

157513

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**MÜSABAKA ÖNCESİ YAPILAN MASAJIN
FUTBOLCULARIN DURUMLUK KAYGI
DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

Hazırlayan

Faruk N. ARSLAN

Tez Danışmanı

Prof. Dr. İbrahim YILDIRAN

ANKARA
2004

ÖNSÖZ

Masaj, binlerce yıl öncesinden günümüze gelen gerek tedavi, gerekse insanları rahatlatma yöntemlerinden birisidir. Çağımızda birçok alanda yapıldığı gibi, masaj alanında da değişik çalışmalar yapılmış olmasına rağmen, masajın ruhsal etkilerini inceleyen çalışmalar gayet azdır. Üstelik bu alanda edinilen bilgilerin de, tam olarak bilimsel dayanaklara oturmadığı görülmektedir. Bu alanda oluşan boşluğu doldurabileceğini ve bundan sonra yapılacak çalışmalara dayanak oluşturabileceğini umduğum bu çalışmada beni yönlendiren ve yardımlarını esirgemeyen değerli danışman hocam Prof. Dr. İbrahim YILDIRAN'a, araştırma gruplarına ulaşmada ve müsabaka öncesi masaj uygulamalarında yardımlarını gördüğüm ağabeyim Nurettin ARSLAN'a, çalışmanın bilgisayar ortamına aktarılmasında yardımlarına başvurduğum Yasin ARSLAN ile Derya SUNGUR'a, araştırma görevlisi Hüseyin EROĞLU'na ve verilerin istatistiksel analizinde hiçbir desteği esirgemeyen Dr. Bülent AKSOY'a teşekkürlerimi sunarım.

Faruk N. ARSLAN

Mayıs 2004

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	I
İÇİNDEKİLER	II
TABLolar LİSTESİ	IV
ŞEKİLLER LİSTESİ	VI
1. GİRİŞ	-1-
2. GENEL BİLGİLER	-2-
2.1. Kaygı	-2-
2.1.1. Kaygı ve Performans	-4-
2.1.2. Futbol ve Futbolda Performansın Boyutları	-16-
2.1.3. Futbolcu ve Kaygı	-19-
2.2. Masaj	-21-
2.2.1. Masajın Tanımı	-21-
2.2.2. Masajın Tarihçesi ve Gelişimi	-22-
2.2.3. Masaj Manipölasyonları	-23-
2.2.3.1. Efrölaj	-23-
2.2.3.2. Friksiyon	-24-
2.2.3.3. Petrisaj	-24-
2.2.3.4. Presyon	-25-
2.2.3.5. Perküsyon	-25-
2.2.3.6. Vibrasyon	-26-
2.2.4. Masajın Etkileri	-26-
2.2.4.1. Masajın Fizyolojik Etkileri	-27-
2.2.4.2. Masajın Psikolojik Etkileri	-28-
2.2.4.3. Masajın Psikolojik Etkilerini İnceleyen Çalışmalar ..	-29-
2.2.5. Spor Masajı	-30-
2.2.5.1. Antrenman Masajı	-31-
2.2.5.2. Müsabaka Öncesi Masajı	-31-
2.2.5.3. Müsabaka Arası Masajı	-31-
2.2.5.4. Müsabaka Sonrası Masajı	-31-
2.2.5.5. Futbolda Masaj	-32-

3. MATERYAL METOD	-33-
3.1. Evren ve Örneklem	-33-
3.2. Durumluk Kaygı Envanteri	-33-
3.3. Uygulama	-34-
3.4. Verilerin Değerlendirilmesi	-35-
4. BULGULAR	-36-
5. TARTIŞMA	-46-
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	-52-
7. ÖZET	-54-
8. ABSTRACT	-56-
9. ÖZGEÇMİŞ	-57-
10. KAYNAKLAR	-58-

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Masaj Öncesi Spilberger Durumluk Kaygı Puanlarının Deney ve Kontrol Grupları Arası Farklılığı İçin t-Testi Sonuçları	36
Tablo 2: Masaj Sonrası Spilberger Durumluk Kaygı Puanlarının Deney ve Kontrol Grupları Arası Farklılığı İçin t-Testi Sonuçları.....	36
Tablo 3: Deney grubunun Öntest - Sontest Durumluk Kaygı Puanlarının Farklılığı İçin t-Testi Sonuçları.....	37
Tablo 4: Kontrol Grubunun Öntest-Sontest Durumluk Kaygı Puanlarının Farklılığı İçin t-Testi Sonuçları.....	37
Tablo 5: Biyolojik Yaş Değişkenine Göre Deney Grubundaki Futbolcuların Masaj Öncesi Durumluk Kaygı Puanlarına İlişkin Betimsel Veriler.....	38
Tablo 6: Deney Grubundaki Futbolcuların Masaj Öncesi Durumluk Kaygı Puanlarının Biyolojik Yaşlarına Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları.....	38
Tablo 7: Deney Grubundaki Futbolcuların Masaj Sonrası Durumluk Kaygı Puanlarının Biyolojik Yaş Değişkenine İlişkin Betimsel Veriler.....	39
Tablo 8: Deney Grubundaki Futbolcuların Masaj Sonrası Durumluk Kaygı Puanlarının Biyolojik Yaşlarına Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları.....	39
Tablo 9: Deney Grubundaki Futbolcuların Masaj Öncesi Durumluk Kaygı Puanlarının Spor Yaşı Değişkenine İlişkin Betimsel Veriler.....	40
Tablo 10: Deney Grubundaki Futbolcuların Masaj Öncesi Durumluk Kaygı Puanlarının Spor Yaşlarına Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları.....	40
Tablo 11: Deney Grubundaki Futbolcuların Masaj Sonrası Durumluk Kaygı Puanlarının Spor Yaşı Değişkenine İlişkin Betimsel Veriler.....	41
Tablo 12: Deney Grubundaki Futbolcuların Masaj Sonrası Durumluk Kaygı Puanlarının Spor Yaşlarına Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları	41
Tablo 13: Deney Grubundaki 18 Yaş ve Altı Grubundaki Futbolcuların Masaj Öncesi ve Masaj Sonrası Durumluk Kaygı Düzeyleri Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	42
Tablo 14: Deney Grubundaki 19-22 Yaş Grubu Futbolcuların Masaj Öncesi ve Masaj Sonrası Durumluk Kaygı Düzeyleri Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	42
Tablo-15. Deney Grubundaki 23 Yaş ve Üzeri Futbolcuların Masaj Öncesi ve Masaj Sonrası Durumluk Kaygı Düzeyleri Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	43

Tablo 16: Deney Grubundaki 1-3 Yıl Spor Yaşı Grubu Futbolcuların Masaj Öncesi ve Masaj Sonrası Durumluk Kaygı Düzeyleri Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	44
Tablo 17: Deney Grubundaki 4-6 Yıl Spor Yaşı Grubu Futbolcuların Masaj Öncesi ve Masaj Sonrası Durumluk Kaygı Düzeyleri Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	44
Tablo 18: Deney Grubundaki 7 ve Üzeri Spor Yaş Grubundaki Futbolcuların Masaj Öncesi ve Masaj Sonrası Durumluk Kaygı Düzeyleri Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	45



SEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Yerkes-Dodson Hipotezi.....	-6-
Şekil 2. Değişik Sportlara Göre Performansla Uyarılmışlık Arasındaki İlişki.....	-7-
Şekil 3. Değişik Zorluktaki Konulara veya Görevlerde Performansla Uyarılmışlık Arasındaki İlişki.....	-8-
Şekil 4. Ters U ve Gudu Kuramına Göre Performans ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki.....	-9-
Şekil 5. Kaygıda Durumsal ve Kişisel Etkileşimi.....	-11-
Şekil 6. Kaygının Etkili Olabileceği Psikolojik Faktörler.....	-12-
Şekil 7. Durumluk Kaygı İle Sportif Performans Arasında Çok Yönlü İlişki....	-14-
Şekil 8. Kişisel Oyun Performansı Üzerinde Durumluk ve Sürekli Kaygının Etkileri.....	-15-
Şekil 9. Futbolda Performansın Boyutları.....	-18-
Şekil 10. Sporda Dikkatsel İstemleri Anlamada Nideffer'in İki Boyutlu Yaklaşımı.....	-20-

1. GİRİŞ

Sağlık için yapılan sporda amaç, daha sağlıklı bir fiziksel ve ruhsal yapıya ulaşmaktır. Performans sporunda ise amaç, var olan en üst düzeyi yakalamak ve daha iyiye, daha güçlüye ulaşmaktır.¹ Performans amaçlı sporda, sporcular yoğun baskılar altına girmektedirler. Bu nedenle de sporcular müsabaka ortamından önemli oranda etkilenmektedirler.²

Son yıllarda, ülkeler arası sportif rekabetin artması, sporcuların fiziksel ve psikolojik güçlerini çok yönlü geliştirmeye yöneltmiştir. Başarı için sadece üstün bir fizik performansın yeterli olmadığı, aynı zamanda psikolojik faktörlerin de başarıyı önemli derecede etkilediği bilinmektedir. Psikolojik açıdan sportif performansı etkileyen önemli faktörlerden biri de kaygıdır.³

Kaygı, çeşitli iç ve dış faktörlerin sebep olduğu ve gerçek veya olası tehlikelerden dolayı ortaya çıkan hem psikolojik hem de bedensel rahatsızlıklar şeklinde yaşanan bir durumdur.⁴

Durumluluk kaygı, organizmanın zaman içinde yoğunluğu değişen, bir kararda olmayan, insanın geçici duygusal durumu ya da koşuludur. Bu koşulun özellikle öznel ve bilinçli olarak algılanan gerilimle birlikte otonom sinir sisteminin harekete geçmesidir.¹

Spor ortamında sporcu, gerek yarışmadan önce gerek yarışma sırasında ve sonrasında zaman zaman veya sürekli olarak gerginlik, huzursuzluk hissedebilir. Yarışma ortamından kaynaklanan bu duygusal durum yarışma kaygısı olarak tanımlanır. Yarışmada kaybetmekten dolayı endişeli ve huzursuz olma eğilimi veya kaybetmekten kaçınma güdüsü olarak da tanımlanabilir.⁵ Genelde spor psikoloji alanında, aşırı miktarda artan kaygının performansı olumsuz etkilediği görüşü geniş kabul görmüştür.⁶

Sporda kaygının etkileri kişisel farklılıklara göre değişir. Kaygı hem başarıya katkı yapabilir hem de başarısızlığa uğratabilir. Bazen tehlikeli bir hareketin sonuçları bazen de sosyal olarak başarısızlığın kişi üzerinde bırakacağı etkilerin korkusu kaygıya sebep olabilir.⁴

Sporcular, kaygılarının yüksek olması nedeniyle katıldıktan karşılaşmaya tam olarak odaklanamaz ve oyunun gereklerini yerine getirmeye birçok hata yaparak yenilgi almasına neden olabilir.⁷

Çok sınırlı sayıda çalışma ve deneysel destek olmasına rağmen spor masajının fizyolojik performans üzerindeki psikolojik engelleri ortadan kaldırdığına inanılmakta, mental sağlık üzerinde pozitif etkileri olduğu kabul edilmektedir. Bununla birlikte masajın psikolojik etkilerini inceleyen çalışmaların yaklaşımlarının zayıf ve sınırlı olduğu kabul edilmektedir. Bu çalışmaların çoğunda masajın psikolojik etkileri ile ilgili sonuçlar kulaktan dolma bilgilerle tartışılmış, bazı saha çalışmalarında antrenör ve sporcuların subjektif değerlendirmelerine yer verilmiştir.⁸

Bu araştırmada, kaygının performansa olumsuz etkisi göz önünde bulundurularak, müsabaka öncesi yapılan masajın sporcularda oluşan durumluk kaygının giderilmesi ya da azaltılmasında etkili olup olmadığının ortaya konması amaçlanmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Kaygı

