



# Futbolcuların Sporda İmgeleme ile Sportif Güven Arasındaki İlişkisinin İncelenmesi



Ali YILDIRIM [Sorumlu Yazar]

Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, aalliyy@hotmail.com

Makale Geliş Tarihi: 20.09.2024

Makale Kabul Tarihi: 26.12.2024

Makale Yayın Tarihi: 31.12.2024

## ÖZET

**Amaç:** Bu araştırma, Futbolcuların sporda imgeleme ile sportif güven arasındaki ilişkiyi incelemek; sportif güven ve sporda imgeleme puanlarının, eğitim durumları, yaş değişkeni ve uğraştıkları başka spor dalları değişkenlerine incelemek amacıyla yapılmıştır. **Materyal & Metot:** Araştırma grubunu Kilis amatör kümede lisanslı olarak futbol oynayan sporcular oluşturmaktadır. Araştırmada var olan durumu mevcut şartları içerisinde incelemek amacıyla betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, kişisel bilgi formu, Hall ve arkadaşları tarafından 1998 yılında geliştirilen Sporda İmgeleme ölçeği ve Yıldırım (2013) tarafından uyarlanması yapılan spora özgü olarak geliştirilen Sürekli Sportif Güven ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizini yapmak için SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Yüzdeler dağılımların belirlenmesi için tekli gruplarda elde edilen puanların analizi için Independent Samples T test ve ikiden fazla kategorili demografik değişkenlere göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında One Way ANOVA analizi yapılmıştır, kullanılan analizlerde anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak belirlenmiştir. **Sonuç:** Araştırma sonucunda; Futbolcuların sporda imgeleme ile sportif özgüven düzeyleri arasındaki ilişki istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bulunmuştur. Sporda imgeleme ve sportif özgüven puanları incelendiğinde yaş değişkeni, eğitim durumu değişkeni ve uğraşılan başka spor dalı değişkeni açısından ölçek alt boyutlarının tamamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Futbol, Sportif Güven, Sportif İmgeleme.

## Investigation of the Relationship between Imagery in Sport and Sportive Confidence in Soccer Players

### ABSTRACT

**Purpose:** This research was conducted to examine the relationship between imagery in sport and sportive confidence of soccer players and to examine sportive confidence and imagery in sport scores according to their educational status, age and other sports they are involved in. **Materials & Methods:** In the research, descriptive survey model was used in order to examine the existing situation in its current conditions. Personal information form, Imagery in Sport scale developed by Hall et al. in 1998 and the sport-specific Continuous Sportive Confidence scale adapted by Yıldırım (2013) was applied. SPSS 25.0 program was used to analyze the data obtained. Independent Samples T test was used to analyze the scores obtained in single groups to determine the percentage distributions and One Way ANOVA analysis was used to compare the scale scores according to demographic variables with more than two categories, and the significance level was determined as  $p < 0.05$  in the analyzes used. **Result:** As a result of the research; the relationship between imagery in sport and sportive self-confidence levels of soccer players was found statistically significant in a positive direction. When the scores of imagery in sport and sportive self-confidence were examined, there was no statistically significant difference in all of the sub-dimensions of the scale in terms of age, educational status and other sports branch.

