

ARAŞTIRMA MAKALESİ

Futbol Seçmelerine Katılan Sporcuların Hayal Etme Düzeylerinin İncelenmesi

¹Berzan Şimşek^{ORCID}, ¹Samet Aktaş^{ORCID}, ²Bilal Serik^{ORCID}, ³Alpaslan Kartal^{ORCID}

¹Batman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Batman, Türkiye.

²Batman Halk Eğitim Müdürlüğü, Batman, Türkiye.

³Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat, Türkiye.

Özet. Bu çalışmanın amacı; futbol seçmelerine katılan sporcuların hayal etme düzeylerinin incelenmesidir. Çalışmanın Evrenini Batman ilinde Petrolspor altyapı futbol seçmelerine katılan sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Batman Petrolspor altyapı futbol seçmelerine katılan ve anket formu çalışmasına gönüllü olarak katılım sağlayan 308 sporcu oluşturmaktadır. Futbol seçmelerine katılan sporcuların özelliklerine ilişkin bilgiler "Kişisel Bilgi Formu" ile elde edilmiştir. Futbol seçmelerine katılan sporcuların hayal etme düzeylerini belirlemeye yönelik "Çocuklar İçin Hayal Etme Ölçeği" ile elde edilmiştir. Araştırma da elde edilen verilerin analizinde SPSS Statistic 22.0 paket programı kullanılmıştır. Demografik özelliklere ilişkin frekans ve yüzde analizi kullanılmıştır. Yapılan analizler neticesinde; veriler normal dağılım göstermiştir. Hayal gücü düzeylerine bakıldığında, ne kadar süredir futbol oynadığı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0,05$). Eğitim durumu, sporcu durumu, daha önce başka yerde seçmelere katıldınız mı ve yaşanan yer değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$). Sonuç olarak çalışmaya katılan sporcuların hayal etme düzeyleri orta düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Futbol seçmelerine katılan sporcuların bir hareketi/beceriye yapmadan önce zihinlerinde görselleştirmeler yaparak hareketi/beceriye hayal ettikleri ve sonrasında hareketi/beceriye sahada uygulayarak hareketi/beceriye daha iyi yapabilecekleri düşünülmektedir. Bu nedenle sporcuların beceri/hareket gelişimlerinin daha iyi olabilmesi için öğretilen veya yapılacak hareketleri sıklıkla hayal etmeleri önerilir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Sporcu, Hayal etme.

Investigation of Imagining Levels of Athletes Participating in Football Selections

Abstract. The aim of this study; The aim of this study is to examine the imagining levels of the athletes participating in the football auditions. The universe of the study consists of the athletes who participated in the Petrolspor infrastructure football auditions in the province of Batman. The sample of the study consists of 308 athletes who participated in the Batman Petrolspor infrastructure football selections and voluntarily participated in the survey form. Information about the characteristics of the athletes participating in the football auditions was obtained with the "Personal Information Form". It was obtained with the "Imagining Scale for Children" to determine the level of imagining of the athletes participating in the football auditions. SPSS Statistic 22.0 package program was used for the analysis of the data obtained in the research. Frequency and percentage analysis of demographic characteristics were used. As a result of the analyzes made; data showed normal distribution. Considering the levels of imagination, a statistically significant difference was determined according to the variable of how long you have been playing football ($p<0,05$). Educational status, athlete status, have you auditioned elsewhere before and there is no statistically significant difference in the living place variables ($p>0,05$). As a result, it was concluded that the imagining levels of the athletes participating in the study were at a moderate level. It is thought that the athletes participating in the football auditions imagine the movement/skill by making visualizations in their minds before performing a movement/skill, and then they can perform the movement/skill better by applying the movement/skill on the field.

Keywords: Soccer, Athlete, Imagining.

