

**ÜST DÜZEY BASKETBOLCULARDA  
DURUMLUK KAYGI DÜZEYLERİ  
VE PERFORMANS İLİŞKİSİ  
(Yüksek Lisans Tezi)  
Mustafa Kayıhan ERBAŞ  
Kütahya - 2005**

T.C  
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

ÜST DÜZEY BASKETBOLCULARDA  
DURUMLUK KAYGI DÜZEYLERİ  
VE PERFORMANS İLİŞKİSİ

Danışman  
YRD. DOÇ. DR. VEYSEL KÜÇÜK

Hazırlayan  
Mustafa Kayıhan ERBAŞ

0392080101

Kütahya - 2005

## **Kabul ve Onay**

Mustafa Kayıhan ERBAŞ'ın hazırladığı “Üst Düzey Basketbolcülerde Durumluk Kaygı Düzeyleri ve Performans İlişkisi” başlıklı Yüksek Lisans tez çalışması, jüri tarafından lisansüstü yönetmeliğin ilgili maddelerine göre değerlendirilip kabul edilmiştir.

...../...../2005

## **Tez Jürisi**

Doç.Dr. Seydi KARAKUŞ

Yrd.Doç.Dr. Veysel KÜÇÜK

Yrd.Doç.Dr. Çetin ÖZDİLEK

### **Yemin Metni**

Yüksek lisans olarak sunduğum “Üst Düzey Basketbolcülerde Durumluk Kaygı Düzeyleri ve Performans İlişkisi” adlı çalışmamın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım kaynakların kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılar yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

...../...../2005

Mustafa Kayıhan ERBAŞ

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı; 2004 – 2005 yılı Türkiye Erkekler Basketbol Liginde yer alan takımlardaki üst düzey basketbolcülerin durumluk kaygı düzeylerinin ölçülmesi ve bu düzeylerin antrenman yaşı, biyolojik yaş, oyunda kalma süresi, oyuncuların oynadıkları pozisyonlar ve yerli/yabancı statülerine göre gruplara ayrılarak karşılaştırılması ve değerlendirilmesidir.

Araştırmamız, 5 (beş) takım ve 61 (atmış bir) sporcudan oluşmaktadır. Sporcuların kaygı düzeylerini belirlemek için Durumluk Kaygı Envanteri kullanılmış, bazı kişisel bilgilerinin tespiti için anket uygulanmıştır. Uygulanan envanter ve anket, yabancı oyuncular için İngilizce olarak hazırlanmıştır. Karşılaştırmalar için t-testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Tüm istatistikler % 95 geçerlilikle yapılmıştır.

Biyolojik yaşa göre; yaşlar en büyükten küçüğe doğru sıralanmış, denekler iki gruba ayrılmış ve kaygı düzeylerine göre t-testi uygulanarak iki grup arasında fark olmadığı ortaya çıkmıştır. Antrenman yaşına göre; yaşlar en büyükten küçüğe doğru sıralanmış, denekler iki gruba ayrılmış ve kaygı düzeylerine göre t-testi uygulanarak iki grup arasında fark olmadığı ortaya çıkmıştır. Oyunda kalma sürelerine göre; en fazla oyunda kalan sporcudan en aza doğru sıralama yapılmış ve kaygı düzeylerine göre t-testi uygulanarak iki grup arasında fark olmadığı ortaya çıkmıştır. Oyuncuların yerli/yabancı statülerine göre; oyuncular yerli ve yabancı olarak iki gruba ayrılmış ve kaygı düzeylerine göre t-testi uygulanarak iki grup arasında fark olmadığı ortaya çıkmıştır. Oyuncuların oynadıkları pozisyonlara göre (guard, pivot, forvet) kaygı düzeyleri, tek yönlü varyans analizi kullanılarak karşılaştırılmış, verilerin normal dağılımdan geldiği ve homojen olduğu, analiz sonucunda gruplar arasında fark olmadığı ortaya çıkmıştır. Daha sonra takımlarının kaygı düzeyleri sezon sonu puan durumlarına göre değerlendirilmiş ve kaygı düzeyleri ile lig sıralamaları arasında paralellik olduğu görülmüştür.

## **ABSTRACT**

The aim of this study is to determine the anxiety level of the upper level basketball players that are at the teams of Basketball League of Turkey in 2004- 2005 season and relating them to their biological age, training age, stay inside of the game, their game position and their nationality.

Our study consider 5 teams and 61 players. The State Anxiety Inventory is used to determine the anxiety level and the inquiry is used to determine their personal information. Their English version is used for foreign countries players. The Independent Sample t-test and the One Way Variance Analyses are used for relating. All the statistics are have 95% confidence.

Players divided in to two groups for biological age, and t-test had made with anxiety level, as the results; there are no difference found because of the results of the t-test. Players divided in to two groups for training age and t-test had made with anxiety level, as the results; there are no difference found because of the results of the t-test. Players divided in to two groups for stay inside of the game and t-test had made with anxiety level, as the results; there are no difference found because of the results of the t-test. Players divided in to two groups for their nationality and t-test had made with anxiety level, as the results; there are no difference found because of the results of the t-test. For relating their game position, they divided in to three groups as pivot, guard and forward. There are no difference found because of the results of the one way variance analyses. Then the league order of the teams and their anxiety levels are composed and as the results; there is a parallel relations between the anxiety levels and league orders.

## İÇİNDEKİLER

|                        |      |
|------------------------|------|
| ÖZET .....             | v    |
| ABSTRACT .....         | vi   |
| İÇİNDEKİLER.....       | vii  |
| TABLolar LİSTESİ.....  | xi   |
| ŞEKİLLER LİSTESİ ..... | x    |
| GRAFİKLER LİSTESİ..... | xii  |
| KISALTMALAR.....       | xiii |
| TEZ HAKKINDA .....     | xiv  |

## BİRİNCİ BÖLÜM

### GENEL BİLGİLER VE TEMEL KAVRAMLAR

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| 1.1.BASKETBOL İLE İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR .....               | 1  |
| 1.1.1. Basketbolun Tanımı ve Tarihçesi.....                  | 1  |
| 1.2.1. Basketbolda Oyuncu Pozisyonları .....                 | 1  |
| 1.2.1.1. Oyun Kurucu .....                                   | 2  |
| 1.2.1.2. Forvetler.....                                      | 2  |
| 1.2.1.3. Pivot.....                                          | 3  |
| 1.2. KAYGI, STRES VE KORKU .....                             | 3  |
| 1.2.1. Kaygının Tanımı, Durumluk ve Sürekli Kaygı.....       | 3  |
| 1.2.2. Bilişsel ve Bedensel Kaygı .....                      | 8  |
| 1.2.3. Kişiler ve Gruplar Arası Durumluk Sürekli Kaygı ..... | 12 |
| 1.2.4. Stres .....                                           | 13 |
| 1.2.5. Yarışma Kaygısı.....                                  | 16 |
| 1.2.5.1. Yarışma Süreci Modeli .....                         | 16 |
| 1.2.5.2. Yarışma Kaygısı Modeli .....                        | 18 |
| 1.2.6. Etkileşim Kuramı .....                                | 19 |
| 1.2.7. Genel Kaygı ve Duruma Özgü Kaygı .....                | 21 |
| 1.2.8. Spor ve Kaygı .....                                   | 21 |
| 1.2.9. Basketbolcu ve Kaygı.....                             | 25 |

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| 1.3. UYARILMIŞLIK VE AKTİVASYON .....          | 31 |
| 1.4. PERFORMANS.....                           | 34 |
| 1.4.1. Performansı Etkileyen Faktörler .....   | 34 |
| 1.4.2. Performansın Boyutları .....            | 38 |
| 1.4.3. Kaygı ve Performans İlişkisi.....       | 39 |
| 1.4.4. Spor ve Performans İlişkisi.....        | 46 |
| 1.4.5. Basketbolda Performansın Boyutları..... | 47 |

## İKİNCİ BÖLÜM

### MATERYAL, YÖNTEM VE BULGULAR

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ .....                                                                 | 49 |
| 2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM .....                                                                   | 49 |
| 2.3. HİPOTEZLER.....                                                                           | 49 |
| 2.4. VERİLERİN TOPLANMASI .....                                                                | 50 |
| 2.4.1. Durumluk Kaygı Envanteri.....                                                           | 50 |
| 2.4.2. Durumluk Kaygı Envanterinin Puanlaması .....                                            | 50 |
| 2.4.3. Durumluk Kaygı Envanterinin Geçerliliği .....                                           | 51 |
| 2.4.4. Durumluk Kaygı Envanterinin Güvenirliliği.....                                          | 51 |
| 2.4.5. Anket .....                                                                             | 52 |
| 2.5. ENVANTERİN UYGULANMASI .....                                                              | 52 |
| 2.6. VARSAYIMLAR .....                                                                         | 53 |
| 2.7. SINIRLILIKLAR.....                                                                        | 53 |
| 2.8. VERİLERİN ANALİZİ.....                                                                    | 53 |
| 2.9. KİŞİSEL DEĞİŞKENLERE GÖRE KAYGI DÜZEYLERİNİN İKİ GRUP<br>ARASINDA KARŞILAŞTIRILMASI ..... | 54 |
| 2.9.1. Oyunda Kalma Sürelerine Göre, Oyuncuların Kaygı Puanlarının<br>Karşılaştırılması.....   | 54 |
| 2.9.2. Biyolojik Yaşa Göre Kaygı Puanlarının Karşılaştırılması .....                           | 57 |
| 2.9.3. Antrenman Yaşına Göre Kaygı Puanlarının Karşılaştırılması.....                          | 60 |
| 2.10. YERLİ/YABANCI OYUNCULARIN KAYGI DÜZEYLERİNİN<br>KARŞILAŞTIRILMASI.....                   | 63 |

|                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.11. OYUNCULARIN OYUNDAKİ POZİSYONLARINA GÖRE KAYGI DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI.....   | 66 |
| 2.12. OYUNCULARIN KAYGI DÜZEYLERİNİN TAKIMLARA GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ.....                 | 69 |
| 2.12.1. Ülker Spor Kulübü Oyuncularının Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi .....         | 70 |
| 2.12.2. Beşiktaş Basketbol Takımı Oyuncularının Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi ..... | 70 |
| 2.12.3. Türk Telekom Spor Kulübü Oyuncularının Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi .....  | 71 |
| 2.12.4. Erdemir Spor Kulübü Oyuncularının Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi .....       | 72 |
| 2.12.5. Banvit Spor Kulübü Oyuncularının Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi .....        | 72 |
| TARTIŞMA VE SONUÇ .....                                                                    | 73 |
| ÖNERİLER .....                                                                             | 77 |
| EKLER.....                                                                                 | 75 |
| KAYNAKÇA                                                                                   |    |
| DİZİN                                                                                      |    |

## TABLÖLER LİSTESİ

|                                                                                                                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 1: Basketbolda Performansın Boyutları.....                                                                                                                   | 48 |
| Tablo 2: Oyuncuların Oyunda Kalma Sürelerine Göre Kaygı Düzeyleri.....                                                                                             | 54 |
| Tablo 3: Oyunda Kalma Sürelerine Göre İki Grubun Denek Sayısı, Kaygı Düzeyi Aritmetik Ortalaması, Standart Sapma ve Standart Sapma Ortalaması .....                | 55 |
| Tablo 4 : Oyunda Kalma Sürelerine Göre İki Grubun Fark Analizi(t-testi).....                                                                                       | 55 |
| Tablo 5: Oyuncuların Biyolojik Yaşlarına Göre Kaygı Düzeyleri.....                                                                                                 | 57 |
| Tablo 6: Biyolojik Yaşlarına Göre İki Grubun Denek Sayısı, Kaygı Düzeyi Aritmetik Ortalaması, Standart Sapma ve Standart Sapma Ortalaması .....                    | 58 |
| Tablo 7 : Biyolojik Yaşlarına Göre İki Grubun Fark Analizi(t-testi).....                                                                                           | 58 |
| Tablo 8: Oyuncuların Antrenman Yaşlarına Göre Kaygı Düzeyleri.....                                                                                                 | 60 |
| Tablo 9: Antrenman Yaşlarına Göre İki Grubun Denek Sayısı, Kaygı Düzeyi Aritmetik Ortalaması, Standart Sapma ve Standart Sapma Ortalaması .....                    | 61 |
| Tablo 10 : Antrenman Yaşlarına Göre İki Grubun Fark Analizi(t-testi).....                                                                                          | 61 |
| Tablo 11: Oyuncuların Yerli/Yabancı Statülerine Göre Kaygı Düzeyleri .....                                                                                         | 63 |
| Tablo 12: Oyuncuların Yerli/Yabancı Statülerine Göre İki Grubun Denek Sayısı, Kaygı Düzeyi Aritmetik Ortalaması, Standart Sapma ve Standart Sapma Ortalaması ..... | 64 |
| Tablo 13: Oyuncuların Yerli/Yabancı Statülerine Göre İki Grubun Fark Analizi (t-testi).....                                                                        | 64 |
| Tablo 14: Oyucuların Pozisyonlarına Göre Kaygı Düzeyleri.....                                                                                                      | 64 |
| Tablo 15: Oyuncuların Pozisyonlarına Göre Normal Dağılıma Uyum Testi.....                                                                                          | 66 |
| Tablo 16: Oyuncuların Pozisyonlarına Göre Varyansların Homojenlik Testi.....                                                                                       | 67 |
| Tablo 17: Oyuncuların Pozisyonlarına Göre Tek Yönlü Varyans Analiz Tablosu.....                                                                                    | 67 |
| Tablo 18 : Türkiye Erkekler Basketbol Ligi Play Off Öncesi Puan Durumu.....                                                                                        | 67 |

## ŞEKİLLER LİSTESİ

|                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Şekil 1: Basketbolda Oyuncu Pozisyonları.....                                                    | 2  |
| Şekil 2: Durumluk ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki.....                                        | 8  |
| Şekil 3: Yarışma Öncesi ve Yarışma Sonrası Bedensel ve Bilişsel Kaygı Arasındaki Değişimler..... | 10 |
| Şekil 4: Martens'in Yarışmasal Süreç Modeli.....                                                 | 17 |
| Şekil 5: Martens'in Stres Modeli.....                                                            | 19 |
| Şekil 6: Kaygının Etkili Olabileceği Psikolojik Faktörler.....                                   | 23 |
| Şekil 7: Dikkatte İçsel Boyutlar ve Dışsal Boyutlar.....                                         | 27 |
| Şekil 8: Stresin Etkilediği Dikkatin Genişliği.....                                              | 29 |
| Şekil 9: Stres ve Basketbol Oyunu.....                                                           | 30 |
| Şekil:10: Uyarılmışlık - Performans Arasındaki İlişkisi.....                                     | 32 |
| Şekil 11: Durumluk Kaygı İle Sportif Performans Arasındaki Çok Yönlü İlişki.....                 | 42 |
| Şekil 12: Değişik Spor Branşlarına Göre Spor ve Uyarılmışlık İlişkisi.....                       | 44 |

## **GRAFİKLER LİSTESİ**

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| Grafik 1 : Oyuncuların Oyunda Kalma Sürelerine Göre Kaygı Düzeylerinin   |    |
| Karşılaştırılması .....                                                  | 56 |
| Grafik 2 : Oyuncuların Biyolojik Yaşlarına Göre Kaygı Düzeylerinin       |    |
| Karşılaştırılması .....                                                  | 59 |
| Grafik 3 : Oyuncuların Antrenman Yaşlarına Göre Kaygı Düzeylerinin       |    |
| Karşılaştırılması .....                                                  | 62 |
| Grafik 4 : Oyuncuların Yerli/Yabancı Statülerine Göre Kaygı Düzeylerinin |    |
| Karşılaştırılması .....                                                  | 65 |
| Grafik 5 : Oyucuların Pozisyonlarına Göre Kaygı Düzeylerinin             |    |
| Karşılaştırılması .....                                                  | 68 |

## **KISALTMALAR**

**sn** : saniye

**m** : metre

**CSAI** : Competitive State Anxiety Inventory (Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri)

**STAI** : State – Trate Anxiety Inventory ( Durumluk – Sürekli Kaygı Envanteri)

**Agr** : Grup İçi Kaygı

**Aint** : Kişiler Arası Kaygı

**OYD** : Objektif Yarışmasal Durum

**SYD** : Sübjektif Yarışmasal Durum

**TRT** : Türkiye Radyo ve Televizyon Kurumu

**TBF** : Türkiye Basketbol Federasyonu

**TEZ HAKKINDA**

## **Araştırmanın Modeli**

Türkiye Basketbol Ligi'nde toplam 14 ( on dört ) takım bulunmaktadır. Üst düzey takımlar oldukları için takımların hepsi çalışmaya dahil edilememiştir. Bu araştırmada takımlar seçilirken ekonomik düzeyleri, kadro yapısı ve önceki sezon gösterdikleri performanslar göz önünde bulundurulmuştur. Bu araştırmada, takımlarda bulunan basketbolcülerin durumluk kaygı düzeylerinin saptanması; kişisel değişkenleri (biyolojik yaşları, antrenman yaşları, pozisyonları ), oyunda kalma süreleri ile durumluk kaygıları arasındaki ilişkinin araştırılması ve yerli ve yabancı oyuncuların durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Basketbolcüler maça çıkmadan 20 ( yirmi ) dakika önce, hazırlanan anket soruları ile birlikte Spielberg'in Durumluk Kaygı Envanteri uygulanmıştır. Bu konu ile ilgili olarak yerli ve yabancı kaynaklar, tarama yöntemi kullanılarak araştırılmıştır.

## **Evren ve Örneklem**

Araştırmamıza Türkiye Basketbol Ligi'nden 5 (beş) takım ve toplam 61 (atmış bir ) denek katılmıştır. Takımlar evrenimizi oluşturmaktadır. Yer alan beş takım örneklem olarak alınmıştır. Bu takımların kendi sahalarındaki maçları değerlendirmeye alınmıştır.

## **Hipotezler**

1. Oyuncuların oyunda kalma sürelerine göre, durumluk kaygı düzeyleri arasında fark vardır.
2. Oyuncuların biyolojik yaşları ve antrenman yaşları ile kaygı düzeyleri arasında ters orantı vardır.
3. Yerli ve yabancı oyuncuların kaygı düzeyleri arasında fark vardır.
4. Oyuncuların oyun içerisindeki pozisyonlarına göre, durumluk kaygı düzeyleri değişkenlik gösterir.
5. Takımların sezon sonu puan durumları ile oyuncuların kaygı düzeyleri arasında bir ilişki vardır.

## **Varsayımlar**

Araştırmada şu varsayımlardan hareket edilmiştir :

1. Elle alınan örneklem grubunun evreni temsil etme yeteneği olduğu
2. Örneklem grubuna uygulanan anket ve envanterin geçerli ve güvenilir olduğu
3. Kaynaklardan ve kurumlardan elde edilen bilgilerin gerçeği yansıttığı
4. Uygulanan istatistik yöntemlerin değerlendirmelerinin geçerli ve güvenilir olduğu
5. Deneklerin, uygulanan envanteri ve anketi doğru bir şekilde algıladığı varsayılmaktadır.

## **Sınırlılıklar**

1. Araştırma 2004 – 2005 sezonu içinde birer ölçüm ile sınırlandırılmıştır.
2. Araştırma 5 (beş) takım ile sınırlandırılmıştır.
3. Araştırma 5 (beş) takımda oynayan 61 (atmış bir) kişi ile sınırlandırılmıştır.

## **Verilerin Analizi**

Verilerin analizinde SPSS istatistik programının 10.0 sürümü kullanılmıştır. Değerler aritmetik ortalama, standart sapma, değer aralığı, sıklık olarak bulunmuştur.

Oyuncuların oyunda kalma süreleri, biyolojik yaş, antrenman yaşı ve yerli/ yabancı oyuncu durumlarına göre durumluk kaygı düzeyleri değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme için t-testi yapılmıştır.

Oyuncuların oyundaki pozisyonlarına göre ise tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Bünyesinde KOLMOGOROV-SMIRNOV Normal Dağılıma Uyum Testi ve Varyansların Homojenlik Testi bulunmaktadır. Tüm istatistik hesapları % 95 güvenilirlik yüzdesi ile yapılmıştır.

**BİRİNCİ BÖLÜM**  
**GENEL BİLGİLER VE TEMEL KAVRAMLAR**

## **1.1. BASKETBOL İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER**

### **1.1.1. Basketbolun Tanımı Ve Tarihçesi**

Basketbol, dünyanın her yerinde her seviyedeki milyonlarca insanın oynadığı veya seyirci olarak izlediği popüler bir spor dalıdır. Basketbol beş kişilik iki takımla oynanır. Oyun sırasında her oyuncu hücum ve savunma yapar.

Tarihte ilk bilinen basketbola benzer bir oyunun, Amerika' da Kızılderililer tarafından basit olarak oynandığı belirtilmektedir. Basketbolün bugünkü durumuna gelmesindeki ilk bilinçli çabalar, 1891 yılında Amerikalı bir beden eğitimi öğretmeni olan Dr. James Naismith tarafından başlatılmıştır. Massachusetts Springfield Koleji'nde onüç maddelik ilk oyun kuralları ile oynamaya başlanan oyun, kış döneminde atletler, beyzbolcular ve Amerikan futbolu oynayan çocukların salon içinde sakatlanmalarını önleyici ve faydalı bir kış antrenmanı gerçekleştirmeleri amacıyla ortaya çıkmıştı. Kısa bir sürede geniş kitlelerin ilgisini çeken basketbol; yardımcı antrenman özelliğinden kurtulup, popüler spor dallarından biri haline gelmiştir.

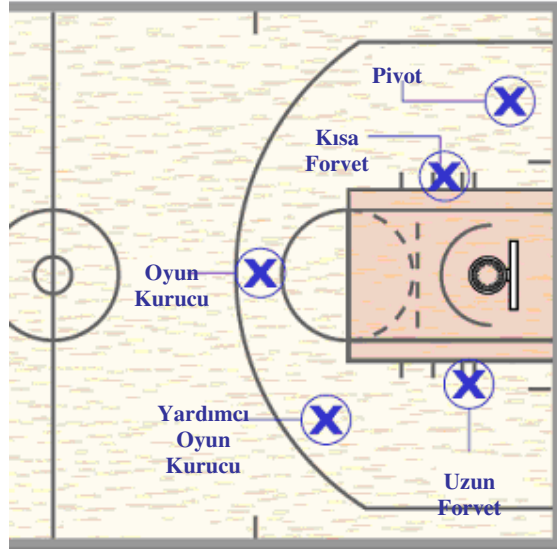
Basketbol Türkiye'de ilk defa, 1904 yılında Amerikan Robert Koleji öğrencileri tarafından oynanmıştır. Basketbolün Türkiye'de bilinçli ve kapsamlı yayılmasını, 1911 yılında Galatasaray Lisesi Beden Eğitimi Öğretmeni olan Ahmet Robenson sağlamıştır.<sup>1</sup>

### **1.2.1. Basketbolda Oyuncu Pozisyonları**

Basketboldaki üç genel pozisyon oyun kurucu, forvet ve pivot olarak belirlenmiştir. Fakat oyun kurucu ve forvetler de oynadıkları yer ve sahip oldukları özellikler bakımından kendi içlerinde sınıflandırılırlar.

---

<sup>1</sup> [www.sporbilim.com/basketbol](http://www.sporbilim.com/basketbol) (20 Temmuz 2005)



**Şekil 1:** Basketbolda Oyuncu Pozisyonları

#### 1.2.1.1. Oyun Kurucu

Oyun kurucular, takımdaki en iyi top kullanan oyuncular ve dış şütörlerdir. Genellikle diğer oyuncuların daha kısa boylu ve çeviktirler, top sürme ve pas verme becerileri daha gelişkindir. Oyun kurucular potanın en uzağında, potaya dik bir çizgi üzerinde oynarlar.

Bir basketbol takımında oyun sırasında genellikle her zaman iki oyun kurucu olur. Oyun kurucu pozisyonunda takımın en iyi top süren ve pas veren oyuncusu yer alır. Diğer oyun kurucu pozisyonu olan yardımcı oyun kurucu pozisyonunda çoğunlukla takımın en iyi uzun mesafe şütörü ve ikinci en iyi top süren oyuncusu görev alır.

#### 1.2.1.2. Forvet

Forvetler, genellikle oyun kuruculardan uzundur. Potaya yakın oynarlar. Forvetlerin 4 – 5 m uzaklıktan isabetli atış yapabilmeleri ve atışın isabetsiz olması halinde ribaund alabilmeleri gerekir.

Bir takım genellikle iki forvetle oynar. Kısa forvet genellikle takımın en becerikli ve atletik oyuncusudur. Kısa forvet hücum yaparken 3 sn koridorunda ve

potaya dik bir çizgi üzerinde oynayabilmeli, savunma yaparken küçük ve çevik ya da iri ve kuvvetli rakip oyuncularını engelleyebilmelidir. Diğer forvet pozisyonu olan uzun forvet pozisyonu, aynı zamanda koridorun herhangi bir yerinden şut da atabilen en iri oyuncu ve ribauntcunun görev yapacağı yerdir.

### 1.2.1.3. Pivot

Post adı verilen pivot, çoğunlukla takımın en iri ya da en uzun oyuncusudur. Bu oyuncunun diğerlerinden daha iri ve ya da daha uzun boylu olması pota çevresinde, şut atmak ya da ribaund almak için manevra yapmasını kolaylaştırır. Uzun boylu pivot aynı zamanda pota çevresinde rakip oyuncuların şut atmalarını da güçleştirir. Bir pivotun elleri, koridor alanına oyun kurucular ve forvetler tarafından atılan pasları alacak hafiflikte olmalıdır. Basketbol takımlarının çoğu, sahadaki oyunculardan birini pivot olarak gösterirler.