**Keywords:** Sport, Football, Sportive Confidence, Sportive Imagery.

## GİRİŞ

İnsanlar, somut olarak fiziksel ve fizyolojik özelliklere sahip olan canlılar olduğu gibi, soyut olarak da sosyolojik, psikolojik ve kültürel özelliklere sahiptirler. Sporun bir perspektifinden bakıldığında, iyi bir performans elde etmek için bir sporcunun psikolojik ve fizyolojik bakımından yeterli düzeyde olması gerekir (Konter, 2003). Spor psikolojisinin en önemli bileşenlerinden biri, imgelemedir. Teknik becerilerin yanı sıra taktik gelişimi ve motor becerilerle birleştirilen imgeleme çalışmaları, sporcuların pek çok açıdan gelişmelerine yardımcı olur. Bu da sporcuların performanslarını artırmak açısından büyük önem taşır. Sporda imgeleme, sporcunun pozitif yönde bir benlik algısı sağlamasının yanında, kaygı ve stres gibi durumların üstesinden gelmesinde de etkili olmuştur (Hall, 2001). Sporcular, imgeleme antrenmanlarını kullanarak hem fiziksel hem de zihinsel yeteneklerini olumlu bir şekilde etkileyebilirler. Bu antrenman yöntemi, kazanılan becerilerin geliştirilmesine ve yanlış uygulanan hareketlerin düzeltilmesine katkı sağlar. Ayrıca, duygusal kontrol, hedefe odaklanma ve kendine güven gibi psikolojik değişimler de imgeleme antrenmanları ile mümkün hale gelir. Sporcuların başarı elde etmeleri ve bu canlandırmadan etkili bir şekilde yararlanabilmeleri için olumlu düşünceleri zihinlerinde oluşturmaları son derece önemlidir. Bu, olumlu düşüncelerin sporcuların hareketlerini olumlu bir şekilde etkileyebildiği için gereklidir (Kızıldağ, 2007).

Sportif performansın belirleyicisi olarak, Konter (2006) fiziksel, teknik ve taktik becerilerin yanı sıra psikolojik becerilere de benzer şekilde ve aynı derecede önem verilmesi hususunu dile getirmiştir. Teknik ve taktik becerilerin yanında fiziksel gelişimlerin bir antrenman periyodu içinde geliştirildiği, genel planlar, özel planlar ve programlarla takip edildiği gibi, psikolojik becerilerin de aynı yolu izlemesi gerektiğini ifade etmiştir. Ayrıca, kişinin fiziksel özellikleri yanında duyguları, düşünceleri ve davranışlarıyla bir bütün olduğunu vurgulamıştır. Egzersiz ve spor alanında imgeleme kullanımının modelleri, imgelemenin beceri öğrenme ve geliştirme üzerindeki etkilerinin yanı sıra sporcularda bilişsel, davranışsal ve etkili dışavurumları geliştirmek amacıyla da kullanılmaktadır. Sporda imgelemeye yönelik araştırmalar, sporcuların bu yöntemleri hem bilişsel hem de motivasyonel amaçlarla kullandığını göstermektedir (Hall, 2001). Bir sporcunun müsabaka sırasında antrenörü tarafından verilen taktikleri ve becerileri yerine getirirken hissedebileceği ve görebileceği bir örnek olarak, jimnastik sporcusunun çalışmış olduğu serisini yaparken kendini canlandırması veya bir yüksek atlamacının atlayışa girmeden önce duracağı yeri hızını ve adım aralıklarını başarılı bir atlayışı zihinsel olarak canlandırması, imgeleme becerisinin nasıl kullanıldığını

gösteren örneklerdendir (Taylor & Wilson, 2005). Öz güven, psikolojik olarak incelendiğinde kolay bir özellik gibi görünse de, farklı değişebilir bir yapısı vardır ve birçok farklı özelliikle ilişkilidir. Doğuştan gelen bir özellik değildir; aksine çocukluktan itibaren yavaşça gelişen bir kavramdır. Hayatın süreci içindeki hayal kırıklıkları ve duygusal yaralanmalar, bireyin öz güvenini önemli ölçüde etkileyebilir. Kişi, yaşamış olduğu hayal kırıklığı oranı kadar öz güven seviyesinde de azalma olur ve korkular artabilir (Merey, 2010). Özgüven, bir bireyin kendi becerileri veya bu becerileri temel alan başarı beklentileriyle ilgili inançlarını ifade eder. Bu inançlar, genellikle yüksek bir başarı arzusuyla birlikte gelir ve kişinin kendine olan güvenini yansıtır (Plakona vd., 2014). Sportif güven, pek çok özelliğe sahip çok çeşitli bir özelliktir. Bu nedenle, kişinin sahip olduğu sportif öz güvenin, fiziksel olarak becerilerini geliştirme, psikolojik becerileri uygulama, algısal becerileri kullanma ve fiziksel uygunluk düzeyinden memnuniyet gibi çeşitli boyutları vardır (Weinberger, 2003). Solomon & Flores (2001)'e göre öz güven, bireyin sahip olduğu yeteneğine, kabiliyetine, hazır bulunuş seviyesine, beden diline, güdülerine, oto kontrolüne, ruh haline, zekâsına ve diğer insanlara güvenmesidir. Sportif güven, anlık sportif kendine güven ve devamlı sportif kendine güven olarak iki kategoriye ayrılır. Devamlı sportif kendine güven, bir bireyin sporda başarılı olma konusundaki kendi yetenekleri hakkındaki sürekli algılamalarını ifade ederken, anlık sportif kendine güven, kişinin bir spor dalında başarılı olma için belirli bir zaman dilimindeki yetenekleri hakkındaki o anki algılamalarını tanımlar (Bozkurt vd., 2012).