Giriş

Günümüzde ulusal ve uluslararası sportif rekabetlerin artması ve önem kazanması futbolcuları fiziksel ve psikolojik olarak birçok yönden geliştirmeye yöneltmiştir. Antrenman biliminin her geçen gün gelişmesi sporcu gelişimlerinde büyük

önem taşımaktadır. Fiziksel gücün yeterli görüldüğü ve fiziksel gücü yetersiz olanlara göre fiziksel gücü yüksek sporcular daha başarılıdır görüşü yaygındır. Fakat devamlı gelişmekte olan antrenman biliminin ve devamlı gelişen rekabet ortamının sadece fiziksel güç ile üstünlük sağlanamayacağı, fiziksel

✉ B. Şimşek, besyo.berzan.simsek@gmail.com

Geliş Tarihi: 25 Ekim 2023 - Kabul Tarihi: 15 Kasım 2023 - Yayınlanma Tarihi: 30 Aralık 2023

Atıf için: Şimşek, B., Aktaş, S., Serik, B., Kartal, A. 2023. Futbol Seçmelerine Katılan Sporcuların Hayal Etme Düzeylerinin İncelenmesi, Ulus Kinesyol Derg, 4(2), 47-53. DOI: 10.5281/zenodo.13919222

performansa önemli düzeyde katkı sağlayan spor psikolojisinin de gelişimdeki yeri oldukça önemlidir. Üst düzey performans elde etmek adına fiziksel becerilerin gelişiminin yanı sıra bireyin zihinsel olarak da gelişimine önem verilmesi, günümüz spor dünyasında yaygın bir inanış olarak yorumlanmaktadır (Lu ve Chang, 2012). Bu sebeple birlikte futbolcuların bir beceriyi öğrenmede veya futbolcuların gelişimlerini en iyi şekilde sürdürmede hayal etmenin yeri oldukça fazla olduğu söylenebilir.

Hayal etme kavramının, spor psikolojisinde bireyin psikolojik olarak ruh hali ile ilişkili olarak olumlu duygu ve olumsuz duygu durumunu yansıtan bir olgu olarak görülmektedir (Owen, 2010). Faydalı düşüncelerin geliştirilmesi sonucunda; başarılı bir performansın ortaya konması amacı ile bireyin uygulayabileceği davranışın tekniklerinden biri olarak görülen hayal etme kavramı, bireye kazandırdığı olumlu duygu ve beceri davranışları olarak bilinmektedir (Kızrak ve ark., 2017).

Spor psikolojisi alanındaki gelişmelerle beraber bir spor müsabakası için mental açıdan hazırlık yapmanın, fiziksel olarak hazırlanmak kadar önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Günümüzde başarılı profesyonel sporcuların spor psikologları ile birlikte çalıştığı ve kendilerini müsabakalara zihinsel olarak da hazır hale getirdikleri bilinmektedir. Mental hazırlığın modern spor döneminin gereksinimlerinden biri haline gelmiştir (Bozdağ ve Ergin, 2021).

İmgeleme kavramı futbolcunun yapılacak hareketi kendi bakış açısıyla zihninde canlandırarak yapması şeklinde tanımlanmaktadır (McAvinue ve Robertson, 2008). İmgeleme ile birlikte bizler hem fiziksel becerilerin gelişimini hem de zihinsel becerilerin gelişimi sağlanmaktadır. İmgeleme ile öğrenilen becerilerin geliştirilmesi, hataların düzeltilmesi gibi fiziksel düzeltmeler sağlanabileceği gibi, duyguların kontrolü, konsantrasyonun ve kendine güvenin gelişimi gibi psikolojik düzenlemeler de sağlanabilir. Sporcuların başarılı olmaları ve imgelemeden yeterli düzeyde yararlanabilmeleri için zihinlerinde olumlu imgeler kurmaları oldukça önemlidir. Çünkü olumlu imgeler sporcuların eylemlerini de olumlu bir şekilde etkilemektedir (Karademir ve ark., 2018; Kızıldağ, 2007).

Futbolcuların bir hareketi/beceriye öğrenmeden önce yapılacak hareketi/beceriye zihinlerinde canlandırma yaparak hayal etmeleri, futbolcuların öğrenilecek hareketi/beceriye daha iyi ve çabuk öğrenmesine ve öğrenilmiş bir hareketi/beceriye mükemmelleştirmesine yardımcı olmaktadır. Bu

çalışmanın temel amacı, futbol seçmelerine katılan sporcuların hayal etme düzeylerini eğitim durumu, sporcu durumu, futbol oynama süresi, daha önce başka yerlerde seçmelere katılıp katılmama durumları ve yaşadıkları yer gibi değişkenlere bağlı olarak analiz etmektir. Bu analiz, futbolcuların hayal etme düzeylerini etkileyebilecek faktörleri anlamamıza ve sporcuların performanslarını daha iyi değerlendirmemize katkı sağlayacaktır.