## 1.2. KAYGI, STRES VE KORKU

### 1.2.1. Kaygının Tanımı, Durumluk ve Sürekli Kaygı

Türk Dil Kurumu'nca yayımlanan Ruhsbilim Terimleri Sözlüğünde Dr. Mithat Enç kaygıyla ilgili olarak şu tanımı yapmaktadır. “Kaygı, güçlü bir istek yada dürtünün amacına ulaşmayacak gibi gözüktüğü durumlarda beliren tedirgin edici duygudur” şeklinde ifade etmektedir.<sup>2</sup>

Kaygı, Türkçe’de *endişe* ve İngilizce’de *anxiety* olarak ifade edilmektedir. Belli bir anlamda tasa ve kuşku terimleri ile anlamdaştır. Fakat kaygı hepsinden ayrı farklı bir olgudur. Kaygı bu durumuyula bazen korku ile de karıştırılmaktadır. Oysa ki korku terimi nedeni bilinen durumlarda kullanılırken, kaygı ise nedeni bilinmeyen korkudan ortaya çıkmaktadır.<sup>3</sup>

Bir başka deyişle de kaygı; bazen normalde korku duygusu uyandırmayacak nitelikteki uyarıların bazı kimselerde korku duygusu ve tepkiler uyandırdığı görülür. Böylece gerçekte korkulmaması gereken bir takım olaylar veya uyarıların karşısında

---

<sup>2</sup>Mithat ENÇ, **Türk Dil Kurumu Ruhsbilim Terimleri Sözlüğü**, Türk Dil Tarih Kurumu Ankara, 1988,s.105

<sup>3</sup> Turgay Biçer, **Doruk Performans**, Beyaz Yayınları, İstanbul, 1998, s.68

ortaya çıkan korku tepkilerinde kaygıdan söz edilebilir, o halde açık seçik belli bir neden olmaksızın duyulan korkudur.<sup>4</sup>

Kaygı, uyarılmışlık ve stresle eş anlamlı düşünülen ve sıklıkla bu şekilde kullanılan bir kavramdır. Cox'a göre kaygı "artmış fizyolojik uyarılmışlık ve subjektif bir endişe" dir.<sup>5</sup>

Weinberg ve Gould'a göre "vücudun uyarılmışlığıyla birlikte bulunan sinirlilik, endişe ve sıkıntı duyguları ile ilgili duygusal durum" u anlatır.<sup>6</sup>

Anshel'e göre ise "algılanan tehdit" dir. Horn'a göre de "uyarılmışlığın bilişsel boyutu ya da duygusal etkisi" olarak tanımlanmaktadır.<sup>7</sup>

Kaygı genellikle bir dürtü çatışması sonucu doğar. Kaygının psikodinamizması analitik olarak şöyle açıklanabilir. Karşılaştığı engellemeler kişinin dürtü nesnesine (amacına) ulaşmasını engellediğinde kişi bu engellemeye neden olan şeyi suçlar ve içinde ona karşı bir saldırganlık duygusu duyar.<sup>8</sup> Salırganlık duygusu ise her zaman olumlu karşılanan bir duygu olmadığından kişide suçluluk duyguları doğurması nedeniyle bastırılır. Bu bastırmada kişinin kendini suçlaması gördüğü eğitimin böyle bir saldırganlığı açığa vurmasına izin vermemesi yanı sıra cezalandırılmaktan korku yada suçladığı şeye karşı içinde ikilemli bir duygu bağıntısı olmasında yani hem sevindiğı hem kızdğı kimse olması, (örneğin, anne, baba vb.) rol oynar. Böylece bastırılarak dışarı boşalım bulamayan saldırganlık bilinç dışı olarak kişinin kendine yönelir ve kişi kendi kendini cezalandırmak isteğı duyar. Bu da kaygı türündeki bir korku olarak kendini açığa vurur. Kaygılı kişilerden duyduğumuz sözcükler arasında, "içimde devamlı bir korku hissi var", "Ya bir şey olursa diye sokağa

---

<sup>4</sup> Erkut Konter, **Sporda Stres ve Performans**, Saray Kitapevi, İzmir, 1996, s.38

<sup>5</sup> Biçer, a.g.e. s.69

<sup>6</sup> D.W. Russel, H.R.Co, **Construct Validity of The Anxiety Rating Scale – 2 with Youth Wrestlers**, Eastern Illinois Univ. Department of Physical Education, U.S.A., 2004, s.108

<sup>7</sup> Şefik Tiryaki, **Spor Psikolojisi**, Eylül Yayınevi, Ankara, 2000. s.46

<sup>8</sup> Harun Koç, **Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerinin Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi**, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya, 2004, s.46

çıkmaktan korkuyorum”, “Sanki bayılacakmışım, yada ölecekmişim gibi bir korku var içimde” en sık rastlanılan ifadelerdir.<sup>9</sup>

Kaygı kavramının anlaşılabilmesinde en önemli katkılardan biri Karen Homey tarafından olmuştur. Homey korku ve kaygı arasındaki yakınlığa değinmiş ve her ikisinin de tehlikeye karşı geliştirilmiş duygusal tepkiler olduğunu fakat korku-kaygı arasında önemli bir farklılık olduğunu belirtmiştir. Horney'e göre korku; gerçek bir tehlike karşısında duyulan tehlike ile orantılı bir duygu, kaygı ise; tehlikeli olarak algılanan bir duruma duyulan duygudur.<sup>10</sup>

Birbirinden farklı özellikleri olan iki tür kaygı, durumluk ve sürekli kaygıdır. Bu anlayış Cattell ve Scheier'in faktör analizi çalışmaları ile ilk kez sürülmüş, daha sonraları da Spielberger ve arkadaşlarının çalışmaları sonucu geliştirdikleri İki Faktörlü Kaygı Kuramının özünü oluşturmuştur.<sup>11</sup>

Durumluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği subjektif korkudur. Fizyolojik olarak da otonom sinir sisteminde meydana gelen bir uyarılma sonucu terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişimler, bireyin gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergeleridir. Stresin yoğun olduğu zamanlar durumluk kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalkınca, düşme olur.<sup>12</sup>

Başka bir ifade ile durumluk kaygı, sıkıntı, tasa ve gerginlik ile karakterize olan acil durumu göstermektedir. Durumluk kaygı kinetik enerji gibidir. Yeterli düzeyde uyarıcı olduğunda kinetik bir reaksiyon meydana gelmektedir.<sup>13</sup>

Bu tanımlardan da anlaşılacağı gibi, kişi kaygı hislerinin bilinçli olarak farkındadır. Sürekli kaygıda ise, karşılaşılan özel durumlarla ilişkili olan, kişinin objektif ve genel olarak davranışsal yatkınlığı söz konusu olmaktadır.<sup>14</sup> Daha yüksek

---

<sup>9</sup> Mustafa Gümüş, **Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi**, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, 2002, s.29

<sup>10</sup> Frank Tallis, **Kayıları Aşmak**, Çev: O.C.Önertoy, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2003, s.11

<sup>11</sup> Rainer Martens, Robin S.Valley, D.Burton, **Competitive Anxiety in Sport**, Human Kinetics Boks, Champaign, Illinois, 1990, s.91

<sup>12</sup> Necla Öner, Ayhan Le Comte, **Durumluk Kaygı Envanteri El Kitabı**, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, no: 333, İstanbul, 1983, s.6

<sup>13</sup> Ebru O.Yücel, **Taekwondocuların Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabaka Başarılarına Etkisi**, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2003, s.33

<sup>14</sup> Ann J.Beck, **The Percived Effects of Incumbent Versus New Head Coaches on State Cognitive Anxiety Levels of Division I College Athletes**, University of Southern Missisipi, U.S.A., 2002, s.152

durumluk kaygı düzeyine sahip olan kişiler, karşılaştıkları durumları daha tehlikeli veya tehdit edici olarak algırlar ve karşılaştıkları bu tehdit edici veya tehlikeli durumlara daha yoğun durumluk kaygı düzeyleri ile tepki gösterebilirler.<sup>15</sup>

Sürekli kaygı ise, bireyin davranışlarında doğrudan doğruya gözlenemez. Ancak değişik zaman ve koşullarda saptanan durumluk kaygı reaksiyonlarının şiddetinden ve sıklığından yorumlanabilir. Buna göre sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireyler, stres karşısında stres karşısında sürekli kaygı düzeyi düşük olanlardan daha kolaylıkla ve daha sık olarak incinirler. Durumluk kaygıyı hem daha sık, hem de daha şiddetli bir şekilde yaşarlar.<sup>16</sup>

Kuşkusuz sporcular arasında da sürekli kaygı duygusu gelişmiş olanlar vardır. Sahip olduğu bu kişilik dizgisinden dolayı hemen her ortamda kaygılanabilir ve sürekli bir huzursuzluk içinde yaşayabilir. Daha çok psikiyatristleri ve klinisyenleri ilgilendiren bu durum sürekli kaygıdan başka bir şey değildir. Ancak bunlar gibi kaygıyı yerleşik bir kişilik örüntüsü olarak yaşamayan bireylerde de belirli uyaranlar karşısında kaygılanma hali görülmektedir.<sup>17</sup> Sportif ortamlar söz konusu olduğunda yarışma öncesinde ve sporla ilgili çeşitli durumlarda kaygılanan sporcuların durumluk kaygı kapsamında ele alınması gerekir. Başka bir deyişle sporcuların bir çoğunun sık sık durumluk kaygı ile karşı karşıya kaldıkları söylenebilir. Sporcular üzerinde yapılan araştırmalarda, yarışma veya müsabaka öncesinde durumluk kaygı düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir.<sup>18</sup>

Sürekli kaygı, bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Buna, kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi de denilebilir. Objektif kriterlere göre nötr olan durumların birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici olarak algılanması sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk sürekli kaygıdır. Bu tür kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin kolaylıkla incindikleri ve karamsarlığa büründükleri görülür. Bu bireyler durumluk kaygıyı da

---

<sup>15</sup> D.Samuel Kemler, **Anger in Secondary School Sport Coaches: An Investigation into Two Invention Strategies for Its Control**, Florida State University, U.S.A., 1989, s.245

<sup>16</sup> William Z. Miller, **The Physche Centered Zone of Peak Performance; Dept Phychology Applied to Golf**, Pasifika Graduate Institute, 2002, s. 98

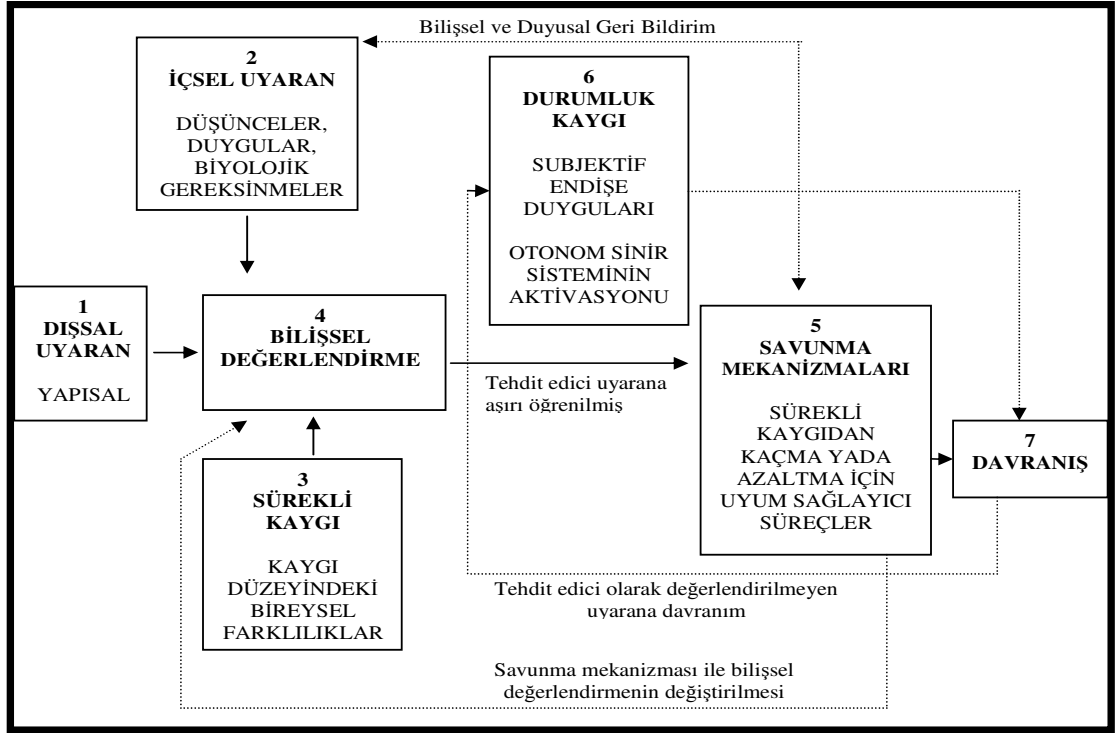
<sup>17</sup> Kenan Sivrikaya, **Farklı Yaş Kategorilerindeki Erkek ve Bayan Hentbolcülerin Fiziksel Özellikleri, Kaygı Düzeyleri ve Müsabaka Performanslarının Analizi**, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1998,s.34

<sup>18</sup> D.Samuel Kemler, a.g.e. s.248

diğerlerinden daha sık ve yoğun bir şekilde yaşarlar.<sup>19</sup>

Diğer taraftan sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin, başka ortamda (örneğin, bir yarışma öncesi ve sonrası da) daha çabuk ve sık durumluk kaygı belirtileri göstereceği ifade edilmektedir. Bu kapsamda durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişki aşağıdaki şekilde görülmektedir.<sup>20</sup>

**Şekil 2:** Durumluk ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki



### 1.2.2. Bilişsel ve Bedensel Kaygı

Araştırmalar 1969'lardan sonra, kaygının benzer bir şekilde olmayan, çok yönlü boyutlara sahip olduğunu ortaya koymuştur. " Liebert ve Morris (1967) Baygının bilişsel kaygıyı ve duygusal uyarılmışlığı içine aldığını ileri sürmüşlerdir. Daha sonra yapılan araştırmalar Endler (1978), Davidson ve Schvardz (1976) ve Borkovec (1976)

<sup>19</sup> Ralph R. Schoendfeld, **Diemsions Anxiety and Their Effects on an Aspect of the Performance Process: Comission of the Mental Errors**, University of San Diego, U.S.A., 1993,s. 381

<sup>20</sup> Harun Koç, **a.g.e.** s.68

bilişsel ve bedensel kaygının hem durumluk hem de sürekli kaygı için uygulanabilir olduğunu ileriye sürmüşlerdir.<sup>21</sup>

Bilişsel kaygı, kaygının zihinsel bölümüdür ve kişinin kendi negatif değerlendirmeleri veya başarıyla ilgili olarak negatif beklentileri tarafından ortaya çıkmaktadır. Bilişsel kaygı, kişinin sıkıntılarından, rahatsız edici görsel imgelerden ve bunlarla ilişkili olarak hoş olmayan hislerden, bilinçli bir şekilde haberdarlığı ile karakterizedir. Bu bizim karşımıza genel olarak sporda, özel olarak da futbolda, futbolcunun kendisini negatif olarak sürekli değerlendirmeleri ve negatif performans beklentileri ile çıkmaktadır.<sup>22</sup>

Bir başka tanımda ise bilişsel kaygı şu şekilde açıklanmaktadır. Somatotik kaygıdan farklı olarak endişe, olumsuz düşünce ve beklentileri, dikkatin bozulması, konsantre olamamayı, kişinin kendisiyle ilgili düşüncelerini ifade etmektedir.<sup>23</sup>

Bedensel kaygı, doğrudan otonom (istem dışı) uyarılmadan gelişen ve kaygı üzerinde etkili olan fizyolojik parametreleri göstermektedir. Bedensel kaygı, süratli kalp atım oranı, kısa ve kesikli nefes alıp verme, nemli eller, karında sancıma ve gergin kaslar gibi tepkisel reaksiyonlarla kendisini gösterebilmektedir.<sup>24</sup>

Bilişsel ve bedensel kaygı birbirlerinden bağımsız olarak ele alınmalıdırlar. Çünkü insan, bedeni ve zihniyle bir bütünlük oluşturmaktadır. Bu bütünlük içinde, bilişsel ve bedensel kaygı birbirleri ile etkileşim içinde bulunurlar.<sup>25</sup> Bilişsel ve bedensel kaygının hem durumsal hem de sürekli olan davranışla ilişkisi olmaktadır. Bilişsel ve bedensel kaygının ve bunlarla ilişkili olan durumluk ve sürekli kaygının yoğunluk ve yön boyutları da söz konusu olmaktadır. Negatif etkiler sonucunda, bedensel ve bilişsel kaygının yönleri genellikle negatife doğru kayabilir ve yüksek oranlarda bilişsel ve bedensel kaygıya sahip

---

<sup>21</sup> Rainer Martens ve arkadaşları, **a.g.e.** s.58

<sup>22</sup> Jenifer.L.Dorel, **Personal Goals and Winning or Losing During the Competitive Exercises: Effects on Anxiety**, Lamar University, U.S.A., 1998, s.256

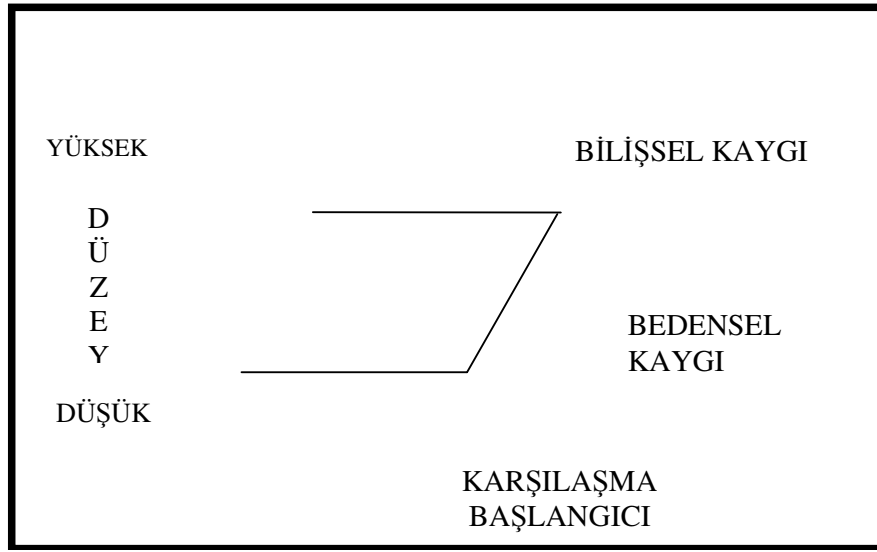
<sup>23</sup> Sabri Özbaydar, **İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi**, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1983, s.84

<sup>24</sup> Jenifer.L.Dorel, **a.g.e.** s.257

<sup>25</sup> Murat Erbaş, **Türkiye Basketbol II. Ligindeki Oyuncuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım İçi ilişkilerine Etkisinin Araştırılması**, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler.Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Edirne, 2000. s.38

olma, başarısız deneyimlere yol açmaktadır.<sup>26</sup>

Bilişsel kaygı veya tasa, negatif beklentiler, dikkat ve konsantrasyon eksikliği, başarısızlık ve tehdit edilmişlik hisleri ile doğrudan ilişkili olmaktadır. Bedensel kaygı ise, uygulayıcının veya sporcunun fizyolojik uyarılmışlığı ile meydana gelen sinirlilik, gerginlik, karın ağrısı v.b, belirtilerle kendisini göstermektedir. Kaygı kontrol tekniklerinin uygulanmasında, bilişsel ve bedensel kaygı farklılaşmasını bilmek, oldukça önemlidir. Bu her iki kaygının yarışma öncesi ve yarışma sonrasında nasıl farklılaşma gösterdiği Jones'a göre aşağıdaki Şekil 3’da gösterilmektedir.<sup>27</sup>



**Şekil 3:**Yarışma Öncesi ve Yarışma Sonrası Bedensel ve Bilişsel Kaygı Arasındaki Değişimler

Bilişsel kaygı bedensel kaygıya göre yarışma öncesinde daha çabuk yükselme göstermektedir. Bilişsel kaygı yükseldikten sonra, yarışma öncesi ve yarışma süresince fazla değişime uğramaz ve yüksekliğini korur. Ancak yine de sporcunun karşılaşma sırasında, başarı beklentilerine göre, bilişsel kaygının dalgalanma gösterebileceği de göz ardı edilmemelidir. Yarışmaya bir hafta kala sakatlığı olan bir futbolcu gelecek hafta oynayıp oynamayacağı ile ilgili olarak yüksek düzeyde bilişsel kaygı gösterebilir. Ancak bu futbolcu, spor doktorundan bir hafta sonraki maça hazır olabileceğinin söylenmesi üzerine bilişsel kaygı durumunda azalma gösterebilir. Bedensel kaygıda yükselme, bilişsel kaygıya göre, daha geç ve maça yakın bir zamanda yükselme gösterir. Bedensel kaygının yükselmesi sporcudan sporcuya farklılık

<sup>26</sup> Mustafa Gümüş, **a.g.e.** s.43

<sup>27</sup> Harun Koç, **a.g.e.** s.52

gösterebilir. Bazı sporcularda bu, karşılaşmadan bir gün önceki akşam, bazılarında karşılaşmanın olacağı gün ve diğer bazılarında ise, soyunma odasında ve sahaya çıkarken yükselme kaydedebilir.<sup>28</sup>

Buton (1988), Gould, Petlichkoff, Simons ve Vevera (1987), - Krane ve Williams (1987), Martens ve meslektaşları (1990) gibi spor psikologları kaygının çok yönlü doğasına yönelmişlerdir. Çok yönlü kaygı modellerine Borkovec (1976), Davidson ve Schwartz (1976) gibi bilim adamları öncülük etmişlerdir. Borkovec birbirinden farklı, fakat birbirleriyle etkileşimde bulunan kaygı tepkilerinin bazılarını açıklamıştır.<sup>29</sup>

Kaygı'da bilişsel ve bedensel boyutların araştırılması zorunluluğu Martens, Burton, Vealey, Bump ve Smith (1990) gibi spor psikologlarının CSAI-2'yi geliştirmelerine neden olmuştur (CSAI-2 aynı zamanda öz-güven boyutuna sahiptir). CSAI-2, spor psikolojisinde çok yönlü kaygıyı ölçmek için en fazla kullanılan ölçüm olmuştur. Ayrıca bilişsel ve bedensel kaygıyı ölçen, Schwartz, Davidson ve Goleman (1978) tarafından geliştirilmiş, Bilişsel-Bedensel Kaygı Anketi de (Cognitive-Somatic Anxiety Qustionnaire) bulunmaktadır.<sup>30</sup>

### **1.2.3. Kişiler ve Gruplar Arası Durumluk Sürekli Kaygı**

Kişiler ve Gruplar arasındaki durumluk sürekli kaygı'nın ele alınması Hanin, kaygıya sosyal-psikolojik açıdan yaklaşması ile duygusal tepkileri ve sosyal çevreyi durumluk kaygı içinde kavramlaştırması ile farklı bir boyut kazanmıştır. Hanin kaygıya kişi ile çevre arasında karşılıklı etkileşim olarak bakmıştır. Bu yeni yaklaşıma göre, insana bir bütün olarak bakılmalı ve onları ayrı ayrı varlıklar olarak görmemelidir. Kişilerin kaygılan diğer insanlara ve çevrenin özel istemleriyle etkileşim içinde ele alınarak değerlendirilmelidir.<sup>31</sup>

Performans kaygısı, özel bir konu üzerinde çalışırken yaşanan duygusal bir tepkidir. Kaygı, sosyal-psikolojik açıdan alt bölümlere ayrılabilir. Kişiler arası durumluk kaygı (S=Aint) ve grup içi durumluk kaygı (S=Agr). Her iki kaygı da, belirli bir zamanda kişinin duygusal tepkilerim göstermektedir. Kişi, eşiyile veya diğer bir arkadaşıyla

<sup>28</sup> Erkut Konter, **Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği**, Bağırman Yayınevi, Ankara, 1998,s. 62

<sup>29</sup> Rainer Martens ve arkadaşları, **a.g.e.** s.81

<sup>30</sup> Acar Batlaş, **Üsütün Başarı**, Remzi Kitapevi, 20. Baskı, İstanbul, 2000, s.78

<sup>31</sup> Necla Öner, Ayhan Le Comte, **a.g.e.** s.12

grubun ve takımın üyesi olarak ilişki kurmaktadır. Kişinin belirli bir zamanda belirli bir kişiyle kurmuş olduğu ilişki, kişiler arası durumluk kaygısı (S=Aint) ve kişinin belirli bir zamanda belirli bir kişiyle takımın veya grubun üyesi olarak kurmuş olduğu ilişki ise, grup içi durumluk kaygısı (S-Agr) göstermektedir, Hanin, kaygıyla ilgili daha öte gruplamalar yaparak, performans kaygısıyla, optimal durumluk kaygıdan bahsetmiştir. Optimal durumluk kaygı, performans durumunun düzeyi ile ilgili kaygıdır ve kişiye kendisinin en iyisini uygulama olanağını vermektedir. Performans kaygısı ise, belirli bir yarışmasal koşulda, özel durumluk kaygı düzeyini göstermektedir.<sup>32</sup>

Kişiler arası ve grup içi durumluk kaygı Spielberger ve Hanin tarafından Rus sporculara uygulanmıştır. Ruslarla yapılan bu araştırmada Spielberger'in STAI (Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri) kullanılmıştır. Kişiler arası kaygı ölçüldüğünde, kişilere belirli bir zamanda belirli bir kişiyle kurulan ilişkide, örneğin hakem, antrenör, teknik direktör, yönetici, rakip takım elemanı gibi, ne hissettikleri sorulmuştur. Grup içi kaygı ölçüldüğünde de, kişilere belirli bir anda takımın bir üyesi olarak ne hissettikleri sorulmuştur. Hanin aynı zamanda, Psikolojik Rahatlık / Rahatsızlık Ölçeğinden de yararlanmıştır. Hanin bu ölçeği, bir konuyu uygularken, durumluk kaygının ani değişimlerini değerlendirmek için de kullanılmıştır.<sup>33</sup>

#### 1.2.4. Stres

Stres kavramı, günlük hayatta çok kullanılan kavramlardan biridir. Stres değişik araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlandığından tam, açık olarak ortaya konulamamıştır.

Selye, stres konusuyla ilgilenen öncülerdendir ve stresi “vücuda yüklenen herhangi bir özel olmayan isteme karşı, vücudun tepkisi” olarak tanımlamaktadır. Bir başka deyişle stres uyarılmışlık gibi, belirli bir çeşit stresöre, sinirle ilgili fizyolojik bir tepkidir.<sup>34</sup>

---

<sup>32</sup> Figen Artok, **Üniversitelerarası Basketbol Müsabakalarına Katılan Basketbolcuların Maç Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Performansa Etkisi**, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Adana, 1994, s.49

<sup>33</sup> Figen Artok, **a.g.e.s.** 51

<sup>34</sup> Ergun Başer, **Uygulamalı Spor Psikolojisi**, M.E.B. Yayınları, yayın no: 31, Ankara, 1986, s/38

Martens'e göre stres, “ bir uyaran değişkeni olarak acele ettirici, karışıp araya girme değişkeni olarak müdahalede bulunan ve tepki değişkeni olarak bir davranış” olarak ele alınmaktadır.<sup>35</sup>

O halde, stresi şu şekilde tanımlayabiliriz; organizmanın ruhsal ve bedensel olarak zorlanması sonucu ortaya çıkan bedensel, zihinsel, psikolojik ve davranışsal rahatsızlıklar şeklinde ortaya çıkan durum stres olarak adlandırılır.

Stres, genellikle uyum sağlayan bir işleve hizmet eden nörolojik ve fizyolojik tepkilerin yapısı olarak görülür. Bu tanımdan stresin bütünüyle yararlı bir şey olduğu anlaşılmamalıdır. Organizmanın uyum sağlamasından, mücadele gerektiren ya da tehdit edici bir durumla karşılaşıldığında, bu durumla başa çıkarak homeostazisi korumaya çalışması anlaşılmalıdır. Örneğin, eğer bir sporcu, hafta sonu katılacağı bir yarışmayı tehdit edici olarak algırsa, bu durum organizmada bazı fizyolojik tepkilere neden olacaktır.<sup>36</sup> Önce hipotalamus, sempatik sinir sistemi ve hipofize sinyaller gönderecek, sempatik sinir sistemi adrenal bezleri uyaracak, adrenal bezler acil enerjiyi sağlayacak ve metabolizmayı artırarak adrenalin ve noradrenalin salınmasına neden olacaktır. Kanda adrenalin ve noradrenalin yoğunluğunun farklılığı, kişinin ya o durumla uyuşmasına ya da o durumdan uzaklaşmasına neden olacaktır. Eğer yarışmanın sona ermesiyle kişi, tehdidin ortadan kalktığını algırsa, adrenalin ve noradrenalin normal düzeye ulaşacak ve homeostazis gerçekleşecektir. Eğer kişi yarışmadan sonra kendisi için yapılacak değerlendirmeleri ya da bir sonraki katılacağı yarışmayı yine tehdit olarak algırsa, o zaman organizma, normal duruma gelmeyecek, acil durumlarda salgılanan bu iki hormon düzeyi kanda hep yüksek seviyede kalacaktır. Dolayısıyla homeostazisi bozulan organizmada bazı hastalıklar kendisini gösterebilecektir.<sup>37</sup>

---

<sup>35</sup> Rainer Martens ve Arkadaşları, **a.g.e.** s.29

<sup>36</sup> E.Cerin, **Predictors of Competitive Anxiety Direction in Male Tae Kwon Do practitioners: a Multilevel Mixed Idiographic/Nomothetic Interactional Approach**, Psychology of Sport and Exercises, 2003. s.25

<sup>37</sup> E.Çağlar, Z.Koruç, **Müسابaka Kaygısının Dinlenik Kalp Atım Hızı Üzerine Etkisi**, Hacettepe Üniv, Sosyal Bilimler Dergisi, 1997, (8),3, s.18-32.

Her insan belirli durumlarda kaygı duyar. Bu normaldir ve kendini koruması ya da ulaşması için gereklidir.

