AMERİKAN FUTBOL SPORCULARINDA İMGELEME VE
KARAR VERME ⁽¹⁾IMAGINATION AND DECISION-MAKING IN AMERICAN FOOTBALL
ATHLETES*Burcu GÜVENDİ¹, Mehmet GÜÇLÜ², Ayşe TÜRKSOY IŞIM¹*¹ *İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul / Türkiye*² *Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara / Türkiye***ORCID ID:** 0000-0002-6170-9107¹, 0000-0002-0673-8642², 0000-0001-9189-9645³

Öz: Amaç: Amerikan futbolcularının karar verme stilleri ve imgeleme kullanımlarının belirlenmesi ve aralarındaki ilişkinin ortaya konulmasıdır. **Materyal ve yöntem:** Araştırmanın çalışma grubunu Üniversite liginde oynayan yaş ortalamaları 20.81±2,73 olan toplamda 82 Amerikan futbol sporcusu oluşturmaktadır. **Veri toplama aracı olarak;** Mann ve ark. (1998) tarafından geliştirilen ve Deniz (2004) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Karar verme stilleri ölçeği ve Thomas ve ark. (1999) tarafından geliştirilen Miçooğulları (2017) tarafından Türkçe geçerliliği ve güvenirliği yapılan Psikolojik performans stratejileri ölçeği kullanılmıştır. **Verilerin analizinde:** Betimleyici istatistikler, korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. **Bulgular:** Sporcuların İmgeleme (Antrenman) puanlarının; dikkatli karar verme puanları ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Karar verme stillerinin antrenman imgelemesi puanlarındaki varyansın %17'sini açıkladığı ve bu değişkenlerin İmgeleme (Antrenman) puanını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca karar vermede öz-saygı puanının pozitif yönde anlamlı düzeyde antrenman imgelemesi puanlarını yordadığı saptanmıştır. **Sonuçlar:** Amerikan futbolcularının müsabaka imgelemesini daha fazla kullandığı ancak karar verme durumları ile ilişkilendirildiğinde antrenman imgelemesinin karar verme stilleri ilişkili olduğu görülmüştür. Bu durum özellikle antrenman imgelemelerini kullanan sporcuların daha dikkatli kararlar verdiklerini göstermiş ve karar vermede öz-saygısı yüksek olan sporcuların antrenman imgelemesinin artabileceği ya da karar vermede öz-saygısı düşük olan sporcuların antrenman imgelemesinin azalabileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Amerikan Futbolu, İmgeleme, Karar Verme

Abstract: Aim: Determining decision-making styles and imagination usages of American footballers and revealing the relationship between them. **Material and method:** The study group of the research is composed of 82 American football athletes who are playing in College League and whose mean age is 20.81±2,73. **Data collection tool:** Decision-making styles scale which was developed by Mann et al. (1998) and adapted into Turkish by Deniz (2004), and Psychological performance strategies scale which was developed by Thomas et al. (1999) and whose validity and reliability was performed in Turkish by Miçooğulları (2017) were used. **Data analysis:** Descriptive statistics, correlation analysis and multiple regression analysis were applied. **Findings:** It was found that Imagination (Exercise) scores of the athletes had a positively significant relationship with attentive decision-making scores. It was determined that the decision-making styles explained 17% of the variance of exercise imagination scores and those variables significantly predicted the Imagination (Exercise) scores. Furthermore, it was suggested that self-esteem score significantly and positively predicted exercise imagination scores in decision-making. **Results:** It was seen that American footballers used competition imagination more; however exercise imagination was related to decision-making styles when they were associated with decision-making situations. It can be said that this situation indicated that especially the athletes using exercise imaginations gave more attentive decisions and that imaginations of the athletes whose self-esteem levels were higher in decision-making might increase or imaginations of the athletes whose self-esteem levels were lower in decision-making might decrease.