Gereç ve Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma futbol seçmelerine katılan sporcuların hayal etme düzeylerinin incelenmesini amaçlamaktadır. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden iki veya daha fazla değişken arasındaki farklılıkları bulmaya yarayan, verilerin değişim varlığının derecesini bulmaya yarayan (Karasar, 2015) ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir.

Çalışmanın Evren ve Örneklemi

Çalışmaya 2023 yılında yapılan Batman Petrolspor futbol takımı alt yapı seçmelerine katılım sağlayan 2007 – 2008 – 2010 doğumlu sporculardan 308 kişi gönüllü olarak katılım göstermiştir.

Veri Toplama Araçları

Çalışma verilerinin elde edilebilmesi için oluşturulan anket formu iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm "Kişisel Bilgi Formu" ikinci bölüm de "Çocuklar için Hayal Etme Ölçeği" ile form oluşturulmuştur. Öğrencilere yapılan anket çalışması, sporculara anket formu dağıtılarak veriler elde edilmiştir.

Çocuklar İçin Hayal Etme Ölçeği

Çocuklar İçin Hayal Etme Ölçeği Hall ve ark., (1999) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlamasını ise Kafkas, (2011) yapmıştır. Ölçek toplamda 21 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Birinci alt boyut Özel bilişsel alt boyutu olarak 4 maddeden ve 1-2-3-4 sorulardan, ikinci alt boyut genel bilişsel alt boyut olarak 4 maddeden ve 5-6-7-8 sorulardan, üçüncü alt boyut özel motivasyon alt boyutu olarak 4 maddeden ve 9-10-11-12 sorulardan, dördüncü alt boyut genel motivasyon canlandırma alt boyutu olarak 4 maddeden ve 13-14-15-16 sorulardan, beşinci alt boyut ise genel motivasyon üstünlük alt boyutu olarak 5 maddeden ve 17-18-19-20-21 sorulardan oluşmaktadır.

Bu çalışma kapsamında belirlenen güvenilirlik puanı olarak Cronbach Alpha katsayısı çocuklar için hayal etme ölçeği toplam güvenilirlik puanı. 0,89

olarak bulunmuştur. Ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2006).

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programına aktarılarak analiz edilmiştir. Kişisel bilgilere ait frekans ve yüzde analizi yapılmıştır. Verilerin analizinde çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak verilerin normal dağılım sergilediği veya

sergilemediği test edilmiştir. Elde edilen verilerin +1 ve -1 aralığında olduğu ve verilerin normal dağılım sergilediği belirlenmiştir. Bu sonuç sayesinde çalışma da frekans ve yüzde analizi, bağımsız değişken t testi, ANOVA analizi ve Post Hoc testlerinden LSD testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlam düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Tablo 1.

Futbol seçmelerine katılan sporcuların demografik özelliklerine ilişkin bulgular

		n	%
Eğitim Durumu	Ortaokul	48	15,6
	Lise	260	84,4
Sporcu Durumu	Lisanslı	66	21,4
	Lisanssız	242	78,6
Ne Kadar Süredir Futbol Oynuyorsunuz	İlk defa oynuyorum	12	3,9
	1 - 3 Yıldır oynuyorum	78	25,3
	4 - 6 Yıldır oynuyorum	218	70,8
Daha Önce Başka Yerde Seçmelere Katıldınız Mı?	Hayır	189	61,4
	Evet	119	38,6
Yaşanılan Yer	Şehir merkezi	278	90,3
	İlçe/Köy	30	9,7
	Toplam	308	100,0

Tablo 1 incelendiğinde futbol seçmelerine katılan sporcuların 48'i (%15,6) ortaokul, 260'ı (%84,4) lise eğitim düzeyine sahiptir. 66'sı (%21,4) lisanslı, 242'si (%78,6) lisanssız, 12'si (%3,9) ilk defa futbol oynamakta, 78'i (%25,3) 1 – 3 yıldır oynamakta,

218'i (%70,8) 4 – 6 yıldır futbol oynamaktadır. 189'u (61,4) daha önceden başka bir yerde seçmelere katılmadığı, 119'u (%38,6) seçmelere katılmıştır. 278'i (%90,3) şehir merkezinde, 30'u (%9,7) ilçe/köy de yaşamaktadır.