Ancak kaygı uzun süreli ve yoğun yaşandığında strese dönüşür. Kaygı, olayları algılama durumuna bağlı olarak farklı düzeylerde yaşanır. Bazıları kişilik özelliği olarak kaygı duymaya meyillidir. Bu kişilerin belirli durumlarda yaşanacak olan kaygıyı daha yoğun yaşadıkları görülmektedir. Ayrıca duruma bağlı olarak yaşanan kaygının yaş ve tecrübe ile de ilgili olduğu bilinmektedir.<sup>38</sup>

Bilindiği gibi stres organizmanın ruhsal ve bedensel olarak zorlanması sonucu ortaya çıkan bedensel, zihinsel psikolojik ve davranışsal rahatsızlıklar şeklinde ortaya çıkan durumdur. Milyonlarca insana bir anda coşku ya da hüznün yaşatabilen spor müsabakalarında başrolü oynayan sporcu da hem bedensel hem ruhsal olarak yoğun yüklenmeler altındadır. İstenen performansı sergileyebilmek için, uzun süreli antrenmanlara katlanmak zorundadır. Özel yaşamı dahil her hareketi kontrol altında tutulan sporcudan tek istenen kazanmaktır. Her yarışma sporcu için sosyal ve ekonomik açıdan büyük önem taşır. Böylesi bir ortamda sporcunun fiziksel özellikleri ne kadar mükemmel ve geçirdiği antrenman süreci ne kadar kusursuz olursa olsun başarıya ulaşması stresle başa çıkabilme yeteneğine bağlıdır.<sup>39</sup>

Stres altındaki bir sporcuda şu değişiklikler görülür:

- Fizyolojik olarak kan basıncını (tansiyon arteriyel), kas gerginliği(gerim/tonus) ter bezi faaliyetlerinin ve kalp vuruş sayısının (pulse/nabız)arttığı görülür.
- Solunum (respirasyon) sıklaşır ve gözbebeklerinde büyüme olur.Beyine ve kaslara daha fazla oksijen gerektiği için kanda alyuvarlar (eritrosit) sayısı artar, iç organlardaki kan miktarının azalması nedeniyle sindirim yavaşlar, zihinsel olarak dikkat azalır, algılamada yanılgılar ve unutkanlık görülebilir.
- Psikolojik olarak güvensizlik hisseder, huzursuz ve karamsardır, yetersizlik duygusuna bağlı olarak korku başlamıştır. Bütün

---

<sup>38</sup> Murat Erbaş, **a.g.e.** s.39

<sup>39</sup> Turgay Biçer, **a.g.e.** s.81

bunlar antrenman veya yarışma sırasında sahip olduğu performansı sergileyememesine neden olur. Konsantre olamaz, koordinasyon bozulur, teknik ve taktik hareketlerde hatalar sergiler.<sup>40</sup>

Sporcuların kişilik özelliklerini iyi bilen bir antrenör, sporcunun bu durumunu hemen tespit edebilir ve stresle başa çıkabilmesi için yardımcı olur. Aksi halde kendisi de sporcunun beklenmedik hataları karşısında acımasızca eleştirip normal performansını gerçekleştireceği beklentisiyle oyun içinde tutmaya devam edecektir. Bu da sporcunun stresinin artmasına neden olur.<sup>41</sup>

Stresle başa çıkma yolları arasında insanlar en çok önerilen fiziksel egzersizler sporcuda stresin kaynağı olduğu içi geçerli değildir. Bunun yerine doğru nefes alma egzersizleri biyolojik geri bildirim, otojenik gevşeme, progresif gevşeme uygulamaları ve pozitif düşünmeyi sağlayacak zihinsel çalışmalar yapılmalıdır<sup>42</sup>

### **1.2.5. Yarışma Kaygısı**

#### **1.2.5.1. Yarışma Süreci Modeli**

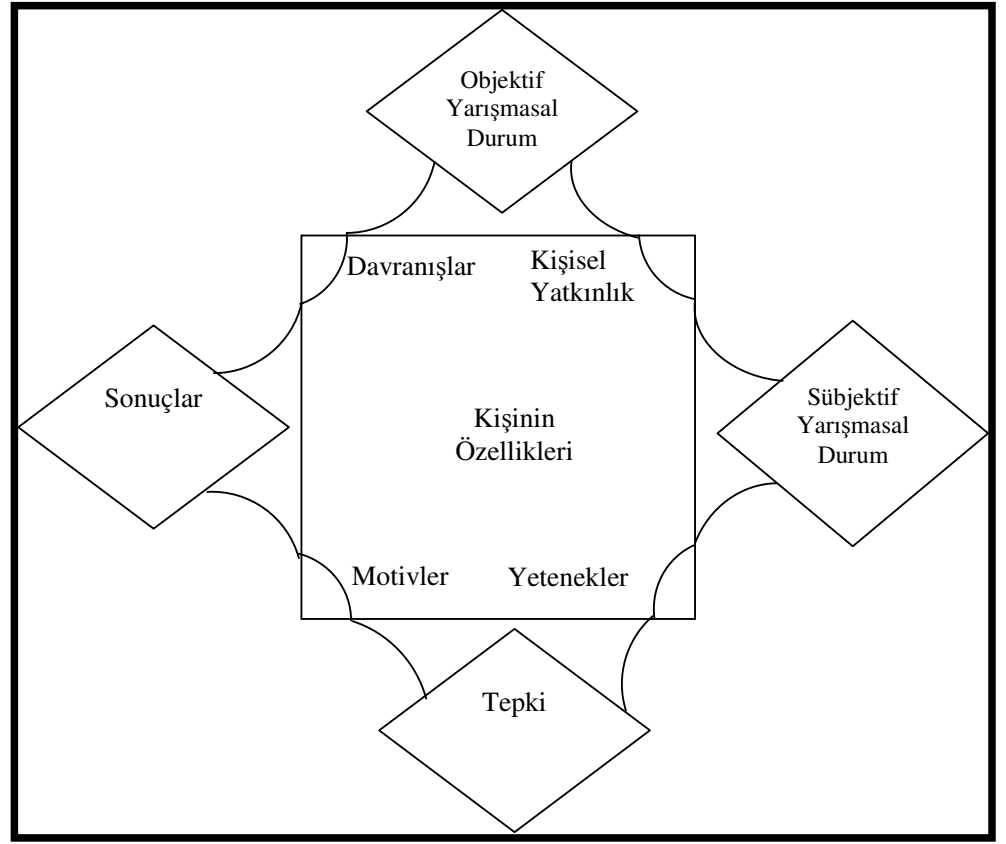
Martens'in geliştirdiği yarışma süreci modeli, yarışma sürecinde bütün ilgili bileşenlerin anlaşılması için gereklidir. Bu modelde Martens yarışmayı, süreç olarak gören bir model geliştirmiştir. Bu model şekil 4'de gösterilmektedir.

---

<sup>40</sup> Erkut Konter, **a.g.e.** s.59

<sup>41</sup> Enver Özkalp, **Örgütsel Davranış**, A.Ü.Yayınları, Eskişehir, 1998, s. 71

<sup>42</sup> S.Bauman, **Uygulamalı Spor Psikolojisi**, çev: Can İkizler, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, 1994,s.62



**Şekil 4:** Martens'in Yarışma Süreci Modeli<sup>43</sup>

Bu model Mc Grath ve Spielberger'in modellerinden çok farklı değildir. Yarışmasal süreç modeli, uyarılma, algılama, bilişsel değerlendirme ve tepkiyi Sermektedir. Ancak bu model, yarışma üzerinde yapılan diğer araştırmalara zıt olarak, uyarıcı ile tepki arasında aracı olan organizmada, bilişsel vurgulamaya ağırlık vermektedir. Bu modelin, durumluk ve sürekli kaygıyla ilişkili olarak dört ana bölümü bulunmaktadır. Bunlar;

1. Objektif Yarışmasal Durum,
2. Sübjektif Yarışmasal Durum,
3. Tepki,
4. Sonuçlar.<sup>44</sup>

<sup>43</sup> Rainer Martens ve arkadaşları, **a.g.e.** s.78

<sup>44</sup> Kenan Sivrikaya, **a.g.e.** s.57

Martens'in yarışma süreci modelinde, ilk bileşen, yarışmasal süreç içinde bütün objektif uyarıları ifade eden kavram olarak Objektif Yarışmasal Durumdur (OYD). OYD, konunun çeşidini, rakibin güçlülüğünü, oyunun koşullarını, kurallarını ve dışsal ödüllerin varlığını içermektedir.

Kişi OYD'u nasıl algılamakta, kabul etmekte ve değerlendirmektedir. Bu Sübjektif Yarışmasal Durum (SYD) olarak adlandırılmaktadır. SYD'a, yetenekler, tutumlar, davranışlar, eğilimler, kişilik yatkınlıkları ve diğer kişiye ait faktörler tarafından aracılık edilmektedir.

Kişinin OYD'ye nasıl tepki gösterdiği, büyük ölçüde, SYD tarafından belirlenmektedir. Kişiler üç şekilde tepki gösterebilirler. Bunlar, iyi uygulama gibi davranışsal tepkiler, avuçların terlemesinde artma gibi fizyolojik tepkiler ve yükselen durumluk kaygı gibi psikolojik tepkilerdir<sup>45</sup>

Yarışmada sonuçlar, sık sık başarı ve başarısızlıkla ilgili olarak görülmekte ve başarı, normal olarak pozitif, başarısızlık ise negatif bir sonuç olarak görülmektedir. Kişinin, sonradan olacak yarışmasal duruma nasıl yaklaşacağı, ne şiddette kaçınıp, kaçınmayacağı, önceki yarışmasal sonuçlarının etkileri altında kalmaktadır. Yarışmasal sürece katılmanın ve bundan elde edilen sonuçların meydana getirdiği birikim büyük ölçüde, sürekli yarışmasal kaygıda kişisel farklılıkları belirleyebilir.<sup>46</sup>

#### **1.2.5.2. Yarışma Kaygısı Modeli**

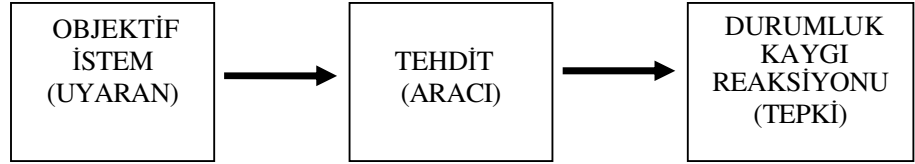
Martens, Mc Grath ve Spielberger'in stres modellerinin dikkatlice değerlendirilmesini yaptıktan sonra Yarışma Kaygısı Modelini ortaya atmıştır ve geliştirdiği bu modelinde sözcüksel ifadeleri, Spielberger ve Mc Grath'dan yararlanarak kullanmıştır, Martens modelinde bütün süreci tanımlamada kaygı yerine Mc Grath'ın “stres” terimini kullanmaktadır. Buna neden olarak Martens şunları söylemektedir “çok sıkı bir şekilde kaygı, kişilik özelliği ile ilişkilidir. Bu da sadece tehdidin algılanmasında objektif uyarı değil, durumluk kaygı ile ilişkili olarak uyarı bölümünü içermektedir”. Martens modelinde Objektif İstem kavramını da kullanmaktadır, Martens'in kullandığı Stres Modeli Ve Terminolojisi aşağıda şekil 10'da gösterilmektedir.

---

<sup>45</sup> Figen Artok, **a.g.e.** s.88

<sup>46</sup> Murat Erbaş, **a.g.e.** s.54

**Şekil 5: Martens'in Stres Modeli<sup>47</sup>**



Deneyisel ve deneyimsel kanıtlar kaygının yarışmasal durumlarda yaygın olarak yaşandığını göstermektedir. Her yarışmasal durumda ve özellikle de üst düzeyde yapılan profesyonel sporlarda dışsal ödüllerin ve cezaların varlığı, sonucun belirsizliği, rakibin güçlülüğü, takımın veya kişilerin son karşılaşmalarında aldıkları sonuçlar, sonucun sporcular açısından ne derecede önemli görüldüğü ve sporcuların fiziksel, teknik, taktik ve psikolojik kapasitelerini karşılaşılan rakiple ilişkili olarak nasıl algıladıkları, kaygı veya stres durumunu belirleyici olmaktadır.<sup>48</sup>

#### **1.2.6. Etkileşim Kuramı**

Sporla ilgili 1970'lerden önce yapılan hemen hemen bütün kişilik araştırmalarında Kişilik Özelliği Kuramı (Trait Theory) kullanılmıştır.

Kişilik özelliği kuramı, kişilik özelliklerinin göreceli olarak, durağan olduğu önermesi üzerine kuruludur. Bu kişilik özellikleri, davranış üzerinde genelleşmiş ve nedensel etkilerde bulunmaktadır. Kişilik özelliği kuramına göre, davranış değişikliklerinin kaynağı, kişinin kendi içinde bulunur ve çevresel, durumsal faktörlerinin rolü en az olarak görülür.<sup>49</sup> Kişilik özelliği kuramı ve davranış psikolojisine karşı reaksiyon olarak durumsal olan kuramsal yaklaşımlar ortaya atılmıştır. Durumsal kuramlara göre, insan davranışları büyük ölçüde yaşadığı durumların etkisi altında kalmaktadır ve kişilik değişkenleri davranış üzerine çok az etkiye sahip olmaktadır. Durumsal kuramlar, kişilik özelliği kuramına karşı gösterilen aşırı tepkiyi göstermektedir. Kişilik özelliği kuramı, kişilik özelliklerini mutlaklaştırırken durumsal faktörlerin etkilerini göz ardı etmekte veya

<sup>47</sup> Rainer Martens ve arkadaşları, **a.g.e.** s.49

<sup>48</sup> Mustafa Gümüş, **a.g.e.**, s.63

<sup>49</sup> J.H.Kerr, ,T.Cox **Arousal and individual differences in sport , Personality and Individual Differences**, Volume 12, Issue 10, 1991, s. 1075-1085

küçümsemektedir. Buna karşılık olarak da durumsal kuramlar içinde bulunan durumları, koşulları mutlaklaştırarak, kişilik özelliklerinin etkilerini ve kişilik farklılıklarını önemsememektedir.<sup>50</sup>

Üçüncü bir alternatif olarak etkileşim kuramı burada ortaya çıkmaktadır. Etkileşim kuramına göre davranış, kişisel özelliklerle durumsal faktörlerin karşılıklı etkileşimiyle bir açıklık kazanabilir. Bu nedenle durumsal faktörlerle kişilik özelliklerinin her ikisinin de birlikte ele alınması gerekir. Etkileşim kuramı genelde insan ve özelde de sporcu davranışlarını anlamamızda daha iyi olanaklar sağlamaktadır.<sup>51</sup>

Etkileşim kuramı, sosyal – psikologlar ve davranış genetikçileri tarafından uzun süredir kullanılmaktadır. Etkileşim kuramının öncülerinden Lewin 1940’lı yıllarda şu ünlü formülü ortaya atmıştır.

B = Davranış

P = Kişi

$B = f(P \times E)$

E = Çevre<sup>52</sup>

### 1.2.7. Genel Kaygı ve Duruma Özgü Kaygı

Bir çok davranış bilimci durumluk kaygı ile çeşitli davranışlar arasındaki ilişkiyi aramıştır. Ancak öncelemesi ve sezinlemesi yapılabilecek sonuçlar elde etmede başarısız olunmuştur. Bir psikologa göre bunun nedeni, yetersiz ve bütünsel olmayan ölçüm teknikleridir.<sup>53</sup> Kaygının duruma karşı öğrenilmiş bir tepki olduğu düşünülmüştür. Başka bir deyişle, bir kişi matematik dersi alırken veya dışçı koltuğuna otururken kaygılı olabilir. Ancak bu kişi basketbol maçına çıkmadan önce aynı kaygıları taşımayabilir ve kendini çok daha rahat hissedebilir. Aynı şekilde bu kişi bir müzik aletini çalarken veya araba kullanırken kendini rahat hissedebilir. Bu nedenlerle bizim davranışı daha iyi tahmin edebilmemiz için, yeterli özel durumların bilgisine ve kişilerin bu özel durumlarla nasıl etkileştiklerine önemle dikkat etmemiz gerekir. Bu nedenle son

---

<sup>50</sup> Figen Artok, **a.g.e.** s.81

<sup>51</sup> Erkut Konter, **a.g.e.** s.72

<sup>52</sup> Murat Erbaş, **a.g.e.** s. 70

<sup>53</sup> E.O.Yücel, **a.g.e.**s.56

zamanlarda beden eğitimi ve spor ortamına özgü olarak geliştirilen, gerçek durumları daha iyi temsil eden testlerin kullanılması giderek önem kazanmaktadır.<sup>54</sup>

Kişinin duruma özgü kaygı yatkınlığı ve diğer durumsal özellikleri bilindiğinde, davranış tahmini daha iyi gerçekleşecektir. Daha önce yapılan araştırmaların değerlendirilmesi yapıldığında , genel olarak duruma özgü sürekli kaygının ölçümünün, belirli bir stres niteliğinde olan durumlarda, durumluk kaygıyı, genel durumluk kaygı ölçümlerine göre, daha iyi tahmin ettiğini söyleyebiliriz.

### **1.2.8. Spor ve Kaygı**

Kaygı ve diğer duygusal faktörlerin performans ve karşılaşmalar üzerindeki etkileri bir çok araştırmacı tarafından değişik boyutları ile incelenmiştir. Farklı motorsal testlerle eşit yeteneklere sahip olduğu saptanan sporcuların, sportif eylemlerde farklı başarı göstermelerinin nedenleri üzerindeki çalışmalar, bilim adamlarını bu başarı farkını belirleyen nedenlerden biri olarak da, “sporcuların psikolojik yapılarının farklılığından ileri gelebileceği” görüşü üzerinde birleştirmiştir. Sporcuların psikolojik boyutuyla ilgili yapılan araştırmalar ilerledikçe, sporun salt fiziksel eylemlerden oluşan bir olgu olmadığı, bireyin psikolojisi ile bütünleşen “psiko-sosyal ve fizyolojik bir olgu olduğu ortaya çıkmıştır. 1950’li yıllarda ortaya çıkan bu yeni görüşlerden sonra sportif eylemler daha değişik bir boyut kazanmış ve tüm sportif eylemlerde, zihinsel etkinlikler yani, zeka, dikkat, bellek, irade, yargılama, kıyaslama, yorumlama, kaygı gibi psikolojik ve işlevlerin bulunduğu ve rol oynadığı saptanmıştır.<sup>55</sup>

Bu sportif performansın çok boyutlu doğası içerisinde yer alan kaygı, evrensel bir karaktere sahip olup bütün sporlarda performansı olumlu veya olumsuz yönlerde etkileyebilmektedir. Sportif performansta kaygı, sporcuların uyum yeteneklerini, dikkat ve konsantrasyonlarını, koordinasyon ve dengeli, karar verme ve değerlendirmelerini, öz — güven ve değerliliklerini, motivasyon ve aktivasyonlarını önemli ölçülerde etkilemektedir. Bu etkiler sporcuların ortaya koyacakları performanslarında, gerek duyacakları kuvvet, sürat, dayanıklılık esneklik, teknik ve taktik özelliklerde de kendisini gösterebilir.<sup>56</sup>

---

<sup>54</sup> Harun Koç, **a.g.e.** s.79

<sup>55</sup> D.S.Kemler, **a.g.e.**s.118

<sup>56</sup> J.Dorel, **a.g.e.** s.361

Sporcularda kaygı sporla ilişkili ise de, asıl neden duruma ilişkin algıdır. Sporcudan başarılı olması belirli bir başarı düzeyine ulaşması beklenir. Sporcunun fiziki ve psikolojik kapasitesinin kendisinden bekleneni karşılamakta yetersiz kalması halinde hedeflenen başarıya ulaşması mümkün olmaz. Bu olumsuz durumda daha fazla gayret gereklidir. Tüm gayrete rağmen arzulanan sonuca ulaşamaz ise, mevcut şartlar tehdit edici olarak algılanır. Bu algılamanın sonucunda duygusal tepki olan kaygı ortaya çıkar.

Sporcuların, seyircilerin izlemesi ve sporun sağladığı kararlılık, sevinç ve takım ruhu gibi duyguları yaşaması ve göstermesi olasıdır. Duygusal kuvvetlenme, harekete geçirici gücü sağlamadığı sürece fiziksel ve zihinsel kuvvetlenme ve becerinin başarılmaması zorlaşır. Bununla birlikte, bazen duygunun kendisi yada duyguların aşırı düzeye çıkması, performansı engeller ve böyle olaylarda kaygı duyma olasılığı oldukça yaygındır.<sup>57</sup>

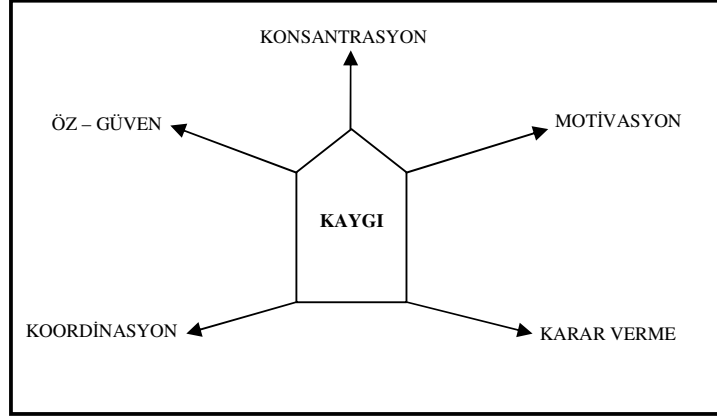
Sporcular, değişen düzeylerde kaygıdan etkilenirler. Gerçekte, kaygıyı canlılığın zorunlu bileşeni olarak ifade etmiştik ve bazen onu heyecandan ayırmanın oldukça güç olduğunu belirtmiştik. Bununla birlikte, ölçekte aşırı canlılık düzeyine ulaşılan bir nokta vardır. Bu noktadan itibaren kaygı performansı zararlı yönde etkiler. Bir çok sporcu aşırı canlılığın uç sınırında bulunur ve genellikle deneyimleri, duyguyu nasıl kontrol edeceklerini öğretir. Ölçeğin çok daha yukarısı geçmiş travmatik bir olaya eşlik eden yoğun kaygıdır. Bunlar özellikle acı veren bir şekilde önemli bir yarışmayı kaybetme yaralanma anlarında ortaya çıkar.

Bir çok durumda kaygı performansı etkilemektedir. Ancak bu etkinin nasıl ve hangi faktörler tarafından yönlendirildiği henüz tam olarak açıklanamamaktadır. Kaygının etkili olduğu ilişkiler aşağıdaki şekil 6'da görülmektedir.

---

<sup>57</sup> Turgay Biçer, **a.g.e.** s.83

**Şekil 6:** Kaygının Etkili Olabileceği Psikolojik Faktörler<sup>58</sup>



Yüksek düzeyde kaygı, düşük düzeyde olan öz-güvenle ilişkilidir. Bunun tersi de ileriye sürülebilir. Yüksek kaygı düzeylerinde sporcular görevlerini yerine getirmede yeteneklerinden kuşku duyabilirler ve kompleks becerileri yapmaktan sakınabilirler.

Çoğu kez sportif müsabaka içindeki birçok sporcunun telaşlı, huzursuz, sıkıntılı, çekingen, üzüntülü, yüzü sararmış yada kızarmış, tedirgin durumda olduğu görülmektedir. Yine bazı sporcuların antrenmanlarda rahatlıkla yaptıkları hareketleri, müsabakada yapamadıkları, takım arkadaşlarına uyum sağlayamadıkları ve kendilerinden bekleneni yerine getiremedikleri gözlenmektedir. Bu olumsuzluklar aslında sportif eylem içinde kaygılı bir sporcunun davranışını yansıtmaktadır. Bir spor ekibi içinde kendisine verilen görevi yerine getirmeyen bir sporu, takımın kolektif oyun düzenini bozacak ve sonunda öne kendisinin sonra da takımın başarısında olumsuz yönde etkili olacaktır.

Jones'un uluslararası İngiliz sporcularıyla yapmış olduğu araştırmalarda, trampolin de uluslararası derecelere sahip olan Sue Challis şunları söylemiştir, “Ara sıra belirli becerileri yerine getirebilme yeteneğimden şüphe ettim. Bir hareketi yapmaya giriştim ve hemen onun ardından daha kolay olanına yöneldim”. Aynı şekilde, uluslararası hokey oyuncusu olan Mary Nevili de, benzer değerlendirme yaparak, “yüksek baskı koşullarında belirli becerileri yerine getirebilme yeteneğinden şüphe ettiğini” belirtmiştir.<sup>59</sup>

<sup>58</sup> Harun Koç, a.g.e. s.86

<sup>59</sup> Murat Erbaş, a.g.e. s.88

Sportif becerilerin başarılı bir performansla ortaya konulmasında, belirli motivasyon düzeylerine gereksinim vardır. Bu motivasyon düzeyleri de kaygıyla yakından ilişkilidir. Bazı antrenörler, yanlış bir şekilde, çok motivasyonun her zaman faydalı olacağını düşünürler. İyi performans ortaya koymada, yapılan spor ve aktiviteye göre, optimal uyarılmışlığı yakalamak oldukça önemlidir.

Martens'e göre, “sporcular doruk performanslarını, optimal uyarılmışlıkta ve akış deneyimi (flow experience) yaşadıklarında gösterirler. Sporcularla yapılan çeşitli araştırmalar, optimal düzeyde olan kaygı ve motivasyonla ilgili olarak akış deneyimi bulgularını şu şekilde ileri sürmektedir. Akış deneyimi yaşandığında sporcular kendilerini tamamen aktivitenin içine gömülmüş hissederler. Zaman duygularında belirsizlik ve kaybolmalarla karşılaşılır. Sporcularda kendileri için her şeyin doğru gittiği hisleri vardır. Konsantrasyon tamamen aktivitenin kendisine yöneliktir. Aktivitenin içinde olan konsantrasyon ve dikkat sporcuların kendilerini eleştirmeye yönelik değildir. Sporcular kendilerini ne sıkılmış ne de tehdit edilmiş hissederler, yaptıklarıyla bütünleşmişlerdir ve kendilerini yaptıklarından ayrı bir şey olarak algılamazlar. Sporcular memnurluk ve keyif alma hislerini tadarlar.”<sup>60</sup>

Özetle, oyuncunun kaygı seviyesini maçın yada yarışmanın zorluğu ve önemi belirler. Yarışma sporlarında görülen yüksek kaygı performans için bir dezavantaj teşkil eder. Kaygılı sporcular başarısızlıklarını genelde kendilerindeki yetenek eksikliğine bağlarlar ve neticede kendilerini suçlarlar. Şiddetli bir rüzgar, farklı saha, alışılmadık teknikte oynayan bir rakip kaygılı yarışmacı için problem yaratır. Bu durumları aşmak sporcu için uzun zaman alabilir. Ne yapacağını bilememe, doğru zamanı belirleyememe, yeni durumların belirsizliği kaygıyı artırır. Yarışmacıların yeterince olgun ve kendine güven duymaları kaygıyı önemli derecede azaltacaktır.

#### **1.2.9. Basketbolcu ve Kaygı**

Evrensel özellik gösteren kaygının özel olarak basketbol ve basketbolcu üzerinde nasıl etkilerde bulunabileceği bilinmelidir. Ancak böylelikle bir basketbolcu

---

<sup>60</sup> Rainer Martens ve Arkadaşları, **a.g.e.**, s.72

ortaya koyacağı performansında daha başarılı olabilir ve kapasitelerini daha verimli olarak gerçekleştirebilir.