Keywords: American Football, Imagination, Decision-Making

Doi: 10.17363/SSTB.2018.28.1

- (1) *Sorumlu Yazar: Burcu GÜVENDİ, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul / Türkiye, burcuguvendi@gmail.com, Geliş Tarihi / Received: 07.03.2018, Kabul Tarihi / Accepted: 12.09.2018, Makalenin Türü: Type of article (Araştırma – Uygulama / Research -Application) Çıkar Çatışması / Conflict of Interest: Yok / None Etik Kurul Raporu / Ethics Committee: Yok / None*

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:388 K:396

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

GİRİŞ

Profesyonel sporcuların üst düzeyde kapasitelerini sergileyebilmeleri sadece fiziksel ve fizyolojik yönden hazır olmaları ile sağlanamaz. Sporcuların aynı zamanda duygusal ve zihinsel yönden de kendilerini geliştirmeleri ve bu konularda egzersizler uygulamaları gerekmektedir (Konter, 2003:24). Amerikan futbolu, Amerika’da en çok ilgi gören spor dallarından biridir. Dünyanın birçok ülkesinde oynanan bu oyun, ülkemizde özellikle üniversiteler düzeyinde gittikçe yaygınlaşan bir spor dalı olarak görülmektedir. Amerikan futbolu: dayanıklılık, kuvvet, sürat ve çabukluk gibi birçok fiziksel özelliklerin öne çıkmasının yanı sıra, kask, omuzluklar gibi çeşitli koruma ekipmanlarının kullanıldığı karmaşık bir spordur. Tüm spor branşlarında olduğu gibi Amerikan futbolunda da fiziksel gelişimin yanı sıra psikolojik durumun ve psikolojik etmenlerinde performansa etki ettiği bilinmektedir (Yardımcı, Sadık ve Kardaş, 2017:80). Yarışma sırasında oyun dinamikliklerinin değişmesi, özellikle toplu sporlarda oyun sisteminde beklenmedik değişimlerin olması, oynayanların oyun içerisinde hızlı düşünmesine ve kararlar vermesine yol açmaktadır. Karar verme, seçenekler arasındaki uygun seçimi yaparken şüphe ve belirsizlikleri de yeterli bir şekilde azaltma süreci olarak tanımlanmaktadır (Tekin, Özmutlu ve Erhan, 2009:43). Sporda başarı iyi bir performans sonucu elde

edilir. İyi bir performans ise, kondisyon, teknik, taktik ve daha da önemlisi, psikolojik etmenlerin bileşkesi ile mümkün olabilir (Roberts, Spink ve Pemberton, 1999). İmgeleme de bu psikolojik etmelerden biridir. İmgeleme, görmek, hissetmek, işitmek gibi duygusal deneyimlere benzer fakat genel olarak dışsal bir uyarının yokluğunda ortaya çıkan bir deneyimdir. Bir futbolcu, futbol topunun sesini, ona dokunuşunu, seyircilerin, arkadaşlarının bağırışını gerçekte yaşamamasına rağmen imgeleyebilir. Bu deneyimler içsel olarak berrak şekilde hatırlanabilir, bunlar üzerinde kontrol kurulabilir ve eski dışsal olayların, deneyimlerin üzerine yenileri yapılandırılabilir (Konter, 1999:7). Zihnimiz gerçek ile gerçek olmayan arasındaki ayırımı yapamaz. Bu nedenle doğru canlandırmalar zihinde gerçek etkisi yaparak hareketin algılanması ve yapılması için gerekli sinirsel yapıyı kuracak, kaslarımızda ona göre tepki verecektir. İmgelemeyi sezon öncesi hazırlıklarda, müsabaka öncesi konsantrasyon da, oyun sırasında ve dinlenme için kullanabilirsiniz. İmgelemenin en önemli özelliği önceden görme, hissetme ve duyma durumu sağlayarak size gereken algısal deneyimi sağlamasıdır. (Ekmekçi, 2016:130). Bu bağlamda çalışmanın amacı Amerikan futbolcularının imgeleme kullanımlarının ve karar verme stillerinin belirlenmesi ve aralarındaki ilişkinin ortaya konulmasıdır.