Tablo 2.

Futbol seçmelerine katılan sporcuların hayal etme ölçeği alt boyut ve toplam puanlarına ait bulgular.

	n	Min.	Max.	Ort.	Ss.	Skewness	Kurtosis
Özel Bilişsel Motivasyonel	308	7,00	20,00	15,22	3,19	-0,333	-0,594
Genel Bilişsel	308	5,00	20,00	14,31	3,29	-0,245	-0,667
Özel Motivasyonel	308	4,00	20,00	14,89	3,70	-0,571	-0,256
Genel Motivasyon Canlandırma	308	4,00	20,00	13,81	3,49	-0,282	-0,296
Genel Motivasyon Üstünlük	308	5,00	25,00	18,94	4,43	-0,483	-0,534
Hayal Etme Toplam Puan	308	31,00	105,00	77,19	14,14	-0,305	-0,435

Tablo 3.

Eğitim durumu değişkenine ait t testi bulguları

	Eğitim durumu	n	Ort.	Ss.	t	p
Özel Bilişsel Motivasyonel	Ortaokul	48	14,58	3,39	-1,509	0,132
	Lise	260	15,33	3,14		
Genel Bilişsel	Ortaokul	48	14,10	3,23	-,474	0,636
	Lise	260	14,35	3,31		
Özel Motivasyonel	Ortaokul	48	14,18	4,35	-1,444	0,150
	Lise	260	15,02	3,56		
Genel Motivasyon Canlandırma	Ortaokul	48	13,29	4,21	-0,971	0,336
	Lise	260	13,91	3,34		
Genel Motivasyon Üstünlük	Ortaokul	48	19,12	4,61	0,301	0,764
	Lise	260	18,91	4,40		

Tablo 4.
Sporcu durumu değişkenine ait t testi bulguları

	Sporcu durumu	n	Ort.	Ss.	t	p
Özel Bilişsel Motivasyonel	Lisanslı	66	15,07	3,28	-0,416	0,678
	Lisanssız	242	15,26	3,17		
Genel Bilişsel	Lisanslı	66	14,19	3,48	-0,318	0,751
	Lisanssız	242	14,34	3,25		
Özel Motivasyonel	Lisanslı	66	15,28	3,58	0,969	0,333
	Lisanssız	242	14,78	3,73		
Genel Motivasyon Canlandırma	Lisanslı	66	13,53	3,73	-0,754	0,452
	Lisanssız	242	13,89	3,43		
Genel Motivasyon Üstünlük	Lisanslı	66	19,45	3,89	1,048	0,296
	Lisanssız	242	18,80	4,56		

Tablo 2 incelendiğinde hayal etme ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında en önemlisinin 15,22 puan ortalaması ile özel bilişsel motivasyon alt boyutu olduğu belirlenmiştir. Hayal etme ölçeği toplam puan ortalaması 77,19 olarak belirlenmiştir. Futbol seçmelerine katılan sporcuların hayal etme düzeylerinin orta seviyede olduğu söylenebilir.

Tablo 3 incelendiğinde eğitim durumu değişkenine göre hayal etme ölçeği tüm alt

boyutlarında istatistiki bakımdan anlamsal bir farklılığa rastlanılmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4 incelendiğinde sporcu durumu değişkenine göre hayal etme ölçeği özel bilişsel motivasyonel alt boyutu, genel bilişsel alt boyutu, özel motivasyonel alt boyutu, genel motivasyonel canlandırma alt boyutu ve genel motivasyonel üstünlük alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Tablo 5.
Ne kadar süredir futbol oynuyorsunuz değişkeni ANOVA analizine ait bulguları