Literatürü incelediğimizde imgeleme ve sportif güven ile ilgili yapılan birçok çalışma bulunmaktadır. Araştırmamızın özgünlüğünü, futbolcuların imgeleme düzeylerinin sportif güven üzerine olan etkilerinin incelenmesi amacıyla yapılmış olması oluşturuyor ve bundan sonra yapılacak olan çalışmalar için öncülük etmesi yönünden önem arz etmektedir.

## **MATERYAL & METOT**

### **Yöntem**

Bu araştırma, Kilis Amatör kümede futbol oynayan futbolcuların sporda imgeleme ile sportif özgüven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Kilis 7 Aralık Üniversitesi etik kurulu tarafından 13.10.2023 tarihinde 2023-18 onay sayısı ile çalışmanın yapılabilmesi için Etik Kurul izni alınmıştır.

Araştırmada şu sorulara yanıt aranmıştır;

1. Futbolcuların sporda imgeleme düzeylerinin sportif özgüven düzeylerine etkisi var mıdır ?

2. Futbolcuların yaş değişkeni açısından sporda imgeleme ve sportif özgüven düzeylerinde farklılık var mıdır?
3. Futbolcuların eğitim durumu değişkeni açısından sporda imgeleme ve sportif özgüven düzeylerinde farklılık var mıdır?
4. Futbolcuların uğraştıkları başka spor branşı değişkeni açısından sporda imgeleme ve sportif özgüven düzeylerinde farklılık var mıdır?

### **Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini Kilis ilinde lisanslı olarak futbol oynayan sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Kilis amatör kümede futbol oynayan futbolcular oluşturmaktadır.

### **Veri Toplama Aracı**

**Kişisel Bilgi Formu:** Katılımcıların yaş, eğitim durumu, uğraşılan başka spor durumu ile ilgili sorular yer almaktadır.

**Sporda İmgeleme Ölçeği:** 1998 yılında Hall ve arkadaşları tarafından geliştirilen ölçek, Vurgun tarafından 2010 yılında Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır. Ölçekte toplam 30 soru bulunmakta ve ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0.93 olarak elde edilmiştir. Çalışmamızda sporda imgeleme ölçeği Cronbach Alfa değeri 0,74 olarak elde edilmiştir.

**Sürekli Sportif Güven ölçeği:** Vealey tarafından spor alanında kullanılmak üzere geliştirilen sürekli sportif güven ölçeği 2013 yılında Yıldırım tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Ölçekte 13 soru maddesi bulunmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0.86 olarak bulunmuştur. Çalışmamızda sportif güven ölçeği Cronbach Alfa değeri 0,78 olarak elde edilmiştir.