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Temmuz - Ağustos - Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:388 K:396

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırmada çok sayıda elemandan oluşan bir evrende evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde yapılan genel tarama modelinden iki veya daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2012:81).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini; üniversite liginde oynayan Amerikan futbolu sporcuları oluştururken, örneklemi ise; bu kategoride yer alan toplamda 82 erkek sporcu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Yöntemi

Veriler sezon öncesi antrenman aşamasında uygulanmış olup araştırmacı tarafından elden toplanmıştır. Bu araştırmada, veri toplama amacıyla kişisel bilgi formu, Psikolojik Performans Stratejileri Ölçeği ve Karar Verme Stilleri Ölçeği kullanılmıştır.

Melbourne Karar Verme Ölçeği (MKVÖ):

Mann vd., (1998) tarafından geliştirilen ölçek, Deniz (2004) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 28 madde ve iki kısımdan oluşmaktadır. Birinci kısımda 6 madde ve bir alt boyut; karar vermede özsaygının belirlenme-

si, ikinci kısımda; 22 madde ve 4 alt boyut; Dikkatli Karar Verme Stili, Kaçınan Karar Verme Stili, Erteleyici Karar Verme Stili ve Panik Karar Verme Stilinden oluşmaktadır. Ölçek "Doğru (2)", "Bazen Doğru (1)", "Doğru Değil (0)" şeklinde puanlanmaktadır. *Dikkatli Karar Verme Stili*: Bireyin karar vermeden önce özenle gerekli bilgiyi araması ve alternatifleri dikkatlice değerlendirdikten sonra seçim yapma durumudur. *Kaçınan Karar Verme Stili*: Bireyin karar vermekten kaçınması, kararları başkalarına bırakma eğiliminde olması ve böylece sorumluluğu bir başkasına devrederek karar vermekten kurtulmaya çalışma durumudur. *Erteleyici Karar Verme Stili*: Bireyin kararı geçerli bir neden olmaksızın sürekli erteleme, geciktirme ve sürüncemede bırakma durumudur. *Panik Karar Verme Stili*: Bireyin bir karar durumu ile karşı karşıya kaldığında, kendini zaman baskısı altında hissederek aceleci davranışlar sergileyip çabuk çözümlere ulaşma çabası durumudur (Deniz, 2004). Bu çalışmada Karar verme stilleri ölçeği alt boyutları Güvenirlilik Katsayıları-Cronbach's Alpha değerleri: Dikkatli Karar Verme: .770, Kaçınan Karar Verme: .762, Erteleyici Karar Verme: .518, Panik Karar Verme: .701, Karar Vermede Öz Saygı: .581 olarak belirlenmiştir.

Psikolojik Performans Stratejileri Ölçeği:

Thomas ve ark., (1999) tarafından geliştirilen ölçeğin Miçooğulları (2017) tarafından

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:388 K:396

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Türkçe geçerliği ve güvenilirliği yapılmıştır. Ölçeğin Orijinal hali 64 madde şeklindedir ancak faktör analizi sonucunda ölçek 60 maddeye düşürülmüştür ve 8 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; harekete geçme, otomatiklik, duygusal kontrol, hedef belirleme, imgeleme, gevşeme, kendi kendine konuşma ve olumsuz düşünce alt boyutlarıdır. Ölçek 5’li likert tipi şeklindedir. 30 madde 8 alt boyut yarışmaya dayalı diğer 30 madde ve 8 alt boyut ise antrenman sonuçlarına dayalı psikolojik performans stratejileri ölçeğidir. Her alt boyut 4 maddeden oluşurken otomatiklik alt boyutu hem yarışma hem antrenman boyutunda 2 maddeyi içermektedir. Ölçeğin çalışmada kullanılan imgeleme boyutu antrenman ve müsabaka olmak üzere toplamda 8 sorudan oluşmaktadır. Psikolojik Performans Stratejileri Ölçeği alt boyutları Güvenirlik Katsayıları-Cronbach’s Alpha değerleri: İmgeleme: .730 olarak belirlenmiştir.

Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

Katılımcılara ait tanımlayıcı istatistikler, korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Bu çalışmada SPSS 21 paket programı kullanılmış olup anlamlılık derecesi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Çalışmaya Amerikan futbolu oynayan 82 sporcu katılmıştır. Sporcuların yaş ortalamaları 20.81 yıl (standart sapma: 2.73; min. 16, mak .29) 38 sporcu (%46.3) hücum mevkiinde görev yaparken, 44 sporcu (%53.7) savunma mevkiinde görev yapmaktadır. Çalışmadaki sporcuların Amerikan futbolu oynadıkları yıllara bakıldığında ise, bu spor da bulundukları süre 1-3 yıl arası değişen 56 sporcu (%68.3), 4-6 yıl arası değişen 18 sporcu (%22), 7-10 yıl arası değişen 7 sporcu (%8.5), 10 yıl üzeri olan 1 sporcu (%1.2) bulunmaktadır. 24 sporcu (%29.3) daha önce sakatlık geçirdiğini belirtirken, 58 sporcu (%70.7) daha önce sakatlık geçirmediğini ifade etmiştir.

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Temmuz - Ağustos - Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:388 K:396

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Tablo 1. Ölçeklere Ait Ortalama Puanlar

	n	Min.	Max.	Ort.±Std. Sp.
İmgeleme (Müsabaka)	82	7,00	20,00	12,207±2,73
İmgeleme (Antrenman)	82	6,00	20,00	11,414±3,15
Karar vermede Öz-Saygı	82	5,00	12,00	8,865±1,78
Dikkatli karar Verme	82	2,00	12,00	8,134±2,52
Kaçınan Karar Verme	82	,00	11,00	5,597±2,74
Erteleyici Karar Verme	82	,00	10,00	5,061±2,29
Panik Karar Verme	82	,00	10,00	4,926±2,34

Tablo 1'e göre sporcuların imgeleme müsabaka puanlarının imgeleme antrenman puanlarına göre daha yüksek olduğu ve karar

vermede öz saygı ile dikkatli karar verme boyutları puanlarının da diğer alt boyutlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 2. İmgeleme ve Karar Verme Puanları Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7
1 İmgeleme (Müsabaka)	-						
2 İmgeleme (Antrenman)	.740**	-					
3 Karar Vermede Öz Saygı	.231*	.362**	-				
4 Dikkatli Karar Verme	.203	.294**	.330**	-			
5 Kaçınan Karar Verme	-.145	-.187	-.283**	-.479**	-		
6 Erteleyici Karar Verme	-.130	-.190	-.221*	-.337**	.633**	-	
7 Panik Karar Verme	-.069	-.178	-.386**	-.354**	.582**	.487**	-

Not 1. * $p < .05$, ** $p < .01$; $n = 82$; $r = \text{Pearson Korelasyon Katsayısı}$

Analiz sonuçlarına göre öne çıkan ilişkilerden; sporcuların İmgeleme (Antrenman) puanlarının; karar vermede öz saygı ($r = .362$, $p < .01$) ve dikkatli karar verme puanları ile ($r = .294$, $p < .01$) pozitif yönde anlamlı dü-

zeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, İmgeleme (Müsabaka) puanlarının; karar vermede öz saygı ile ($r = .231$, $p < .01$) pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Sporcuların İmgeleme puanları ile Karar Verme Ölçeği puanları arasındaki diğer ilişkilerin ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir ($p > .05$).