Varoluşlarından bu yana insanlar koşup sıçramışlar, kendi aralarında eğlenmek ya da dinlenmek için fiziksel aktiviteleri içeren oyunlar oluşturup yarışmışlardır. Eğlenme amaçlı olan bu aktiviteler zamanla, spor kimliği ile tüm dünyada toplumsal ve ekonomik çok önemli boyutlar kazanmıştır. Sporcu başarısını etkileyebilecek biyolojik, psikolojik ve sosyal etkenler incelenmiş ve performans üzerinde etkili olabilecek her şey kontrol altına alınmaya çalışılmıştır.⁹

Hareket ve sinir sisteminin uyum içinde çalışması ile ortaya çıkan sportif hareket, sinir sistemini etkileyen psikolojik süreçlerden de etkilenmektedir. Sporcuların bazen antrenmanda gösterdikleri performansın yarısını bile yarışma anında gösterememeleri, yarışma öncesi kendileri tarafından ve antrenörlerince

gözlenebilir kaygıları, spor psikolojisini alanında kaygıyı konu alan araştırmalara yol açmıştır.⁹

Kaygıyı Spielberger (1972), stres yaratan durumların yarattığı üzüntü, algılama ve gerginlik gibi hoş olmayan, duygusal ve gözlenebilir reaksiyonlar şeklinde tanımlarken¹⁰, Cloninger (1988) kaygıyı, tehlikeyle bahşetmek için uyum sağlayıcı bir mekanizma, temel bir insan duygusu ve çok yönlü bir duygu durumudur diye ifade etmiştir.¹¹ Öztürk'e (1996) göre ise kaygı, çeşitli iç ve dış faktörlerin sebep olduğu ve gerçek veya olası tehlikelerden dolayı ortaya çıkan hem psikolojik hem de bedensel rahatsızlıklar şeklinde yaşanan bir durumdur.⁴ Bu duygu durumu bilişsel öğeleri, öznel duyguları fizyolojik belirtileri ve davranışları içerir. Kaygı durumu, akut ya da kronik olabilir. Kaygının gelişimi, genetik ve biyolojik ortama ilişkin durumsal ipuçlarından ve kişinin bilişlerinden etkilenir.¹¹

Kaygının doğasına, öğrenilmiş ya da doğuştan olduğuna ilişkin kuramsal tartışmalar sürmektedir. Kavramsal düzeydeki bu belirsizliğin, kaygının iki farklı durum için kullanılmasından kaynaklandığı yorumu, ilk kez Cattell ve Schere'in (1958) çalışmasıyla ortaya atılmıştır.¹² Bu çalışmada, daha sonra Spielberger (1966) tarafından "durumluluk ve sürekli kaygı" olarak adlandırılacak iki ayrı kaygı faktörü tanımlanmıştır.¹³

Spielberger (1966), iki faktörlü kaygı yaklaşımında durumluluk ve sürekli kaygıyı şöyle tanımlar: Durumluluk kaygı (state anxiety), kişilerin özel durumları tehdit edici olarak yorumlaması sonucu oluşan duygusal tepkidir. Durumluluk kaygının şiddeti ve süresi, algılanan tehdidin miktarı ve kişinin tehlikeli durum yorumunun kalıcılığıyla ilişkilidir.^{13,14}

Özgüven'e (1999) göre ise durumluluk kaygı, durumdan duruma yoğunluğu değişen, sürekli olmayan durumlara bireyin gösterdiği geçici duygusal reaksiyonlardır. Bireyin stres yaratan durumu tehdit edici olarak algıladığı durumlarda "durumluluk kaygı" düzeyi yüksek, bu tehlikenin tehdit edici olarak algılanmadığı durumlarda düşük olmaktadır.¹⁰

Sürekli kaygı (trait anxiety) ise, bireyin kaygı yaşantısına yatkınlığıdır. Buna, kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama ya da yorumlama eğilimi de denilebilir. Kişi, nesnel kriterlere göre nötr olan durumları tehlikeli ve benliğini tehdit edici olarak algılar. Sürekli kaygısı yüksek bireyler, durumluluk kaygıya da diğerlerinden daha sık ve yoğun yaşarlar.¹⁴

2.1.1. Kaygı ve Performans

Kaygılandığımız zaman kalbimiz hızla çarpar, kaslarımız gerilir, ellerimiz terler veya titrer. Karnımızda sanki bir şeyler hareket ediyormuş gibi olur, dilimiz damağımız kurur, başımız döner, vb. Bütün bu tepkiler, sizi bir tehlikeden korumak için vücudumuzun çok kısa sürede, otomatik olarak verdiği normal tepkilerdir. Ancak bu tepkiler otomatik olarak ortaya çıktığı için bazen gerçek bir tehlike olmasa da sırf daha önce yaşanmış bir tehlikeyi hatırlatan şeylerle karşılaşınca da ortaya çıkar.¹⁵

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.¹⁶

Performans kavramı, gözlenebilir bir dizi davranış ifade etmektedir. Motor alanda davranışlar, bir futbol topuyla dripling yapmayı, koşmayı, kovalamayı vb. içine almaktadır. Performans, açıklanan bu belirli beceri örneklerinin, farklı büyüklüklerde olan davranışlarını da içerebilir.¹⁷

Performanstaki ilerleme, belirli bir zaman sürecine dayalı, çalışmalar gerektirmektedir. Kişi ilerlediğinde, geçmişe oranla daha iyi beceri ortaya koyar. Ayrıca, performans zaman içerisinde değişkenlik gösterebilir. Öğrenme, pratik çalışma sonucu, görelî olarak performansta kalıcı düzelmeden çıkarılan, kişinin içsel durumunda olan bir değişiktir. Performans durumu, sporcunun becerinin

pratiğini yapmasından çok beceriyi kullanması veya uygulanmasıdır. Öğrenme durumu ile performans birbiriyle ilişkilidirler.¹⁸

Başer'e göre; performans, bireyin kendisine verilen bir görevi yerine getirirken, sahip olduğu bütün yetenekleri ve kapasitesini, anlamlı, başarılı ve kendisini maksimal performansa ulaştıracak şekilde kullanmasıdır. Performansın yüksekliği, bireyin sahip olduğu değil, harcadığı gücün şekline ve yoğunluğuna bağlıdır. Zaten maksimal performansın, bedensel ve fiziksel değil, %100 psikolojik olduğu iddiası da, bu gerçekten kaynaklanmaktadır.¹⁹ Kişinin uyarılmışlık düzeyi onun performansında rol oynayan önemli bir faktördür.¹⁸

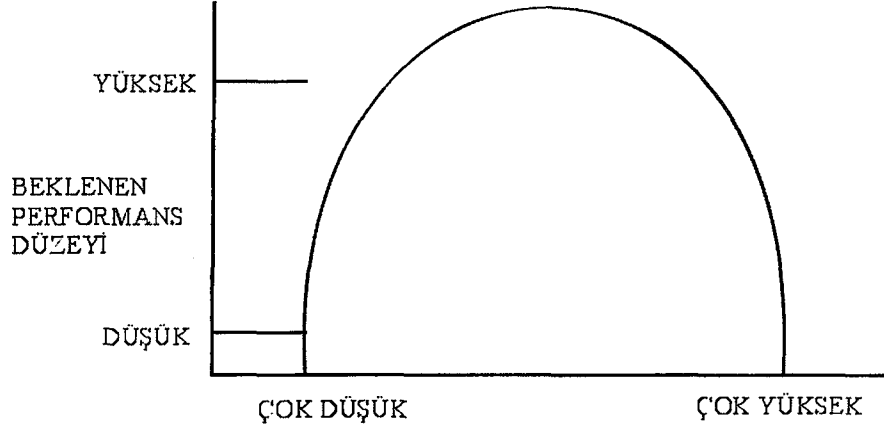
Kaygı ve aktivasyon çoğu kez uyarılmışlıkla benzer anlamlarda kullanılmaktadır. Uyarılmışlık, çok düşük olan derin uyku düzeyinden, çok yüksek olan aşırı enerjik düzeylere kadar dalgalanma gösterebilir.²⁰

Kaygıyla motor performans arasındaki ilişkileri açıklamaya çalışan bir çok kuramlar ortaya atılmıştır. Bu kuramlardan biri GÜDÜ Kuramı adı altında Hall (1943) tarafından ortaya atılmış ve Spence (1958) tarafından geliştirilmiştir. Bu kurama göre, kaygı ile performans arasındaki ilişki doğrusal (lineer) olmaktadır. Bu da durumluluk kaygının yüksekliği oranında, motor performansın da yükseleceği önermesine dayanmaktadır. Bu kuramsal yaklaşıma göre, bir başka değerlendirme de, durumluluk kaygının düşüklüğü oranında motor performansın da düşeceği'dir. Bu kuramsal yaklaşım, motor konuları tahmin etmede yeterli bir yaklaşım değildir. Martens (1971, 1972)'in GÜDÜ Kuramı ile ilgili yapmış olduğu araştırma ve değerlendirmeler de bu kuramı destekleyici olmamıştır.^{18,20}

Dürtü teorisine göre oyun öncesi heyecan arttıkça oyuncunun daha başarılı olacağı düşünülür. Bazı antrenörler takımlarına moral konuşması yaparken onları uyarır ve takımın duygularını ne kadar yükseltirse, kendilerini o kadar iyi hissederler. Öte yandan, Cox'un voleybolcularla yaptığı çalışmada durumluluk kaygı yükseldikçe performansın düştüğü bulunmuştur.⁹

Kişinin uyarılmışlık düzeyi, performansının kalitesi ile ilişkilidir. Uyarılmışlıkla performans arasındaki ilişkiyi, Yerkes ve Dodson (1908) ters U

hipotezi (Yerkes ve Dodson Yasası) ile açıklamaya çalışmaktadır. Bu ilişki Magille'e göre Şekil 1'de açıklanmaktadır.²⁰



Şekil 1. Yerkes-Dodson Hipotezi

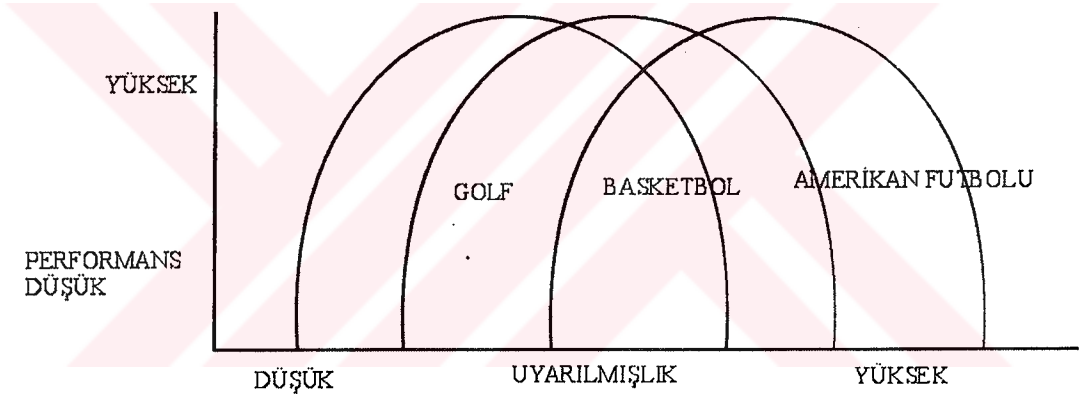
Bu hipoteze göre, kişisel uyarılmışlık düzeyi, bir görevi yerine getirmede, çok düşük veya çok yüksek olabilir. Bu her iki durumda da performans negatif olarak etkilenmektedir. Yerkes-Dodson yasasına göre, aşırı yüksek ve çok düşük durumluk kaygı düzeylerine sahip olan sporcuların performansları olumsuz yönde etkilenecektir.²⁰

Genellikle kişiler teste tabi tutulacakları yarışmasal durumlarda farklı duygusal durular 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 özelliklere bağlı olabilir. Sporcuların kaygılarındaki farklılıklar oynadıkları pozisyon veya mevkilere göre de farklılaşabilir. Örneğin, hücum, orta alan, savunma, merkezi alanlar ve uç alanlarda oynayanlar birbirlerinden farklılık gösterebilir.²¹

Kaygı, sporcuların duygusal programları 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 elemanın performansı aynı düzeylerde etkilenebilir. Bir halterci ile balerinin, yüksek ve düşük kaygı düzeylerinden aynı şekilde etkileneceği beklenilmez. Ancak, bu örneklerden de anlaşılacağı gibi kaygı ile fiziksel performans arasında ilişki bulunmaktadır. Kaygı ile performans arasındaki ilişkide etkili olan bazı önemli faktörler vardır. Bunlar arasında, uygulanacak konunun ve becerinin doğası önemli yer tutmaktadır.²²

Martens, yüksek düzeyde performans için gerekli olan optimal uyarılmışlığın spor türlerine göre farklılaştığını ileriye sürmüştür.²³ Bu durum Şekil 2’de gösterilmektedir.