Bir basketbolcunun bir karar verebilmesi için gerekli maddeler şöyle sıralanabilir :

- Kendisinin saha içindeki pozisyonu
- Takım arkadaşlarının sahadaki yayılışı
- Karşı takım oyuncularının sahadaki yayılışı
- Takımın genel oyun düzeni
- Antrenörün o maç için verdiği ve düşündüğü oyun düzeni
- Kendi fiziksel durumu ve oyundaki görevi
- Kendi kişiliği, duygu ve heyecan durumu
- Seyirci ve taraftarın beklentileri ve coşkusu
- Ezeli rekabet
- Maçın önemi ve o andaki skoru vb.<sup>61</sup>

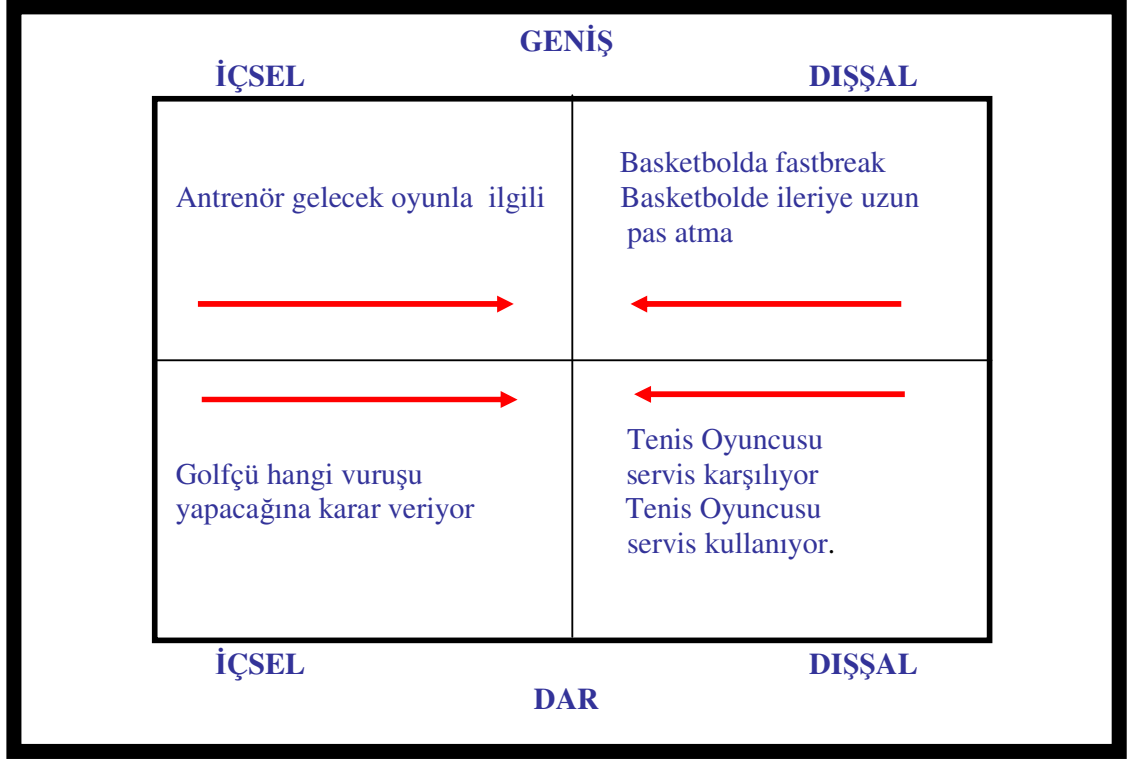
Basketbolda kendi ön sahasında elinde top olan oyuncu bütün bu bilgileri alıp, gözden geçirip, kendi teknik becerileri ve taktik kurnazlığı ile kondisyon düzeyini de göz önünde tutarak karar verirken, sahip olduğu zaman ancak saniyelerin onda biri ile ölçülebilir ve üstelik karşıtının baskısı altındadır.

Sporda dikkat istemlerini anlayabilmek için iki önemli boyut belirlenmiştir. Bu boyutlar genişlik boyutu ile yön boyutudur. Dikkatin genişlik boyutundan kastedilen dikkatteki daralma ve genişlemeler, yön boyutundan da, dikkatin nereye doğru yöneltildiği, içeriye kendimize doğru mu, yoksa dışarıya, çevreye doğru mu olduğu anlatılmak istenmektedir. Nideffer'in geliştirdiği dikkat modeli ve bunun boyutları aşağıdaki şekilde gösterilmiştir.

---

<sup>61</sup> Murat Erbaş, **a.g.e.**, s.38

Şekil 7: Dikkatte İçsel Boyutlar ve Dışsal Boyutlar<sup>62</sup>



Dikkatin genişlik boyutu, basketbolcunun becerilerini sergilerken ne kadar sayıda uyarana katıldığı ile ilgili olmaktadır. Örneğin bir basketbol oyuncusu sahada topa sahip olduğunda, başını kaldırarak etrafına bakar. Dikkati geniş ve çevreseldir. Basketbol oyuncusu şut attığında dikkatini daraltmak zorundadır. Basketbolcunun becerilerini ortaya koyarken sadece dikkatte daralma ve genişlemeler değil aynı zamanda bu dikkatin ne yöne doğru olduğu da önemlidir. Basketbolcu dikkatini zaman zaman dışa doğru çevreye kaydırmak, ne olup bittiğini takip etmek durumundadır. Basketbolcu kendi vücudunun durumu, hisleri, plan ve stratejilerini düşündüğünde dikkat içe doğru kaydırılmakta ve kişi bu uyarılara katılmaktadır. Dikkat çevreye, diğer oyuncuların hareketlerine kaydırıldığında basketbolcunun dikkati dışa doğrudur ve bu uyarılara katılmaktadır.<sup>63</sup>

<sup>62</sup> Kenan Sivrikaya, **a.g.e.** s.61

<sup>63</sup> Murat Erbaş, **a.g.e.** s.73

Yukarıda açıkladığımız her iki dikkat boyutu da basketbolcunun performansında etkilidir. Her iki dikkat yönünde de darlık ve genişlikten bahsedilebilir. Örneğin bir basketbolcu kendi içinde genel plan ve tasarımlar yaptığında dikkatin içsel ve geniş olduğu, tek bir konu üzerine düşüncelerini odakladığında da dikkatinin içsel ve dar olduğundan söz edilebilir. Basketbolcunun dikkati dışsal dar, dışsal geniş ve içsel dar, içsel geniş bir özellik gösterebilir.

İyi bir basketbolcu durum ve pozisyonun gerektirdiği dikkati gösterebilen, dikkatini dışsaldan içsele, içselden dışsala, darlıktan genişliğe ve genişlikten darlığa değiştirebilme esnekliğine sahip olan kişidir. Mükemmel olarak nitelendirilen basketbolcular dikkatlerini doğru şeylere, doğru zamanda ve doğru yerde kaydırabilme yeteneğine sahiptirler.<sup>64</sup>

Basketbolcular yeterli düzeylerde kaygıya sahip olmadıklarında durum ve pozisyonlarının gerektirdiği dikkati göstermekte zorluk çekmekte ve performansı olumsuz olarak etkilenmektedir. Dikkatin genişlik, darlık, içsellik ve dışsallık boyutları basketbolcunun psikolojik durumundan etkilenmektedir.

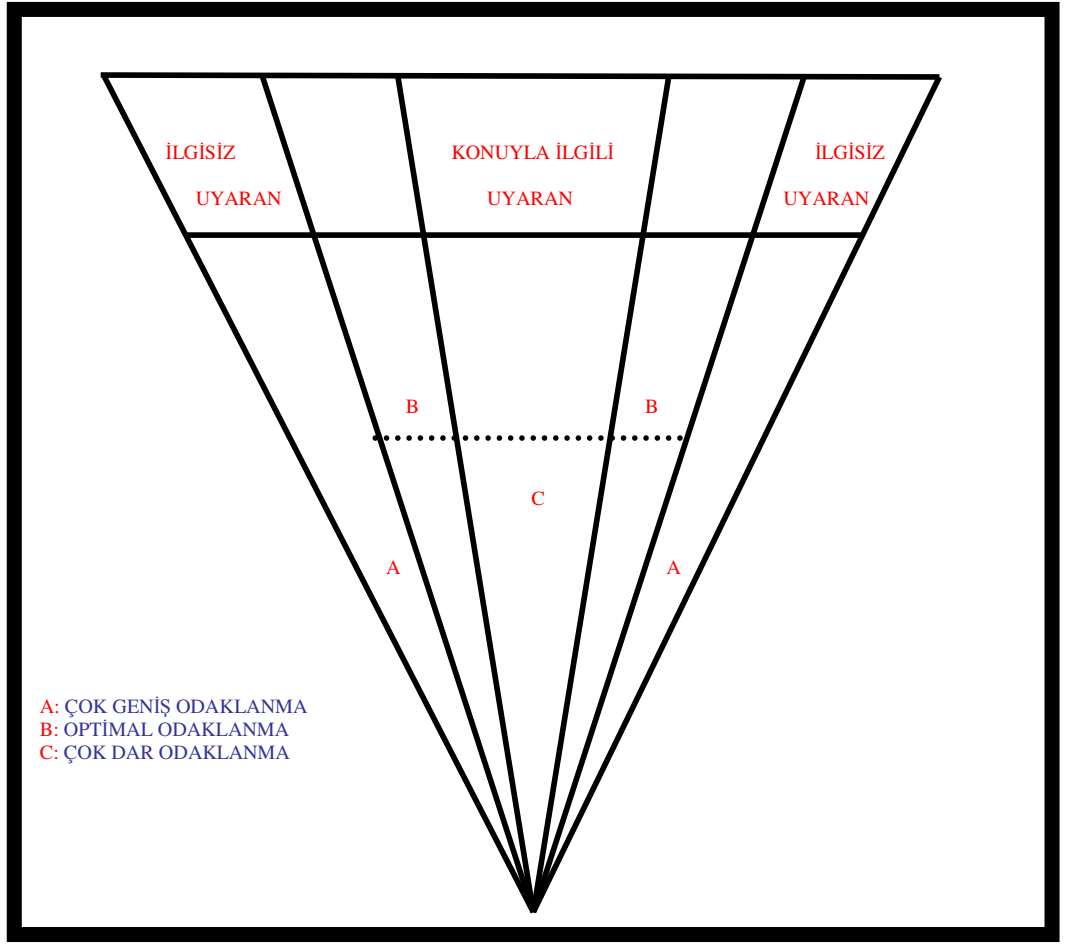
Karşılaşma sırasında, bir basketbolcunun ilgisiz uyaranlarla meşgul olması, örneğin; takım arkadaşlarıyla tartışmanın içine girmesi ve seyircilerle ilgilenmesi onu A bölgesi içine taşır. Bu durumda basketbolcunun performansının olumlu yönde gelişeceği beklenemez.<sup>65</sup>

Martens kaygıyla ilişkili olarak stresin, dikkati nasıl etkilediğini bir sonraki sayfada yer alan şekilde göstermiştir.

---

<sup>64</sup> M.L.Lütle, **a.g.e.** s.18

<sup>65</sup> Rainer Martens ve arkadaşları, **a.g.e.** s.41



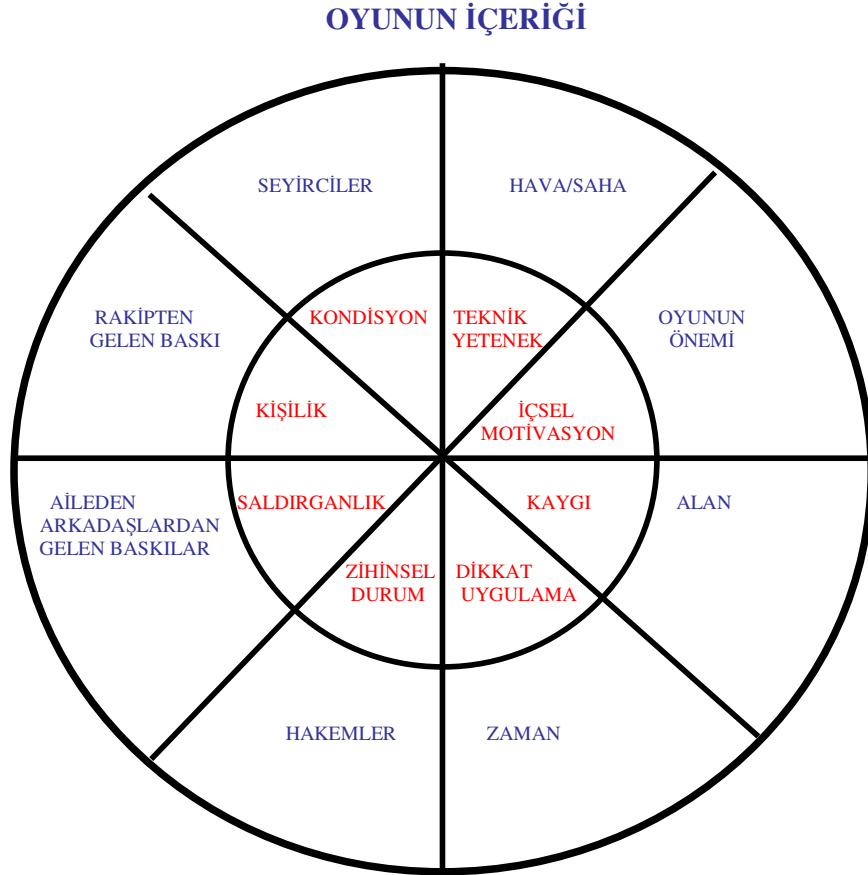
Şekil 8: Stresin Etkilediği Dikkatin Genişliği<sup>66</sup>

Basketbolcu kendi kendisine pozitif telkinde bulunarak konuyla ilgili uyarılara dikkatini kaydırdığında, odaklanması B'ye doğru yönelir ve ortaya daha iyi performans çıkar. Basketbolcu aşırı kaygılı olduğunda, kızgın ve sinirli bulunduğu anda, odaklanma C'ye doğru kayar ve durumun gerektirdiği bazı uyarılara yanıt vermede eksiklik gösterir. Bu durumda da performansı olumsuz etkilenir ve oyuncu gereken uyarılara katılamadığından yanlışlıklar yapabilir.

Aşırı kaygı dikkatin daralmasına ve içe kaymasına neden olmaktadır. Martens'e göre yüksek sürekli kaygı gösteren sporcular bu tür problemlere daha çok yatkındırlar. İlgisiz uyarılara dikkatlerini daha çabuk kaydırırlar, dikkatleri içsele yönelir, kendileriyle ilgili negatif değerlendirme ve konuşmalarda bulunurlar. Buna

<sup>66</sup> Rainer Martens ve Arkadaşları, **a.g.e.** s.41

karşılık düşük sürekli kaygıya sahip olanlar, konuyla ilgili uyaranlara daha iyi odaklanmaktadır.



**Şekil 9:** Stres ve Basketbol Oyunu<sup>67</sup>

Bir basketbolcu ne kadar yüksek motorik, teknik ve taktik rezerve sahip olursa olsun bunu basketbol oyunu içinde ortaya çıkaramıyorsa bunun bir anlamı yoktur. Bu nedenle basketbolcunun performansını ortaya koyabilmesi sadece fizyolojik bir olgu olamaz. Basketbolcunun potansiyellerini kullanabilmesinde onun psikolojik durumu da oldukça önemlidir. Basketbolcunun performansını başarıyla ortaya koymasında sahip olduğu kaygı düzeyi, bu nedenle çok önemlidir. Özellikle profesyonel basketbolda ve önemli görülen maçlarda kaygı düzeyleri performansın başarıyla sergilenmesinde önemli düzeyde etkilidir. Bir çok takımlar benzer şekilde antrenmanlar yapmalarına ve oyuncuların benzer fiziksel ve teknik kapasitelerine sahip

<sup>67</sup> Figen Artok, a.g.e. s.33

olmalarına rağmen, bir takımı bugün oynanan maçta ne galip getiriyor ve aynı takımla tekrar oynanan maçta ne mağlup bırakıyor? Profesyonel basketbolda çoğu kez finale kalan takımlar arasında çok büyük farklar bulunmamaktadır ve finale kalan her iki takımda birbirlerine üstünlük sağlayabilirler. O halde böyle durumlarda sonucun belirlenmesinde, stres ve kaygı durumlarının yönetimini iyi gerçekleştiren takım ve basketbolcular diğerine üstünlük sağlayabilirler.<sup>68</sup>

### 1.3. UYARILMIŞLIK VE AKTİVASYON

Spor ile uyarılmışlık arasındaki ilişki ele alındığında ise, uyarılmışlığın performansını nasıl etkilediği üzerinde durulmaktadır. Örneğin, bir okçuluk yada tabanca atıcılığı yarışmasından önce kalp atım sayısının artması, elde bir titremeye, dolayısıyla hedefe iyi nişan alamamaya neden olacaktır.<sup>69</sup>

Müsabaka öncesinde sporcularda uyarılmışlık düzeyinin artması, yetersiz dikkat yada konsantrasyon kaybı gibi durumlarda sıklıkla performansta bir düşme olacaktır. Stres aynı zamanda müsabaka süresince devam edecek olan uygunsuz uyarılmışlık düzeyine katkıda bulunduğu gibi duruma özgü duygusallaşmaya, olumsuz durumların çağrıştırılmasına da neden olmaktadır.

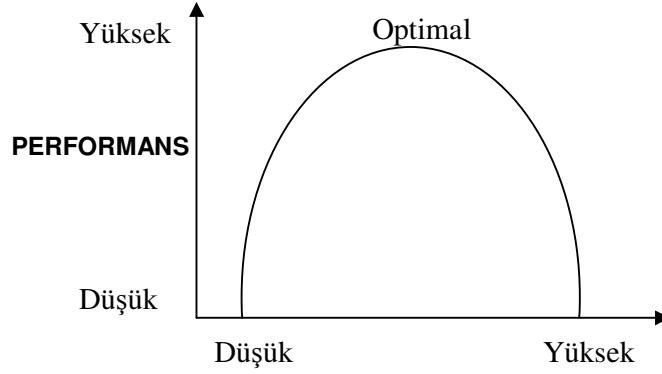
Bunun için uyarılmışlıkla performans arasındaki ilişkinin ters U şeklinde olduğu düşünülmüştür. Bu ilişki ilk kez Yerkes – Dodson yasasında anlatılmıştır. Yerkes ve Dodson, sıçanları güçlü bir şoktan kaçınmak için basit görevleri, hafif bir şoktan kaçınmak için de kompleks görevleri öğrendiklerini belirlemiştir. Daha sonraki araştırmacılar, bunun anlamını hayvanın katıldığı herhangi bir görevin güçlük derecesine göre, optimum bir uyarılmışlık düzeyinin bulunması gerektiği şeklinde açıklamışlardır. Aşağıdaki şekil, Yerkes – Dodson yasasında, uyarılmışlıkla performans arasındaki ters U biçimindeki ilişkiyi göstermektedir.

---

<sup>68</sup> Figen Artok, a.g.e. s.34

<sup>69</sup> M.I.Mc Nally, **Contrasting Concept of Competitive Anxiety in Sport ; Multidimensional Anxiety and Catastrophe Theories**, University of Central Lancashire, Periston, U.K., 2004,s.234

**Şekil 10:** Uyarılmışlık - Performans Arasındaki İlişkisi<sup>70</sup>



Yerkes-Dodson yasasına göre (şekil 10), aşırı yüksek ve çok düşük durumluk kaygı düzeylerine sahip olan sporcuların performansları olumsuz yönde etkilenecektir. Genellikle kişiler teste tabi tutulacakları yarışmasal durumlarda farklı duygusal durumlar içinde olurlar. Kişiler kendilerini aşırı çekingen, sinirli, gergin veya çok rahat hissedebilirler. Karşılaşmadan önce sporcuların sahip oldukları kaygı düzeyleri, yarışmanın sonucuna ve karşılaşma sırasındaki performanslarına etki edebilir. Karşılaşma öncesi ve sırasında sporcuların sahip oldukları kaygı düzeylerinin onların performanslarına ne kadar etki edeceği kişisel bir özellik gösterebilir. Sporcuların kaygılarındaki farklılıklar oynadıkları pozisyon veya mevkilere göre de farklılıklar gösterebilir. Örneğin, hücum, orta alan, savunma, merkezi alanlar ve uç alanlarda oynayanlar birbirlerinden farklılık gösterebilir.

Buraya kadar olan kısımda uyarılmışlıkla ilgili olarak çok geniş bir yelpazeden bahsedildi. Şimdi bu yelpaze içerisinde yer alan kavramların dağılımına kısaca bir göz atalım.

**Optimum Uyarılma :** Yapılan araştırmalarda uyarılma düzeyi ile performans arasındaki ilişkinin önemi vurgulanır. Yerkes – Dodson yasasına göre, uyarım optimum noktaya ulaşırsa performans en yüksek düzeye gelir. Aşırı yada düşük uyarılma karşısında sporcu yüksek performans sergileyemez.

**Düşük Uyarılma :** Düşük uyarılma genelde iki açıdan ele alınır. Rakibi küçük görme yada çok kuvvetli bir rakiple oynama davranışıdır. Bu, sporcuların en çok yaptığı hatalardan biridir. Bazen güçlü bir takım yada şampiyon sporcu zayıf bir rakiple

<sup>70</sup> Murat Erbaş, a.g.e., s.60

karşılaşıyorsa, genelde kendinden emin bir tavır sergileyip işi fazla ciddiye almaz “nasıl olsa kazanırım” tavrını takınır. Oysa genelde maç başlar başlamaz hatalar arka arkaya gelir. Bu durumda sporcu kızmaya ve öfkelenmeye başlar, paniğe kapılır. Gerilimin etkisi ile, panik yaşayan ve öfkelenen sporcunun performansı düşer ve sonuçta maç kaybedilir. Bunun tersi bir durumda sporcu kazanabileceğine kesinlikle inanmamaktadır. Güçlü bir takımla maç yapılıyorsa, genel düşünce “nasıl olsa kazanamayız” olacaktır. Dolayısıyla sporcu, beynine “kaybedeceğiz” mesajını gönderir.

Kısaca her iki durum da sporcunun yetersiz uyarılmasının doğal sonucudur. Dolayısıyla yetersiz uyarım bir motivasyon problemidir ve yüksek performansa engeldir.

**Aşırı Uyarılma :** Aşırı uyarılmada motivasyonu ve başarıyı engelleyen en büyük faktörler arasındadır. Sporcuya (fiziksel ve zihinsel açıdan) aşırı yüklenme yapılır ve bu durum sporcunun kapasitesini zorlarsa sonuç yine olumsuz olur. Maçı gereğinden fazla düşünme, sonuca yoğunlaşma, eleştiri ve cezadan kaçma ile olumsuz duygu ve eylemlere konsantre olma çeşitli aşırı uyarılma biçimleridir.<sup>71</sup>

#### 1.4. PERFORMANS

Performans kavramı, gözlenebilir bir dizi davranışı ifade etmektedir. Motor alanda davranışlar, bir basketbol topuyla dripling yapmayı, koşmayı, kovalamayı vb. aktiviteleri içine almaktadır. Performans, açıklanan bu belirli beceri örneklerinin, farklı büyüklüklerde olan davranışlarını da içerebilir.

Performanstaki ilerleme, belirli bir zaman sürecine dayalı çalışmalar gerektirmektedir. Kişi ilerlediğinde, geçmişe oranla daha iyi beceriler ortaya koyar. Öğrenme, pratik çalışma sonucu, görel olarak performansta kalıcı düzelmeden çıkarılan, kişinin içsel durumunda olan bir değişikliktir. Performans durumu, sporcunun becerinin pratiğini yapmasından çok beceriye kullanması veya uygulamasıdır. Öğrenme durumu ile performans birbirleri ile ilişkilidirler.

W. Stern’e göre performans; “enerjiyi kullanmak yolu ile değerler yaratmaktır.”<sup>72</sup>

---

<sup>71</sup> Harun Koç, a.g.e. s. 76-77

<sup>72</sup> Kemal Tamer, **Fiziksel Performansın Ölçülmesi**, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 2003, s.8

Singer’a göre ; “ etki eden değişkenlerden dolayı, zaman zaman düzensiz değişim gösteren geçici bir gösteri işidir.”<sup>73</sup>

Harekette form performansın taslağıdır, bir hareketin yapılış tarzıdır. Yeni başlayanlar genellikle daha önce başarılı olduğu kanıtlanmış biçimleri sosyal çevrede başarılı olduğu kabul edilmiş modelleri taklit ederler.

#### **1.4.1. Performansı Etkileyen Faktörler**

Günümüzde genel olarak bireyin sağlıklı ve verimli olmasını etkileyen nedenler arasında psikolojik faktörler giderek önem kazanmaktadır. Ruhsal ve fiziksel işlevler ile performans kapasitesi arasındaki yakın ilişki göz önüne alınmadan yapılan antrenmanlar ve yarışmalar, sporda performansı sınırlayan ve yaralanmalara yol açan nedenlerin başında gelir.

Performansı çeşitli faktörler etkiler. Bu faktörler öncelikle iç ve dış faktörler olmak üzere ikiye ayrılırlar.

İç faktörler şunlardır :

- Antrenman düzeyi
- Yaş
- Cinsiyet
- Fiziksel uygunluk
- Irksal faktörler
- Stres düzeyi
- Motivasyon durumu
- Beslenme
- Ergojenik destekleyiciler
- Sağlık durumu
- İlaç kullanımı
- Kazanmak
- Kaybetmek

---

<sup>73</sup> Turgay Biçer, a.g.e. s.29

Dışsal faktörler ise şunlardır :

- İrtifa
- Nem
- Sıcaklık
- Zemin durumu<sup>74</sup>

İnsan organizmasında süre gelen ruhsal süreçler, kesintisiz olarak bedensel süreçleri etkiler. Bedensel süreçlerde aynı şekilde ruhsal süreçleri etkiler. Bu şekilde organizma denge içinde bulunur. Bu denge dinamik bir dengedir. Çünkü değişen çevre koşullarına ya da istek ve gereksinimlere göre bu denge bozulur ve bunun yerine yeni bir denge kurulur. Örneğin sükunet halinde bir insanın kalbi dakikada 60 – 70 defa atarak belli bir miktar kan pompalar. Bu kanın akciğerlerde temizlenmesi içinde, aynı süre içinde 12 – 16 defa solunum yaparak yeterli oksijen sağlanır. Bu değişmez bir dengedir. Eğer bu insan koşmaya başlarsa, kas sisteminin oksijene, dolayısı ile kana olan gereksinimi artacaktır. Bu gereksinimi sağlamak için kalp daha fazla kan pompa etmek zorunda kalacak ve dakikada 100 – 180 arası bir atım hızına ulaşacaktır. Buna paralel olarak solunumda oksijen açığını kapatmak için hızlanacaktır. Yani değişen bedensel duruma göre yeni bir denge kurulmuştur. Zaten sporda antrenmanın temelinde bu düşünce yatar. Organizmanın dengesini belli kurallara göre bozmak ve yeniden sağlamak. Bu şekilde sporcu vücudu, değişen zorlanmalara karşı daha kolay ve daha başarılı uyum sağlamayı öğrenir. Organizmanın dengesi üzerinde yalnız bedensel etkinlikler değil, psikolojik ve özellikle heyecansal süreçler de etkilidir. Çünkü biliniyor ki, heyecanlar kendilerini bedensel değişikliklerle gösteren duygulardır. Korkulduğunda kalp atım sayısının artması, öfke anında yüzün kızarması ya da sararması gibi. Bu işlevi vegetatif sinir sistemi yerine getirmektedir. Bu nedenle performansı etkileyen psikolojik faktörlerin etkilerinin daha iyi anlaşılabilmesi için sinir sistemi ve özelliklerinin bilinmesi gerekir. Çünkü hareketin ve hareketin özel bir şekli olan sportif hareketin oluşması, temelde kas ve iskelet sistemi ile sinir sisteminin uyum içinde çalışmasına bağlıdır. Bütün psikolojik süreçler sinir sistemi içinde meydana

---

<sup>74</sup> Harun Koç,a.g.e. s.91-92

geldiğinden dolayı başarılı bir performans kazanılmasında sinir sisteminin önemli bir rolü vardır.<sup>75</sup>

Sporcular başarılı veya başarısız olduklarında değişik nedenler sunabilir. Bazı sporcular başarı ve başarısızlıklarını yetenek ve çabaya bağlarken, bazıları da işin güçlüğü ve şansa bağlayabilirler.<sup>76</sup>

Başarısızlık korkusu altında performans bozukluğu gösteren, öğrenilmiş çaresizliğe sahip sporcular, başarısızlıklarını yetenek eksikliği gibi faktörlere bağlamaya meyillidir. Fakat bu olgu, gelecek için başarısızlığın gerçekçi bir beklenti olabileceğini gösterir.

