ve ark. elit sporcuların antrenmanda da, müsabakada da, imgelemeyi amatör sporculardan daha fazla kullandıklarını tespit etmişlerdir (Slimani ve ark., 2016). Yamak (2019) kadın hentbolcuların imgeleme düzeylerini incelediği çalışmasında, süper lig ve 2. lig oyuncularının bilişsel imgeleme ile motivasyonel özel imgeleme puanlarını karşılaştırdığında, süper ligde yer alan oyuncuların daha yüksek puana sahip olduklarını saptamıştır (Yamak, 2019). Bir diğer çalışmada, yarışma düzeyi daha üstte yer olan sporcuların imgeleme durumlarının, boş zamanları değerlendirme düzeyinde spor yapan bireylere göre daha fazla olduğunu bulmuşlardır (Gregg ve Hall, 2006).

Spor yapma yılı değişkenine göre bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Çalışmamızdan farklı olarak Connaughton ve arkadaşları (2008), yapmış oldukları çalışmalarının sonucuna göre spor yılı daha uzun olan sporcuların, deneyimsiz ya da spor yılı düşük olanlara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık seviyelerinde olduklarını ifade etmişlerdir (Connaughton ve ark., 2008). Aynı zamanda Nicholls ve ark (2011) yapmış oldukları çalışmalarında spor yaşının zihinsel dayanıklılığı pozitif yönde etkilediğini ifade etmişlerdir (Nicholls ve ark., 2011).

Spor yapma yılı değişkenine göre bilişsel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutlarında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Bununla birlikte motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve envanter genelinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bilgilere göre bireylerin spor yapma yılı arttıkça bu boyutlara ilişkin imgeleme düzeylerinin de artacağı şeklinde yorumlanabilir. Literatür incelendiğinde Yamak ve ark. (2018) basketbolcuların spor yılına göre imgeleme biçimlerini karşılaştırdıkları çalışmalarında 14 yıl ve üzeri sporcuların farklı imgeleme biçimleri kullandıklarını tespit etmişlerdir (Yamak ve ark., 2018). Ayrıca çalışmamızdan farklı olarak Kolayış ve ark (2015) yapmış oldukları çalışmalarında spor yapma yılı arttıkça kadın sporcularda

bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık puanlarında artışların meydana geldiğini ifade etmişlerdir (Kolayış ve ark., 2015).

Çalışmamızda imgeleme ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişki incelendiğinde ise kontrol alt boyutu dışında tüm alt boyutlarda pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Elde edilen bu sonuçlar bireylerin imgeleme düzeyleri arttıkça zihinsel dayanıklılığa ilişkin güven, devamlılık ve genel zihinsel dayanıklılık düzeylerinde artış yaşanabileceği şeklinde yorumlanabilir.

ÖNERİLER

- Sportif başarı üzerine etkisi düşünüldüğünde, imgeleme ve zihinsel dayanıklılık çalışmalarına daha fazla yer verilmesi faydalı olabilir.

- Takım yönetimleri tarafından imgeleme ve zihinsel dayanıklılık yöntemleri kullanılarak sporcuların motivasyonlarının artırılması ve kaygı düzeylerinin en aza indirgenmesi konusunda çalışmalar sağlanabilir.

- Futbol branşı için oynanılan mevkii açısından imgeleme ve zihinsel dayanıklılık çalışmaları araştırılarak pozisyon bazında kullanılabilir.

- Antrenörlerin imgeleme ve zihinsel dayanıklılık konusunda bilinçlendirilmesi sağlanarak, yaşça küçük sporcuları desteklemeleri, imgeleme ve zihinsel dayanıklılık çalışmalarını planlayarak bu çalışmaların küçük yaşlarda benimsenmesini sağlamaları faydalı olabilir.

- Milli Eğitim Bakanlığı ve Gençlik ve Spor Bakanlığının işbirliği ile eğitimin her kademesinde ve beden eğitimi ve spor derslerinde imgeleme ve zihinsel dayanıklılık çalışmalarına yer verilmesi faydalı olabilir.