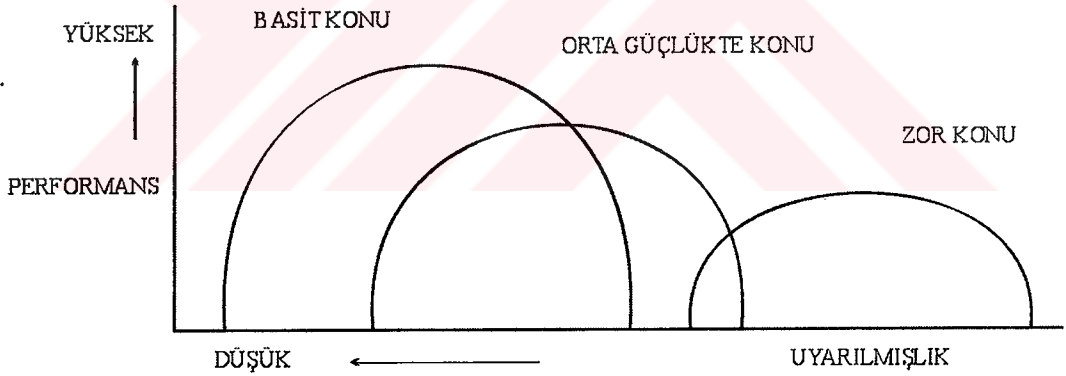
Şekil 2. Değişik Sportlara Göre Performansla Uyarılmışlık Arasındaki İlişki

Jones’a göre, “kaygı her zaman performansı bozmaz veya onu yükseltmez. Yapılan bazı araştırmalar kaygının zorunlu olarak performansı bozmayacağını ve bir çok durumlarda onu arttırabileceği ortaya koymaktadır”. Bu, sporcunun geçmiş durumları nasıl değerlendirdiğine, kaygı belirtilerini nasıl algıladığına (yardım edici de olabilir, zarar verici de) bağlı olmaktadır.²²

Jones, uluslararası düzeyde profesyonel sporcularla yapmış olduğu görüşmelerde May ve Sue Callis’in açıklamalarını şu şekilde aktarmaktadır, “May’e göre yüksek kaygı ile ilişki, yüksek uyarılmışlık düzeyi, atlama beygirinin üzerinde yapılması gereken ve ince motor kontrol isteyen becerilerin performansını bozmakta; fakat, sıçramak için gereken, patlayıcı nitelikteki kuvvet performansına olumlu yönde etki ederek onu yükseltmektedir. Callis’a göre;

trombolin üzerinde çalışırken, kaygı, zamanlamayı olumsuz olarak etkilemektedir. Ancak buna karşın kaygının güçlü hissettirici pozitif etkileri bulunmaktadır”.²² Araştırmalar sonucunda, sporcular arasında genel düşünce birliği olarak, iyi öğrenilmiş becerilerde, kontrolü bilişsel kaygının, performansı yükselteceği ortaya çıkmaktadır. İyi öğrenilmiş becerilerde, yüksek fizyolojik uyarılmışlık, kuvvet ve sürat isteyen becerilerde ve zamanlamada performans bozulabilir.²¹

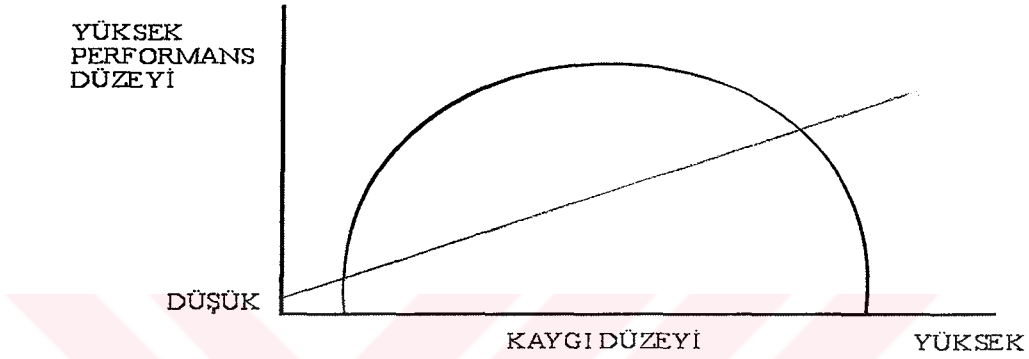
Uygulanacak konunun ne derecede kompleks ve daha önceden öğrenilmiş olduğu ortaya konulacak performans ve kaygı düzeyini etkilemektedir. Düşük düzeyde öğrenilmiş zor konularda, uyarılmışlık veya kaygı düzeyleri yükseklerde seyredebilir ve performans da bundan olumsuz yönde etkilenebilir. İyi öğrenilmiş, basit becerilerde ise, kaygı azalabilir ve performans bundan olumlu yönde etkilenecek yükseklerde seyredebilir. Pragman’a göre uyarılmışlıkla performans arasındaki ilişkinin bir özeti Şekil 3’de verilmektedir.²⁴



Şekil 3. Değişik Zorluktaki Konularda veya Görevlerde Performansla Uyarılmışlık Düzeyleri Arasındaki İlişki

Ters U teorisine göre sporcunun performansı, uyarılmışlık seviyesi bir dereceye dek arttığında yükselir, ama belli bir derecenin üzerinde arttığında düşer. Başka bir deyişle; kaygının spor ortamında azı karar çoğu zarardır. Klovara'nın (1979) basketbolcularla yaptığı araştırmalarda Ters U teorisini destekleyen bazı sonuçlar olmakla birlikte, bazı çalışmalarda da spor dallarının özelliğine göre farklı uyarılma düzeyleri gerektiği görülmüştür. Kaygının performansı değil, performansın kaygıyı etkilediğini ve başarılı sporcuların daha düşük kaygı gösterdiklerini öne sürenler olmuştur.^{9,25}

Güdü kuramının alternatififi olarak Ters U Kuramı geliştirilmiştir. Ters U Kuramına göre çok düşük ve çok yüksek kaygı benzer şekilde düşük performansa yol açmaktadır. Buna karşılık, orta düzeyli kaygı ise, yüksek performansı ortaya çıkarmaktadır. Magill'e göre Güdü Kuramı ile Ters U Kuramlarının farklılıkları ve birlikte değerlendirilmesi şekil 4'te görülmektedir.²⁰



Şekil 4. Ters U ve Güdü Kuramına Göre Performans ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki

Optimal Fonksiyon Düzeyi Teorisi'ne göre, “her bireyin, en iyi performans gösterdiği olumlu bir kaygı düzeyi vardır ve bu sporcudan sporcuya değişir”. Bir oyuncunun en iyi performansı da, o oyuncunun uyarılma derecesi ile bir arada bulunur. Bireysel değişkenler göz önüne alındığında, bütün takıma yönelik kaygı azaltıcı ya da arttırıcı tekniklerin sporda çok yararlı olmayacağı, bireysel farklılıkları göz önüne alarak yapılan çalışmaların daha yararlı olacağı düşünülmektedir.⁹

Son zamanlardaki araştırmalar durumluk kaygı düzeyinin sadece kişinin sürekli kaygı düzeyine bağlı olmadığını ortaya koymaktadır. Magill'e göre; “sürekli kaygı özelliği, önemli durumsal değişkenlerle karşılıklı etkileşim içindedir. Kişi için durumun önemi ve durumun sonucunun belirsiz olması, durumluk kaygı ile etkileşimde bulunmaktadır. Belirli durumda, belirli bir sürekli kaygı düzeyinde olan kişinin, bu özel duruma nasıl bir kaygı düzeyi ile yanıt vereceğinin değerlendirilmesinde, bu iki durumun göz önünde bulundurulması gerekmektedir”.²⁰

Kişi olaya daha fazla önem verdikçe, daha yüksek düzeyde durumluk kaygıya sahip olması, daha olası olmaktadır. Elbette, yüksek sürekli kaygılı bir kişinin, düşük sürekli kaygıya sahip olana göre, karşılaşılan durumlara daha çok yüksek durumluk kaygıyla yanıt vermesi daha olası olmaktadır. Yüksek sürekli kaygıya sahip olanlar, daha çok sayıdaki olayı önemli görebilirler. Arkadaşlar arasında zevk için, amatörce oynanan bir futbol maçına bazı oyuncular diğerlerine göre, daha çok önem verebilirler ve ciddiye alabilirler. Sporlarda karşılaşmanın sonucunun kişi için ne kadar belirsiz ve önemli olduğu, onun sürekli kaygısıyla ilişkili olarak, durumluk kaygısını belirleyici olmaktadır.¹⁷

Profesyonelce yapılan ve büyük maddi ödüllerin verildiği karşılaşmalarda sporcular karşılaşmaya ve sonuca daha çok önem vermektedirler. Spora yapılan trilyonlarca lira yatırımlar, kazanmaya verilen primler, takip eden ve destekleyen milyonlarca taraftarlarla, kitle iletişim araçlarının ayırdığı çok geniş yer ve tirajlarla, maçları oldukça önemli bir duruma getirmektedir. Bu durum sporcuların durumluk kaygılarının yukarıya çekilmesinde oldukça önemli etkilerde bulunmaktadır.^{17,18}

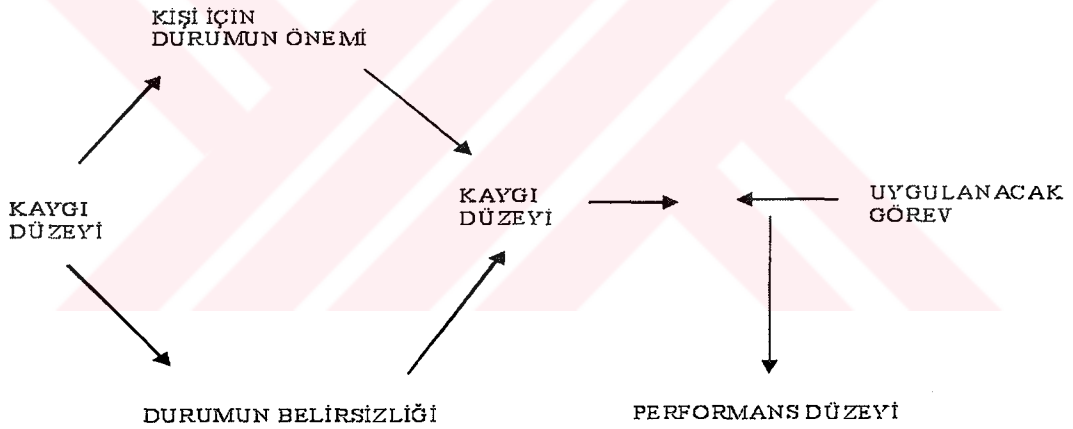
Birbirlerine yakın düzeydeki kişi ve takımların karşılaşmasında maçın veya yarışmanın sonucu daha belirsiz hale gelmektedir. Bunun yanı sıra, seyredenlerin, sporcuların performansını nasıl değerlendirdiklerinin, açık olmadığı durumlarda da, belirsizlik artmaktadır.¹⁷

Azalan belirsizlik, sporcuların durumluk kaygı düzeylerini azaltabilir. Bunun tersi de doğrudur. Karşılaşmada sonuç tek şıklı, tek yönlü bir özellik kazandıkça, durumluk kaygı azalmaktadır. Bütün bu olası durumlar sporcuların ortaya koydukları performanslarda etkili olmaktadır.²²