### **Verilerin Analizi**

Elde edilen verilerin analizini yapmak için SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Sporculara ait betimleyici istatistikler frekans, yüzde, aritmetik ortalama,  $\pm$  standart sapma değerleri saptanmış ve çalışmamızın alt boyutlarına ilişkin gruplar arası farkı bulmak amacıyla T-Testi ve ANOVA testi uygulanmıştır. Araştırmanın istatistiksel olarak anlamlılık düzeyi " $p<0.05$ " olarak kabul edilmiştir.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Değişken	Alt Değişken	f	%
Yaş	18-20 Yaş	17	18,7
	21-23 Yaş	36	39,6
	24-26 Yaş	15	16,5
	27 Yaş ve Üzeri	23	25,3
Eğitim	Lisans	24	26,4
	Lisansüstü	67	73,6
Uğraşılan Başka Spor Dalı	Evet	59	64,8
	Hayır	32	35,2

Tablo 1’de katılımcılara yönelik bilgilere yer verilmiştir. Katılımcıların 36’sı (%39,6) 21-23 Yaş, 23’ü (%25,3) 27 Yaş ve Üzeri, 17’si (%18,7) 18-20 Yaş aralığında olduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğu lisansüstü eğitim yaptığını (%73,6) belirtmiştir. Katılımcıların çoğunluğu (%64,08) başka bir spor dalı ile uğraşmadığını belirtmiştir.

**Tablo 2.** Sporda İmgeleme ile Sportif Güven Arasındaki Korelasyon Analiz Sonuçları

Sporda İmgeleme	r	Sportif Güven
		,481
	p	,000*

(\*) $p \leq 0.05$

Tablo 2 deki korelasyon kat sayıları incelendiğinde sportif imgeleme ile sportif güven arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p \leq 0.05$ ).

**Tablo 3.** Sporda İmgeleme ile Sportif Güven Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkeni Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	F	P
Bilişsel Genel	18-20 Yaş	17	4,05	1,601	0,465	0,707
	21-23 Yaş	36	4,00	1,573		
	24-26 Yaş	15	3,86	2,060		
	27 Yaş ve Üzeri	23	4,43	1,403		
Bilişsel Özel	18-20 Yaş	17	4,01	1,395	0,212	0,888
	21-23 Yaş	36	3,81	1,704		
	24-26 Yaş	15	3,80	1,822		
	27 Yaş ve Üzeri	23	4,11	1,483		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	18-20 Yaş	17	3,98	1,320	0,579	0,630
	21-23 Yaş	36	3,83	1,431		
	24-26 Yaş	15	3,73	1,832		
	27 Yaş ve Üzeri	23	4,28	1,440		
Motivasyonel Genel Ustalık	18-20 Yaş	17	4,13	1,601	0,206	0,892
	21-23 Yaş	36	4,00	1,645		
	24-26 Yaş	15	3,73	1,885		
	27 Yaş ve Üzeri	23	4,11	1,526		
Motivasyonel Özel	18-20 Yaş	17	4,09	1,362	0,899	0,445
	21-23 Yaş	36	4,26	1,642		
	24-26 Yaş	15	4,02	1,883		
	27 Yaş ve Üzeri	23	4,77	1,552		
Sportif Güven	18-20 Yaş	17	7,87	1,342	1,895	0,136
	21-23 Yaş	36	7,44	1,481		
	24-26 Yaş	15	6,94	1,592		
	27 Yaş ve Üzeri	23	7,92	1,083		

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların yaş değişkenlerine göre sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven puanlarında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.** Sporda İmgeleme ile Sportif Güven Ölçeği Puanlarının Eğitim Değişkeni Açısından Independent T Test Analizi.

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	t Testi	
					t	p
Bilişsel Genel	Lisans	24	3,97	1,496	-0,458	0,648
	Lisansüstü	67	4,14	1,666		
Bilişsel Özel	Lisans	24	3,90	1,391	-0,085	0,932
	Lisansüstü	67	3,93	1,670		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Lisans	24	3,77	1,409	-0,700	0,486
	Lisansüstü	67	4,02	1,509		
Motivasyonel Genel Uсталık	Lisans	24	4,04	1,567	0,107	0,915
	Lisansüstü	67	4,00	1,662		
Motivasyonel Özel	Lisans	24	4,18	1,606	-0,507	0,614
	Lisansüstü	67	4,37	1,627		
Sportif Güven	Lisans	24	7,35	0,992	-0,840	0,403
	Lisansüstü	67	7,64	1,529		

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların eğitim değişkenlerine göre sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven puanlarında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 5.** Sporda İmgeleme ile Sportif Güven Ölçeği Puanlarının Uğraşılan Başka Spor Dalı Değişkeni Açısından Independent T Test Analizi.