- Türkiye Futbol Federasyonunun ve diğer amatör spor kulüplerinin sporcuları desteklemek amacıyla spor psikologlarının görevlendirilmesi ve belirli periodlarla en azından seminer tarzında imgeleme ve zihinsel dayanıklılık eğitimleri verilmesinin faydalı olacağı önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Aldemir G.Y., Biçer T., Kale, E. K., (2011) Elit Futbolcularda İmgeleme Çalışmalarının Benlik Algısı Üzerine Etkisi, *Cbü Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi* 2011:6(1).

Altıntaş A., (2015) Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi Ve Hedef Yöneliminin Rolü. *Ankara: Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.*

Altıntaş A, Akalan C., (2008) Zihinsel Antrenman Ve Yüksek Performans, *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1): 39-43.

Ayaş E., Murathan F., Murathan G., (2020) Farklı Liglerdeki Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Özellikleri İle Fiziksel Uygunluk Durumlarının İncelenmesi [Investigation Of Physical

Fitness Conditions With Mental Resistance Features Of Soccer Players İn Different Leagues]. *Kesit Akademi Dergisi*. 6(22):80-9.

Birinci M.C., (2022) Futbol Ve Voleybol Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Ve Öz Yeterlilik İlişkisinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi Spor Sağlık Ve Efor Dergisi / Journal Of Physical Education Sports Health And Effort* 2022;1(2):117-125.

Bull S., Shambrook C., James W., Brooks J., (2005) Towards An Understanding Of Mental Toughness In Elite Cricketers. *J Appl Sport Psychol*; 17:209e27.

Cherry, H. L., (2005) Psychometric Analysis Of An Inventory Assessing Mental Toughness. *University Of Tennessee, Masters Theses*.

Connaughton D., Wadey R., Hanton S., Jones G., (2008) The Development And Maintenance Of Mental Toughness: Perceptions Of Elite Performers. *Journal Of Sports Sciences*, 26(1), 83-95.

Cumming J, Hall C, Shambrook C. (2004) The Influence Of An Imagery Workshop On Athletes' Use Of Imagery. *The Online Journal Of Sport Psychology*, 6:52-73.

Farah M. J., (1989) The Neural Basis Of Mental Imagery. *Trends İn Neurosciences* 12; 395-399.

Feltz Dc, Riessinger Ca. Effects Of İn Vivo Imagery And Performance Feedback On Self-Efficacy And Muscular Endurance. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*. 1990; (12):132-143.

Fraenkel J. R., Wallen N. E., (2011) *How To Design And Evaluate Research İn Education*. 6th Ed., Mcgrawhill.

Garnezy N., (1991) Resiliency And Vulnerability To Adverse Developmental Outcomes Associated With Poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430.

Golby J, Sheard M., (2004) Mental Toughness And Hardiness At Different Levels Of Rugby League. *Personality And Individual Differences*. 2004;37(5), 933-942.

Goldberg, A.S., (1998) Sports Slump Busting: 10 Steps To Mental Toughness And Peak Performance. Coral Springs. Fl: Llumina Press.

Gregg M., Hall C., (2006) Measurement Of Motivational Imagery Abilities İn Sport, *Journal Of Sports Sciences*, 24(9), 961-971.

Gucciardi D.F., Gordon S., Dimmock J.A., (2008) Towards An Understanding Of Mental Toughness In Australian Football. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261-281.

Gülşen D.B.A., Yıldız A.B., Yılmaz B., Şahan H., (2019) Spor Bilimleri Fakültesindeki Öğrencilerin Kendinle Konuşma Ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 459-470.

Hall C.R., Mack D.E., Paivio A., Hausenblas H.A., (1998) Imagery Use By Athletes: Development Of The Sport Imagery Questionnaire. *International Journal Of Sport Psychology*.

Hansen D.M., Larson R.W. (2007) Amplifiers Of Developmental And Negative Experiences İn Organized Activities: Dosage, Motivation, Lead Roles, And Adult-Youth Ratios. *Journal Of Applied Developmental Psychology*, 28(4), 360-374.

Hardy L., Bell J., Beattie S.A., (2014) Neuropsychological Model Of Mentally Tough Behavior. *Journal Of Personality*, 82(1), 69-81.