Kaygının performans üzerindeki etkisi kendisini; motor becerinin güçlüğünden çok karmaşıklığında gösterebilir. Spence'e göre "bir tek deneysel araştırmaya dayalı değerlendirme, kaygı - performans ilişkisi için yapılamaz". Birçok değişken kaygı - performans ilişkisinde rol oynayabilir. Kaygı ve performans arasındaki ilişkinin boyutları genel olarak kişiye özgü ve duruma özgü olarak ele alınabilir. Kişisel değişkenler, kişiye özgü durumluk ve sürekli

kaygıdır. Bunlar iç durumsal değişkenle etkileşimde bulunabilirler. Bunlar; durumun kişi için önemi, durumun belirsizliği ve uygulanacak motor becerilerdir. Birbirleriyle ilişkili olan bu değişkenlerin performansı nasıl etkilediği Magill'e göre Şekil 5'de açıklanmaktadır.²⁰

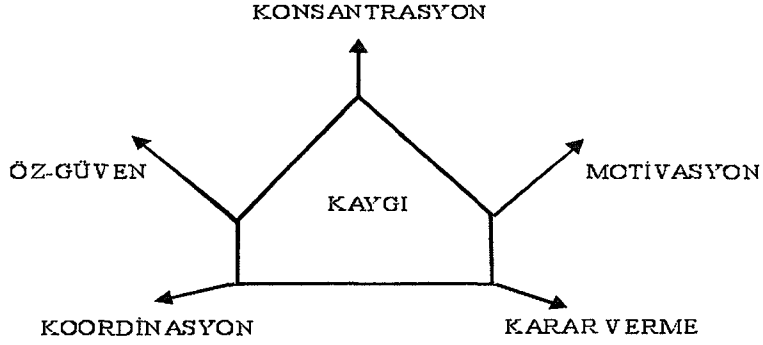
Sürekli kaygı düzeyi, olayın kişi için önemi ve durumun belirsizliğine paralel olarak artma gösterecektir. Durumluk kaygı ile uygulanacak motor görevin karmaşıklığı arasında ters ilişki söz konusu olmaktadır. Yani, yüksek düzeyde durumluk kaygı, komplekslikte daha az olan yöne doğru kayma göstermektedir. Bütün bu değişkenler arasında ilişkilerin göz önünde bulundurulması, antrenör veya beden eğitimi öğretmenlerinin, optimal performans için oyuncularını daha iyi hazırlamalarına olanak sağlayacaktır.²⁶



Şekil 5. Kaygıda Durumsal ve Kişisel Etkileşim

Sportif performansta kaygı, sporcuların uyum yeteneklerini, dikkat ve konsantrasyonlarını, koordinasyon ve dengelerini, karar verme ve değerlendirmeleri, özgüven ve değerliliklerini, motivasyon ve aktivasyonlarını önemli ölçülerde etkilemektedir. Bu etkiler sporcuların ortaya koyacakları performanslarda da, gerek duyacakları kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik, teknik ve taktik özelliklerde de kendisini gösterebilir.²⁰

Jones'a göre, "birçok durumda kaygı performansı etkilemektedir. Ancak bu etkinin nasıl ve hangi faktörler tarafından yönlendirildiği henüz tam olarak açıklanamamaktadır". Kaygının etkili olduğu ilişkiler Şekil 6'da görülmektedir.²²



Şekil 6. Kaygının Etkili Olabileceği Psikolojik Faktörler

Yüksek kaygı, düşük özgüvenle ilişkilidir. Bunun tersi de ileriye sürülebilir. Düşük düzeydeki özgüven performansın optimal gerçekleşmesini engelleyebilir.²²

Ball'a göre sporcular konsantrasyon veya dikkatlerini oyunun kendisinden başka konu ve problemlere yöneltirse, oyunun gidişine bağlı olarak görevlerini başarıyla yerine getirmede iyi bir performans ortaya koyamazlar. Farklı yönlerde kaydırılan enerji oyun içindeki performansın yerine getirilmesinde verimli bir şekilde kullanılamaz. Yüksek kaygı durumunda olan sporcular konsantrasyonlarını rakiplerinin ne kadar iyi olduğuna kaydırarak kendi becerilerini başarıyla yerine getirmede zorluk çekebilir ve performansları bozulabilir.²⁶

Motivasyon, genel olarak, kaygı tarafından iki şekilde etkilenecek performansta bozulmalara neden olabilir;

a. İlk olarak, kaygı motivasyonu olumsuz etkileyerek, sporcunun kendini aşırı zorlama içine atmasına belki de sakatlanmasına yol açabilir. Birçok rekorlara sahip sporcular, en iyi performanslarını sergilediklerinde, kendilerinin bir akış içinde olduklarını, aşırı zorlanmışlık hissini yaşamadıklarını söylemektedirler.

b. İkinci olarak, kaygı motivasyonda düşmelere yol açabilir. Bu sporcuların yapılanlara ve kazanmaya gerekli önemi vermediklerini gösterebilir. Sporcular, savunma mekanizmalarını harekete geçirerek, kendi kendilerini ikna yollarına baş vurabilirler. Örneğin; karşılaşmanın hemen öncesi, güçlü rakiplerini

sahada gören sporcu, kendi kendine bunun sadece bir maç olduğunu, nasıl oynayacağını o kadar da önemli olmadığını düşünebilir.²²

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.²⁶

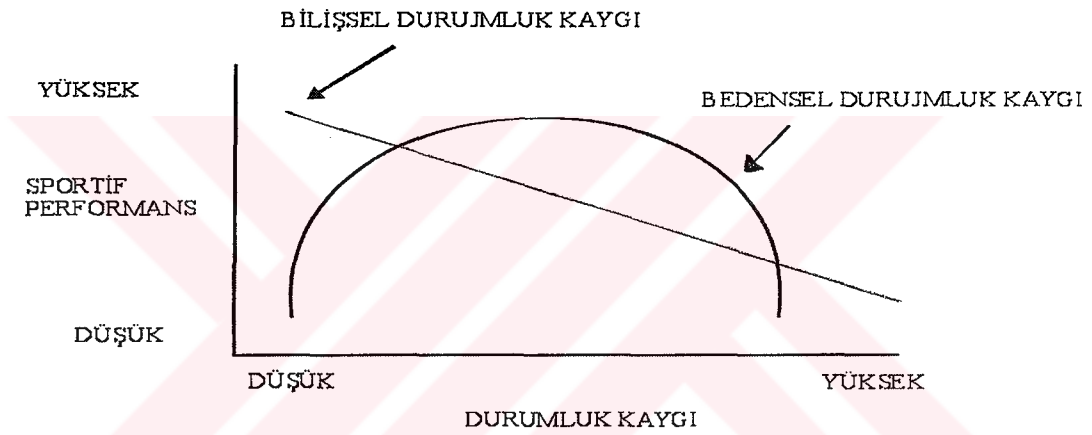
Eğer motivasyon yararlı ise, neden her zaman daha fazlası daha iyi sonuçları vermiyor? Bu soruya Martens şöyle yanıt vermektedir: “sporcular çok fazla uyarılıp, motive edildiklerinde, başarıp başaramayacakları ile ilgili olarak kaygılı ve sıkıntılı olurlar. Bu özellikle başarısızlık oryantasyonlu sporcular için böyle olmaktadır. Sporcular kaygılı olduklarında gergin kaslara sahip olabilir, hareketlerinde kolaylık düzgünlük kaybolabilir, kontrol ve konsantrasyonlarında bozulmalarla karşılaşabilirler.”²³

Jones’a göre elit sporcuları diğerlerinden ayıran en önemli özellik, yarışmanın önemli anlarında kaygılarını kontrol edebilme yetenekleridir. Kaygı her zaman performansı bozmayabilir. Bu nedenle önemli olan kaygının performansı bozduğu anlarda ve karşılaşmanın önemli anlarında onu kontrol altına alabilmektedir.²²

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 olarak algılamazlar. Sporcular memnunluk ve keyif alma hislerini tadarlar.”²³

Kaygının performansları üzerinde olumsuz etkilerini yaşayan sporcular, özellikle yarışma sporlarında bazı gevşeme yöntemlerinden yararlanabilirler. Buradaki gevşeme yöntemleri, bütünüyle gevşemeden çok, aşırı kaygı düzeylerini düşürmeye yönelik olmalıdır. Çünkü, bütünüyle gevşeme durumunda sportif performans gerçekleşmez.²²

Cox'a göre performansla kaygı arasında çok yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Bilişsel ve bedensel olarak çok yönlülük gösteren bu ilişki Şekil 7'de gösterilmektedir.²⁷

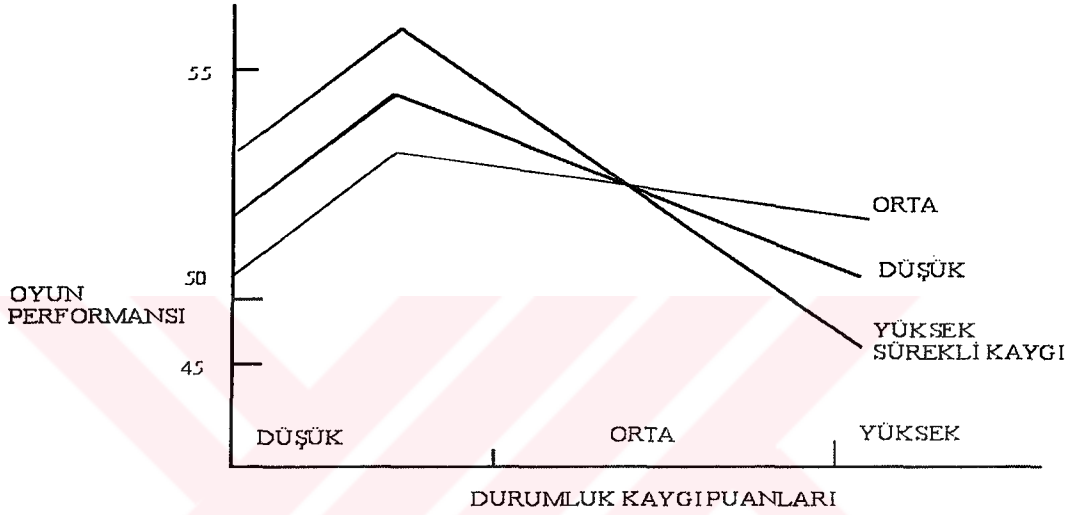


Şekil 7. Durumluk Kaygı İle Sportif Performans Arasında Çok Yönlü İlişki

Şekil 7'den de anlaşılacağı 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 performans da belirli bir optimal üst noktaya kadar yükselmektedir ve bu optimal noktadan sonraki bedensel durumluk kaygıda artmalar performansı olumsuz etkileyerek onu düşürmektedir.²⁷

Yine Cox'a göre; "bilişsel kaygıyla ilişkili korku ve endişe sportif performansı engelleyicidir. Bilişsel durumluluk 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 verebileceği gibi yeterince kaygıya sahip olmama da benzer sonuçlarla performans üzerinde olumsuz etkilerde bulunabilir.²⁷ Sportif karşılaşma veya yarışmalarda zaten tamamen kaygısız ve gevşek bir durumda olmaktan söz edilemez. Çünkü karşılaşma veya yarışmanın doğasında, sporların dinamikliği içinde kaygı bulunmaktadır.²⁷