Spor faaliyetlerinde bulunan herkes hem fiziksel hem de psikolojik yüklenmelerle karşı karşıyadır. Bu yüklenmelerin etkilerini en aza indirmek için, yüklenmeye neden olan faktörlere karşı antrenman yapılmaktadır. Fakat antrenmanlarda ağırlık genellikle kondisyon çalışmasıyla teknik ve taktik antrenmanlarına verilmekte ve bu yüzden de, sporda başarıya ulaşmanın psikolojik şartları çoğu zaman ihmal edilmektedir.

Performansı etkileyen psikolojik faktörleri şöyle sıralayabiliriz :

- Heyecan
- Hasret
- Zihinsel eylem
- Yorgunluk
- Seyirci
- Kramp
- Ağrı
- İsteksizlik
- Sür antrene olma
- Kompleksler
- Kararsızlık
- Psikolojik savaşım
- Sporcunun kötü gününde olması

---

<sup>75</sup> W.Z. Miller, a.g.e. s. 202

<sup>76</sup> Veysel Küçük, **Sporda Performans ve Şans Faktörü**, E.Ü., 2. Uluslar arası Futbol ve Bilim Kongresi, 17-19 Ekim 2000, İzmir, s.2

- İç bedensel değişimler
- Dış bedensel değişimler<sup>77</sup>

#### 1.4.2. Performansın Boyutları

Binlerce sporcunun aralarındaki farklılık, onların iyi, orta ve kötü düzeyde diye sınıflandıran, spor tarihinin en iyi sporcularını bir birinden üstün kılan, onlara bu performansı sağlayan nedenlerin neler olduğunu yapılan çalışmalar, birbirlerine çok yakın nedenlerle ortaya koymuştur.

Performansı etkileyen faktörleri Cratty üç boyutta ele almıştır :

- Beceri boyutu
- Fiziki boyut
- Psikolojik boyutlar

**Beceri boyutu :** Beceri, bireyin daha az eforla daha çok iş yapabilme olanağına sahip olmasıdır. Beceriye yönelik işlerde, hareketlerde, hareketin çabuk, zarif ve ekonomik bir biçimde yapılmasıdır. Bu olanak sportif duyarlılığa bağlı olarak çeşitli kas grupları arasında koordinasyonun sağlanması ve merkezi sinir sisteminin kasları uyumlu bir şekilde çalıştırması yani koordinatif yeteneklerin gelişmesi ile olanaklıdır. Bu tür çalışmalarla, hareket uygulanmasında ani ve doğru karar verebilme olanağı kazanılmış olur. Beceri salt, kalıtsal bir özellik olmayıp, sonradan da kazanılan bir özellik denilebilir. Sonradan yapılan amaca yönelik çalışmalarla, performansa erişebilmek için gerekli olan beceri üst düzeye ulaştırılır. Bireyin performansını ortaya koymada, maksimal beceriyi sınırlayan bazı faktörlerde bulunmaktadır. Bu özelliklerin bazıları geliştirilebilse de bazı kalıtsal olanları geliştirilemez. Fakat geliştirilebilen özellikleri ele alıp yeterince incelemek, bireyi ilgili spor dalında yüksek performansa götürür.

**Fiziki boyut :** Fiziksel boyutlar içinde, boy ve vücut ağırlığı, antropometrik özellikler ve motorsal kuvvet, sürat, dayanıklılık gibi kondisyonel özellikleri sayabiliriz.

**Psikolojik boyut :** Bireyin başarısını, bireyin çevresindeki toplum içinde saygınlık kazanmasını, sevilmesi, sayılması ve sosyo - ekonomik ve sosyo – kültürel

---

<sup>77</sup> A.K.Wark, A.F.Witting, **Sex Role and Spor Competitive Anxiety**, Journal of the Sport Psycholgy, 1979, I, s.248

koşulların istendik biçimde geliştirilebilmesi kişide bir takım güdülerin bulunmasıyla olanaklıdır.

Bireyde var olan başarı güdüsü kavramı bu konuda iki değişkene ağırlık vermektedir. Bunlar :

- Her türlü durumda ortaya çıkabilen nispeten sabit bir başarı güdüsü
- Başarı beklentisi ve bu başarının ödül değeri olarak düşünülmesidir.<sup>78</sup>

### **1.4.3. Kaygı ve Performans İlişkisi**

Toplumsal yaşamda gün geçtikçe önem kazanan performans kavramı her alanda kullanılmaktadır. Tekstil alanında dikim işçisinin günlük standardın üstünde iş çıkarması, sanayide montaj elemanının araç motorunu belli bir süreden daha kısa zamanda takması, takımı sporlarında (futbol, voleybol, basketbol, hentbol gibi) takımın maçı kazanması, bireysel sporlarda da sporcunun kendi derecesinin iyisini yapmak yada yarışmayı kazanmak performans kavramını ifade etmektedir.

Sportif performans belirli bir spor motorik düzeyin biçimlenme derecesidir. Kompleks yapısından dolayı spesifik faktörleri içermektedir. Performans gelişimi için yapılan çalışmaların çok yönlü olma zorunluluğu vardır. Performansı belirleyen faktörlerin uyumlu gelişimi ile bireysel maksimum başarıya ulaşılmaktadır. Performans uzun süreli antrenman süresinde, antrenmanın amacı kapsam, metot ve benzeri diğer faktörlere bağlı olarak geliştirilmektedir.

İyi bir performans durumuna erişebilme, uzun vadeli, belirli amaçlara yönelik hazırlıklarla sportif ve psikolojik yeterliliklerle mümkün olur.

Bauersfeld ve Schröter'e (1986) göre sporcunun performans kapasitesi şu faktörlerden etkilenir.

- 1- Teknolojik gelişim
- 2- Psikolojik özellikler
- 3- Yarış şartları
- 4- Spor branşının tekniği
- 5- Spor branşının taktiği

---

<sup>78</sup> D. Fletcher, S.Hanton, **The Relationship between Psychological Skills and Usage and Competitive Anxiety Response**, Psychology of Sports and Exercises, 2001,(2), s.89

## 6- Morfolojik gelişim

## 7- Fiziksel hazırlanma<sup>79</sup>

Performans ve etkinlik düzeyi (aktivasyon) ilişkisinin altında, nöro-fizyolojik sistem yatmaktadır. Organizma uykuya yakın bir derecedeki gevşeklik halindeyken, bazı uyarımlar etkinliği hızlandırmaz; faaliyete başlatabildiği hallerde de hareketler çok defa kötü biçimde koordine edilmiş olurlar. Etkinlik düzeyi yükselttikçe, başarılı performans şansı azalır.<sup>80</sup>

Sporcuların duygusal durumları onların performansları üzerinde önemli etkilere sahip olmaktadır. Bu etkiler pozitif de olabilirler negatif de. Ancak şunu da unutmamak gerekir ki performansı ortaya koyanın değişik kaygı düzeyleri, bütün değişik beceri ve konu düzeylerinde aynı sonuçları meydana getirmez. Örneğin yüksek kaygı düzeyli bir forvet elemanı ile savunma elemanının performansları aynı düzeylerde etkilenmeyebilir. Bir halterci ile balerin, yüksek ve düşük kaygı düzeylerinden aynı şekilde etkileneceği beklenilemez. Ancak, bu örneklerden de anlaşılacağı gibi kaygı ile fiziksel performans arasında bir ilişki bulunmaktadır. Kaygı ile performans arasındaki ilişkide etkili olan bazı önemli faktörler vardır. Bunlar arasında, uygulanacak konunun ve becerinin doğası önemli yer tutmaktadır.<sup>81</sup>

Krol 1970'de yapmış olduğu araştırmada kaygı tepkilerinin bireylere göre farklılığını ortaya koymuştur. Kaygı ve heyecan her bireyi aynı biçimde etkilemez. Elbette performans da her spor dalında aynı şekilde etkilenmez. Her bireyin kendine özgü tolerans kapasitesi vardır. Spor dalı ilgi, dikkat ve bilgi ister. Böylece, etkili performe işlemi tamamlanmış olur. Kaygı sürecinde birey fiziksel somatik ve düşünsel bakımlardan uyarılabilmekte, bazen tümü harekete geçmektedir. Fiziksel ve somatik tepkiler genel olarak kalp atışının hızlanması, kas gerilimi artması, yorgunluk duygusu, aşırı alınganlık, el ve ayakların terlemesi şeklinde yaşanmaktadır. Düşünsel tepkilerde ise ayrıntılara dikkat edememe, unutkanlık, konsantrasyon sağlayamama, ani kararlar verebilmede güçlükler söz konusudur.<sup>82</sup>

---

<sup>79</sup> A.K.Wark, A.F.Witting, **a.g.e.**, s.249

<sup>80</sup> Murat Erbaş, **a.g.e.** s. 82

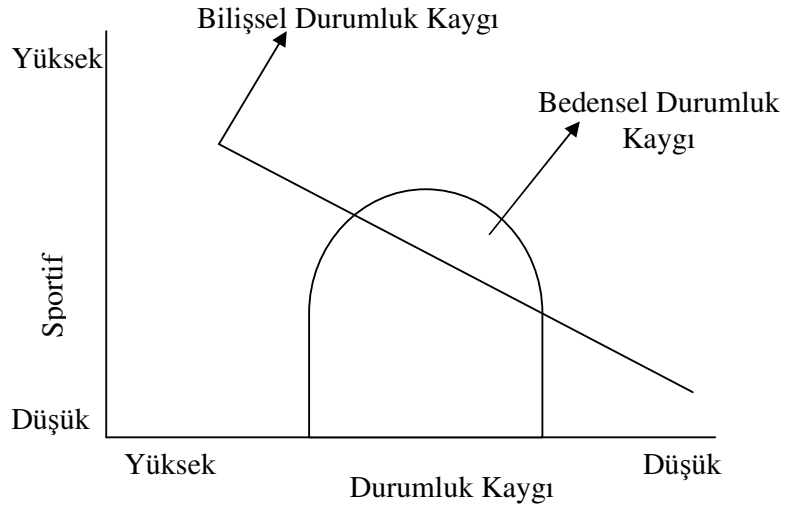
<sup>81</sup> M.A.Trotter, N.S.Endler, **An Empirical Test of the Intereaction Model of the Anxiety in a Competitive Equestrian Setting**, Personality and Individual Differences, 1999,(27), s.861

<sup>82</sup> Figen Artok, **a.g.e.** s. 102

Çok defa söylenen "içinde bulunulan durumda gerginlik arttıkça, sporcu daha iyisini yapar!" fikri yanlıştır. Böyle bir stres halini alan etkinlik düzeyinde yüksekliğin davranışlarda yumuşaklığı kaybettirici olumsuz etkisini, son dakikaları yaklaşan bir basketbol maçında (veya futbol maçında) somut olarak görebiliriz. Sözgelisi, böyle bir durumda uyanan stres, basketbolcu veya futbolcunun yumuşak olarak ve o anda arkadaşlarının pozisyonlarını hesaba katarak pas vermesini engeller, hareketlerinin kalitesi düşer; karar verirken, gereken hareketlerden önce puan durumunu düşüneceğinden bir panik havası içinde isabetsiz ve sonunda başarısız davranır. Başka türlü söylersek, merkezi uyarımlara gereğinden fazla açık, periferel olanlara kapalı duruma gelir. Bu durumlarda kişi uyarımların bombardımanı altındadır ve merkezi uyarımlara karşı aşırı derecede duyarlı (super-alert) olduğu halde periferik olanları algılayamaz.

Cox'a (1990) göre performansla kaygı arasında çok yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Bilişsel ve bedensel olarak çok yönlülük gösteren bu ilişki şekil 11'da gösterilmektedir.

**Şekil 11:** Durumluk Kaygı İle Sportif Performans Arasındaki Çok Yönlü İlişki<sup>83</sup>



<sup>83</sup> Harun Koç, a.g.e. s.86

Şekilden de anlaşıldığı gibi bilişsel durumluk kaygı ile performans arasındaki ilişki doğrusal-negatiftir. Bilişsel durumluk kaygı yükselirken, performans düşmektedir. Buna karşılık bedensel durumluk kaygı ile performans arasındaki ilişki Ters U formunu almaktadır. Bedensel durumluk kaygı yükselirken performansta belirli bir optimal üst noktaya kadar yükselmektedir. Bu optimal noktadan sonraki bedensel durumluk kaygıda artmalar performansı olumsuz etkilemektedir. Cox'a göre, bilişsel kaygı ile ilişkili korku ve endişe sportif performansı engelleyicidir. Bilişsel durumluk kaygı daha az oldukça sporcu daha iyi performans ortaya koymaktadır. Sporcular için söylenilen "az kaygı iyidir" değerlendirmesi bilişsel boyutta doğru gözükmemektedir. Aşırı kaygının performansa zarar vereceği gibi, yeterince kaygıya sahip olmama da benzer sonuçlarla performans üzerinde olumsuz etkilerde bulunabilir.

Biçer ise kaygı ve performans ilişkisinde kaygının performansı olumsuz yönden etkileyen faktörleri ele almış ve bunları dört temel başlık halinde incelemiştir. Biçer'e göre kaygının sportif performans üzerindeki etkileri konsantrasyon düşmesi, panik, sporcunun kendine oyuna verememesi ve sürantrenman durumları ile kendini göstermektedir. Aşırı kaygılı ve endişeli durumlarda ancak bu şartlara kendini hazırlamış, kendini eğitmiş olan sporcular başarılı olabilirler.<sup>84</sup>

Jones' a göre, "kaygı her zaman performansı bozmaz, veya onu yükseltmez. Yapılan bazı araştırmalar kaygının zorunlu olarak performansı bozmayacağını ve bir çok durumlarda onu arttırabileceğini ortaya koymaktadır". Bu sporcunun geçmiş durumları nasıl değerlendirdiğine, kaygı belirtilerini nasıl algıladığına (yardım edici de olabilir, zarar vericide) bağlı olmaktadır.<sup>85</sup>

Jones, uluslararası düzeyde profesyonel sporcularla yapmış olduğu görüşmelerde May ve Sue Callis'in açıklamalarını şu şekilde aktarmaktadır. May'e göre yüksek kaygı ile ilişkili, yüksek uyarılmışlık düzeyi, atlama beygirinin üzerinde yapılması gereken ve İnce motor kontrol isteyen, becerilerin performansını bozmaktadır fakat, sıçramak için gereken, patlayıcı nitelikteki kuvvet performansa olumlu yönde etki ederek onu yükseltmektedir. "Callis'a göre trombolin üzerinde çalışırken, kaygı, zamanlamayı olumsuz olarak etkilemektedir. Ancak buna karşın kaygının güçlü

---

<sup>84</sup> Turgay Biçer, **a.g.e.** s.81

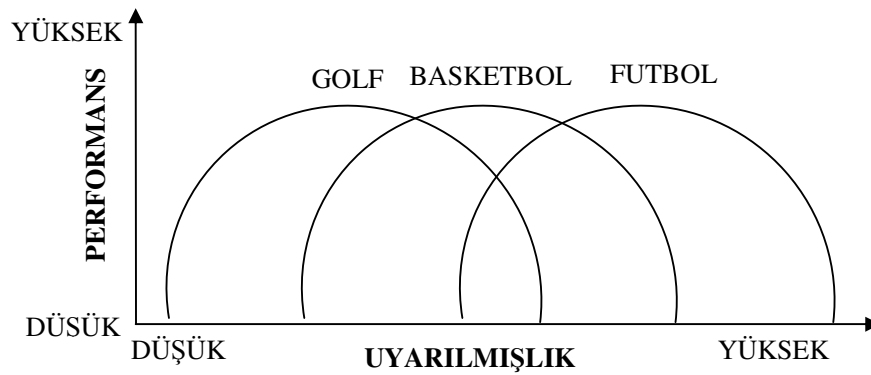
<sup>85</sup> Kenan Sivrikaya, **a.g.e.** s.66

hissettirici pozitif etkileri bulunmaktadır" Görüşmeler sonucunda, sporcular arasında genel düşünce birliği olarak, iyi öğrenilmiş becerilerde, kontrollü bilişsel kaygının, performansı yükselteceği ortaya çıkmaktadır. İyi öğrenilmiş becerilerde, yüksek fizyolojik uyarılmışlık, kuvvet ve sürat isteyen becerilerde, performansı olumlu yönde etkiler. Ancak ince motor becerilerde ve zamanlamada performans bozulabilir.

Spor psikologları, yüksek performans için sporcuların belli bir kaygı düzeyine sahip olmaları gerekliliğinde birleşiyorlar. Bu düzeyin alt veya üstü performansı olumsuz yönde etkiliyor. Kaygı düzeyinin çok yüksek olması start telaşı, düşük olması ise start tembelliğine yol açmaktadır. Sporcularda yüksek kaygı düzeyine genellikle sporcunun performans kapasitesinin sınırlarına yaklaştıkça rastlanılmaya başlanır. Başka bir deyişle, performans kapasitesinin sınırına yaklaştıkça, kaygı yoğunluğu artar. Burada eklenmesi gereken bir diğer husus da şudur: Yarışmaların sonucuna göre belirlenen ceza ve ödüller sporcunun kaygı düzeyi ve dolayısı ile performansını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle konu ile ilgilenen antrenörlerin bu olguyu hatırdan çıkarmamaları gereklidir.

Martens, yüksek düzeyde performans için gerekli olan yüksek uyarılmışlığın spordan spora farklılaştığını iddia etmiştir. Bu durumu aşağıdaki şekil 12' de gösterilmektedir.

**Şekil 12:** Değişik Spor Branşlarına Göre Spor ve Uyarılmışlık İlişkisi<sup>86</sup>



Sportif yarışmalarda tamamen kaygısız ve gevşek durumda olmaktan söz edilemez. Çünkü karşılaşmaların doğasında, sporların dinamikliği içinde kaygı

<sup>86</sup> Murat Erbaş, a.g.e. s.96

bulunmaktadır.

Sporcu kendi değerini sportif başarısına bağlıyor ve ancak başarılı olduğu zaman değerli olduğuna inanıyorsa, başarısızlık karşısında çok yüksek düzeyde kaygı gösterecektir. Sonuç olarak sporcunun istenen performansa ulaşabilmesi için optimal kaygı gereklidir. Bu düzeyin altı ve üstü performansı olumsuz etkiler. Kaygı düzeyinin yüksek olması “start telaşı”, düşük olması, “start tembelliği” dir. Start telaşı durumunda kas tonusu yükseldiği için hareketlerin yumuşaklığı ve koordinasyon bozulurken, start tembelliğinde ise kas tonusundaki düşme sonucu hareketlerde tembellik, genel isteksizlik oluşur ve yarışmayı bırakma eğilimi görülür.

Araştırmacıların voleybolcularla yapmış olduğu çalışmalar sportif performansla durumluk kaygı arasında doğrusal-negatif ilişkinin bulunduğunu göstermektedir. Buna göre yüksek ve düşük kaygı performansı olumsuz etkiler, ideal olan yeterli kaygı düzeyidir. Araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre, durumluk kaygı yükseldikçe performans düşmektedir. Ancak Cox (1990)'un ileri sürdüğü diğer bazı çalışmalara göre, performansla durumluk kaygı arasındaki ilişkinin, ölçülen kaygı boyutuna bağlı olduğu görülmektedir<sup>87</sup>

Bu araştırmalardan elde edilen sonuçlar yüzücülerde performansla kaygı arasındaki ilişkinin bilişsel olarak doğrusal-negatif ilişki ve bedensel olarak da Ters U özelliğini gösterdiği bulunmuştur. Bu durumda durumluk kaygı ile performans arasındaki ilişki yapılan sporun özelliğine bağlı olmaktadır.

Gould ve arkadaşlarının (1992), atıcılarla yapmış oldukları araştırma da benzer sonuçlarla performansla kaygı arasındaki ilişkinin bilişsel olarak doğrusal-negatif ve bedensel olarak Ters U olduğunu göstermiştir. Durumluk kaygı ile performans arasındaki ilişki sadece spordan spora farklılık değil aynı zamanda bu sporların içinde bulunan hareket modellerine göre de farklılık gösterebilir.

Cox (1990)'a göre, "bilişsel kaygı ile ilişkili korku ve endişe sportif performansı engelleyicidir. Bilişsel durumluk kaygı daha az oldukça sporcu daha iyi performans ortaya koymaktadır. Sporcular için söylenilen "az kaygı iyidir" değerlendirmesi bilişsel boyutta doğru gözükmemektedir. Aşın kaygının performansa zarar vereceği gibi, yeterince kaygıya sahip olmama da benzer sonuçlarla performans

---

<sup>87</sup> D.Fletcher, S.Hanton, a.g.e. s.96

üzerinde olumsuz etkilerde bulunabilir.<sup>88</sup>

Sportif yarışmalarda tamamen kaygısız ve gevşek durumda olmaktan söz edilemez. Çünkü karşılaşmaların doğasında, sporların dinamikliği içinde kaygı bulunmaktadır. Bedensel kaygının yüksekliğini gösteren dakikalık kalp atım sayısı, kas gerginliği, sinirlilik gibi bulgular bir düzeye kadar performansın yükselmesine neden olduktan sonra, daha ileri düzeylerde performans kaybına neden olmaktadır.

Tasa, kaygı, korku sportif performansı gerçek anlamda tehdit edebilir. Teknik direktörler ve antrenörler sporcularının bu durumdan etkilenmelerini en aza indirmeli, bunun içinde spor psikologlarından yardım almalı ya da kendileri bu alanda bilgi sahibiler ise sporcularına streslerini kontrol etme yöntemlerini öğretmelidirler. Sporcuların performanslarını bozan Bedensel ve Durumluk Kaygının çok az ve çok yüksek düzeylerinden sporcular korunmalıdır.<sup>89</sup>

#### 1.4.4. Spor ve Performans İlişkisi

Sportif performans, antrenman bilimcileri tarafından “spordaki eylem ve edimlerin, sonuçlarının genel olarak nitelendirilmesi” biçiminde ifade edilmektedir. bunun yanında dış ve iç koşulların ve olanakların etkisi ile elde edilen bireysel ya da takım olarak eylemin yapılışındaki çaba olarak nitelendirilmektedir.

Bu biçimde spor literatüründe motor performans, takım sporlarında ya da bireysel sporlarda istemleri ve arzuları dile getirirken, şampiyon ve üstün sporcularda ortaya konulan sonuçların saniye, kilogram olarak değerlendirilmesidir. Sportif performans, bir sportif görevin başarılmaması için en iyi olanaklarla ortaya konulan motorsal ve psiko – motor yetenekler olarak ta tanımlanabilir. Bir fiziksel aktivite sırasında, o fiziksel aktivitenin gerektirdiği fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verime “performans” adı verilir. Bu verimin yarışma sırasında ortaya koyulabilme düzeyi de performansın düzeyi hakkında bilgi verir.

Çoğu zaman başarı ile atletik performans birbirleri ile karıştırılmaktadır ve çok kişi başarıyı, performans olarak kullanmaktadır. Oysa performans başarıyı

---

<sup>88</sup> E.O.Yücel, **a.g.e.** s. 62

<sup>89</sup> G.Jones, A.Swain, **Relationships Between Sports Archiverments Orientation and Competitive State Anxiety**, SportPsychologist, 1992, 6, s.42 – 54

gerçekleştirebilmek için ortaya konulan çabanın sonucudur.<sup>90</sup>

İyi bir sportif performans durumuna erişebilme, uzun vadeli, belli amaçlara yönelik hazırlıklarla ve sportif – psikolojik yeterlilikle mümkündür. Ayrıca sporcular hem stresle baş etmek, hem de performanslarını sergilemek için kontrol etme yeteneğine sahip olmalıdırlar. Zihinsel ve ruhsal açıdan kendini ayarlama veya kontrol altında tutma eğitimi, sporcuyu en yüksek performansa ulaşması bakımından çok önemli bir çalışma olduğu anlaşılmıştır.

#### **1.4.5. Basketbolda Performansın Boyutları**

Basketbol dünyada en popüler olan sporlar arasında yer almaktadır. Bunun en önemli nedenlerinden biri, basketbolun hem oyuncuların hem de seyircilerin eğlenmelerine, zevk almalarına olanak sağlamasıdır. Basketbolda basit iki amaç vardır. Bunlar rakip takıma sayı atmak ve rakip takımın sayı atmasını engellemektir.

Basketbolda heyecan vardır. Önemli maçlarda bu heyecan en üst düzeylerde yaşanır. Oyuncuların paslaşmaları, şutları, smaçları, blokları ve aldatmaları heyecan verir.

Basketbolu ilginç yapan özelliklerinden biri de oyunda girilen kombinasyon ve oyunun sonucunun son saniyeye kadar belirsiz olabilmesidir. Yapılan hareketlerin sonuçları önceden hesaplanamaz. Çünkü oyuncular ve çevre sürekli yer değiştirmektedir. Basketbol oyunu içerisinde sürekli olarak isabetsizlik ve hatalarla karşılaşılır. Umulmadık şekilde maçlar kazanılabilir ya da kaybedilebilir. Top çemberin içinde dönüp dışarı çıkabilir. Basketbol oyununu kazanmak için zorlukların, risklerin göze alınması gerekir. Sakatlanma pahasına sınırları zorlayıcı hareketlerde bulunulabilir.

---

<sup>90</sup> Mustafa Gümüş, a.g.e.,s.57

| BASKETBOL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | BASKETBOL TAKIMI | BASKETBOLCU                                                          |                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| FİZİKSEL UYGUNLUK KONDİSYON                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | GRUP MORALİ      | BİREYSEL                                                             | ÇEVRESEL                                     |
| <div> <div> <div>—</div> <div>—</div> <div>—</div> <div>—</div> </div> <div> <div>—</div> <div>—</div> <div>—</div> <div>—</div> </div> <div> <div>—</div> <div>—</div> <div>—</div> <div>—</div> </div> <div> <div>—</div> <div>—</div> <div>—</div> <div>—</div> </div> </div> <div> <div>—</div> <div>—</div> <div>—</div> <div>—</div> </div> <div> <div>—</div> <div>—</div> <div>—</div> <div>—</div> </div> | GRUP DİNAMİĞİ    | PSİKOLOJİK ETKİNLİKLER<br>↓<br><div>ZİHİNSEL DUYGUSAL TEPKİLER</div> | AİLE<br>OKUL<br>MESLEK<br>ULUSAL<br>EVRENSEL |
| TEKNİK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |                                                                      |                                              |
| TAKTİK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |                                                                      |                                              |
| YARATICI DÜŞÜNCE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |                                                                      | KİŞİLİK                                      |
| TAKIM OYUNU UYGUNLUK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |                                                                      | PERFORMANS SPORUNA                           |

**Tablo 1:** Basketbolda Performansın Boyutları<sup>91</sup>

Basketbolda başarı, bütün bu performans boyutlarına bütünsel bir yaklaşımla elde edilir ve üstün performans ancak bu şekilde gerçekleşebilir. Basketbolda performansın boyutları içinde, Tablo 1’den de görülebileceği gibi psikolojik durum oldukça olmaktadır. Basketbolcunun oynayacağı maça zihinsel ve duygusal tepkileri, var olan potansiyellerini kullanmaları üzerinde etkili olmaktadır.

<sup>91</sup> Murat Erbaş, a.g.e. s. 39

**İKİNCİ BÖLÜM**  
**MATERYAL, YÖNTEM VE BULGULAR**

## **2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ**

Türkiye Basketbol Ligi'nde toplam 14 ( on dört ) takım bulunmaktadır. Üst düzey takımlar oldukları için takımların hepsi çalışmaya dahil edilememiştir. Bu araştırmada takımlar seçilirken ekonomik düzeyleri, kadro yapısı ve önceki sezon gösterdikleri performanslar göz önünde bulundurulmuştur. Bu araştırmada, takımlarda bulunan basketbolcuların durumluk kaygı düzeylerinin saptanması; kişisel değişkenleri (biyolojik yaşları, antrenman yaşları, pozisyonları ), oyunda kalma süreleri ile durumluk kaygıları arasındaki ilişkinin araştırılması ve yerli ve yabancı oyuncuların durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Basketbolcular maça çıkmadan 20 ( yirmi ) dakika önce, hazırlanan anket soruları ile birlikte Spielberger'in Durumluk Kaygı Envanteri uygulanmıştır. Bu konu ile ilgili olarak yerli ve yabancı kaynaklar, tarama yöntemi kullanılarak araştırılmıştır.