	Ne kadar süredir futbol oynuyorsunuz	n	Ort.	Ss.	F	p	LSD Fark
Özel Bilişsel Motivasyonel	İlk defa oynuyorum ⁽¹⁾	12	13,91	3,47	3,165	0,044	3>2
	1 - 3 yıldır oynuyorum ⁽²⁾	78	14,64	3,33			
	4 - 6 yıldır oynuyorum ⁽³⁾	218	15,50	3,09			
Genel Bilişsel	İlk defa oynuyorum ⁽¹⁾	12	12,25	3,51	3,582	0,029	3>1
	1 - 3 yıldır oynuyorum ⁽²⁾	78	13,92	3,49			
	4 - 6 yıldır oynuyorum ⁽³⁾	218	14,56	3,17			
Özel Motivasyonel	İlk defa oynuyorum ⁽¹⁾	12	13,75	3,36	1,981	0,140	-
	1 - 3 yıldır oynuyorum ⁽²⁾	78	14,34	3,57			
	4 - 6 yıldır oynuyorum ⁽³⁾	218	15,15	3,75			
Genel Motivasyon Canlandırma	İlk defa oynuyorum ⁽¹⁾	12	13,75	3,74	5,291	0,006	3>2
	1 - 3 yıldır oynuyorum ⁽²⁾	78	12,73	3,67			
	4 - 6 yıldır oynuyorum ⁽³⁾	218	14,21	3,35			
Genel Motivasyon Üstünlük	İlk defa oynuyorum ⁽¹⁾	12	17,41	4,83	3,413	0,034	3>2
	1 - 3 yıldır oynuyorum ⁽²⁾	78	18,02	4,53			
	4 - 6 yıldır oynuyorum ⁽³⁾	218	19,36	4,32			

Tablo 6.
Daha önce başka yerde seçmelere katıldınız mı değişkenine ait t testi bulguları

	Daha önce başka yerde seçmelere katıldınız mı?	n	Ort.	Ss.	t	p
Özel Bilişsel Motivasyonel	Hayır	189	15,02	3,08	-1,348	0,179
	Evet	119	15,52	3,34		
Genel Bilişsel	Hayır	189	14,04	3,30	-1,812	0,071
	Evet	119	14,73	3,25		
Özel Motivasyonel	Hayır	189	14,77	3,56	-0,706	0,481
	Evet	119	15,08	3,93		
Genel Motivasyon Canlandırma	Hayır	189	13,64	3,50	-1,092	0,276
	Evet	119	14,09	3,48		
Genel Motivasyon Üstünlük	Hayır	189	18,57	4,51	-1,888	0,060
	Evet	119	19,54	4,25		

Tablo 7.
Yaşanılan yer değişkenine ait t testi bulguları

	Yaşanılan yer	n	Ort.	Ss.	t	p
Özel Bilişsel Motivasyonel	Şehir merkezi	278	15,28	3,14	1,122	0,263
	İlçe/Köy	30	14,60	3,58		
Genel Bilişsel	Şehir merkezi	278	14,37	3,30	1,069	0,286
	İlçe/Köy	30	13,70	3,27		
Özel Motivasyonel	Şehir merkezi	278	14,95	3,75	0,875	0,382
	İlçe/Köy	30	14,33	3,16		
Genel Motivasyon Canlandırma	Şehir merkezi	278	13,89	3,47	1,240	0,216
	İlçe/Köy	30	13,06	3,71		
Genel Motivasyon Üstünlük	Şehir merkezi	278	19,08	4,44	1,716	0,087
	İlçe/Köy	30	17,63	4,13		

Tablo 5 incelendiğinde ne kadar süredir futbol oynuyorsunuz değişkenine göre hayal etme ölçeği özel bilişsel motivasyonel alt boyutu, genel bilişsel alt boyutu, genel motivasyon canlandırma ve genel motivasyon üstünlük alt boyutlarında istatistiki bakımdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Farkın kaynağını bulmak için Post Hoc testlerinden LSD testi kullanılmıştır. Özel bilişsel motivasyonel alt boyutunda, genel motivasyon canlandırma alt boyutunda ve genel motivasyon üstünlük alt boyutunda 4 – 6 yıldır futbol oynayanların hayal etme düzeyleri 1 – 3 yıldır futbol oynayanlara göre daha yüksek düzeydedir. Genel bilişsel alt boyutunda ise 4 – 6 yıldır futbol oynayanların hayal etme düzeyi ilk defa oynayanlara göre daha yüksektir. Özel motivasyonel alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 6 incelendiğinde daha önce başka yerde seçmelere katıldınız mı değişkenine göre hayal etme ölçeği tüm alt boyutlarında istatistiki bakımdan anlamsal bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$). Fakat tüm alt boyutların puan ortalamalarına bakıldığında daha önce başka yerde seçmelere katılanların hayal etme düzeyleri daha önce başka yerde seçmelere katılmayanlara göre daha yüksek seviyededir.