Şekil 8. Kişisel Oyun Performansı Üzerinde Durumluk ve Sürekli Kaygının Etkileri

Özbekçi, “Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması” adlı çalışması ile Martens’in yarışma durumu kaygı ölçeğini (Sport Compotetion Anxiety) aynen kullanarak, farklı spor dallarında yaşanan stres durumlarındaki farklılıkları, bu spor dallarının her birinde duyulan stresin cinsiyetlere göre değişip değişmediğini, sporcunun yaşı ile düşük ya da yüksek stres düzeyine sahip olması arasında bir ilişki olup olmadığını tespit etmeye çalışmıştır. Çalışması sonucunda atletizm sporcularının basketbol ve voleybolculara göre müsabaka ortamı stresini daha yoğun olarak yaşadıklarını bulmuştur. Ayrıca stres, cinsiyet farkı gözönüne alınarak incelendiğinde, sporcuların yaşları ile müsabaka stres düzeyleri arasında bir ilişki olmadığını tespit etmiştir. Sorumluluğun kişinin tamamen kendisinde olduğu bireysel sporlarla, sorumluluğun paylaşıldığı takım sporlarında durumluk kaygı ve stresin

farklı farklı yaşanması söz konusu olabilir. Bireysel sporlarda sonuç her şeyi ile kişinin kendisinin çabasına bağlıdır, kişiler başarı ve başarısızlığın bütün sonuçlarını kendilerini üstlenmek zorunda kalırlar. Bu durum bireysel spor yapanların kaygı ve stresi daha yoğun yaşamalarının nedeni olabilir.²⁸

2.1.2. Futbol ve Futbolda Performansın Boyutları

Futbol dünyada en popüler olan sporlar arasında yer almaktadır. Bunun en önemli nedenlerinden biri, futbolun hem oyuncuların hem de seyircilerin eğlenmelerine, zevk almalarına olanak sağlamasıdır. Futbolda basit iki amaç vardır. Bunlar rakip takımın gol atmasını engellemek ve kendi takımına gol kazandırmaktır. Futbolun diğer önemli bir yönü de, en becerikli vücut üyeleri olan ellerin, oyunda topa müdahale etmek için kullanılmasının yasaklanmış olmasıdır.²¹

Futbolu ilginç yapan özelliklerden biri de, oyunda girilen kombinasyonların ve oyunun sonucunun belirsiz olmasıdır. Yapılan hareketlerin sonuçları önceden hesaplanamaz. Çünkü oyuncular ve çevre sürekli değişmektedir. Futbol oyunu içinde devamlı olarak isabetsizlikler ve hatalarla karşılaşılır. Futbolu çekici yapan nedenlerden biri de şöyle açıklanabilir; kişilerin ayaklarıyla topa hakim olmaları veya kontrol altında tutmaları ellerine oranla daha güç olmaktadır. Bu nedenle futbolda top her an ayaklardan kaçabilir ve kişiler topu rakip oyuncularından kapabilirler.²⁹

Futbolda belirsizlik ve kesinsizlik diğer sporlara göre daha çok yaşanmaktadır. Motor becerilerin sınıflandırılması dikkate alındığında futbolda yaşanan bu belirsizlik ve kesinsizlik daha iyi anlaşılır. Magill'e göre; bütün spor dalları ve bunlarda uygulanan motor beceriler, Higgins, Miller, Centile ve Rosen (1975)'in motor becerileri çevrenin sabitliğine göre sınıflandırma sistemi içinde değerlendirilebilir. Bu sınıflandırma sistemine, Dört Kategorili Sınıflandırma Sistemi denilmektedir.²⁰ Dört kategorili sınıflandırma sistemi kısaca şöyle açıklanabilir:

1. Çevrenin ve sporcunun sabit olduğu spor dalları ve motor beceriler. Okçuluk, atıcılık, futbolda penaltı atışı, basketbolda serbest atış, halter vb. Bu grupta sporcunun uygulaması sabittir ve uygulama sabit bir çevre içinde yapılır.

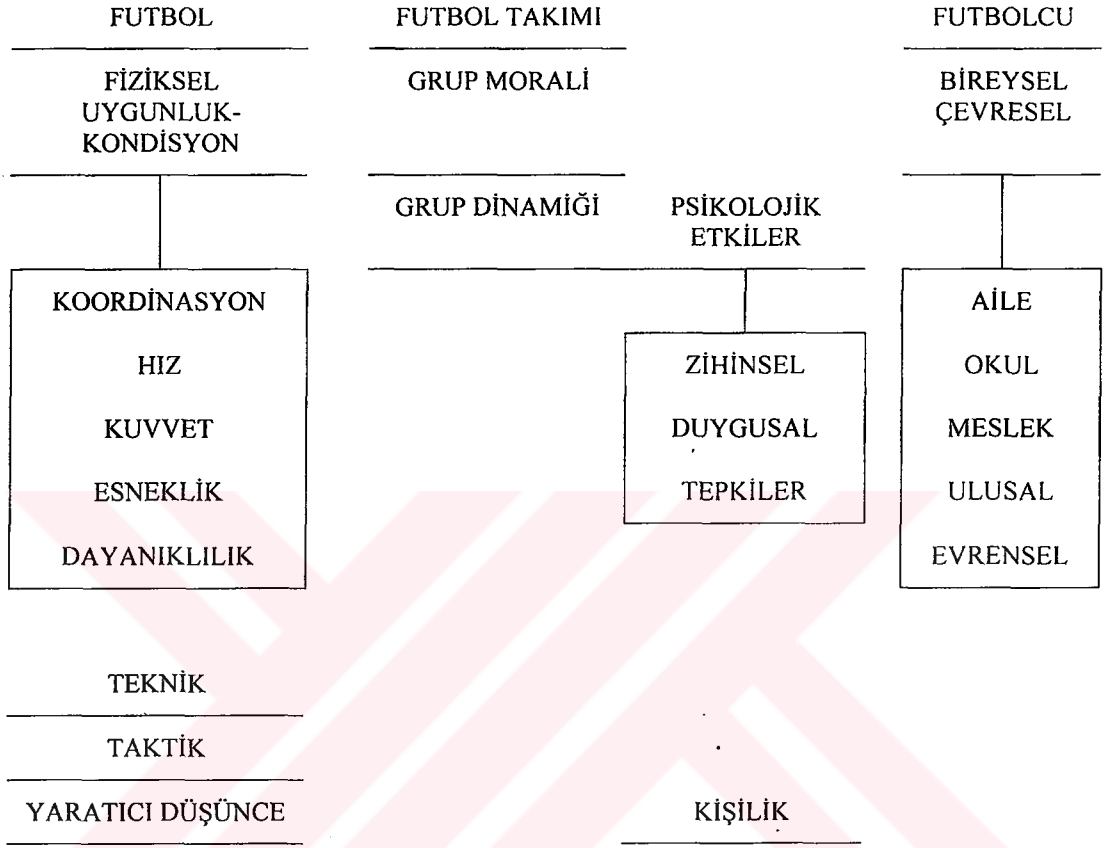
2. Sporcunun sabit, çevrenin değişken olduğu spor dalları ve motor aktiviteler. Hareketli cisimlere atıcılık, okçuluk, futbolda taç atışı, köşe vuruşu vb. Bu grupta sporcunun uygulaması sabittir ve uygulama hareketli bir çevre içinde yapılmaktadır.

3. Sporcunun hareketli ve çevrenin sabit olduğu spor dalları ve motor aktiviteler. Cimnastikte denge, barfiks, halka, paralel, asimetric paralel, atlama beygiri, koşular, değişik pozisyonlara koşan oyuncunun belirli bir alana veya noktaya pas atması, şut çekmesi vb. Bu grupta sporcu devamlı olarak değişkenlik kazanmakta ve uygulama yapılan çevre sabit kalmaktadır.

4. Sporcunun ve çevrenin her ikisinin de hareketli olduğu spor dalları ve motor aktiviteler. Örneğin; topa göre değişkenlik kazanan çevre içinde paslaşmalar, şut çekmeler. Futbol, basketbol ve hentbol gibi takım sporlarında genellikle bu beceriler sergilenir. Sporcu hareketli bir çevre içinde uygulamasını yapar ve uygulama sürekli değişkenlik kazanan çevre içinde gerçekleşir. Futbol, en güç olan bu dördüncü kategori içinde yer almaktadır.²⁰

Gero Bizans'a göre, heyecanlı ikili mücadeleler, başarılı geçen kombinasyonlar, ilgi çekici driplingleriyle, coşturucu gol pozisyonları ve mükemmel kaleci planjonları futbol oyununu daha da çekici ve ilginç hale getiriyor.²⁹

Futbolda performansın boyutları çok yönlüdür. Bu çok yönlülük futbolu, futbol takımını ve futbolcunun birçok özelliklerini içine almaktadır. Başer'e göre futbolda performansın boyutları Şekil 9'da gösterildiği gibidir.¹⁹



Şekil 9. Futbolda Performansın Boyutları

Futbolda başarı, bütün bu performans boyutlarına bütünsel bir yaklaşımla elde edilir ve üstün performans ancak bu şekilde gerçekleşebilir. Futbolda performansın boyutları içinde yukarıdaki Şekil 9'dan da görülebileceği gibi, psikolojik durum oldukça önemli olmaktadır. Futbolcunun oynayacağı maça zihinsel, duygusal tepkileri, varolan potansiyellerini kullanmaları üzerinde etkili olmaktadır.¹⁹

Futbolda yapılan trilyonlar değerinde yatırımlarla, reklamlar, dev organizasyonlar, ligler, kupalar ve uluslararası karşılaşmalarla futbol bugün büyük bir ticari konum kazanmıştır. Genel olarak karşılaştırıldığında futbolun medyada aldığı yer diğer sporları kat kat aşmaktadır. Büyük bir ticari iş kolu olarak futboldan trilyonlarca kâr elde edilmektedir. Profesyonel futbolda kazanan

takımlar daha çok kâr elde ettiklerinden, futbol kazanmanın çok önemli olduğu bir yarışma konumuna gelmiştir. Bu durum karşılaşmaları daha stresli, sporcuları ise daha kaygılı bir duruma sokmaktadır. Futbol duygusal bir oyundur. Oynanan futbol karşılaşmalarında sürekli galibiyet ve yenilgileri, sevinç ve üzüntüleri, hayal kırıklıkları ve başarıları görürüz. Bu durum sadece futbol oynayanların değil milyonlarca insanın kaygı ve heyecanı olabilmektedir.²¹

Hughes'a göre, futbolun bu kadar popüler bir konum kazanmasına karşın onunla ilgili olarak antrenörlerin, teknik direktörlerin, diğer çalıştırıcı ve görevlilerin değerlendirmeleri bilimsel araştırmalara ve gerçeklere dayalı olmaktan çok, bir takım düşünceler, hayali değerlendirmeler, deneme ve yanılma yollarıyla yapılmaktadır. Son zamanlarda futbolla ilgili bilimsel çalışmalar, değerlendirme ve analizler sağlıklı olarak yapılmaya başlanmıştır. Futbol oyunu tarihi boyunca antrenörler, teknik direktörler, menajerler, gerçeklerle değil düşünce temeline dayanan varsayımlar ileriye sürmüşler ve iddialarda bulunmuşlardır.³⁰

2.1.3. Futbolcu ve Kaygı

Futbolcuların, özellikle önemli ve tansiyonu yüksek maçlarda, yanlış kararlar vererek pasları rakip oyuncularına attıklarını görürüz. Baskılı koşullarda futbolcuların kaygı düzeyindeki dalgalanmalar ve optimal düzeylerden sapmalar onların yanlış kararlar almalarında önemli olmaktadır. Yanlış kararlar vermek demek, bir futbolcu için topun rakibe daha çok kaptırılması ve avantajın el değiştirmesi demektir.²¹

Başer'e göre bir futbolcunun bir karar verebilmesi için gerekli bilgiler şöyle sıralanabilir:¹⁹

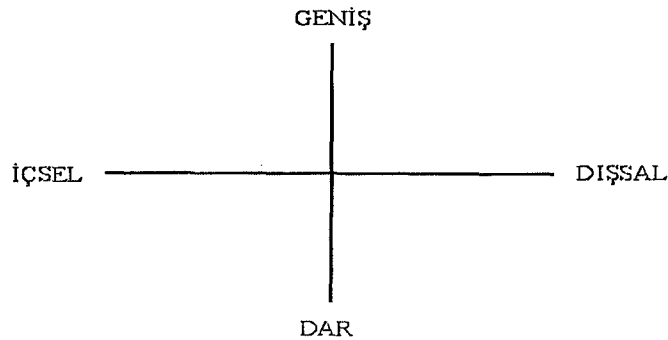
- Kendinin saha içindeki pozisyonu,
- Takım arkadaşlarının sahadaki yayılımı,
- Karşı takım oyuncularının sahadaki yayılımı,
- Saha zeminin durumu (çim, saha, toprak saha, çamurlu ya da kaygan saha gibi).