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	t Testi	
					t	p
Bilişsel Genel	Evet	59	4,28	1,635	1,496	0,138
	Hayır	32	3,76	1,550		
Bilişsel Özel	Evet	59	4,14	1,671	1,811	0,074
	Hayır	32	3,52	1,375		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Evet	59	4,06	1,511	0,896	0,373
	Hayır	32	3,77	1,422		
Motivasyonel Genel Uсталık	Evet	59	4,07	1,737	0,494	0,622
	Hayır	32	3,89	1,427		
Motivasyonel Özel	Evet	59	4,44	1,679	0,931	0,355
	Hayır	32	4,11	1,490		
Sportif Güven	Evet	59	7,72	1,430	1,443	0,152
	Hayır	32	7,27	1,339		

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların başka spor dalı ile uğraşma değişkenlerine göre sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven puanlarında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ( $p>0.05$ ).

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırma futbolcuların sporda imgeleme ile sportif özgüven düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek, sporda imgeleme ve sportif özgüven düzeylerinin yaş, eğitim durumu ve uğraşılan başka spor dalı değişkeni açısından incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya katılan

futbolcuların demografik değişkenleri incelendiğinde, 36'sı (%39,6) 21-23 Yaş, 23'ü (%25,3) 27 Yaş ve üzeri, 17'si (%18,7) 18-20 Yaş aralığında olduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğu lisansüstü eğitim yaptığını (%73,6) belirtmiştir. Katılımcıların çoğunluğu (%64,08) başka bir spor dalı ile uğraşmadığını belirtmiştir.

Araştırmaya katılan futbolcuların sporda imgeleme ile sportif özgüven düzeyleri arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p \leq 0.05$ ). Sporda imgeleme ile sportif özgüven arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır, sporda imgeleme arttıkça sportif özgüven düzeyleri de artmaktadır. Kış sporcuları ile yapılan bir çalışma sonucuna göre, sporcuların imgeleme düzeyleri arttıkça sportif güvenlerinin de arttığı bulunmuştur. Bu sonuçlar, imgelemenin ve sportif güvenin pozitif bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Yani, sporcuların sporda başarıya olan inançları, imgeleme yeteneklerinin gelişmesi ile birlikte artmaktadır. Bu bulgular, imgeleme pratiğinin sporcuların kendilerine olan güvenlerini artırabileceğini ve performanslarını olumlu yönde etkileyebileceğini işaret etmektedir. (Erdoğan, 2019).

Yaptığımız araştırma erkek futbolcular üzerine olduğu için literatürü araştırdığımızda cinsiyetin sporda imgeleme ve sportif özgüven düzeyleri üzerine etkisinin olmadığı ile ilgili araştırmaların olduğu görülmektedir. Bayköse tarafından 2014 yılında yapılan bir çalışmanın sonucuna göre, spor alanında imgeleme kullanımının cinsiyetler arasında değişmediği kadınlar ve erkekler arasında imgeleme kullanımı konusunda çok az farklılıklar olduğu vurgulanmıştır. Yılmaz vd., (2015) tarafından yapılan çalışma sonucuna göre, cinsiyetlere göre istatistiksel olarak kadın ve erkek sporcular arasında liderlik davranışlarındaki "Anlayış Gösterme" boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık, kadınların lehine anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan futbolcuların sportif imgeleme ve sportif güven puanları yaş değişkeni açısından incelendiğinde; ölçek alt boyutlarının tamamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir ( $p > 0,05$ ). Salmon vd., (1994) çalışmasına göre, daha eski futbolcuların yeni futbolculardan daha fazla imgelemeyi kullandıkları bulunmuştur. Erdoğan'ın 2007 yılında yaptığı çalışmaya göre, spor çeşitlerine göre imgeleme sonuçları incelendiğinde, spor yılı ile yaş puanları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Ancak, sporda imgelemenin diğer alt boyutları ile sportif güvenin kişinin yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Erdoğan, 2019). Çetinkaya'nın 2015 yılında gerçekleştirdiği çalışmaya göre, 26-30 yaş aralığındaki katılımcıların sürekli sportif güven düzeyi ile 20 yaş

ve daha genç katılımcıların sürekli sportif kendine güven düzeyi arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür (Çetinkaya, 2015).