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:388 K:396

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Tablo 3. Karar Verme Stilllerinin Antrenman İmgelemesini Yordayıcılığını Gösteren Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	β	t	P	İkili r	Kısmi r
Karar Vermede Öz-Saygı	.530	.300	2.579	.012	.284	.269
Dikkatli Karar Verme	.235	.188	1.538	.128	.174	.161
Kaçıngan Karar Verme	.032	.028	.178	.859	.020	.019
Erteleyici Karar Verme	-.133	-.094	-.687	.494	-.079	-.072
Panik Karar Verme	.046	.035	.253	.801	.029	.026

$R = .413$ $R^2 = .170$ $R^2_{adj} = .116$, $F(5,76) = 3.121$, $p < .05$

Bağımlı Değişken: *İmgeleme (Antrenman)*

Çalışmada sporculardan elde edilen İmgeleme (Antrenman) puanlarının Karar Verme Ölçeği alt boyutlarından elde edilen puanlar tarafından ne ölçüde yordadığını belirlemek amacıyla uygulanan standart çoklu regresyon analizinde tüm bağımsız değişkenler birlikte

eşitliğe dâhil edildiğinde; karar verme stillerinin antrenman imgelemesi puanlarındaki varyansın %17'sini açıkladığı ($R^2 = .170$) ve bu değişkenlerin İmgeleme (Antrenman) puanını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir [$F(5,76) = 3.121$, $p < .05$]. Buna göre; modele dâhil edilen bağımsız değişkenlerden Karar Vermede Öz-Saygı ($\beta = .300$, $p < .05$) puanının pozitif yönde anlamlı düzeyde antrenman imgelemesi puanlarını yordadığı saptanmıştır.

Tablo 4. Karar Verme Stilllerinin Müsabaka İmgelemesini Yordayıcılığını Gösteren Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	β	t	P	İkili r	Kısmi r
Karar Vermede Öz-Saygı	.314	.205	1.673	.098	.189	.184
Dikkatli Karar Verme	.142	.131	1.015	.313	.116	.112
Kaçıngan Karar Verme	-.052	-.052	-.318	.751	-.036	-.035
Erteleyici Karar Verme	-.080	-.065	-.451	.653	-.052	-.050
Panik Karar Verme	.138	.118	.826	.411	.094	.091

$R = .286$ $R^2 = .082$ $R^2_{adj} = .021$, $F(5,76) = 1.352$, $p > .05$

Bağımlı Değişken: *İmgeleme (Müسابaka)*

Çalışmada sporculardan elde edilen İmgeleme puanlarının Karar Verme Ölçeği alt boyutlarından elde edilen puanlarla ilişkisini ve

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:388 K:396

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

İmgeleme puanlarını ne ölçüde yordadığını belirlemek amacıyla standart çoklu regresyon analizinde bağımsız değişkenler birlikte eşitliğe dâhil edildiğinde (Enter); karar verme stillerinin müsabaka imgelemesi puanlarındaki varyansın %8'ini açıkladığı ($R^2=.082$) ve bu değişkenlerin İmgeleme (Müsabaka) puanını anlamlı düzeyde yordamadığı belirlenmiştir [$F(5,76) = 1.352, p>.05$].

TARTIŞMA

Amerikan futbolcularının imgeleme kullarımlarını ve karar verme stillerini incelemek amacıyla yapılan çalışmada sporcuların imgeleme müsabaka puanlarının imgeleme antrenman puanlarına göre daha yüksek olduğu ve karar vermede öz saygı ile dikkatli karar verme en yüksek, panik ve erteleyici karar verme stillerinin ise en düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırma ile benzer olarak Keleş, Altıntaş ve Aşçı (2013:21) tarafından sporcuların karar verme stillerinin araştırıldığı çalışmada araştırmaya katılan ve farklı spor branşlarında yarışan sporcuların karar verme stillerinden en fazla dikkatli karar verme stilini en az ise erteleyici karar verme stilini tercih ettiklerini görülmüştür.