- Takımının genel oyun düzeni,
- Antrenörün o maç için verdiği ve düşündüğü oyun düzeni,
- Kendi fiziksel durumu ve oyundaki görevi,
- Kendi kişiliği, duygu ve heyecan durumu,
- Hava ve iklim koşulları,
- Seyirci ve taraftarların beklentileri ve coşkusu,
- Maçın önemi ve o andaki skoru.

Başer şöyle devam etmektedir. “Futbolda, kendi orta sahasında ayağında top olan futbolcu, 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 birleri ile ölçülebilir ve üstelik karşıtının baskısı altındadır.”¹⁹

Nideffer, sporda dikkat istemlerini anlayabilmek için iki önemli boyut belirlemiştir. Bu boyutlar genişlik boyutu ile yön boyutlarıdır. Dikkatin genişlik boyutundan kastedilen, dikkatteki daralma ve genişlemeler; yön boyutunda da, dikkatin nereye doğru yöneltildiği; içeriye, kendimize doğru mu, yoksa dışarıya, çevreye doğru mu olduğu, anlatılmak istenmektedir.³¹

Nideffer’in dikkat modeli ve bunun boyutları Şekil 10’da gösterilmektedir.



Şekil 10. Sporda Dikkatsel İstemleri Anlamada Nideffer’in İki Boyutlu Yaklaşımı

Bugün özellikle profesyonel futbolda oyunculardan beklenen fiziksel-fizyolojik ve psikolojik istemler oldukça artmıştır. Profesyonel futbolda başarılı sonuçlar almak için sadece yüksek düzeyde performansa yönelik fiziksel-fizyolojik, teknik, taktik hazırlıkların yerine getirilmesi yetmemektedir. Psikolojik hazırlığın da bunlarla birlikte yarışma koşulları gözönünde bulundurularak yapılması gerekmektedir.²¹

2.2. Masaj

2.2.1. Masajın Tanımı

Masajın, her kültürde yüzyıllardır kullanıldığı çeşitli kaynaklarda belirtilmekle beraber, eski literatürde detaylı bir masaj tarifi yoktur. Masaj denilen el hareketleri; genellikle dokunma, ovma, yoğurma, baskı, vurma ve titreme gibi hareketlerden oluşmaktadır. Farklı kaynaklara göre masaj; Arapça'da "Mass" (Dokunmak) ya da "Mesh" (Sıvazlamak) kelimelerinden, Yunanca'da yoğurmak anlamına gelen "Massein" kelimesinden, Latince'de ise "Manus" (El) kelimesinden gelmektedir. Yine masaj, İbranice'de "Mashesh", Fransızca'da "Massage" ve İtalyanca'da ise "Massagio" olarak ifade edilmektedir.^{8,32,33,34}

Yakın zamanda yapılan tanımlardan birine göre masaj; sinir ve kas dokusunu ve genel dolaşımı etkilemek amacıyla elle vücut dokularına yapılan bir grup sistematik ve bilimsel uygulamaları belirtmek için kullanılan bir terimdir.^{8,35}

Bazı araştırmacılar ise masajı; rahatlatıcı, dinlendirici ve tedavi edici özellikleri olan, fiziksel, fizyolojik ve psikolojik etkiler meydana getiren, el, su, elektrik vb. aracılığı ile yapılan tedavi ve bakım metotları, şeklinde tanımlamaktadırlar.^{32,36,37,38,39,40}

Masaj; yorgun bir organın rehabilitasyonu, yani yeniden eski sağlam durumuna dönmesi için organizma üzerine tatbik edilen sistemli ve belirli mekanik enerji ile anatomik, fizyolojik ve fonksiyonel etkiler meydana getiren hareketler bütünüdür.^{41,42,43}

2.2.2. Masajın Tarihçesi ve Gelişimi

Masaj kapsamındaki bazı uygulamalar, sadece insanlarda değil, aynı zamanda hayvanlarda bile içgüdüsel olarak yapıldığından, muhtemelen en eski tedavi yöntemlerinden birisidir. İlk toplumlardan itibaren tedavi amacıyla yaygın olarak kullanılmıştır. Masajın ilk kez Asur, Babil, Çin, Hindistan, Pers, Mısır, Eski Yunan ve Roma toplumlarında kullanıldığı belirtilmektedir.⁸

Arkeolojik buluntular masajın beşbin yıllık tarihi olduğundan bahseder.⁴⁴ Masaj hakkındaki ilk kitap Çin İmparatoru Huang Ti'nin ölümünden önce (M.Ö.2598) Çin'de yazılmıştır. Hippocrates'in çalışmalarını içeren eski Hint ve Yunan kitaplarında masaj, özellikle sportif aktiviteler esnasında yaralanan sporcular ile savaşlarda yaralanan askerlerin iyileştirilmesinde etkili bir tedavi yolu olarak tanımlanmıştır.⁸ Kimilerine göre ilk spor hekimi sayılan, Anadolu'da Bergama Krallığı'nda yaşayıp Eczacılığın babası, hatta kimilerine göre tarihteki ilk spor hekimi sayılan Galen (M.S.130-200) Romalı asillere sağlıklı yaşam için egzersizlerle beraber düzenli masajın sağlığı geliştireceğini söylemiştir. Türk düşünürü ve tıp adamı İbni Sina (M.S.980-1037) da masajın yararlarından söz etmiştir. Beş kitaptan oluşan "El Kanun Fi Al Tıp" isimli eserinin ilk kitabı olan Külliyyat'ta beden eğitimi ve sağlıklı yaşamla ilgili görüşlerine yer vermiştir.^{45,46}

Avrupa'nın orta çağında masaj tatbikatı tam olarak tanınmamıştır. 16.Yüzyılda Fransız doktor Ambroise Pare (1510-1590) nekahet dönemindeki hastalar üzerinde, tedaviye yardımcı olmak üzere masaja benzer uygulamaları yaptırarak, bunun ilk kez bilimsel izahını da yapmaya çalışmıştır. Fakat, kabul etmek gerekir ki, ilk kez İsveçli Pehr Henrik Ling (1776-1839) bugünkü tıbbi tedavinin bir bölümü olarak masaj uygulamasını ve metotlarını ele almış, böylece masajın klasik şeklini bilimsel olarak ilk defa ortaya koymuştur.⁴⁷

Douglas Graham (1848-1928) 1884'te New York'ta yayımlanan ilk eserinde günümüzdekine çok benzer bir tanım ve sınıflandırma yapmış, friksiyon, petrisaj, perkusyon ve roling gibi manipülasyonları tanımlayarak, masajın koruyucu ve tedavi edici özelliklerini belirlemiştir. William Murrel (1853-1912) 1886'da Londra'da yayımladığı kitabında masajın tedavi edici özellikleri üzerinde durarak,

uygulamada sistemli bir yöntemin gereğine işaret etmiştir. J.Zobludwski'nin 1885'de yazdığı ve masajın cerrahideki yeri ile fizyolojik etkilerini ele alan yapıtı, 1911'de J.Eidger tarafından tekrar ele alınarak "Masaj Tekniği" ismi altında yayımlanmıştır. Klasik masajda bugün uygulanan teknik ve sistemi getiren A.Hofa (1859-1907), 1893 yılında Stuttgrat'da yayımlanan yapıtında masaj tekniğine büyük yer vermiş ve manipölasyonları öfloraj, petrisaj, friksiyon, topotmen, titreştirme veya vibrasyon olarak beş esas grupta toplamıştır. Uygulamayı, vücudu anatomik bölümlere ayırarak yapmakta, lokal ve merkezi sinir sistemini de içine alan uzak etkileri açıklamaktadır.⁴⁸

2.2.3. Masaj Manipölasyonları

Masaj manipölasyonları sporcuların ısınması, gevşemesi (rahatlama) ve müsabakaya hazırlık amacı ile kullanılmaktadır⁴⁹. Uygulanan masaj teknikleri 18.yy'dan beri geliştirilerek son şekliyle Pehr Henrik Ling tarafından uygulanmış, uygulanan tekniklere de İsveç masajı tekniği adı verilmiştir.⁵⁰ Bu manipölasyonlar efloraj, friksiyon, petrisaj, presyon, perküsyon, vibrasyon olarak adlandırılmıştır.⁵¹

2.2.3.1. Eflöraj

Eflorajın masaj manipölasyonu parmakların deri üzerinde kayarak ellerin iç kısmı ve parmaklarla, merkeze doğru sıvazlama ve okşama şeklinde yapılan başlangıç ve bitiş manevrasıdır.⁴¹ Vücuttaki her yerde kullanılabilir. Etkili uygulanan bir efloraj uykusuzluğu, yorgunluğu, baş ağrısını giderir, ter bezlerinin daha çok çalışmasına, vücutta biriken artık maddelerin terleme yoluyla daha çabuk atılmasına neden olur. Tedavide ise iyileşmenin ilk safhalarında kullanılır.⁵² Sinir uçlarına etki ederek rahatlatır.⁴³ Eklem ligamentlerini ve kas kırımlarının gevşekliğini önler ve masaj yapılan organlarda hiperemi sağlar.⁵³ Ciltte bulunan ölü hücreleri götürmeye yardımcı olur ve düzenli bir şekilde kan dolaşımını sağlar⁵⁴. Acıyı, ağrıyı azaltıcı ve giderici niteliktedir. Kırık ve çıkıklarda, bir organın uzun süre alçıda kalması, yayılması veya askıya alınması kan dolaşımını aksatacağından, bu gibi travma hallerinde eflorajın büyük yararı vardır.⁵⁵

2.2.3.2. Friksiyon

Sürtünme hareketlerinden oluşur. Eklemlerde ve dokunun ince olduğu yerlerde kullanılır.⁵² Manipülasyon ellerin içi, el ayası, baş parmak ve diğer parmaklarla dairesel olarak yapılan ovma, sürme ve sürtünme hareketlerini kapsar⁵⁶. Manipülasyon, merkezi bir noktada başlar ve daha sonra dairesel hareketler başlatılır. Bu da ellerin merkezi noktadan ters yönler hareket ettirilmesiyle oluşur. Amaç; alt dokuyu sıkıştırmak, o bölgede sürtünmeyi geliştirmek ve eklem civarında kan dolaşımını hızlandırmaktır.⁴¹ Kan dolaşımının hızlandırılması dokulardaki sertleşmelerin önlenmesini, hareketliliğin ve elastikiyetin kazandırılmasını sağlamaktadır.³²

Çarpmalar, yanıklar ve ameliyat sonrası kas ve gruplarında meydana gelen yapışıklıkla, sertleşmeler, friksiyon ön tatbikiyle giderilir⁵⁵. Kassal uyarı istendiği durumlarda kullanılan bir masaj manipülasyonudur. Örneğin; sporda müsabaka öncesi kullanılır.⁴⁶

2.2.3.3. Petrisaj

Tek el, çift el veya parmaklarla kasların büyüklük veya şekline göre seçilerek yapılır. Kas liflerinin yönüne göre olmayıp, aykırı ve eğik olarak kavranıp kemikten yukarı kaldırılıp sıkıştırılıp, gerilir ve esnetilir.⁴³ İki elle petrisaj masajı geniş kaslarda kullanılır. Eller birbirine paralel olarak kas üzerine konulur. Her iki el birlikte kası kavramak suretiyle yukarıya kaldırılır. Bu şekilde kası gererek, sıkarak ve kaydırarak yoğurma manevrası tamamlanır. Tek elle petrisaj masajı, kas kütlesi avuç içi ile kavrandıktan sonra mümkün olduğu kadar bastırarak, gevşeterek, gererek, döndürerek ve kaydırarak; tekrar edilerek yapılır.⁵³