Araştırmaya katılan futbolcuların sportif imgeleme ve sportif güven puanları eğitim durumu değişkeni açısından incelendiğinde; ölçek alt boyutlarının tamamında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemiştir ( $p>0,05$ ). Buz hokeyi sporcularının imgeleme düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışma sonuçlarına göre, lise mezunu sporcuların diğer eğitim seviyesindeki sporculara göre puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Aygün vd., 2019). Merey (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışma sonucunda, eğitim düzeyi ile özgüven arasında pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Özellikle yüksek lisans yapanların en yüksek özgüven düzeyine sahip olduğu gözlemlenirken, lise mezunlarının daha düşük bir özgüvene sahip olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, eğitim düzeyinin özgüven üzerinde etkili olduğunu ve daha yüksek eğitim seviyelerine sahip bireylerin genellikle daha yüksek özgüvene sahip olduğunu göstermektedir. Yıldırım (2022) tarafından yapılan çalışma sonucuna göre eğitim seviyesi açısından sedanter bireylerin özgüven düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Araştırmaya katılan futbolcuların sportif imgeleme ve sportif güven puanları uğraşılan başka spor dalı değişkeni açısından incelendiğinde; ölçek alt boyutlarının tamamında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir ( $p>0,05$ ). Gregg & Hall'ün 2006 yapmış oldukları çalışma sonucuna göre, bireysel spor yapanların takım sporu yapanlara göre daha fazla imgeleme tekniğini kullandıkları tespit edilmiştir. Bu bulgu, sporcuların bireysel sporlarda daha fazla imgeleme pratiği yaptığını ve bu spor türünde daha fazla odaklandığını göstermektedir. Erdoğan'ın 2019 yılında gerçekleştirdiği çalışmaya göre, bireysel spor yapan sporcuların aldıkları puanlar, takım sporlarıyla uğraşan sporculardan daha yüksek çıkmıştır. Ancak, spor türü açısından sportif güvende anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yani, bireysel sporlarla uğraşanlar ile takım sporlarıyla uğraşanlar arasında sportif güvenin benzer düzeyde kullanıldığı görülmüştür. (Erdoğan, 2019).

Sonuç olarak futbolcuların sporda imgeleme ile sportif özgüven düzeyleri arasındaki ilişki istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bulunmuştur. Bu futbolcuların antrenmanlarda imgeleme çalışmalarına yer verilmesinin özgüven düzeylerini arttırmada önemli bir etken olduğu öngörüsünü desteklemektedir. Antrenman programlarında sporda imgeleme çalışmalarına yer veren antrenörlerin sportif özgüveni yüksek sporcular yetiştirebileceği varsayımında bulunabiliriz. Sporda imgeleme ve sportif özgüven puanları incelendiğinde yaş



değişkeni, eğitim durumu değişkeni ve uğraşılan başka spor dalı değişkeni açısından ölçek alt boyutlarının tamamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir.

İmgeleme, sportif güveni artırma konusunda antrenörler ve sporcular için önemli bir kaynak olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle, bu tür çalışmaların antrenman programlarına dahil edilmesi, performansın artırılmasında büyük bir öneme sahiptir. Sporculara yönelik gerçekleştirilen imgeleme egzersizlerinin sonuçları göz önüne alındığında, cinsiyet farklılığının önemli bir etken olmadığı ve bu temelde karma gruplarda imgeleme egzersizlerinin yapılması önerilmektedir. Bu yaklaşım, sporcuların herhangi bir cinsiyet ayrımı yapmadan imgeleme pratiği yapmalarını teşvik ederek, performanslarını artırmak için kullanabilecekleri etkili bir yöntemi desteklemektedir. Bu araştırmanın farklı yaş grupları ile yapılması ve farklı boyutların incelenmesi önerilebilir.