Korelasyon analizinde, antrenman imgelemesinin karar vermede öz saygı ve dikkatli karar verme puanları ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ayrıca müsabaka imgeleme ile karar vermede öz saygı arasında da

pozitif yönde ilişki belirlenmiştir. Buna göre imgeleme karar vermede öz saygıyı arttırması ile birlikte Amerikan futbolcularının imgelemeyi ayrıca antrenmanda kullanmaları dikkatli karar verme durumlarını da arttırmaktadır diyebiliriz. Doğan (2006)'a göre, özellikle ani ve anlık karar vermenin önemli olduğu, çok sık taktiksel değişiklikler yapılan spor dallarında; performansa önemli oranda etki eden algılama, karar verme ve uygulama gibi bilişsel alanın yoğun olarak devrede olduğu süreçler olduğu bilinmektedir. Bu süreçlerin yoğun olduğu spor dallarında hızlı ve doğru kararı vermek performansa önemli katkılarda bulunabilir (Doğan, 2006: 57). Özellikle Amerikan futbolu gibi sert temasların olduğu ve oyun dinamikliklerinin sürekli değiştiği bir branşta stres ve kaygısında eşlik edileceği düşünüldüğünde müsabaka esnasında doğru tekniklerle imgeleme kullanımı kolay olmayabilir ancak sporcuların antrenmanda rutin süreçlerde uyguladığı imgeleme stratejileri onların genel süreçte daha dikkatli karar vermelerini sağlayabileceği düşünülebilir. Sporcuların İmgeleme puanları ile karar verme ölçeği puanları arasındaki diğer ilişkilerin ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir.

İmgeleme (Antrenman) puanları ve karar verme ölçeği alt boyutları çoklu regresyon analizinde; karar verme stillerinin antrenman imgelemesi puanlarındaki varyansın %17'sini

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:388 K:396

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

açıkladığı ve bu değişkenlerin İmgeleme (Antrenman) puanını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca bağımsız değişkenler arasından karar vermede öz-saygı puanının pozitif yönde anlamlı düzeyde antrenman imgelemesi puanlarını yordadığı görülmüştür. Buna göre karar vermede öz saygı tek başına anlamlı yordayıcıdır diyebiliriz. Yani karar vermede öz saygılı özellikler gösterenlerin antrenman imgelemeleri artış gösterme eğilimindedir. Burada karar verme özelliklerinin tümü anlamlı düzeyde yordamasına rağmen öz saygı tek anlamlı boyuttur. Karar vermede öz saygı antrenman imgelemesi kavramının yüzde 18'i ni açıklamaktadır. Bu araştırmaya benzer olarak Kulak, Kerkez ve Aktaş (2011:104) tarafından futbolculara uygulanan 14 haftalık zihinsel antrenman programının deney grubu, dinamik denge, otur-eriş ve koşu ölçümlerinde anlamlı ilerleme kaydetmiştir. Çalışma sonuçları fiziksel antrenmanlarla birlikte düzenli zihinsel antrenmanların çocuk futbolcularda performans geliştirmede etkili olduğunu göstermektedir. Aldemir, Biçer ve Kale (2014:37) tarafından futbolcularla yapılan imgeleme çalışma programlarının futbolcuların problem çözme becerileri üzerinde olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir. Aldemir, Biçer ve Kale (2011:1) tarafından futbolcularla yapılan imgeleme çalışmalarının sporcuların benlik algısı üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Miço-oğulları ve Ekmekçi (2017:2312) tarafından

yapılan çalışma psikolojik beceri eğitiminin on altı haftalık etkilerinin, yalnızca oyuncuların zihinsel dayanıklılık algısını geliştirmek için değil, aynı zamanda genel psikolojik sağlığa geniş çaplı ilerlemeler sağlayabilen psikolojik iyi oluş duygularını da geliştirdiğini göstermektedir.

Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre; karar verme stillerinin müsabaka imgelemesi puanlarındaki varyansın %8'ini açıkladığı ve bu değişkenlerin İmgeleme (Müsabaka) puanını anlamlı düzeyde yordamadığı belirlenmiştir. Buna göre karar verme özelliklerinin imgelemeyi müsabaka boyutunda açıklayamadığını söyleyebiliriz. Bu durumun müsabaka ortamında oluşabilecek stres ve kaygı gibi durumlardan kaynaklanabileceği düşünülebilir. Kuzgun tarafından yapılan çalışmada da karar verme sürecinin karmaşık bir olay olduğu ve her durum ve olaylar karşısında farklı kararlar verilebileceği ayrıca bireysel ilgiler, toplumsal değerler, kültür ve psikolojik durum gibi birçok faktörün karar verme sürecini etkileyebileceği belirtilmiştir (Kuzgun, 1993). Sonuç olarak Amerikan futbolcularının müsabaka imgelemesini daha fazla kullandığı ancak karar verme durumları ile ilişkilendirildiğinde antrenman imgelemesinin karar verme stilleri ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu durum özellikle antrenman imgelemelerini kullanan sporcuların daha dikkatli kararlar verdiklerini göstermiş ve ka-

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:388 K:396

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

rar vermede özsaygısı yüksek olan sporcuların antrenman imgelemesinin artabileceği ya da karar vermede özsaygısı düşük olan sporcuların antrenman imgelemesinin azalabileceği görülmüştür. Müsabaka imgelemesi ile karar verme arasında bu durumun müsabaka süreçlerine etki eden ve çoğu zaman kontrol edilemeyen pek çok faktörün olmasından kaynaklanabileceği düşünülebilir. Gelecek çalışmalarda örneklem sayısının artırılması ve farklı branşlara uygulatılması ile branşlar arasındaki imgeleme kullanımları ve karar verme stillerinin karşılaştırılması yapılabilir.

KAYNAKÇA

ALDEMİR, G.Y., BİÇER, T., KALE, E.K., (2011). Elit Futbolcularda İmgeleme Çalışmalarının Benlik Algısı Üzerine Etkisi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1): 1-15

ALDEMİR, G.Y., BİÇER, T., KALE, E.K., (2014). Futbolcularda İmgeleme Çalışmalarının Problem Çözme Üzerine Etkisi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 5(2): 37-45

DENİZ, M.E., (2004). Investigation of the Relation Between Decision Self-Esteem, Decision Making Style and Problem Solving Skill of the University Students. Eurasian Journal of Educational Research, 4(15): 23-35

DOĞAN, E., (2016). İzof Modelinde Uyarılmışlık-Performans İlişkisinde Yeni Bir Yaklaşım: Kişilik Özellikleri ve Duygusal Zekânın Rolü. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

EKMEKÇİ, R., (2016). Hakemlikte Zihinsel Hazırlık. Ankara: Detay Yayın

KARASAR, N., (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel

KELECEK, S., ALTINTAŞ, A., AŞÇI, F.H., (2013). Sporcuların Karar Verme Stilllerinin Belirlenmesi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8(1): 21-27

KONTER, E., (1999). Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman. Ankara: Nobel

KONTER, E., (2003). Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler. İzmir: Dokuz Eylül Yayınları

KULAK, A., KERKEZ, F.İ., AKTAŞ, Y., (2011). Zihinsel Antrenman Programının 10–12 Yaş Futbolcularda Bazı Motor Özelliklere Etkisi. Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. Of Sport Sciences, 22(3): 104–114

KUZGUN, Y., (1993). Karar Stratejileri Ölçeği: Geliştirilmesi ve Standardizasyonu, VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:388 K:396

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Çalışmaları. Rüveyde Bayraktar ve İhsan Dağ (Ed.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayını

MANN, L., RADFORD, M., BURNETT, P., FORD, S., BOND, M., LEUNG, K., NAKAMURA, H., VAUGHAN, G., YANG, K.S., (1998). Cross-Cultural Differences In Self Reported Decision-Making Style and Confidence. International Journal of Psychology