Petrisaj'ın en büyük özelliği, adale gruplarında rahatlatıcı, dinlendirici ve uyarıcı etkisi oluşudur. Kaslarda ve deri arasında birikmiş olan artıklar, basınç ve yoğurumlar nedeniyle, daha kolay ve daha kısa zamanda atılırlar. Taze kanın kaslara daha fazla gitmesine de bir ölçüde neden olacağından, kasların beslenmesi daha düzenli olur.⁵⁵

2.2.3.4. Presyon

Baskı anlamına gelir. Parmak uçları, avuç içi ve ellerin dorsal (sırtı) bölümleri ile yapılan tazyik hareketleridir. Uygulamada, bölgesel ve kayıcı olmak üzere iki türlü presyon yapılır. Bölgesel presyon tek elle veya çift elle uygulanır. Yapılan uygulamada eller oynatılmadan içten dışa doğru bir döndürme yapılır. Kayıcı presyon genellikle geniş olan sırt, karın ve göğüs gibi vücudun bölümlerine uygulanır. Ellerin dorsal (sırt) bölümleri ile yapılır. Ellerin sırtı, organın başlangıç yeri olan alt tarafına yerleştirilir. Basınç yaparak kalbe doğru hareket edilir.⁵³

Kan dolaşımını hızlandırır dolayısıyla kaslara büyük miktarda temiz kan ulaşımını sağlar. Egzersiz sonrası yorgun kasların en kısa zamanda toparlanmasına yardımcı olur.⁵⁴

2.2.3.5. Perküsyon

Darbe, çarpma ve baltalama anlamına gelir. Vurmalarda elin dışı ve avuç içi kullanılır. Yaratılmak istenen etkinin kuvvetine göre vurma şekli seçilir. Örneğin, kuvvetli bir etki sağlamak için elin yumruk şeklinde, yüzeysel bir etki sağlamak için de el sırtıyla vurmalar seçilmelidir.⁴³

Perküsyonun manevraları genellikle haşman, bulting, tapotmen ve kalkman olarak uygulanmaktadır. Bulting, her iki el çok sıkı olmayacak, parmakların ikinci boğumları deri yüzeyine gelecek şekilde 5-10 cm mesafeden deri üzerine ritimli şekilde uygulanır. Haşman, kelime anlamı elle baltalama demektir. El parmakları birbirine değmeyecek şekilde ve araları hafifçe açıktır. El bilekleri yumuşak bir pozisyonda olmalıdır. Hareket bilekten ve belli bir ritimle yapılmalı, iki el birlikte çalışmalıdır. Tapotmente, el hafif kubbe şeklinde parmaklar birleştirilerek masaj yapılır. Deriyle elin avuç kısmında hava kalacak şekilde uygulanır. Kalkman uygulamasında, parmak uçları hafifçe deriye temas ederken, el hafif kubbe şeklindedir. El ayası aşağıya ve yukarıya hareket ederek deri üzerine belirli aralıklarla vurma ve çarpma hareketi uygulanır. En büyük etkisi kan dolaşımında büyük bir hızlanma olur. Böylece kaslar, uyarılmanın yanı

sıra ısıtılmışta olur. Kan dolaşımının artmasıyla birlikte, sinirlerde uyarılmış olur.⁵³

2.2.3.6. Vibrasyon

Kas üzerinde sabit ve ritmik titreştirme hareketleridir. El avuç içi veya yumruk yapılıp dış taraf ile saniyede 10-15 tekrar edilecek şekilde tedavi yapılan kas titretilir. Günümüzde artık bu manipülasyonu çeşitli mekanik aletler yapmaktadır.⁵⁷ Vibrasyon masajı, sabit, kayıcı ve sallama olmak üzere üç şekilde uygulanır:

Sabit Vibrasyon: Bu masaj yapılacak bölgenin üzerine parmak uçları konur, parmak uçları hafif açıktır. Sabit bir bölgeye, belirgin bir basınçla birlikte titretme hareketi uygulanır.

Kayıcı Vibrasyon: Bu masajda başlangıç bölgesinden bitiş bölgesine kadar düz veya zikzaklar çizerek, parmak uçları, el ayası veya elin iç kısmıyla, deriye temas kesmeden uygulanır.⁵⁵

Sallama Şeklinde: Kol ve bacak gibi ekstremitelere sallama şeklinde vibrasyon uygulanır.³²

Eklemelerin esnekliğini geliştirir⁴³. Sinir uçlarını uyarıcı özelliğe sahip olduğundan, dinlendirici ve ağır kesici özelliğe de sahiptir. Bunun oluşum şekli ise şöyledir: Vibrasyon hareketinden dolayı, sinir uçları uyarılır. Ağrı giderici özelliğinin yanı sıra, kan dolaşımının artması ile de uyarılan sinirler yavaş yavaş normale dönerler ve bundan dolayı da, kas gruplarında insana haz veren bir gevşeme oluşur. Aynı zamanda burkulmalarda, çıkıklarda ağrı giderici ve sporcuyu yatıştırıcı özelliği nedeniyle büyük etkindir.⁵⁵

2.2.4. Masajın Etkileri

Masajın organizmaya etkileri genelde, fiziksel, fizyolojik ve psikolojik faktörlerin bileşeni olarak değerlendirilir. Ellerle dokulara verilen ritmik basınç ve germe biçimindeki mekanik uyarılar, sıkıştırılan ve gerilerek esnetilen deri, derialtı dokuları ve kaslar gibi yumuşak dokuların yapılarında bulunan sinir

uçlarındaki reseptörler modüle edilir. Bu iki güç, basınç ve germe, ayrıca kan ve lenf akımını canlandırdığı için, kapiller, venöz, arteriyel ve lenfatik dolaşımında da etkili olur.⁴⁸

2.2.4.1. Masajın Fizyolojik Etkileri

Masajın Kaslara Etkisi: Masajın en başta gelen etkisinin kas üzerinde olduğu düşünülür.⁵⁸ Değişik kas rahatsızlıklarında ve spor sakatlanmalarında, tedavi edici ve rahatlatıcı masaj uygulanmasının değişik şekilleri tatbik edilebilir. Klasik masaj, doku masajı, su altı masajı gibi uygulamalardan amaç, kas liflerinin faaliyetleri ve normal fonksiyonlarını sürdürebilmeleri, ideal kasılmayı sağlayabilmelidir.⁴⁷ Kaslar çalıştığı zaman daha fazla oksijene ihtiyaç duyar ve daha fazla atık ürünler ortaya çıkar. Kaslar dinlenirken atık ürünler birikebilir ve sertliklere sebep olur. Kaslara masaj yapılırsa kanlanma artar. Bu artmış dolaşım yalnızca kas dokusunu beslemekle kalmaz, oksijen getirip, atık ürünleri de absorbe eder, atılımı sağlar. Masajla kasların kuvveti ve fonksiyonel gücü korunur.⁵⁹

Masajın Kan Dolaşımına Etkisi: Masajın fizyolojik etkileri daha çok dolaşım üzerinde görülmektedir.⁶⁰ Kan dolaşımında ana başlangıç noktası kalptir. Kalbin çalışması ile kan damarlara sevk edilir. Kapiller damarlara kadar ulaşan kandaki oksijen ve gıda maddeleri ile, burada karbondioksit ve metabolizma ile yıkılmış bulunan maddeler değişime tabi olurlar. Yani, birbirlerinin yerlerine geçerler. Masaj bu noktada önemlidir. Masaj dolaşımı ile kan dolaşımı daha rahat sağlanır. İdeal olarak temin edilen kan dolaşımında vücut hücreleri oksijen ve gıda maddelerini daha iyi alırlar. Vücuttaki zararlı maddeler bu yol ile kolayca dışarı atılır.⁶¹

Masajın Lenf Dolaşımı Üzerine Etkileri. Lenfe ait kılcal damarlar ile deri ve deri altındaki lenf damarları içinde lenf herhangi bir yöne doğru hareket edebilir. Onun hareketleri lenfle ilgili sisteme dışarıdan etki eden kuvvetlere bağlıdır. Bu detay yerçekimi, kas çekmesi ve masajla belirlenmiştir. Şayet bu bölümde daha derin lenf damarları tıkanması oluyorsa yüzeyle ilgili lenf damarlarını açık tutmak mümkündür. Bu bölüme masaj yapılırsa veya damarların

akması için yer çekimi tarafından bir özellik verilirse lenf akışı dış güçlerin doğrultusunda hareket edebilir.⁶²

Masajın Sinir Sistemi Üzerine Etkileri: Masajın sinir sistemi üzerine etkilerini saptamak pek kolay değildir. Örneğin kopmuş bir sinirin masajla yeniden rejenerasyonunu sağlamak olanaksızdır. Ne var ki, ellerin vücuda dokunması, basınç ve germe şeklindeki impulslar ve nihayet bu esnada eller altında oluşan sıcaklık, deride bulunan sayısız reseptörlerle alınıp sinir lifleri aracılığıyla her iki merkezi sinir sistemine, omurilik ve beyine iletilirler.⁶³ Bu aktarma merkezlerinde impulslar işlenir, değerlendirilir ve yanıtlanır. Vejetatif, sinir sistemi yoluyla da genel bir etki oluşur. Geniş yüzeyli, yavaş uygulanan öflorajların, örneğin dinlendirici, sinir sistemini teskin edici ve kasları gevşetici etki gösterisine karşın, nokta şeklinde yapılan derin friksiyonlar ve petrisajlar refleks yolla kas tonusuna etkili olunabilmektedir.⁴⁸ Vibrasyon, friksiyon, perküsyon vb. manevralar sinir sistemi üzerinde uyarıcı ve zindelik verici bir etki oluşturabilmektedir.⁶⁴

Masajın Deri Üzerine Etkisi: Masaj, birçok fonksiyonu olan deriyi etkiler. Tüm diğer sistemler gibi, deri fonksiyonları da masajla aktif hale getirilir. Deri dolaşımı hızlandırılır ve salgı bezleri kanla beslendikçe daha fazla serum üretir. Dolayısıyla bu deriyi daha yumuşak ve esnek yapar, enfeksiyon direncini artırır. Üre ve diğer atık ürünleri salgılayan ter bezleri tarafından daha fazla ter üretilir.⁵⁹

2.2.4.2. Masajın Psikolojik Etkileri

Masajın psikolojik etkilerini inceleyen çalışmalar fizyolojik etkilerini inceleyen çalışmalardan daha az olmakla beraber, masajın psikolojik etkileri, fizyolojik etkilerinden daha belirgindir. Hatta masajın “iyileştirici etkisi”nin fizyolojik bir temele oturduğu kabul edilmektedir.⁸

İçgüdüsel bir istek olan dokunma ve dokunulma, insanda rahatlama ve kendine güven duyguları yaratır. Doğru masaj tekniğiyle deriden başlatılan refleks

etki, kapiller damarların genişlemesi ve dokunulmanın yarattığı güvenlik duygusu ile bütün vücutta ve zihinde dinlenmeyle sonuçlanır.⁴⁶

Masaj, hem merkezi hem de çevresel sinir sistemine etkili olduğu için bu psikosedatif etki sinir sistemi üzerine olan etkiyle yakın ilişkinin belirtisidir. Her ne kadar bu gelişme küçük ayrıntılarına kadar kanıtlanmasa da, masaj esnası ve sonrası izlenim ve hissedilenler etkiyi açıklamaya yeterlidir. Sırt, bel gibi geniş bir alana yapılan masaj genel bir vücut gevşemesine neden olur. Sinir gerginlikleri kalkar, uygulama sırasında ve sonrasında rahat bir uyku uyumak mümkün olabilir.³⁷