## **2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM**

Araştırmamıza Türkiye Basketbol Ligi'nden 5 (beş) takım ve toplam 61 (atmış bir ) denek katılmıştır. Takımlar evrenimizi oluşturmaktadır. Yer alan beş takım örneklem olarak alınmıştır. Bu takımların kendi sahalarındaki maçları değerlendirmeye alınmıştır.

## **2.3. HİPOTEZLER**

1. Oyuncuların oyunda kalma sürelerine göre, durumluk kaygı düzeyleri arasında fark vardır.
2. Oyuncuların biyolojik yaşları ve antrenman yaşları ile kaygı düzeyleri arasında ters orantı vardır.
3. Yerli ve yabancı oyuncuların kaygı düzeyleri arasında fark vardır.
4. Oyuncuların oyun içerisindeki pozisyonlarına göre, durumluk kaygı düzeyleri değişkenlik gösterir.
5. Takımların sezon sonu puan durumları ile oyuncuların kaygı düzeyleri arasında bir ilişki vardır.

## **2.4. VERİLERİN TOPLANMASI**

### **2.4.1. Durumluk Kaygı Envanteri**

Durumluk ve sürekli kaygı seviyelerini ayrı ayrı belirlemek amacıyla Spielberg ve arkadaşları tarafından (1970) geliştirilmiş olan Durumluk – Sürekli Kaygı Envanteri, Spielberg’in İki Faktörlü Kaygı Kuramından kaynaklanmıştır. Durumluk – Sürekli Kaygı Envanteri kısa ifadelerden oluşan bir öz – değerlendirme anketidir. Başlangıçta normal yetişkinlerde kaygıyı araştırma amacı için geliştirilmiş olan bu ölçeğin, sonraki denemelerde lise öğrencilerine, psikiyatrik bozuklukları ve fiziki hastalıkları olan bireylere de uygun olduğu görülmüştür. On yıllık denemeler psikologları envanterin tüm gençlere ve yetişkinlere uygulanabileceği sonucuna götürmüştür.

Durumluk – Sürekli Kaygı Envanteri, Öner ve Le Comte tarafından 1983’te ülkemiz koşullarına uygulanmıştır.

### **2.4.2. Durumluk Kaygı Envanterinin Puanlaması**

Durumluk Kaygı Envanterinde 20 (yirmi) soru bulunmaktadır. Bu 20 sorunun her biri, bir ile dört arasında değişen değerlere sahiptir. Bu değerlerde -1- hiç, -2- biraz, -3- oldukça ve -4- ise tamamıyla cevabını temsil etmektedir. Soruların 10 (on) tanesi doğrudan, 10 (on) tanesi ise dolaylı ifadelerden oluşmaktadır.

Ölçeğin elde edilen değerleri 20 (yirmi) ile 80 (seksen) arasında değişmektedir. Puanın yüksek olması ve 80’e doğru yaklaşması durumluk kaygı düzeyinin yüksek olduğunu, puanın düşük olması ve 20’ ye doğru yaklaşması ise durumluk kaygı düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir.<sup>92</sup>

Basketbolcuların envanteri incelenerek daha sonra bu değerlerin aritmetik ortalamaları, standart sapmaları bulunmuştur.

### **2.4.3. Durumluk Kaygı Envanterinin Geçerliliği**

Türkçeleştirilmiş envanterin geçerliliği iki ayrı teknikle saptanmıştır. Bunlar yapıda deneysel kavram geçerliliği yapı geçerliliği ve kriter geçerliliğidir. Yapı geçerliliği çalışmasında on gün ile bir yıl arasında değişen zaman süreci içerisinde yapılan çoklu uygulamalarda, Le Comte ve Öner tarafından (1976) durumluk Kaygı Puanlarındaki yükselme ve düşmeler tutarlı saptanmıştır.

---

<sup>92</sup> Necla Öner, Ayhan Le Comte, **a.g.e.** s. 15-16

Puanlar hesaplanırken, doğrudan ifadelerin değerinden dolayı ifadelerin değeri çıkarılır. Bulunan sonuca taban puan olarak belirlenen 50 (elli) eklenir ve durumluk kaygı puanı bulunur.

Değişik zaman ve uygulamalarda Öner, durumluk kaygı puanları arasındaki korelasyonların ortalama 0,62 civarında ve önemli seviyede olduğunu bulmuş; bu şekilde ikinci kuramsal beklentinin de doğrulandığını görmüştür. Tüm bu veriler durumluk kaygı ölçeğinin kuramsal yapı geçerliliğini sağlamlaştırıcı nitelikte bulunmuştur.<sup>93</sup>

#### **2.4.4. Durumluk Kaygı Envanterinin Güvenirliliği**

Kuder – Richardson 20 (yirmi) formülün geliştirilmiş bir formu olan alpha korelasyonları ile saptanan güvenirlilik katsayıları 0.83 – 0,87 arasında olduğu bulunmuştur. Madde güvenirliliğinde formun güvenirlilik korelasyonları 0.34 – 0,72 arasındadır. Test tekrar – test güvenirlilik katsayıları 0.26 – 0.68 arasında değiştiği gösterilmiştir.<sup>94</sup>

#### **2.4.5. Anket**

Basketbolculara, Durumluk Kaygı Envanteri ile birlikte anket uygulanmıştır. Anket sorularından elde edilen bilgilerle basketbolcuların, bazı kişisel değişkenleri olan yaşları, oynadıkları pozisyonlar, kaptan olup olmadıkları sakat olup olmadıkları, antrenman yaş düzeyi, kaç yıldır bulundukları takımda oynadıkları tespit edilmiştir. Ayrıca anket sorularına verilen cevaplardan basketbolcuların takım içi ilişkileri olarak tespit ettiğimiz, takım arkadaşlarıyla, yöneticileriyle ve antrenörleri ile ilişkilerinin düzeyi saptanmıştır.

### **2.5. ENVANTERİN UYGULANMASI**

Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçekleri öz – değerlendirme yöntemi ve kâğıt – kalem tekniği ile cevaplandırılırken, bu ölçekler bireysel olarak ya da grup halinde uygulanabilir.

---

<sup>93</sup> Necla Öner, Ayhan Le Comte, **a.g.e.** s.16

<sup>94</sup> Murat Erbaş, **a.g.e.** s. 49

Maça çıkmadan 20 dakika önce basketbolculara anketle birlikte envanter ve kalem sağlanmıştır. Anket ve envanteri dolduranlara, yapılan araştırmanın bilimsel bir araştırma olduğu, herhangi bir kişisel değerlendirme olmayacağı ve kişisel bilgilerin tamamıyla gizli tutulacağı belirtilmiştir. Sadece o anki duygularını belirttiği açıklanmış ve sadece 5 – 6 dakika süreceği söylenmiştir. Envanterin ve anketin uygulamasında klüp yöneticilerinden, oyuncularından, antrenörlerden ve TRT Spor Muhabirlerinden yararlanılmıştır.

## **2.6. VARSAYIMLAR**

Araştırmada şu varsayımlardan hareket edilmiştir :

1. Elle alınan örneklem grubunun evreni temsil etme yeteneği olduğu
2. Örneklem grubuna uygulanan anket ve envanterin geçerli ve güvenilir olduğu
3. Kaynaklardan ve kurumlardan elde edilen bilgilerin gerçeği yansıttığı
4. Uygulanan istatistik yöntemlerin değerlendirmelerinin geçerli ve güvenilir olduğu
5. Deneklerin, uygulanan envanteri ve anketi doğru bir şekilde algıladığı varsayılmaktadır.

## **2.7. SINIRLILIKLAR**

1. Araştırma 2004 – 2005 sezonu içinde birer ölçüm ile sınırlandırılmıştır.
2. Araştırma 5 (beş) takım ile sınırlandırılmıştır.
3. Araştırma 5 (beş) takımda oynayan 61 (atmış bir) kişi ile sınırlandırılmıştır.

## **2.8. VERİLERİN ANALİZİ**

Verilerin analizinde SPSS istatistik programının 10.0 sürümü kullanılmıştır. Değerler aritmetik ortalama, standart sapma, değer aralığı, sıklık olarak bulunmuştur.

Oyuncuların oyunda kalma süreleri, biyolojik yaş, antrenman yaşı ve yerli/ yabancı oyuncu durumlarına göre durumluk kaygı düzeyleri değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme için t-testi yapılmıştır.

Oyuncuların oyundaki pozisyonlarına göre ise tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Bünyesinde KOLMOGOROV-SMIRNOV Normal Dağılıma Uyum Testi ve Varyansların Homojenlik Testi bulunmaktadır. Tüm istatistik hesapları % 95 güvenilirlik yüzdesi ile yapılmıştır.

## 2.9. KİŞİSEL DEĞİŞKENLERE GÖRE KAYGI PUANLARININ İKİ GRUP ARASINDA KARŞILAŞTIRILMASI

### 2.9.1. Oyunda Kalma Sürelerine Göre, Oyuncuların Kaygı Puanlarının Karşılaştırılması

Karşılaştırma yapılırken oyuncuların oyunda kalma süreleri çoktan aza doğru sıralanmış ve 61 kişi iki gruba ayrılmıştır. İlk 30 kişi oyunda fazla kalan grup, 31 kişi ise daha az kalan grup olarak belirlenmiş ve karşılaştırmaları yapılmıştır. Bunun için t-testi kullanılmıştır.

**Tablo 2:** Oyuncuların Oyunda Kalma Sürelerine Göre Kaygı Düzeyleri

| GRUP 1 |        |             | GRUP 2 |        |             |
|--------|--------|-------------|--------|--------|-------------|
| No     | Süre   | Kaygı Puanı | No     | Süre   | Kaygı Puanı |
| 1      | 39: 08 | 24          | 1      | 15: 56 | 37          |
| 2      | 37: 48 | 41          | 2      | 15: 01 | 36          |
| 3      | 37: 38 | 27          | 3      | 14: 41 | 30          |
| 4      | 36: 51 | 23          | 4      | 14: 25 | 45          |
| 5      | 33: 56 | 26          | 5      | 13: 41 | 34          |
| 6      | 32: 17 | 26          | 6      | 13: 13 | 45          |
| 7      | 31: 48 | 25          | 7      | 11: 48 | 25          |
| 8      | 31: 18 | 32          | 8      | 11: 43 | 38          |
| 9      | 31: 05 | 34          | 9      | 9: 22  | 28          |
| 10     | 30: 53 | 22          | 10     | 9: 14  | 43          |
| 11     | 30: 15 | 25          | 11     | 9: 03  | 24          |
| 12     | 29: 48 | 27          | 12     | 8: 13  | 38          |
| 13     | 28: 29 | 28          | 13     | 8: 07  | 28          |
| 14     | 28: 22 | 27          | 14     | 6: 30  | 26          |
| 15     | 28: 16 | 25          | 15     | 6: 19  | 39          |
| 16     | 28: 01 | 26          | 16     | 5: 10  | 25          |
| 17     | 27: 42 | 49          | 17     | 4: 17  | 27          |
| 18     | 26: 27 | 37          | 18     | 3: 54  | 34          |
| 19     | 24: 00 | 33          | 19     | 2: 12  | 22          |
| 20     | 23: 49 | 28          | 20     | 1: 38  | 38          |
| 21     | 23: 29 | 24          | 21     | 1: 21  | 30          |
| 22     | 20: 05 | 22          | 22     | 1: 18  | 26          |
| 23     | 20: 00 | 27          | 23     | 1: 09  | 40          |
| 24     | 19: 54 | 41          | 24     | 1: 00  | 35          |
| 25     | 19: 18 | 24          | 25     | 0: 56  | 35          |
| 26     | 19: 14 | 32          | 26     | 0: 51  | 34          |
| 27     | 18: 09 | 28          | 27     | 0: 48  | 28          |
| 28     | 17: 33 | 30          | 28     | 0: 46  | 28          |
| 29     | 17: 33 | 25          | 29     | 0: 44  | 26          |
| 30     | 17: 19 | 30          | 30     | 0: 40  | 24          |
|        |        |             | 31     | 0: 38  | 24          |

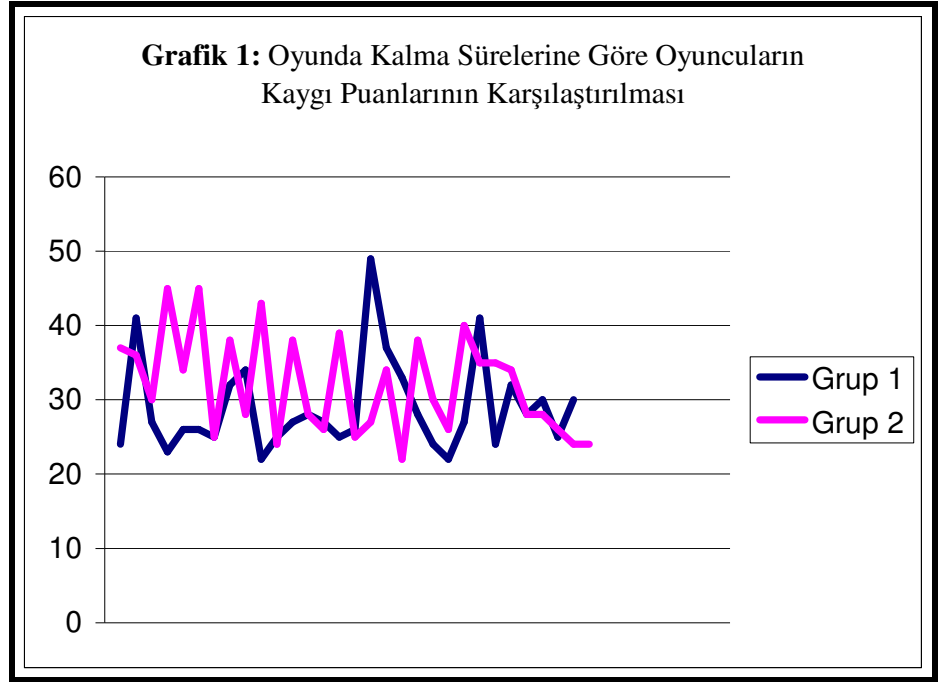
**Tablo 3:** Oyunda Kalma Sürelerine Göre İki Grubun Denek Sayısı, Kaygı Düzeyi Aritmetik Ortalaması, Standart Sapma ve Standart Sapma Ortalaması

| Oyunda Kalma Sürelerine Göre | GRUP    | N  | Aritmetik Ortalama | Standart Sapma | Standart Sapma aritmetik Ortalaması |
|------------------------------|---------|----|--------------------|----------------|-------------------------------------|
|                              | 1. GRUP | 30 | 28,9333            | 6,24739        | 1,14061                             |
|                              | 2. GRUP | 31 | 32,0000            | 6,69826        | 1,20304                             |

**Tablo 4 :** Oyunda Kalma Sürelerine Göre İki Grubun Fark Analizi(t-testi)

| Oyunda Kalma Sürelerine Göre                         | Varyans Eşitliği İçin <b>p</b> Değeri | t      | Ortalamaların Eşitliği İçin <b>p</b> Değeri | Güven Aralığı % 95 |         |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------|---------------------------------------------|--------------------|---------|
|                                                      |                                       |        |                                             | düşük              | yüksek  |
| <b>H<sub>0</sub></b> = İki grup arasında fark yoktur | 0,188                                 | -1,848 | 0,070                                       | -6,38777           | 0,25444 |
| <b>H<sub>1</sub></b> = İki grup arasında fark vardır |                                       | -1,850 | 0,69                                        | -6,38401           | 0,25068 |

Buna göre; kitle varyansları eşit dağılımdan gelmektedir,  $p>0,05$  olduğundan, iki grup arasında anlamlı bir fark yoktur.



**Grafik 1'e** göre, oyunda kalma sürelerine göre oluşturulan iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir..

Oyunda kalma süresi, antrenörün belirlediği bir durum olmasına rağmen, muhakkak bu durumda en belirleyici faktör sporcunun performansı ve kişisel becerileridir.<sup>95</sup> Bunun yanında oyuncunun taşıdığı kaygının düzeyi de bu durumda rol oynar. Oyunda kalma süreleri göz önünde bulundurulduğunda, oyun içerisinde en fazla süre alan oyuncular ile en az süre alan oyuncuların kaygı düzeyleri arasında bir fark olması gerektiği düşünülmektedir. Martens'e göre, karşılaşmadan önce sporcuların sahip oldukları kaygı düzeyleri, yarışmanın sonucuna ve karşılaşma sırasındaki performanslarına etki edebilir. Karşılaşma öncesi ve sırasında sporcuların sahip oldukları kaygı düzeylerinin onların performanslarına ne kadar etki edeceği ya da gösterdikleri performansla sahip oldukları kaygı düzeylerinin beklendiği gibi ortaya çıkmaması, kişisel bir özellik gösterebilir.<sup>96</sup>

<sup>95</sup> Murat Erbaş,**a.g.e.** s.58

<sup>96</sup> Martens ve arkadaşları, **a.g.e.** s.91

### 2.9.2. Biyolojik Yaş Göre Kaygı Puanlarının Karşılaştırılması

Karşılaştırma yapılırken oyuncuların biyolojik yaşları büyükten küçüğe doğru sıralanmış, ilk 30 kişi ile diğer 31 kişi karşılaştırılmıştır. Bunun için t-testi kullanılmıştır.

**Tablo 5:** Oyuncuların Biyolojik Yaşlarına Göre Kaygı Düzeyleri

| GRUP 1 |               |             | GRUP 2 |               |             |
|--------|---------------|-------------|--------|---------------|-------------|
| No     | Biyolojik Yaş | Kaygı Puanı | No     | Biyolojik Yaş | Kaygı Puanı |
| 1      | 35            | 24          | 1      | 25            | 32          |
| 2      | 33            | 22          | 2      | 25            | 26          |
| 3      | 33            | 23          | 3      | 25            | 37          |
| 4      | 33            | 49          | 4      | 25            | 43          |
| 5      | 32            | 32          | 5      | 25            | 45          |
| 6      | 32            | 30          | 6      | 25            | 24          |
| 7      | 32            | 34          | 7      | 25            | 22          |
| 8      | 32            | 27          | 8      | 25            | 28          |
| 9      | 32            | 30          | 9      | 24            | 28          |
| 10     | 31            | 37          | 10     | 24            | 27          |
| 11     | 31            | 34          | 11     | 24            | 25          |
| 12     | 30            | 26          | 12     | 24            | 27          |
| 13     | 29            | 24          | 13     | 23            | 25          |
| 14     | 29            | 39          | 14     | 22            | 25          |
| 15     | 28            | 25          | 15     | 22            | 26          |
| 16     | 28            | 25          | 16     | 22            | 28          |
| 17     | 28            | 26          | 17     | 22            | 38          |
| 18     | 27            | 34          | 18     | 22            | 38          |
| 19     | 27            | 30          | 19     | 22            | 26          |
| 20     | 27            | 25          | 20     | 21            | 24          |
| 21     | 27            | 22          | 21     | 20            | 35          |
| 22     | 27            | 26          | 22     | 20            | 38          |
| 23     | 27            | 27          | 23     | 19            | 28          |
| 24     | 26            | 45          | 24     | 18            | 24          |
| 25     | 26            | 41          | 25     | 18            | 26          |
| 26     | 26            | 33          | 26     | 18            | 28          |
| 27     | 26            | 24          | 27     | 18            | 36          |
| 28     | 26            | 28          | 28     | 18            | 40          |
| 29     | 26            | 28          | 29     | 18            | 41          |
| 30     | 26            | 35          | 30     | 17            | 30          |
|        |               |             | 31     | 17            | 34          |

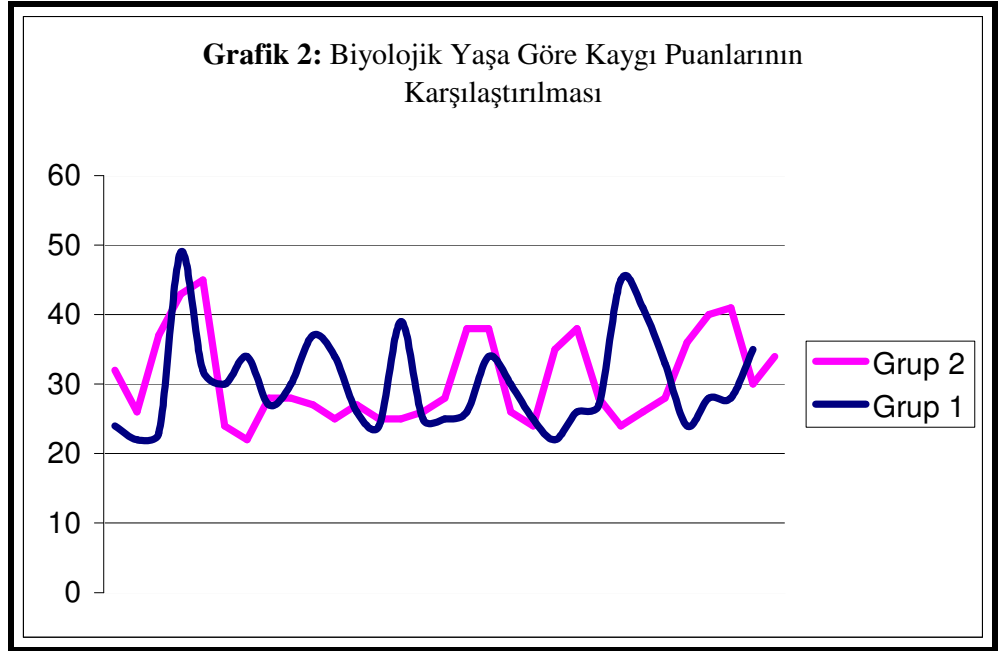
**Tablo 6:** Biyolojik Yaşlarına Göre İki Grubun Denek Sayısı, Kaygı Düzeyi Aritmetik Ortalaması, Standart Sapma ve Standart Sapma Ortalaması

| Biyolojik Yaşlarına Göre | GRUP    | N  | Aritmetik Ortalama | Standart Sapma | Standart Sapma aritmetik Ortalaması |
|--------------------------|---------|----|--------------------|----------------|-------------------------------------|
|                          | 1. GRUP | 30 | 30,1667            | 6,83845        | 1,24852                             |
|                          | 2. GRUP | 31 | 30,7742            | 6,49979        | 1,16740                             |

| Biyolojik Yaşlarına Göre                             | Varyans Eşitliği İçin <b>p</b> Değeri | t       | Ortalama arın Eşitliği İçin <b>p</b> Değeri | Güven Aralığı % 95 |         |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------|---------------------------------------------|--------------------|---------|
|                                                      |                                       |         |                                             | düşük              | yüksek  |
| <b>H<sub>0</sub></b> = İki grup arasında fark yoktur | 0,788                                 | - 0,356 | 0,723                                       | -4,02489           | 2,80984 |
| <b>H<sub>1</sub></b> = İki grup arasında fark vardır |                                       | -0,355  | 0,724                                       | -4,02829           | 2,81323 |

**Tablo 7 :** Biyolojik Yaşlarına Göre İki Grubun Fark Analizi(t-testi)

Buna göre; kitle varyansları eşit dağılımdan gelmektedir,  $p > 0,05$  olduğundan, iki grup arasında anlamlı bir fark yoktur.



**Grafik 2**'ye göre, oyuncuların biyolojik yaşlarına göre oluşturulan iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir.

Oyuncuların biyolojik yaşları performansı etkileyen iç faktörlerden biridir.<sup>97</sup> Bu doğrultuda, biyolojik yaştan durumluk kaygı düzeyi üzerinde de etkisi olduğu düşünülmektedir. Buna göre; biyolojik yaş arttıkça kaygı düzeyi düşmesi, azaldıkça yükselmesi beklenir. Spielberger, Rus sporcular üzerinde yaptığı araştırmada, takım içi ilişkileri ve kaygı düzeylerini değerlendirirken biyolojik yaşlarını da göz önünde bulundurmuş ve sporcuların yaşlarına göre, durumluk kaygı düzeylerinde farklılıklar olduğunu gözlemlemiştir.<sup>98</sup> Bunun yanında araştırma yapılan deneklerin yaşları dikkate alınırken, Martens ve arkadaşları, sporcuların fiziksel, teknik, taktik ve psikolojik kapasitelerini karşılaşılan rakiple ilişkili olarak nasıl algıladıklarının, kaygı veya stres durumunda belirleyici olduğunu söylemektedir.<sup>99</sup>

<sup>97</sup> Harun Koç, **a.g.e.** s.91

<sup>98</sup> M.I.Mc Nally,**a.g.e.**s.234

<sup>99</sup> Martens ve arkadaşları,**a.g.e.** s.69

### 2.9.3. Antrenman Yaşına Göre Kaygı Puanlarının Karşılaştırılması

Karşılaştırma yapılırken deneklerin antrenman yaşları büyükten küçüğe sıralanmış, ilk 30 ve son 31 kişinin kaygı puanları karşılaştırılmıştır. Bunun için t-testi kullanılmıştır.

**Tablo 8: Oyuncuların Antrenman Yaşlarına Göre Kaygı Düzeyleri**

| GRUP 1 |                |             | GRUP 2 |                |             |
|--------|----------------|-------------|--------|----------------|-------------|
| No     | Antrenman Yaşı | Kaygı Puanı | No     | Antrenman Yaşı | Kaygı Puanı |
| 1      | 21             | 24          | 1      | 14             | 37          |
| 2      | 20             | 22          | 2      | 13             | 24          |
| 3      | 20             | 26          | 3      | 13             | 22          |
| 4      | 20             | 32          | 4      | 12             | 24          |
| 5      | 19             | 34          | 5      | 12             | 38          |
| 6      | 19             | 23          | 6      | 12             | 43          |
| 7      | 19             | 30          | 7      | 11             | 25          |
| 8      | 19             | 49          | 8      | 11             | 28          |
| 9      | 18             | 34          | 9      | 11             | 38          |
| 10     | 18             | 30          | 10     | 10             | 25          |
| 11     | 18             | 27          | 11     | 10             | 27          |
| 12     | 18             | 26          | 12     | 10             | 28          |
| 13     | 18             | 24          | 13     | 10             | 28          |
| 14     | 17             | 25          | 14     | 10             | 28          |
| 15     | 17             | 32          | 15     | 9              | 25          |
| 16     | 17             | 27          | 16     | 9              | 25          |
| 17     | 16             | 37          | 17     | 9              | 27          |
| 18     | 16             | 27          | 18     | 9              | 28          |
| 19     | 16             | 26          | 19     | 9              | 28          |
| 20     | 15             | 45          | 20     | 9              | 38          |
| 21     | 15             | 33          | 21     | 8              | 45          |
| 22     | 15             | 28          | 22     | 8              | 26          |
| 23     | 15             | 22          | 23     | 8              | 24          |
| 24     | 15             | 30          | 24     | 7              | 30          |
| 25     | 15             | 34          | 25     | 7              | 35          |
| 26     | 15             | 39          | 26     | 7              | 36          |
| 27     | 14             | 41          | 27     | 6              | 40          |
| 28     | 14             | 25          | 28     | 6              | 24          |
| 29     | 14             | 26          | 29     | 5              | 34          |
| 30     | 14             | 35          | 30     | 4              | 41          |
|        |                |             | 31     | 4              | 26          |

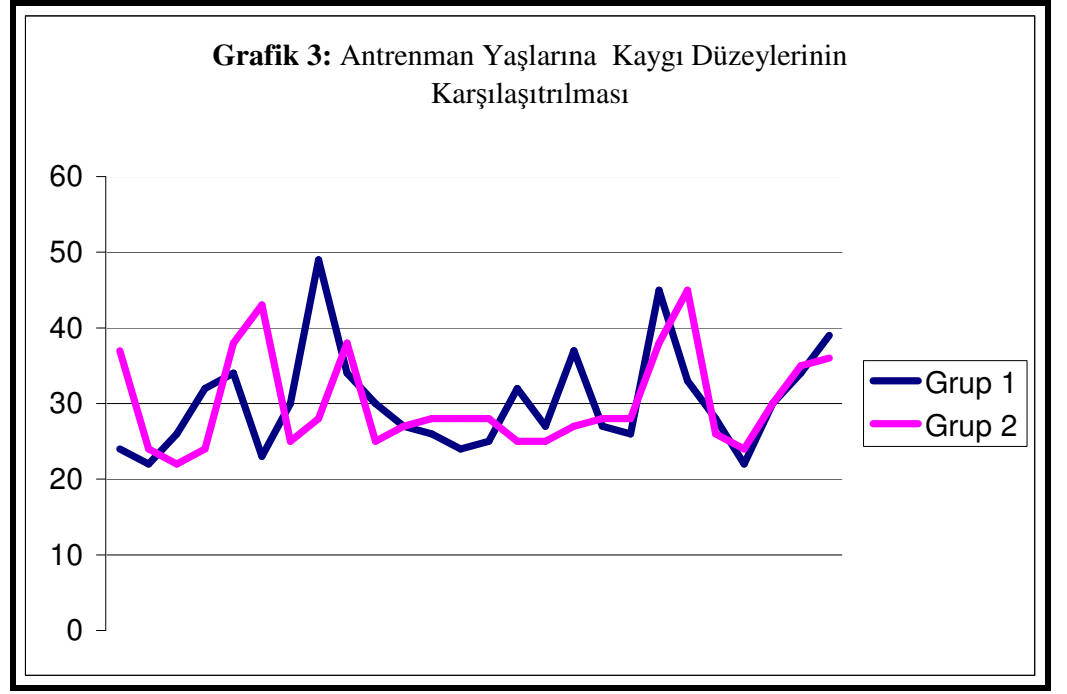
**Tablo 9:** Antrenman Yaşlarına Göre İki Grubun Denek Sayısı, Kaygı Düzeyi Aritmetik Ortalaması, Standart Sapma ve Standart Sapma Ortalaması

| Antrenman Yaşlarına Göre | GRUP    | N  | Aritmetik Ortalama | Standart Sapma | Standart Sapma aritmetik Ortalaması |
|--------------------------|---------|----|--------------------|----------------|-------------------------------------|
|                          | 1. GRUP | 30 | 30,4333            | 6,73480        | 1,22960                             |
|                          | 2. GRUP | 31 | 30,5484            | 6,59716        | 1,18489                             |

**Tablo 10 :** Antrenman Yaşlarına Göre İki Grubun Fark Analizi(t-testi)

| Antrenman Yaşlarına Göre                             | Varyans Eşitliği İçin <b>p</b> Değeri | t       | Ortalamaları n Eşitliği İçin <b>p</b> Değeri | Güven Aralığı % 95 |         |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------|----------------------------------------------|--------------------|---------|
|                                                      |                                       |         |                                              | düşük              | yüksek  |
| <b>H<sub>0</sub></b> = İki grup arasında fark yoktur | 0,647                                 | - 0,067 | 0,946                                        | -3,53076           | 3,30065 |
| <b>H<sub>1</sub></b> = İki grup arasında fark vardır |                                       | - 0,067 | 0,947                                        | -3,53215           | 3,30204 |

Buna göre; kitle varyansları eşit dağılımdan gelmektedir,  $p>0,05$  olduğundan, iki grup arasında anlamlı bir fark yoktur.