Hunter A. J., (2001) A Cross-Cultural Comparison Of Resilience İn Adolescents. *Journal Of Pediatric Nursing*, 16(3), 172-179.

İkizler C., Karagözoğlu C., (1997) *Sporla Başarının Psikolojisi*. 3. Baskı, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.

Jacelon C.S., (1997) The Trait And Process Of Resilience. *Journal Of Advanced Nursing*, 25(1), 123-129.

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*, 14,205-218.

Kale K.E., (2013) İmgeleme Müdahale Programlarının Güdülenme, Hedef Yönelimleri Ve Güdüsel İklim Üzerine Etkisi. *Doktora Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.*

Kalkavan A., Özdilek Ç., Çakır G., (2020) Dağ Bisikletçilerinin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Araştırılması. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 31-43.

Kızıldağ E., Tiryaki M.Ş., (2012) Sporda İmgeleme Envanterinin Türk Sporcular İçin Uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 13-23.

Kolayış H, Çelik N (2017) Examination Of Motivation, Anxiety And İmagery Levels Of Footballers From Different Leagues. *Revista De Psicología Del Deporte*, 26(3), 23-27.

Kolayış H., Sarı İ., Köle Ö., (2015) Takım Sporlarıyla Uğraşan Kadın Sporcuların İmgeleme, Güdülenme Ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Spormetre*, 13, 2, 129-136.

Konter E., (1999) *Uygulamalı Spor Psikolojisi, Zihinsel Antrenman*. Ankara: Nobel

Loehr J.E., (1986) *Mental Toughness Training For Sports: Achieving Athletic Excellence*. Lexington, Ma: Lexington.

Lowther J., Lane A., (2002) Relationships Between Mood, Cohesion And Satisfaction With Performance Among Soccer Players. *Athletic Insight*, 4(3), 5769.

Madigan D.J., Nicholls A.R., (2017) Mental Toughness And Burnout İn Junior Athletes: A Longitudinal Investigation. *Psychology Of Sport And Exercise*, 32, 138-142.

Middleton S., Martin A., Marsh H., (2011) Development And Validation Of The Mental Toughness Inventory (Mti). *Mental Toughness İn Sport: Developments İn Theory And Research*,1,91.

Nicholls A.R., Levy A.R., Polman R.C., Crust L., (2011) Mental Toughness, Coping Self-Efficacy, And Coping Effectiveness Among Athletes. *International Journal Of Sport Psychology*, 42, 6.

Salmon J., Hall C., Haslam I., (1994) The Use Of İmagery By Soccer Players. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 6(1), 116-133.

Sheard M, Golby J, Van Wersch A (2009) Progress Toward Construct Validation Of The Sports Mental Toughness Questionnaire (Smtq). *European Journal Of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193.

Shin D.S., Lee K.H., (1994) A Comparative Study Of Mental Toughness Between Elite And Non-Elite Female Athletes. *Korean Journal Of Sport Science*, 6, 85-102.

Şlımanı M., Chamarı K., Boudhiba D., Chéour F., (2016) Mediator And Moderator Variables Of İmagery Use Motor Learning And Sport Performance Relationships: A Narrative Review. *Sport Sciences For Health*, 12(1), 1-9.

Thelwell R.C., Maynard I.W., (1998) Anxiety-Performance Relationship İn Cricketers: Testing The Zone Of Optimal Functioning Hypothesis. *Perceptual And Motor Skills*, 87, 675-689.

Vurgun N., (2010) Sporda İmgeleme Anketinin Türkçeye Uyarlanması Ve Sporda İmgelemenin Yarışma Kaygısı İle Sportif Güven Üzerindeki Etkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Wagnild G.M., Young H.M. (1993) Development And Psychometric. *Journal Of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.

Weinberg R., Gould D. (2015) *Foundations And Sport And Exercise Psychology*. Human Kinetics, Champaign, İ, Usa.

Yamak B., ebi M., Eliöz M., Küçük H., Ceylan L., (2018) The Comparison Of Imagery Levels According To Sport Age İn Female Basketball Players. *The Journal Of International Anatolia Sport Science*, 3(1), 274-280.