MİÇOOĞULLARI, B.O., (2017). Reliability and Validity of the Turkish Language Version of the Test of Performance Strategies. Monten. J. Sports Sci. Med. 1: 73–79

MİÇOOĞULLARI, B.O., EKMEKÇİ, R., (2017). Evaluation of a Psychological Skill Training Program on Mental Toughness and Psychological Wellbeing for Professional Soccer Players. Universal Journal of Educational Research, 5(12): 2312-2319

ROBERTS, G., SPINK, K., PEMBERTON, C.L., (1999). Learning Experiences in Sport Psychology. 2nd Edition.(U.K). Human Kinetics

TEKİN, M., ÖZMUTLU, İ., ERHAN, S.E., (2009). Özel Yetenek Sınavlarına Katılan Öğrencilerin Karar Verme ve Düşünme Stilllerinin İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11(3): 42-56

THOMAS, P. R., MURPHY, S. M., HARDY, L., (1999). Test Of Performance Strategies: Development and Preliminary Validation of a Comprehensive Measure of Athletes Psychological Skills. Journal of Sports Sciences, 17: 697–711

YARDIMCI, A., SADIK, R., KARDAŞ, T.K., (2017). Amerikan Futbolu Sporcularının Yalnızlık Düzeyleri ve Sporda Mental Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. Spor Bil Araş Derg, 2(2): 79-90.

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:388 K:396

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

EXTENDED ABSTRACT

Aim: It is necessary for an athlete to improve her/his physiological and psychological abilities and enhance these abilities to a certain degree appropriately in order to acquire an outstanding performance (Konter, 2003:24). The alteration of game dynamics during the competition and the occurrence of unexpected alterations especially in ball-based sports cause the players to think and decide quickly within the game (Tekin, Özmutlu and Erhan, 2009:43). Success in sports is acquired with a good performance. And, a good performance is possible with condition (fitness), techniques, tactic and more importantly the combination of psychological factors (Roberts, Spink and Pemberton, 1999). Imagination is also one of these psychological factors. In this context, the purpose of this study is to determine decision-making styles and imagination usages of American footballers and reveal the relationship between them. **Material and method:** The study group of the research is composed of 82 American football athletes who are playing in College League and whose mean age is 20.81 ± 2.73 . Decision-making styles scale which was developed by Mann et al. (1998) and adapted into Turkish by Deniz (2004), and TOPS (Psychological performance strategies scale or test of Psychological performance strategies) which was developed by Thomas et al. (1999) and whose validity and reliability was performed in Turkish by Miçooğulları (2017) were used. **Data analysis:** Descriptive statistics, correlation analysis and multiple regression analysis were applied. **Findings:** In this study which was conducted in order to examine imagination usages and decision-making styles of American footballers, it was found that imagination competition scores of the athletes were higher when compared to their imagination exercise scores and self-esteem and attentive decision-making had the highest score in decision-making while panic and suspensive decision-making styles had the lowest score. It was found that Imagination (Exercise) scores of the athletes had a positively significant relationship with attentive decision-making scores. It was determined that the decision-making styles explained 17% of the variance of exercise imagination scores and those variables significantly predicted the Imagination (Exercise) scores. Furthermore, it was suggested that self-esteem score significantly and positively predicted exercise imagination scores in decision-making. It was found that decision-making styles did not predict competition imagination score significantly. **Results:** In conclusion, it was seen that American footballers used competition imagination more; however exercise imagination was related to decision-making styles when they were associated with decision-making situations. It can be said that this situation indicated that especially the athletes using exercise imaginations gave more at-

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:388 K:396

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

tentive decisions and that imaginations of the athletes whose self-esteem levels were higher in decision-making might increase or imaginations of the athletes whose self-esteem levels were lower in decision-making might decrease. It can be inferred that the situation occurring between competition imagination and decision-making may stem from many factors which affect competition processes and generally cannot be taken under control.