**Grafik 3'e** göre, antrenman yaşına göre oluşturulan iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir..

Antrenman yaşı, performansı etkileyen iç faktörler içerisinde<sup>100</sup> Antrenman yaşının artmasının kaygı seviyesi üzerinde, kaygıyı azaltıcı muhtelif etki yapacağı düşünülmektedir. Bu amaçla antrenman planlamasının doğru ve yeterli bir şekilde yapılması ve sporcunun ihtiyaç duyacağı özelliklerinin geliştirecek şekilde planlanması performansı da artıracaktır. Antrenman planlamasındaki yanlışlıklar ya da spora başlama yaşındaki belirlemede yapılacak yanlışlıklar, stres ve kaygı düzeyinde beklenmeyen sonuçların ortaya çıkmasında etkindir.<sup>101</sup> Basketbolcular yeterli düzeylerde kaygıya sahip olmadıklarında durum ve pozisyonlarının gerektirdiği dikkati göstermekte zorluk çekmekte ve performansı olumsuz olarak etkilenmektedir.<sup>102</sup>

<sup>100</sup> Harun Koç, **a.g.e.** s.91

<sup>101</sup> Veysel Küçük ve Harun KOÇ, **Psiko – Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan Ve Spor İlişkisi**, D.P.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi, Aralık 2003, sayı 9, s.213

<sup>102</sup> Martens ve arkadaşları, **a.g.e.**s.90

## 2.10. YERLİ/YABANCI OYUNCULARIN KAYGI DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Oyuncular yerli ve yabancı olarak iki gruba ayrılmıştır. Yerli oyuncular 43, yabancı oyuncular 18 kişiden oluşmaktadır. Kaygı puanları yüksekten düşüğe doğru sıralanarak karşılaştırılmıştır. Bunun için t-testi kullanılmıştır.

### GRUP 1

### GRUP 2

| No | Yerli Oyuncu | Yabancı Oyuncu |
|----|--------------|----------------|
| 1  | 49           | 45             |
| 2  | 45           | 41             |
| 3  | 43           | 34             |
| 4  | 41           | 34             |
| 5  | 40           | 33             |
| 6  | 39           | 32             |
| 7  | 38           | 30             |
| 8  | 38           | 28             |
| 9  | 38           | 27             |
| 10 | 37           | 27             |
| 11 | 37           | 27             |
| 12 | 36           | 26             |
| 13 | 35           | 26             |
| 14 | 35           | 26             |
| 15 | 34           | 25             |
| 16 | 34           | 24             |
| 17 | 32           | 24             |
| 18 | 30           | 23             |
| 19 | 30           |                |
| 20 | 30           |                |
| 21 | 28           |                |
| 22 | 28           |                |
| 23 | 28           |                |
| 24 | 28           |                |
| 25 | 28           |                |
| 26 | 28           |                |
| 27 | 27           |                |
| 28 | 27           |                |
| 29 | 26           |                |
| 30 | 26           |                |
| 31 | 26           |                |
| 32 | 25           |                |
| 33 | 25           |                |
| 34 | 25           |                |
| 35 | 25           |                |
| 36 | 25           |                |
| 37 | 24           |                |
| 38 | 24           |                |
| 39 | 24           |                |
| 40 | 24           |                |
| 41 | 22           |                |
| 42 | 22           |                |
| 43 | 22           |                |

**Tablo 11:** Oyuncuların Yerli/Yabancı Statülerine Göre Kaygı Düzeyleri

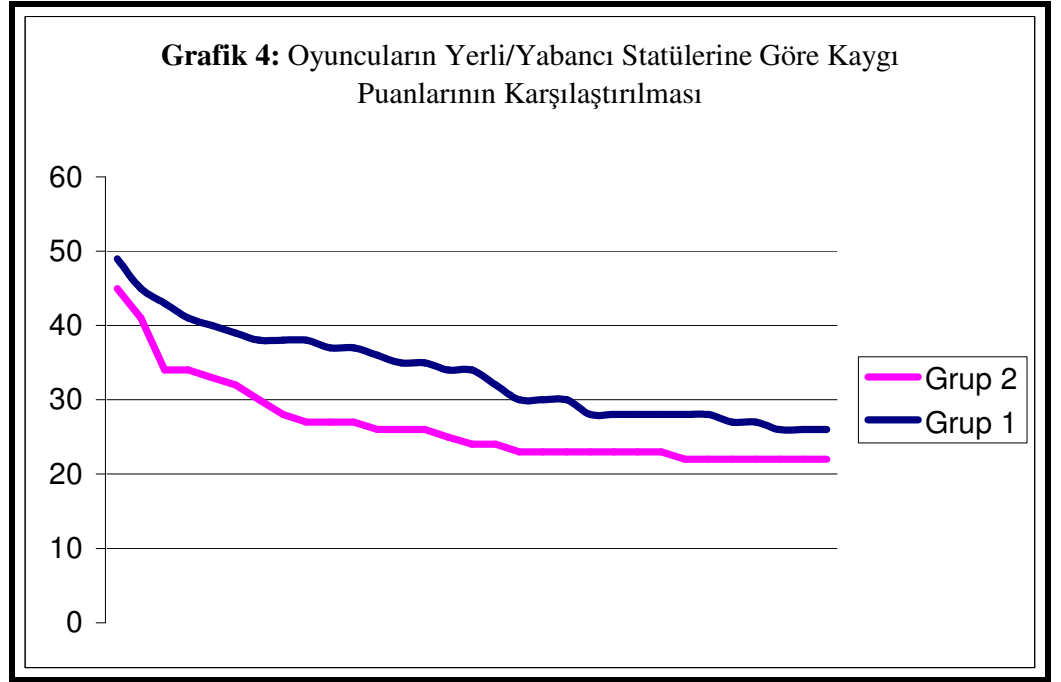
**Tablo 12:** Oyuncuların Yerli/Yabancı Statülerine Göre İki Grubun Denek Sayısı, Kaygı Düzeyi Aritmetik Ortalaması, Standart Sapma ve Standart Sapma Ortalaması

| Antrenman Yaşlarına Göre | GRUP    | N  | Aritmetik Ortalama | Standart Sapma | Standart Sapma aritmetik Ortalaması |
|--------------------------|---------|----|--------------------|----------------|-------------------------------------|
|                          | 1. GRUP | 43 | 30,8837            | 6,87719        | 1,04876                             |
|                          | 2. GRUP | 18 | 29,5556            | 6,00218        | 1,41473                             |

**Tablo 13 :** Oyuncuların Yerli/Yabancı Statülerine Göre İki Grubun Fark Analizi(t-testi)

| Antrenman Yaşlarına Göre                       | Varyans Eşitliği İçin p Değeri | t     | Ortalamaların Eşitliği İçin p Değeri | Güven Aralığı % 95 |         |
|------------------------------------------------|--------------------------------|-------|--------------------------------------|--------------------|---------|
|                                                |                                |       |                                      | düşük              | yüksek  |
| H <sub>0</sub> = İki grup arasında fark yoktur | 0,236                          | 0,713 | 0,479                                | -2,40009           | 5,05643 |
| H <sub>1</sub> = İki grup arasında fark vardır |                                | 0,754 | 0,456                                | -2,24217           | 4,89850 |

Buna göre; kitle varyansları eşit dağılımdan gelmektedir, p>0,05 olduğundan, iki grup arasında anlamlı bir fark yoktur.



**Grafik 4'e** göre, yerli ve yabancı statülerine göre oluşturulan iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir..

Performansı etkileyen iç faktörlerden biri de ırksal faktörlerdir. Bu doğrultuda, oyuncunun yerli ya da yabancı oluşunun, kaygı düzeyi üzerinde bir etken olduğu düşünülmektedir. Yabancı oyuncunun farklı bir ülkeye gelmesi ve farklı sosyo –kültürel bir yapıya uyum sağlama zorunluluğunun kaygı düzeyini etkilemesi, muhtemel sonuçlardır. Yerli oyuncular ise bu uyum sürecini sadece takım boyutunda yaşayacakları düşünülebilir. Aynı zamanda deneysel ve deneyimsel kanıtlar göre, her yarışmasal durumda ve özellikle de üst düzeyde yapılan profesyonel sporlarda dışsal ödüllerin ve cezaların varlığı, sonucun belirsizliği, rakibin güçlülüğü, takımın veya kişilerin son karşılaşmalarında aldıkları sonuçlar, sonucun sporcular açısından ne derecede önemli görüldüğü ve sporcuların fiziksel, teknik, taktik ve psikolojik kapasitelerini karşılaşılan rakiple ilişkili olarak nasıl algıladıkları, kaygı veya stres durumunda belirleyici olmaktadır.<sup>103</sup> Bunun yanında mücadele ettikleri ligin seviyesi ve o branşın yaygınlığı, özellikle yerli oyuncuların kaygı düzeylerinin istenilen yeterli düzeyin altında olmasına etken olarak düşünülebilir.

<sup>103</sup> Mustafa Gümüş, a.g.e., s.63

## 2.11. OYUNCULARIN OYUNDAKİ POZİSYONLARINA GÖRE KAYGI DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Basketbol oyununda bulunan guard, pivot ve forvet mevkilerine göre oyuncular üç gruba ayrılmıştır. Guard pozisyonunda 20 (yirmi), forvet pozisyonunda 26 (yirmi altı) ve pivot olarak 15 (on beş) oyuncu yer almaktadır. Bu oyuncuların kaygı düzeyleri yüksekten düşüğe doğru sıralanmış ve tek yönlü varyans analizi yapılarak karşılaştırılmıştır.

**Tablo 14:** Oyucuların Pozisyonlarına Göre Kaygı Düzeyleri

| No | Guard | Forvet | Pivot |
|----|-------|--------|-------|
| 1  | 43    | 49     | 45    |
| 2  | 41    | 45     | 41    |
| 3  | 38    | 40     | 38    |
| 4  | 37    | 39     | 38    |
| 5  | 34    | 37     | 36    |
| 6  | 30    | 35     | 35    |
| 7  | 28    | 34     | 34    |
| 8  | 28    | 34     | 33    |
| 9  | 27    | 32     | 32    |
| 10 | 27    | 30     | 30    |
| 11 | 26    | 28     | 30    |
| 12 | 26    | 28     | 28    |
| 13 | 25    | 28     | 26    |
| 14 | 25    | 28     | 25    |
| 15 | 25    | 27     | 24    |
| 16 | 24    | 27     |       |
| 17 | 24    | 27     |       |
| 18 | 24    | 26     |       |
| 19 | 22    | 26     |       |
| 20 | 22    | 26     |       |
| 21 |       | 25     |       |
| 22 |       | 25     |       |
| 23 |       | 24     |       |
| 24 |       | 24     |       |
| 25 |       | 23     |       |
| 26 |       | 22     |       |

**Tablo 15:** Oyuncuların Pozisyonlarına Göre Normal Dağılıma Uyum Testi

| <b>KOLMOGOROV-SMIRNOV Normal Dağılıma Uyum Testi</b> |          |           |           |                |                 |
|------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|----------------|-----------------|
| <b>Değişkenler</b>                                   | <b>N</b> | <b>K+</b> | <b>K-</b> | <b>K Hesap</b> | <b>p değeri</b> |
| Oyun Kurucu                                          | 20       | 0,2504    | 0,1410    | 0,2504         | 0,1629          |
| Forvet                                               | 26       | 0,2479    | 0,1142    | 0,2479         | 0,0818          |
| Pivot                                                | 15       | 0,0904    | 0,0680    | 0,0904         | 0,9997          |

Yukarda ki tabloya göre;  $p>0,05$  olduğundan verilerin normal dağılımdan geldiği anlaşılmaktadır.

**Tablo 16:** Oyuncuların Pozisyonlarına Göre Varyansların Homojenlik Testi

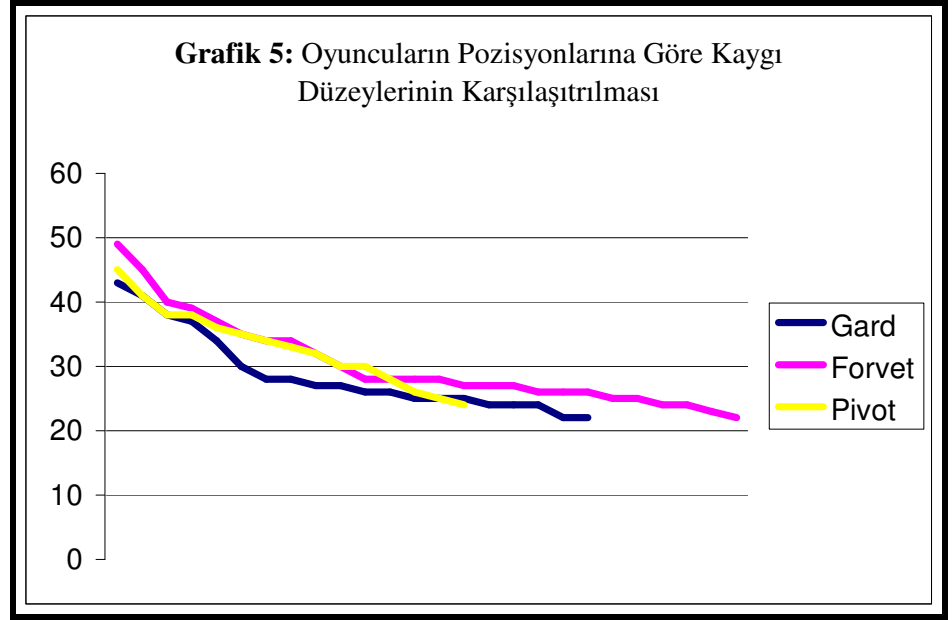
| <b>VARYANSLARIN HOMOJENLİK TESTİ</b> |             |             |                 |              |
|--------------------------------------|-------------|-------------|-----------------|--------------|
| <b>F Hesap</b>                       | <b>Sd 1</b> | <b>Sd 2</b> | <b>p değeri</b> | <b>SONUÇ</b> |
| 1,3175                               | 25          | 14          | 0,6006          | Homojen      |

Yukarda ki tabloya göre;  $p>0,05$  olduğundan, sonuç homojendir.

**Tablo 17:** Oyuncuların Pozisyonlarına Göre Tek Yönlü Varyans Analiz Tablosu

| <b>VARYANS ANALİZİ TABLOSU</b>                 |            |             |             |                |                 |
|------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|----------------|-----------------|
| <b>Değişim Kaynağı</b>                         | <b>S.D</b> | <b>K.T.</b> | <b>K.O.</b> | <b>F Hesap</b> | <b>p değeri</b> |
| Gruplar arası                                  | 2          | 152,1613    | 76,0806     | 1,7872         | 0,1765          |
| Grup İçi                                       | 58         | 2.469,0846  | 42,5704     |                |                 |
| Genel                                          | 60         | 2.621,2459  |             |                |                 |
| <b>Sınıf içi Korelasyon Katsayısı : 0,0382</b> |            |             |             |                |                 |

Buna göre;  $p>0,05$  olduğundan, gruplar arasında anlamlı bir fark yoktur.



**Grafik 5'e** göre, oyuncuların pozisyonlarına göre oluşturulan gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir..

Basketbol bir takım oyunudur ve takımda her oyuncu farklı sorumluluklar taşımaktadır. Buna göre, üç grupta incelen pozisyonlarda oynayan oyuncuların, bulundukları pozisyona göre farklı kaygı düzeyleri taşıması gerektiği düşünülmektedir. Çünkü “oyuncuların pozisyonlarına ve üstlendikleri sorumluluklarına göre taşıyacakları kaygı düzeyi farklıdır.”<sup>104</sup> Krol 1970’de yapmış olduğu araştırmada kaygı tepkilerinin bireylere göre farklılığını ortaya koymuştur. Bu araştırmaya göre; sporcuların duygusal durumları onların performansları üzerinde önemli etkilere sahip olmaktadır. Bu etkiler pozitif de olabilirler negatif de. Performansı ortaya koyanın değişik kaygı düzeyleri, bütün değişik beceri ve konu düzeylerinde aynı sonuçları meydana getirmez. Örneğin yüksek kaygı düzeyli bir forvet elemanı ile savunma elemanının performansları aynı düzeylerde etkilenmeyeceği gibi, aynı performansı gösteren oyuncular, aynı kaygı düzeyini taşımayabilirler.<sup>105</sup>

<sup>104</sup> Murat Erbaş, **a.g.e.** s.48

<sup>105</sup> M.A.Trotter, N.S.Endler,**a.g.e.** s., s.861

## 2.12. OYUNCULARIN KAYGI DÜZEYLERİNİN TAKIMLARA GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ

Elde edilen kaygı düzeyleri, takımlara göre değerlendirildiğinde kendi aralarında farklılıklar göstermektedir. Ligi farklı sıralarda tamamlayan bu takımların play off öncesi lig bitimindeki puan durumu aşağıdaki tabloda verilmiştir.

### TBL 2004-2005 SEZONU

|    | Takımlar        | O  | G  | M  | A    | Y    | Puan |  |  |  |
|----|-----------------|----|----|----|------|------|------|--|--|--|
| 1  | EFES PILSEN     | 26 | 24 | 2  | 2094 | 1721 | 50   |  |  |  |
| 2  | ULKER           | 26 | 21 | 5  | 2079 | 1761 | 47   |  |  |  |
| 3  | BESIKTAS        | 26 | 17 | 9  | 2101 | 1998 | 43   |  |  |  |
| 4  | FENERBAHCE      | 26 | 16 | 10 | 2029 | 1955 | 42   |  |  |  |
| 5  | PINAR KARSIYAKA | 26 | 16 | 10 | 1996 | 1956 | 42   |  |  |  |
| 6  | TUBORG PILSENER | 26 | 16 | 10 | 2019 | 1986 | 41   |  |  |  |
| 7  | TURK TELEKOM    | 26 | 13 | 13 | 2042 | 2039 | 38   |  |  |  |
| 8  | TEKELSPOR       | 26 | 10 | 16 | 2012 | 2076 | 36   |  |  |  |
| 9  | ERDEMİR         | 26 | 10 | 16 | 2010 | 2133 | 36   |  |  |  |
| 10 | DARUSSAFAKA     | 26 | 9  | 17 | 1974 | 2004 | 35   |  |  |  |
| 11 | BANVIT          | 26 | 9  | 17 | 2027 | 2101 | 35   |  |  |  |
| 12 | I.T.U           | 26 | 8  | 18 | 2007 | 2254 | 34   |  |  |  |
| 13 | GALATASARAY     | 26 | 7  | 19 | 1893 | 2087 | 33   |  |  |  |
| 14 | BUYUK KOLEJ     | 26 | 6  | 20 | 1847 | 2059 | 32   |  |  |  |

**Tablo 18 :** Türkiye Erkekler Basketbol Ligi Play Off Öncesi Puan Durumu<sup>106</sup>

Bunun yanında Ülker Spor ve Beşiktaş Takımları play off mücadelesinde yarı final karşılaşmasına çıkmışlardır ve seri sonunda Beşiktaş, Efes Pilsen Spor Kulübü ile final oynamış ve Efes Pilsen 2004 – 2005 yılı şampiyonu olmuştur.

### 2.12.1. Ülker Sporun Kulübü Oyuncularının Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Ligi 2. sırada bitiren Ülker Spor, aynı zamanda play off mücadelesine katılmaya hak kazanmıştır. Ülker Spor her yıl olduğu gibi bu yılda Avrupa ve Türkiye’de şampiyonluk parolası ile sezona başlamıştır. Takımın Kaygı Puan Ortalaması 30.769 olarak hesaplanmıştır. Bu düzey normal kaygı düzeyine oranla biraz

<sup>106</sup> www.tbtf.org.tr/tbl/puan durumu, (20 Temmuz 2005)

düşük olarak kabul edilmektedir. Ortalama kaygı düzeyi 50 olarak kabul edilmektedir. (en düşük 20 – en yüksek 80).

Var olan kaygı düzeyini ortalamanın altına düşüren, Ülker Sporun yabancı oyuncularının kaygı düzeyidir. Bunun sebebi yabancı oyuncularının daha tecrübeli ve gelecek kaygısı taşımayan oyuncular olması olarak düşünülebilir. Envanterde yer alan “ ilerde olabilecek olayları düşünerek üzülüyorum” sorusuna, yabancı oyuncuların tamamı “hemen hiç” cevabını vermişlerdir. Bu da yabancı oyuncuların, taşımaları gereken kaygı düzeyini taşınamaları sonucu performanslarını tam anlamı ile ortaya koyamamaları olarak düşünülebilir.

Bunun yanı sıra Ülker sporun en skorer oyuncularının ve en çok süre alan oyuncularının yabancı oyuncular olması da akla şu soruyu getirmektedir: “ acaba yerli oyunculara ağırlık veren bir Ülker Spor Şampiyon olabilir miydi?”

Keza Ülker Sporun daha önceki başarıları incelendiğinde, başarılarda en büyük pay sahibinin yerli oyuncular olduğu düşünülmektedir.

#### **2.12.2. Beşiktaş Basketbol Takımı Oyuncularının Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi**

Ligi 3. sırada bitiren Beşiktaş Basketbol Takımı, yıllardır ligde süre gelen Efes-Ülker hegemonyasına son vererek final oynamış ve tüm otoriteleri şaşırtmıştır. Sezon başından beri final oynayacaklarını söyleyerek, bu doğrultuda sezona başlamış ve devam etmişlerdir. Bu sezonki en büyük transferleri Sırp Vatandaşı Ratko VARDİ ve finalist olmasındaki en büyük etken ve bu sezonun en başarılı oyuncusu seçilen Amerikan Vatandaşı Khalid EL-Amin’dir. Takımın Kaygı Puan Ortalaması 39,166 olarak hesaplanmış ve ortalama değere(50 puan) en yakın olan kaygı düzeyidir. Beşiktaş’ta diğer takımlara oranla kaygı düzeyleri daha yüksek çıkmış ve bu takımdaki yabancı oyuncular, Ülker Spor ve diğer takımlarda oynayan yabancı oyuncuların aksine ortalama kaygı düzeyinin düşmesine değil yükselmesine sebep olmuştur. Ligin en değerli oyuncusu seçilen Khalid El – Amin’in kaygı puanı 41.00 olarak hesaplanırken aynı oranda bir kaygı düzeyine diğer takımlardaki yabancı oyuncularda rastlanmamıştır. Aynı şekilde Ratko Vardı’nın puanı da 33 olarak hesaplanmıştır ki bu puan ligi 2. sırada bitiren Ülker Spor’un ortalamasının üzerindedir. Buradan şu sonucu çıkarabiliriz; Beşiktaş yaptığı transferlerde başarıyı hedefleyen, bunun için kaygılanan ve takımını yalnız bırakmayan oyuncuları transfer ederek doğru bir transfer politikası

uygulamış ve yerli oyunculara daha fazla ağırlık vererek, sezon başında koyduğu hedefi yakaladığı düşünülmektedir.

Antrenörün buradaki en büyük başarısı, ligin genelinde takımına her maçı bir final havasında oynatabilmesidir.

#### **2.12.3. Türk Telekom Basketbol Takımı Oyuncularının Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi**

Türk Telekom Basketbol Takımı sezona iyi başlayamamış ve sezon ortasında antrenör Tolga Öngörenle yollarını ayırmış ve sezona yeni bir antrenörle devam etmiştir. ligi 7. sırada bitiren Türk Telekom, beklentilerinin altında kalmıştır. Buna paralel olarak kaygı düzeyi ortalaması 27.259 olarak hesaplanmıştır.

Türk Telekomda sezon başlangıcında transfer edilen bir çok yabancı oyuncu takımda varlık gösterememiş ve kaygı düzeyleri yerli oyunculardan daha düşük olarak hesaplanmıştır.

#### **2.12.4. Erdemir Spor Kulübü Oyuncularının Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi**

Erdemir Basketbol Takımının kaygı düzeyi ortalaması 23.068 olarak hesaplanmıştır. Fakat ölçümlerdeki en yüksek puan bu takım oyuncularından birine aittir. 49 puan olarak hesaplanmış ve normal değere sahip tek oyuncudur. Buna rağmen diğer oyuncuların kaygı düzeyleri çok düşük çıkmıştır. Ortalama değer çok altında kalan takım, sezon başında kendisine büyük hedefler koymamıştır.

Bu doğrultuda şunu söyleyebiliriz; takımın büyük hedefi olmaması takımın normal kaygı düzeyinin çok altında kalmasındaki en büyük etkenlerin başında geldiği düşünülmektedir.

#### **2.12.5. Banvit Spor Kulübü Oyuncularının Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi**

Banvit Basketbol Takımı Erdemir ile hemen hemen aynı özellikleri göstermektedir. Ortalama kaygı düzeyi 22.425 gibi çok düşük seviyede çıkan takım. Normal düzeyin çok altındadır ve Banvit Basketbol takımı da, Erdemir gibi sezon başında kendisine büyük hedefler koymamıştır.