Tablo 7 incelendiğinde yaşanılan yer değişkenine göre hayal etme ölçeği özel bilişsel motivasyonel alt boyutu, genel bilişsel alt boyutu, özel motivasyonel alt boyutu, genel motivasyonel canlandırma alt boyutu ve genel motivasyonel üstünlük alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma bulunmamaktadır ($p > 0.05$). Fakat alt boyutların tümünde şehir merkezinde olanların hayal etme düzeyi ilçe/köy de olanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Çalışma sonucuna bakıldığında futbol seçmelerine katılan sporcuların eğitim durumu, sporcu durumu, daha önce başka yerde seçmelere katıldınız mı ve yaşanılan yer değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamsal bir farklılığa rastlanılmamıştır.

Futbol seçmelerine katılan sporcuların ne kadar süredir futbol oynuyorsunuz değişkenine bakıldığında özel bilişsel motivasyonel alt boyutunda, genel motivasyon canlandırma alt boyutunda ve genel motivasyon üstünlük alt boyutunda istatistiksel olarak anlamsal farklılaşma bulunmaktadır. Özel bilişsel motivasyonel alt boyutunda, genel motivasyon canlandırma alt boyutunda ve genel motivasyon üstünlük alt boyutunda 4 – 6 yıldır futbol oynayanların hayal etme düzeyleri 1 – 3 yıldır futbol oynayanlara göre daha yüksek düzeydedir. Genel bilişsel alt boyutunda ise 4 – 6 yıldır futbol oynayanların hayal etme düzeyi ilk defa oynayanlara göre daha yüksektir. Uzun yıllar futbol oynayan sporcuların bir becerinin ne olduğunu, nasıl beceri kazanımı sağlayacağını, bir hareketi/beceriye hayal ederek öğrenebileceğini veya öğrenilmiş bir hareketi mükemmelleştirebileceğini futbola yeni başlayanlara nazaran daha iyi yaptığı ve bir hareketi/beceriye öğrenmede o hareketi zihninde canlandırarak öğrenme yoluna daha fazla başvurduğu düşünülmektedir. Alan yazın incelemelerinde elde edilen sonuçlar yapılan çalışma ile benzerlik sağladığı gibi benzerlik sağlamayan çalışmalarda mevcuttur.

Karademir ve ark., (2018) tarafından yapılan araştırmada sporcu yaşı değişkenine bakıldığında istatistiksel olarak anlamsal farklılık tespit edilmiştir. Uzun yıllar spor yapan sporcuların hayal

etme düzeylerinin yeni başlayanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ağılönü, (2014) tarafından yapılan çalışmada sporcu yılı ile imgeleme değerleri arasında pozitif yönde anlamsal ilişki olduğu belirlenmiştir. Bozdağ ve Ergin, (2021) tarafından yapılan ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerin imgeleme kullanım düzeylerinin incelendiği çalışmada 7 yıl ve üzeri spor yapan katılımcıların imgeleme kullanımları daha yüksek düzeydedir. Süleymanoğulları ve ark., (2019) tarafından yapılan çocukların sporda hayal etme düzeylerinin incelendiği çalışmada spor yapanların hayal etme düzeyleri spor yapmayanlara göre daha yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Doğaner ve ark., (2020) tarafından yapılan çocuklarda hayal etme algısının sportif etkinlikler açısından incelendiği çalışmada 7 – 12 ay sportif faaliyetlerde bulunanların hayal etme algıları 0 – 6 aydır spor faaliyetlerini sürdürenlere göre daha yüksek seviyededir. İncelenen literatür sonucunda; yapılan araştırmalar ile çalışmamız benzerlik göstermektedir. Güvendi, (2015) tarafından yapılan ve futbolcuların imgeleme ve kaygı ilişkisine bakıldığı araştırma da sporcu yaşı değişkeninde istatistiksel olarak anlamsal farklılık bulunmamaktadır. Erdoğan, (2009) tarafından yapılan bireysel ve takım sporu ile uğraşanların hayal etme ve kaygı düzeylerinin karşılaştırıldığı çalışmada spor yaşı puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Yapılan çalışma bu çalışma ile benzerlik sağlamamaktadır. Sonuç olarak; futbol seçmelerine katılan sporcuların hayal etme düzeyleri orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Sporda hayal etme, zihinde canlandırma kullanım tekniklerinin sıklığı ve tekrar edilışı arttıkça sporcuda hareket/beceri kazanımı, bilişsel gelişimi ve performans artışı ile beraber sporcunun zihinsel dayanıklılığı da artmaktadır. Bir beceri kazanımı için hareketi yapmadan önce hayal etmenin yapılacak hareketi daha kolay ve doğru şekilde yapmasına olanak tanır. Bu nedenle hayal etmenin sporcunun daha sağlıklı gelişimi için oldukça önem arz etmektedir.