## KAYNAKLAR

- Aygün, M., Öztaşyonar, Y. (2019). Buz Hokeyi Sporcularının Sportif Sürekli Kendine Güven Özelliklerinin İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 202-212.
- Bayköse, N. (2014). Sporcularda Kendinle Konuşma ve İmgeleme Düzeyinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolü. Yüksek Lisans tezi, Selçuk Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bozkurt, O., Koruç, Z., Arslan, N., Kocaekşi, S. (2012). Türkiye’de ki Futbolcuların Lig Düzeylerine Göre Sportif Kendine Güven ve Öz Yeterlik İnançlarının Karşılaştırılması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 6, Sayı 3*, 2012.
- Çetinkaya, T. (2015). Takım Sporlarında Sporcu Kimliği ve Sürekli Sportif Kendine Güven İlişkisi. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Erdoğan, N., G. (2019). Kış Sporları İlgilenen Sporcuların Sporda İmgeleme İle Sportif Güven Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü.
- Erdoğan, P. D. (2009). Bireysel ve Takım Sporlarıyla Uğraşan Sporcuların Hayal Etme ve Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gregg, M., Hall, C. (2006). The relationship of skill Level and Age to the use of imagery by golfers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3):63-375.
- Hall, CR. (2001). Handbook of research on sport psychology: (2nd Ed.). In: R. N. Singer, H. A. Hausenblas (Eds.) *Imagery in Sport and Exercise* (p.538). New York: John Willy Sons.
- Hall, CR., Mack, D., Paivio, A., Hausenblas, H. (1998). Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29:73-89.
- Kızıldağ, E. (2007). Farklı Spor Branşındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri, Yüksek Lisans Tezi Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Konter, E. (2003). Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler, Dokuz Eylül Yayınları, Ankara, s.7
- Konter, E. (2006). Sporda Karşılaşma Psikolojisi, Nobel Yayınları, s: 2.
- Merey, B. (2010). Yetişkinlerde Öz Güven Duygusu ile Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması ve Kültürlerarası Bir Yaklaşım. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öztürk, A., Bayazıt, B., Gencer, E. (2016). Judocuların Problem Çözme Becerilerinin ve Sportif Güven Düzeylerinin İncelenmesi (Trabzon Olimpik Hazırlık Merkezi Örneği). *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*, 14(2), 145-151.

- Plakona, E., Parcina, I., Ludvig, A., Tuzovic, A. (2014). Self-confidence in sport. *International Scientific Journal Of Kinesiology*, 7 (1). 47-55.
- Salmon, J., Hall, C., Halsam, IR., (1994). The use of imagery by soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6:116-133.
- Solomon, R. C. and Flores, F. (2003). *Building Trust: In Business, Politics, Relationships, and Life. (1st Edition)* Oxford: Oxford University Press.
- Taylor, J., Wilson, G. (2005). Applying Sport Psychology: Four Perspectives. *Human Kinetics*, 119-132.
- Vurgun, N. (2010). Sporda İmgeleme Anketinin Türkçeye Uyarlanması ve Sporda İmgelemenin Yarışma Kaygısı İle Sportif Güven Üzerindeki Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko Sosyal Alanlar Ana Bilim Dalı. Doktora tezi, İzmir: Ege Üniversitesi.
- Weinberger, R. S. (2003). Foundation of Sport and Exercise Psychology, 42–54, *Human Kinetics*.
- Yıldırım, A. (2022). Investigation of the Effect of 8-Week Life Kinetic Training on Self-Confidence Attention and Psychological Skill Levels in Sedentary Men Students. *Education Quarterly Reviews*, 5(3), 152–158.
- Yılmaz, T., Öztürk, H., Alıncak, F. (2015). Sportif Rekreasyon Faaliyetlerine Katılan Lise Öğrencilerinin Liderlik Davranışının Anlayış Boyutunda İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(9), 50-57.
- Yıldırım F. (2013). Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.