Bu doğrultuda şunu söyleyebiliriz; takımın büyük hedefi olmaması takımın

normal kaygı düzeyinin çok altında kalmasındaki en büyük etkenlerin başında geldiği düşünölmektedir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Basketbolda fiziksel aktivitelerdeki performans, fiziksel kapasite, zihinsel hazırlık, teknik, taktik, uygun fiziksel yapı, ve oyun deneyimi gibi bir çok faktöre bağlıdır. Basketbolda başarılı olabilmek için, uzun süreli, planlı ve programlı hazırlık ve kondisyonel özelliklerin üst seviyeye çıkarılması gerekmektedir.

Sporcuların fiziksel, psikolojik ve teknik özelliklerinin bilinmesi, antrenman ve yarışma stratejilerinin belirlenmesinde vazgeçilmez unsurlardır. Günümüzdeki basketbol, uygun teknik, fiziksel yapı ve psikolojik özellik gerektirmektedir.

Kaygı, sporun psiko – sosyal boyutu içerisinde yer alan bir konudur ve performansla kimi zaman doğrudan, kimi zaman içe dolaylı bir bağlantısı vardır. Fakat performansla kaygıyı tam olarak ilişkilendirebilmek için uzun süreli sık ölçümler yaparak daha fazla denekle daha geçerli sonuçlar elde edilebilir.<sup>107</sup>

Bu çalışmada, deneklerin antrenman yaşları, biyolojik yaşları, oyunda kalma süreleri ve yerli/yabancı statüleri ve oyun içi pozisyonları üzerinde yoğunlaşmış ve oyuncuların kaygı düzeyleri bu farklı değişkenler doğrultusunda karşılaştırılmıştır.

Buna göre çalışmamız, Türkiye Birinci Basketbol Liginde yer alan oyuncular üzerinde, kendi kapsamı içerisinde yapılan ilk ve tek araştırmadır.

Oyuncuların biyolojik ve antrenman yaşları performansı etkileyen iç faktörlerden biridir.<sup>108</sup> Bu doğrultuda, biyolojik yaş ve antrenman yaşının durumluk kaygı düzeyi üzerinde de etkisi olduğu düşünülmektedir. Buna göre “biyolojik yaş ve antrenman yaşı arttıkça kaygı düzeyi düşer, azaldıkça yükselir.”

61 denek üzerinde yaptığımız çalışmada, biyolojik ve antrenman yaşlarını yüksekten düşüğe doğru sıralayıp, karşılaştırılmasını yaptığımızda, gruplar arası farklılık görülmemiştir. Bunun sebebini, araştırma yaptığımız grubun taşıdığı özelliklere, Türkiye’deki basketbol liginin ve takımlarının yapısına ya da yönetici ve antrenörlerin tutumuna bağlayabiliriz. Özellikle antrenman yaşının ilerlemesi ile kaygı düzeyinin düşmesi normal bir sonuç olarak düşünülürken, antrenman yaşı az olan sporcuların kaygı düzeylerinin olağandan ya da beklenenden az olması, antrenman yaşı ortalama 12 yıl olan bir sporcular ile 5 yıl olan bir sporcular arasında fark olmaması beklenilmeyen

---

<sup>107</sup> Veyssel Küçük, **Sporda Yönlendirmenin Yeri ve Önemi**, “Futbol Örneği”, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul, 1997.

<sup>108</sup> Harun Koç, **a.g.e.** s.91

bir sonuç olarak görülebilir. Fakat Türkiye Basketbol Liginin seviyesinin gerekenden düşük olması, klüplerin hedef belirlemede eksiklikleri ve yanlışlıkları ve yönetici – sporcu – antrenör üçlünün ilişkilerinde zayıflık, bu sonuca etken olarak düşünülebilir.

Elde ettiğimiz sonuçlara bakıldığında, en çok oyunda kalan oyuncudan en aza doğru bir sıralama yapıp, iki gruba ayırdığımız ve karşılaştırdığımız oyuncular arasında fark bulunamamıştır. Bu durumun genel olarak değil, özel olarak düşünülmesi gerektiği görülmektedir. Oysa ki, iyi bir performans sergileyen bir oyuncunun, müsabakadan önce fiziksel olduğu kadar zihinsel olarak ta müsabakaya hazır durumda olduğu düşünülmektedir.<sup>109</sup>

Performansı etkileyen iç faktörlerden biri de ırksal faktörlerdir. Bu doğrultu da, oyuncunun yerli ya da yabancı oluşunun, kaygı düzeyi üzerinde bir etken olduğu düşünülmektedir. Yabancı oyuncunun farklı bir ülkeye gelmiş ve farklı bir takıma uyum sağlama zorunluluğunun kaygı düzeyini etkilemesi, muhtemel sonuçlardır. Yerli oyuncular ise bu uyum sürecini sadece takım boyutunda yaşayacakları düşünülebilir. Fakat sonuçlara bakıldığında iki grup arasında fark olmadığı görülmüştür. Bunun farklı sebepleri olduğu düşünülmektedir. Türkiye Liginde ve özellikle çalışmamızda yer alan yabancı oyuncuların genelinde kaygı düzeylerinin yeterli düzeyin altında olduğu görülmüştür. Türkiye’ye gelen yabancı oyuncuların genelde biyolojik yaş ve antrenman yaşının ilerlemiş olması, tecrübeli ve ekonomik yönden rahat olmaları, gelecek kaygısı taşımamaları kaygı düzeylerinin yeterli düzeyin altında olmasına etken olarak düşünülebilir. Bunun yanında, basketbol sporunun henüz Türkiye’de istenilen düzeyde yaygın olmaması ve ligin de istenilen seviyeye ulaşmaması, yerli oyuncuların da istenilen kaygı düzeyini taşımamasında etken olarak düşünülebilir. Çünkü yaygınlaşmamış ve istenilen düzeye ulaşmamış bir spor branşında, rekabet ortamı istenilen düzeye ulaşamayacağı, bir çok oyuncunun alternatifinin olmayışı ve yerli oyuncular yerine alternatif olarak düşünülen yabancı oyuncuların Türkiye Liginde oynamak istememeleri, yerli oyuncuların kaygı düzeylerinin de yeterli düzeyin altında olmasına neden olduğu düşünülmektedir.

Basketbol bir takım oyunudur ve takımda her oyuncu farklı sorumluluklar taşımaktadır. Buna göre, üç grupta incelen pozisyonlarda oynayan oyuncuların, bulundukları pozisyona göre farklı kaygı düzeyleri taşıması gerektiği düşünülmüş ve

---

<sup>109</sup> Martens ve arkadaşları, a.g.e. s.63

incelenmiştir. Çünkü “oyuncuların pozisyonlarına ve üstlendikleri sorumluluklarına göre taşıyacakları kaygı düzeyi farklıdır.”<sup>110</sup> Pivot pozisyonunda oynayan bir oyuncu, forvete göre daha çok baskı altındadır. Sürekli pota altında oynayan bu oyuncu sayı üretmek, hem savunma ribauntı, hem de hücum ribauntunu almak için mücadele vermekte ve bu yüzden de forvete göre daha fazla kaygı taşımaktadır. Bunun yanında “oyun kurucu olarak görev yapan bir oyuncu, sürekli takımın hücum ve savunma dizilişini sevk ve idare etmekte, aynı zamanda bireysel olarak savunma ve hücum yapmakta ve saha içinde takım arkadaşları ile sürekli iletişim içerisinde olmasının yanı sıra, antrenör ve seyirci ile de sürekli iletişim içerisinde olmak zorundadır”<sup>111</sup> Buna göre “bu pozisyona oynayan oyuncunun kaygı düzeyi, diğer oyunculara göre daha yüksek olabilir” diye düşünülebilir. Çalışmamızda oyun kurucu, pivot ve forvet olarak üç gruba ayrıldığı ve grupların kaygı düzeyleri karşılaştırıldığı zaman, anlamlı bir fark elde edilememiştir.

Üst düzey basketbolda çoğu kez finale kalan takımlar arasında çok büyük farklar bulunmamaktadır ve finale kalan her iki takımda birbirlerine üstünlük sağlayabilirler. O halde böyle durumlarda sonucun belirlenmesinde, stres ve kaygı durumlarının yönetimini iyi gerçekleştiren takım ve basketbolcular diğerine üstünlük sağlamaktadır.<sup>112</sup>

Elde edilen kaygı düzeyleri, takımlara göre değerlendirildiğinde kendi aralarında farklılıklar göstermektedir. Ülker Spor play off mücadelesinde yarı final oynamış, Beşiktaş Basketbol Takımı Final oynamış, T.Telekom ligi 7. bitirmiş, Banvit Spor ve Erdemir Spor da sırasıyla 9. ve 11. olarak ligi tamamlamıştır. Bu takımlarda yer alan oyuncuların kaygı düzeylerinin ortalamasına bakıldığında, yeterli kaygı düzeyine sıralama yaparsak; Beşiktaş, Ülker Spor, T.Telekom, Erdemir ve Banvit Spor olarak sıralayabiliriz. Bu sıralama, ligin bitimindeki sıralama ile paralellik göstermektedir. Buna göre; takımlarda yer alan oyuncuların taşıdıkları kaygı düzeyleri, takımların ligdeki sıralamaları ile anlamlı bir ilişkiye sahiptir diyebiliriz.

---

<sup>110</sup> Murat Erbaş, **a.g.e.** s.48

<sup>111</sup> S.Elgin, **State Anxiety of Women Basketball Players Prior to Competition**, Missouri western State College, Department of Psychology, U.S.A, 2004.,s.88

<sup>112</sup> Figen Artok, **a.g.e.** s.34

## ÖNERİLER

Bu çalışmada elde edilen sonuçlara göre aşağıdaki önerilerde bulunabiliriz:

- Yönetici ve antrenörler doğru transfer politikası belirlemeli ve takımlarında yerli oyunculara ağırlık vermelidirler. Çünkü yerli oyuncuların takımları için taşıdığı gerekli kaygı düzeyini, yabancı oyuncular taşımamaktadır.
- Sezon başında takımlar hedeflerini gerçekçi belirlemeli, beklentilerin altında ve üstünde kalmamalıdır. Bu takım oyuncularının yüksek veya düşük kaygı düzeyi taşımalarını engelleyecektir.
- Kulüplerimiz, sporcularının psiko – sosyal durumlarını sık aralıklarla değerlendirmeli, elde ettiği verileri doğrultusunda davranmalıdırlar.
- Spor bilimlerinin ön plana çıktığı günümüz dünyasında, özellikle Türkiye’de yeni bir alan olan Spor Psikoloji konusunda kulüplerimiz daha duyarlı olmalı, yapılan çalışmaları değerlendirmeli ve yapılmak istenen çalışmaları desteklemelidir.
- Sporcuların rakibi dikkate alarak müsabakalara çıkmaları sağlanmalıdır.
- Antrenörler, her müsabakanın aynı öneme sahip olduğunu sporcularına etkili bir biçimde anlatabilmelidirler.
- Oyuncuların performansları değerlendirilirken, aynı zamanda oyuncuların taşıdığı kaygı düzeyleri de performans analizleri ile birlikte değerlendirilmeli ve yapılacak çalışmalarda göz önünde bulundurulması yarar sağlayacaktır.
- Kulüplerimizin her biri bünyesinde bir spor psikologu bulundurmalı ve sporcuların psiko – sosyal sorunlarının çözümünde oyuncu, antrenör ve psikolog arasındaki iletişimi sürekli gözden geçirmelidirler.

**EKLER**

## EK 1: Durumluk Kaygı Envanteri

TARİH: ....../...../2005

**YÖNERGE :** Aşağıda, kişilerin kendilerine ait duygularını ifade etmekte kullandıkları bir takım anlatımlara yer verilmiştir. Her ifadeyi okuyup, o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki seçeneklerden en uygun olanına işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman harcamaksızın **ŞU ANDA NASIL HİSSETTİĞİNİZİ** gösteren cevabı işaretleyiniz.

|    |                                                        | HİÇ<br>( 1 )          | BİRAZ<br>( 2 )        | OLDUKÇA<br>( 3 )      | TAMAMİYLE<br>( 4 )    |
|----|--------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1  | Kendini sakin hissediyorum                             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2  | Kendimi güvende hissediyorum                           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3  | Huzursuzum                                             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4  | Pişmanlık duygusu içindeyim                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5  | Kendimi rahat hissediyorum                             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6  | İleride olabilecek kötü olayları düşünerek üzüldüyorum | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7  | İçimde bir sıkıntı hissediyorum                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8  | Kendimi dinlenmiş hissediyorum                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9  | Kendimi kaygılı hissediyorum                           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10 | Kendimi rahatlık içinde hissediyorum                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11 | Kendime güvenim olduğunu hissediyorum                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12 | Kendimi sinirli hissediyorum                           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13 | İçimde bir huzursuzluk var                             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14 | Çok gergin olduğumu hissediyorum                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15 | Sükunet içindeyim                                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16 | Halimden memnunum                                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17 | Endişe içindeyim                                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18 | Kendimi fazlasıyla heyecanlı ve şaşkın hissediyorum    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19 | Kendimi neşeli hissediyorum                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20 | Keyfim yerinde                                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

**ADI :**

**SOYADI :**

## EK 2: State Anxiety Inventory

DATE: .... / ..... / 200...

**Directions:** A number of statements that athletes have used to describe their feelings before competition are given below. Read each statement and then **choose a circle** to indicate **how you feel now** – at this movement. There are **no** right or wrong answers. Do **not** spend too much time on any one statement, but choose the answer which describes your feelings right **now**.

|    |                                                      | Not At All<br>( 1 )   | Somewhat<br>( 2 )     | Moderately So<br>( 3 ) | Very Much<br>( 4 )    |
|----|------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|
| 1  | I feel calm                                          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/> |
| 2  | I feel secure                                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/> |
| 3  | I am tense                                           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/> |
| 4  | I am regretful                                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/> |
| 5  | I feel at ease                                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/> |
| 6  | I feel upset                                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/> |
| 7  | I am presently worrying<br>over possible misfortunes | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/> |
| 8  | I feel rested                                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/> |
| 9  | I feel anxious                                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/> |
| 10 | I feel comfortable                                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/> |
| 11 | I feel self-confident                                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/> |
| 12 | I feel nervous                                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/> |
| 13 | I am jittery                                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/> |
| 14 | I feel "high strung"                                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/> |
| 15 | I am relaxed                                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/> |
| 16 | I feel content                                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/> |
| 17 | I am worried                                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/> |
| 18 | I feel overexcited and<br>rattled                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/> |
| 19 | I feel joyful                                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/> |
| 20 | I feel pleasant                                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/> |

**NAME:**

**SURNAME:**

### EK 3: Anket

Aşağıda size kişisel bilgileriniz ve klüp içi ilişkileriniz hakkında sorular yöneltilmiştir.Yöneltilen sorulara vereceğiniz cevaplar, uygulanacak olan envanterin değerlendirilmesinde göz önünde bulundurulacaktır.

#### Kişisel Sorular

Doğum Tarihiniz : ...../...../19....

Pozisyonunuz :

Forma Numaranız :

Kaptan mısınız? (Evet ise kaç yıl olduğunu belirtiniz ):

Şu anda rahatsızlık veya sakatlığınız var mı?(varsa belirtiniz) :

Kaç yıldır basketbol oynuyorsunuz :

Kaç yıldır bu takımda oynuyorsunuz :

#### İlişkileriniz

|               |                           | ZAYIF | ORTA | İYİ |
|---------------|---------------------------|-------|------|-----|
| İLİŞKİLERİNİZ | TAKIM<br>ARKADAŞLARINIZLA |       |      |     |
|               | YÖNETİCİLERLE             |       |      |     |
|               | ANTRENÖRÜNÜZLE            |       |      |     |

Yukarıdaki tabloda ilişkilerinizi değerlendiriniz. Gerekli boşlukların içine –X- işareti koyunuz.

## EK 4 : Inquiry

### INQUIRY

These questions are about your personal informations and relations between your club.  
We are going to use your answers for valuating Compaititive State Anxiety Inventory.

#### Personal Questions

Birthdate : ...../...../19....

Position :

Team Number :

Are you team captain? :

Have you got any illness, disease or disability? :

How many years have you been play basketball? :

How many years have you been play in this club :

#### Your Relations

| YOUR RELATIONS |                          | FAINT | AVARAGE | NICE |
|----------------|--------------------------|-------|---------|------|
|                | WITH YOUR FRIEND         |       |         |      |
|                | WITH YOUR ADMINISTRATOR  |       |         |      |
|                | WITH YOUR TRAINER(COACH) |       |         |      |

Valuate your relations by using –X- on the tableau above.

## KAYNAKÇA

### KİTAPLAR

- BALTAŞ, Acar. **Üstün Başarı**, 20. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2000.
- BAŞER, Ergun. **Uygulamalı Spor Psikolojisi**, Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları, Yayın No:31, Ankara ,1986.
- BAUMAN, S. **Uygulamalı Spor Psikolojisi**, Çev : H. Can İKİZLER, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, 1994.
- BİÇER, Turgay. **Doruk Performans**, Beyaz Yayınları, İstanbul, 1998.
- ERKAL, Mustafa. **Sosyolojik Açıdan Spor**, Der Yayınları, İstanbul, 1998.
- GÜNAY, Mehmet. **Egzersiz Fizyolojisi**, Bağırhan Yayınları, Ankara, 1999.
- KONTER, Erkut. **Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiğı**, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1998.
- KONTER, Erkut. **Sporda Stres ve Performans**, Saray Kitabevi, İzmir, 1996.
- LÜLE, Mete Levent. **Basketbolda Teknik ve Taktik**, Ankara, 1996.
- MARTENS, Rainer, VEALEY, Robin S., Burton, D. **Competitive Anxiety in Sport**, Human Kinetics Boks, Champaign, İllinois, 1990.
- ÖNER, Necla, LE COMTE, A. **Durumluk – Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı**, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, no: 333, İstanbul, 1983.
- ÖZKALP, Enver. **Örgütsel Davranış**, A.Ü. Yayınları, Eskişehir, 1998.
- TALLIS, Frank. **Kaygıları Aşmak**, Çev : ÖNERTOY, Osman Cem, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2003.
- TAMER, Kemal. **Fiziksel Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi**, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 2000.
- TİRYAKİ, Şefik. **Spor Psikolojisi**, Eylül Yayınevi, Ankara, 2000.
- ENÇ, Mithat., **Türk Dil Kurumu Ruhsbilim Terimleri Sözlüğü**, Türk Dil Kurumu, Ankara, 1988

## **TEZLER**

ARTOK, Figen. **Üniversiteler Arası Basketbol Müsabakalarına Katılan Basketbolcuların Maç Öncesi Maç Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Performanslarına Etkisi**, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Adana, 1994.

BECK, Jennifer. Ann. **The Percived Effects of Incumbent Versus New Head Coaches on State Cognitive Anxiety Levels of Division I College Athletes**, University of Southern Missisipi, U.S.A., 2002.

DOREL, Jenifer Lee. **Personals Goals and Winning or Losing During Competitive Exercises: Effects On Anxiety**, Lamar University, U.S.A., 1998.

ERBAŞ, Murat. **Türkiye Basketbol II. Ligindeki Oyuncuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım İçi ilişkilerine Etkisinin Araştırılması**, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler.Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Edirne, 2000.

GÜMÜŞ, Mustafa. **Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi**, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler.Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, 2002.

KEMLER,David Samuel. **Anger in Secondary School Sport Coaches: An Investigation into Two Intervation Strategies for Its Control**,Florida State Unv, U.S.A., 1989.

KOÇ, Harun. **Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi**, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya, 2004.

KONTER, Erkut. **Profesyonel Futbolcuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkisi ve Durumluk Kaygının Takım İçi İlişkilere Etkisinin Araştırılması**, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Adana, 1996.

KÜÇÜK, Veysel. **Sporda Yönlendirmenin Yeri ve Önemi, “Futbol Örneği”**, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul, 1997.

MİLLER,William Zachary. **The Physche Centered Zone Of Peak Performance; Depth Psychology Applied To Golf**, Pasifica Graduate İnstitute, 2002.

SCHOENFELD,Ralph Richard. **Dimensions Anxiety and Their Effects on an Aspect of the Performance Process: Comissions Of The Mental Errors**, Unv. Of San Diego, U.S.A., 1993.

SİVRİKAYA, Kenan. **Farklı Yaş Kategorilerindeki Erkek ve Bayan Hentbolcülerin Fiziksel Özellikleri Kaygı Düzeyleri ve Müsabaka Performanslarının Analizi**, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1998.

YÜCEL, Ebru Olcay. **Taekwondocuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabaka Başarılarına Etkisi**, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2003.

### **MAKALELER VE BİLDİRİLER**

ASHFORD,K.J.,KARAGEORGHİS,C.I., JACKSON, R. **Modeling the Relationship Between Self-Consciousness and Competition Anxiety**, Personality and Individual Differences, 11, September 2004.

AŞÇI,H.F.,KİN,A. **Bayan Futbolcularda Kaygı ve Kendini Fiziksel Algılama Düzeyi**, Hacettepe Üniv, Sosyal Bilimler Dergisi, 1998, 9(3), s/3-10.

CERIN, E. **Predictors of Competitive Anxiety Direction in Male Tae Kwon Do Practitioners: a Multilevel Mixed Idiographic/Nomothetic Interactional Approach**, Psychology of Sport and Exercises, 2003.

ÇAĞLAR, E., KORUÇ, Z. **Müسابaka Kaygısının Dinlenik Kalp Atım Hızı Üzerine Etkisi**, Hacettepe Üniv, Sosyal Bilimler Dergisi, 1997, (8),3, s/18-32.

DUNN, J.G.H., SYROTUİK, D.G. **An Investigation of Multidimensional Worry Disposition in a High Contact Sport**, Psychology of Sport and Exercises, 2003, (4), s/265 – 282.

ELGIN,S. **State Anxiety of Women Basketball Players Prior to Competition**, Missouri western State College, Department of Psychology, U.S.A, 2004.

FLETCHER, D., HANTON, S. **The Relationship Between Psychological Skills and Usage and Competitive Anxiety Response**, Psychology of Sport and Exercises, 2001, (2), s/ 89 – 101

HANTON,S., MELLALİEU, S.D.,HALL,R. **Re-examining the Competitive Anxiety Trait – State Relationship**, Personality and Individual Differences 2002, (33), s/ 1125 – 1136

HANTON, S. THOMAS, O., MAYNARD, I. **Competitive Anxiety Responses In The Week Leading Up to Competition: the role of Intensity, Direction and Frequency Dimensions**, Psychology of Sport and Exercises, 2004, (5), s/ 169 – 181

JONES,M.V. UPHILL,M. **Response to the Competitive State Anxiety Inventory By Athletes in Anxious and Exited Senarios** , Psychology of Sport and Exercises,2004, (5) s/201 – 212

JONES,G.,SWAIN,A. **Reationships Between Sports Archivements Orientation and Competitive State Anxiety**, SportPsychologist, 1992, 6, 42 – 54

KERR,J.H.,COX,T. **Arousal and Individual Differences in Sport** , Personality and Individual Differences, Volume 12, Issue 10, 1991, s/ 1075-1085

KÜÇÜK, V. **Sporda Performans ve Şans Faktörü**, E.Ü., 2. Uluslar arası Futbol ve Bilim Kongresi, 17-19 Ekim 2000, İzmir, s.2

KÜÇÜK, V., KOÇ, H. **Psiko – Sosyal Gelişim Süreci İçersinde İnsan Ve Spor İlişkisi**, D.P.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi, Aralık 2003, sayı 9, s.213

Mc NALLY, M.I. **Contrasting Concepts of Compepetive State Anxiety in Sport; Multimensional Anxiety and Catastrophe Theories**, Uninersity of Central Lancashire, Periston, U.K.2004

MARTIN,K.A., BRAY,S.R. **The Effects of Competition and Location on Induvidial Athlete Performance and Psychological State**, Psychology of Sport and Exercises, 2003 (4) s/117 – 123

PRAPAVESSİS, H.,GROVE, J.R.,MADDİSON, R.,ZİLLMANN, N. **Self Handicapping Tendencies, Copping and Anxiety Response Among Athletes**, Psychology of Sport and Exercises, 2003,(4), s/357 – 375

RUSSEL, D.W., COX, H.R. **Construct Validity of The Anxiety Rating Scale – 2 with Youth Wrestlers**, Eastern İllinois Unv. Department of Physical Education, U.S.A., 2004

SEELEY,G.,STOREY,J.,WAGNER,D.,WALKER,C.,WATS,K. **Anxiety Levels and Gender Differences in Social Volleyball Players Before and During Competition in an Australian Settings**, Australian Catholic Üniversitesi, Australia, 2004

TROTTER, M.A., ENDLER, N.S. **An Emprical Test Of the Interaction Model Of Anxiety In A Competitive Equestrian Setting**, Personality and Individual Differences, 1999, (27), s / 861 – 875

WARK,K.A., WITTING, A.F. **Sex Role and Sport Competition Anxiety** , Journal Of The Sport Psychology, 1979, 1, 248 – 250

**WEB SAYFALARI**

[http:// www.sporbilim.com](http://www.sporbilim.com)

[http:// www.tbf.org.tr](http://www.tbf.org.tr)

## DİZİN

### -A-

anket, 1,57

### -B-

basketbol, 1, 3, 5, 14, 30, 33, 50, 51, 70, 81

baskı, 13, 79

beceri boyutu, 40

bedensel kaygı, 10, 11, 12, 13

bilişsel boyut, 6, 45, 49

bilişsel değerlendirme, 19

bilişsel kaygı, 10, 11, 12, 45, 46, 48

### -C-

CSAI, 16, 51

### -D-

dikkat, 12, 17, 23, 24, 27, 29, 30, 34, 43  
durumluk kaygı, 7, 8, 9, 13, 14, 20, 21, 23, 24, 35, 45, 48, 52, 53, 54, 56

durumluk kaygı envanteri, 7, 52, 53, 54, 55, 74, 75

duygusal etki, 6

dürtü, 6

### -E-

endişe, 5, 6, 11, 45, 48

etkileşim, 11, 14, 22

etkileşim kuramı, 22, 23

### -F-

fark analizi, 59, 62, 65, 68

fiziki boyut, 40, 41

forvet, 3, 4, 43, 70

### -G-

gard, 5, 6

### -H-

hücum, 3, 4, 35

### -K-

karşılaştırma, 57, 61, 64

kaygı, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 18, 21, 23, 24, 28, 41, 43, 44, 46, 47, 53, 54, 55, 57, 58, 61, 62, 64, 65, 67, 68, 70, 73, 74, 80, 81, 82, 83

kaygı düzeyleri, 1, 8, 9, 26, 32, 35, 43, 52, 70, 73, 74

kaygı kuramı, 7, 53

kaygı modelleri, 13

kişilik özelliği kuramı, 22

kişisel değişkenler, 52, 55

konsantrasyon, 12, 27, 34, 43, 45

korku, 5, 6, 7, 17, 45, 48, 49

### -M-

motivasyon, 38

### -N-

negatif performans, 11

normal dağılıma uyum testi, 56, 71

### -O-

objektif yarışmasal durum, 19, 20

otonom, 9, 13

### -P-

pas, 4, 44

performans, 1, 14, 24, 27, 28, 31, 34, 35, 36, 37, 39, 41, 42, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 73

pivot, 5, 6, 72

pozisyon, 3, 35

psikolojik boyutlar, 40

psikolojik faktör, 37, 39

-R-

reaksiyon, 8, 22

-S-

savunma, 6, 35, 43

sportif beceri, 27

STAI, 16

stres, 9, 15, 16, 21, 24, 33, 44

subjektif korku, 7

sübjektif yarışmasal durum, 19, 20

sürekli kaygı, 9, 10, 11, 13, 19, 24, 32,  
53

-Ş-

şut, 6, 30

şutör, 6

-T-

tehdit, 9, 12, 15, 25, 28, 49

tek yönlü varyans analizi, 56, 70

tepki, 7, 8, 15, 19, 20, 23, 25, 43

tepkisel reaksiyon, 11

t-testi, 56, 57, 59, 61, 62, 64, 65, 67, 68

Türkiye Basketbol Ligi, 52

-U-

uyarılma, 19, 35, 36

uyarılmışlık, 34, 47

-V-

varyansların homojenlik testi, 56, 71

-Y-

yarışmasal kaygı, 20

yarışmasal süreç modeli, 18, 21