Öneriler

- ✓ Beden eğitimi öğretmenlerine ve antrenörlere hayal etme ile ilgili bilgilendirici programlar düzenlenerek gelişimlerine katkıda bulunula bilinir.
- ✓ Beden eğitimi öğretmenlerinin ve antrenörlerin sporculara hareket/beceri öğreniminde veya öğrenilmiş bir hareketi mükemmelleştirme de hayal etmenin ve zihinde canlandırmanın gelişimleri açısından fiziki gelişim kadar önemli olduğu öğretilmelidir.

- ✓ Bireylerin hareket/beceri öğrenimlerini daha iyi sağlayabilmeleri için kişilere küçük yaşlarda hayal etme, zihinde canlandırma teknikleri öğretilmelidir.
- ✓ Hayal etme ile ilgili akademik çalışmalar incelenebilir.
- ✓ Spor kulüplerinde sporcuların gelişimi adına hayal etme ile ilgili programlar ve etkinlikler düzenlenebilir.

Finansal Kaynak

Bu araştırma, kamu, ticari veya kâr amacı gütmeyen sektörlerdeki finansman kuruluşlarından belirli bir hibe almamıştır.

Çıkar çatışmaları

Yazarların bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Etik Beyanname

Etik değerlendirme Yozgat Bozok Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Komisyonu tarafından 18.10.2023 tarih ve 07-32 karar numarasıyla alınmıştır.

Kaynaklar

- Ağılönü, Ö. (2014). *Farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve problem çözme becerilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Bozdağ, B. ve Ergin, M. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin imgeleme kullanım düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1).
- Doğaner, S., Akoğlu, H. E. ve Türkeş, M. (2020). Çocuklarda hayal etme algısının sportif etkinlikler açısından incelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 3(1), 11-21.
- Erdoğan, P. D. (2009). *Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Trabzon Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon
- Güvendi, B. (2015). *Elit akademi ligi futbolcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hall, C. R., Munroe-Chandler, K. J., Fishburne, G. J., ve Hall, N. D. (2009). The sport imagery questionnaire for children (SIQ-C). *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 13(2), 93-107.
- Kafkas, M. E. (2011). Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Bir geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 101-109.

- Karademir, T., Türkçapar, Ü., Açak, M. ve Eroğlu, H. (2018). Bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcularda hayal etme biçimlerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 92-102.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Akademik Yayıncılık
- Kızıldağ, E. (2007). *Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Kızrak, M., Bıçakçı, P. S. ve Basım, H. N. (2017). Öz-liderlik becerilerinde psikolojik sermayenin rolü: kamu çalışanları üzerine görgül bir araştırma. *1. Business and Economics Research Journal*, 8(4), 797-813.
- Lu, T. W., Chang, C. F. (2012). Biomechanics of human movement and its clinical applications. *The Kaohsiung journal of medical sciences*, 28, 13-25.
- McAvinue, L. P. ve Robertson, I. H. (2008). Measuring motor imagery ability: a review. *European Journal of Cognitive Psychology*, 20(2), 232-251.
- Owen, D. W. (2010). Spontaneous and guided imagery in counseling: putting fantasy to work. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(33).
- Süleymanoğulları, M., Tozoğlu, E. ve Dursun, M. (2019). Çocukların sporda hayal etme düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 12(68).
- Yıldırım, A. H. ve Şimşek, (2006). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık, Ankara.