2.2.4.3. Masajın Psikolojik Etkilerini İnceleyen Çalışmalar

Masajın psikolojik etkilerini inceleyen çalışmaların denek sayısı yetersiz, araştırma düzenlerinin, metodolojilerinin ve istatistiksel yaklaşımlarının zayıf ve sınırlı olduğu kabul edilmektedir.⁸ Masajın psikolojik etkileri ile ilgili en ciddi çalışma 1988 yılında, 183 beden eğitimi öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Yapılan bu çalışmanın sonuçlarına göre masajın, pozitif ruh haline ve kişinin psikolojik olarak kendisini iyi hissetmesine katkı sağladığı söylenebilir. Masaj ruhsal gerginliği, öfkeyi, yorgunluğu, depresyonu, anksiyeteyi ve konfizyonu azalttığı için atletik performansı pozitif yönde etkileyebilir. Ancak beden eğitimi öğrencilerinden elde edilen bulgular bir yarışma ortamında atletler üzerinde ayrıntılı olarak incelenmemiştir.^{8,65}

Bununla beraber araştırma yöntemleri daha iyi, psikolojik bulgular biyolojik ve biyokimyasal delillerle desteklenmiş değişik yaşlarda ve farklı psikolojik problemleri bulunan gruplar üzerinde yapılan çalışmaların sonuçları, masajın anksiyete (kaygı) ve depresyonu azalttığı konusundaki şüpheleri ortadan kaldırmaktadır.⁸

Cany ve Jones'un yaptığı çalışmalarda, stresi ve stresin göstergelerinden biri olan kan basıncını azaltmak için, denekler sandalyeye otururken 15 dk'lık masajın etkisi ölçülmüş ve diastolik kan basınçlarında bir azalma görüldüğü saptanmıştır.⁶⁶

Rasgele iki gruba ayrılarak 5 hafta süreyle toplam 10 seans masaj veya gevşeme teknikleri uygulanan depresyonlu 32 genç annenin anksiyete düzeylerinde azalma gözlenmiş olmakta beraber, sadece masaj gurubun davranışlarında ve stres hormonlarının seviyelerinde önemli değişim kaydedilmiştir.⁶⁷

Yaşlı insanlar üzerinde yapılan kapsamlı bir araştırmada, sırt masajının psikolojik etkileri incelenmiştir. 21 yaşlı erkek ve bayan üzerinde yapılan bu araştırmada, anksiyeteyi değerlendirmek için Spielberger'in Kendini Değerlendirme Anketi, elektromyografik kayıtlar, sistolik ve diastolik kan basınçları ve kalp atım hızı gibi veriler kullanılmıştır. Masajdan önce ve sonra yapılan ölçümlerde anksiyete hariç anlamlı bir değişim gözlenmemiştir. Spielberg'in Kendini Değerlendirme Anketinden elde edilen ortalama kaygı puanlarının, hiç görüşme yapılmayan kontrol grubuna göre önemli derecede düşük olduğu, istatistiksel fark olmamakla beraber kontrol grubundan da az olduğu saptanmıştır.⁶⁸

2.2.5. Spor Masajı

Tarihte, sporun ciddi olarak yapıldığı her yerde masaj ve egzersiz birlikte uygulanmıştır. Sporcuların büyük bir kısmı masajı kondisyonlarını tamamlayıcı olarak, ayrıca incinme, kas krampları gibi sporcu yaralanmalarında ise tedavi edici olarak kullanmaktadırlar.⁶⁹

Spor masajı, sporcunun fizyolojik ve anatomik gelişimini olumlu yönde etkileyen, antrenman ve müsabaka öncesinde kendisine güven duygusunu arttıran ve güç veren, müsabaka aralarında ve sonrasında ise süratle dinlenilerek yeniden aktivite kazanmasını sağlayan masaj türüdür.^{70,51} Spor masajı, profesyonel sporcular arasında olduğu kadar amatör sporcular arasında da büyük bir ilgi görmektedir. Bu masaj türü genellikle bölgesel olarak, nadiren de genel olarak uygulanmaktadır. Kısa süreli, iki elle, uygun yönde, uyumlu ve ritmik olarak yapılmalı ve sporcunun vücuduyla temas kesilmemelidir.^{42,71}

Masajın hiçbir zaman egzersizin yerini tutmadığı, yalnız başına bir ısınma sağlamadığı ve kas gücünü arttırmadığı söylenebilir. Spor masajı ve masaj uygulamaları, A.B.D. Olimpiyat Komitesi ve Rusya Fiziksel Eğitim ve Koçluk Enstitüsü gibi birçok eğitim kuruluşu müfredatının önemli bir parçasıdır.³⁴

Spor masajı, müsabaka ve hazırlık durumlarına göre aşağıdaki şekillerde uygulanmaktadır:

2.2.5.1. Antrenman Masajı

Kasları uyarmak ve antrenmandan sonra daha çabuk dinlenmeyi sağlamak amacıyla uygulanır. Antrenmandan önce efloraj, friksiyon ve vibrasyon, antrenmandan sonra ise bütün manevralar uygulanabilir.³²

2.2.5.2. Müsabaka Öncesi Masajı

Yarışmaya hazırlanmak amacıyla yapılır. Efloraj, friksiyon ve vibrasyon manipülasyonları uygulanır.⁴⁶ Beklenen, kaslara uyarı vermek ve sporcunun motivasyonunu desteklemektedir.³² Müsabaka öncesi ısınmaya yardımcı olan masaj, müsabakanın hemen başında meydana gelebilecek sakatlanma riskini, stresi ve gerginlikleri de azaltır.³⁷

2.2.5.3. Müsabaka Arası Masajı

Bir önceki müsabaka ya da devre arasında yorulan kas gruplarını dinlendirmek ve bir sonraki müsabaka ya da devreye sporcuyu hazırlamak amacıyla yapılır. Eflörāj, friksiyon ve vibrasyon manevraları uygulanmaktadır.^{42,71}

2.2.5.4. Müsabaka Sonrası Masajı

Müsabakalardan sonra vücut yorgunluğuna neden olan, başta laktik asit ve diğer yorgunluk maddelerinin çabuk atılmasını sağlamak ve sertleşen kasların gerginliğini azaltmak için yapılır.⁷¹

2.2.5.5. Futbolda Masaj

Bu spor türünde en çok kullanılan kas grupları olarak; alt ekstremiteler ve gövde kaslarını söyleyebiliriz. Genellikle üst ekstremiteler kasları, diğerlerine oranla daha az çalışmaktadır. En çok çalışan eklemler; kalça eklemi, diz eklemi, omuz eklemi ve dirsek eklemleridir. Müsabakalarda dengeli ve başarılı sonucun alınabilmesi için, sporcuya gerekli olan efor kazandırılmalı ve müsabaka süresine göre masaj uygulanması olabildiği kadar tam yapılmalıdır.⁷²

Müsabaka öncesi masaj daha çok sporcunun zihinsel hazırlığına destek verir. Öncelikle yapılan masajla kaslara belirli bir uyarı verilir. Dokunulma ile sporcunun kendine güveni sağlanır. Halk deyişiyle bir anlamda “sırt sıvazlanarak” sahaya gönderilir. Hazırlık masajı “uyarıcı” türde bir masajdır ve süresi kısa tutulur.⁴⁶

Müsabakadan önce, futbolcuların özellikle bacak kasları ele alınarak, çabuk ve genel uyarıcı, harekete getirici ve sakatlıkları önlenmeye yönelik masaj yapılmalıdır. Masaj yapılırken önce kısa, güçlü, hareketli ve etkili eflöraj, friksiyon ve vibrasyon yapılır. Masaj yapılırken ekstremiteler pasif olarak hareket ettirilmelidir. Böylece futbolda çalışan tüm eklemler hareketlilik sınırına kadar faaliyete geçirilmiş olur. Masajdan sonra gövdenin rotasyon egzersizleri, gövdenin fleksiyonu, bacakların fleksiyonu, sıçramalar, kısa koşular ve bacaklarda şut atma talimleri ile aktif ısınma yapılmalıdır.^{72,73}

3. MATERYAL VE METOT

Bu araştırma futbolda müsabaka öncesi spor masajının futbolcuların durumluk kaygı düzeyine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Konuyla ilgili olarak yerli ve yabancı kaynaklar, tarama yöntemi kullanılarak incelenmiş, antrenörlerle ön görüşmeler yapılarak önemli olan maçlar anket ve envanterin uygulanması için belirlenmiştir.

3.1. Evren ve Örneklem

Araştırmaya, Ankara Amatör Liglerinde yer alan Petrolofisi, İskitlerspor, Ankara Üniversitesi Spor Kulübü, Demirlibağspor, Batıkentspor ve Güneşspor futbol takımlarının ilk onbirinde müsabakaya çıkan toplam 66 amatör futbolcu gönüllü olarak katılmıştır.

Araştırma grubu, müsabaka öncesi masaj ve kaygı envanteri uygulanacak Deney (n= 37) ve sadece envanter uygulanacak Kontrol (n= 29) grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Deney grubunun yaş ortalaması 19.6 yıl, spor yaşı ortalaması 5.0 yıl iken, aynı değerler kontrol grubunda sırasıyla 21.7 ve 6.9 yıldır.

Masajın kaygı üzerindeki etkisinin karşılaştırmalı olarak incelenebilmesi için deney grubu yaş ve spor yaşlarına göre üç alt kategoriye ayrılmıştır. Yaşlarına göre, deney grubunun % 37.8'i 18 yaş ve altı, %40,5'i 19-22 yaş ve %21'i ise 23 yaş ve üzeri grubunu oluşturmuştur. Deney grubu spor yaşlarına göre ise, 1 – 3 yıl (%30); 4 – 6 yıl (%50) ve 7 yıl ve üzeri (%20) olarak sınıflandırılmıştır.

Araştırmaya grubunu oluşturan 66 amatör futbolcuya Durumluk Kaygı Envanteri uygulanmış, bunlardan 65'i değerlendirilebilir bulunmuştur.

3.2. Durumluk Kaygı Envanteri

Araştırmada kullanılan Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterini Spielberger ve ark. (1970) geliştirmişlerdir. İki faktöre dayanan bu kaygı kavramı Spielberger tarafından ilk kez 1966'da ortaya atılmıştır. Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri'nin Türkçe'ye adaptasyonu, Le Compte ve Öner (1976); geçerlik ve

güvenirlik çalışmaları ise Öner (1977) tarafından yapılmıştır. Durumluk Kaygı Envanteri'nin yurt dışındaki testin tekrarı güvenilirlikleri 0.16 ile 0.54 arasında değişmektedir. Türkiye'de yapılan güvenilirlik çalışmalarında Öner (1977) testin tekrarı güvenilirliğini 0.26 ile 0.68 arasında bulmuştur.^{10,74}

Le Compte ve Öner, Durumluk ve Sürekli Kaygı ölçekleri ile farklı gruplar üzerinde yapılan araştırmaların geçerlik sonuçlarına dayanarak, envanterin Türk toplumunda geçerli olduğunu ve araştırmalarda kullanılabileceğini belirtmişlerdir.^{10,75}

Durumluk Kaygı Envanterinde 20 soru bulunmaktadır. Bu 20 sorunun her biri 1 ilâ 4 arasında puan değerine sahiptir. Bu değerlerde 1: Hiç, 2: Biraz, 3: Çok ve 4 ise Tamamen anlamındadır.

Ölçek 20 ifadeden oluşmakta ve elde edilen toplam değerleri 20 ilâ 80 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.

Durumluk kaygı puanı hesaplaması, Spielberger'in Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri'nin, Öner ve Le Compte tarafından yapılan uyarlamasındaki örnek puanlama dikkate alınarak yapılmıştır.⁷⁵

3.3. Uygulama

Araştırmanın yapılacağı amatör kulüplerdeki futbolculara, anket uygulanmasından önce yapılan çalışmayla ilgili ön bilgiler verilmiştir. Yapılan araştırmanın bilimsel bir çalışma olduğu, herhangi bir kişisel değerlendirme olmayacağı belirtilmiştir. Müsabakaya çıkacak takımda ilk 11'de yer alan futbolculardan, 6 oyuncu rasgele seçilerek masaj uygulaması yapılacak deney grubuna, geriye kalan 5 oyuncu ise kontrol grubuna dahil edilmiştir. Müsabakadan 40 dk önce, deney ve kontrol grubundaki futbolcuların, sadece o andaki duygularına göre yanıt vermeleri istenerek envanterleri doldurmaları sağlanmıştır. Envanterler doldurulduktan sonra, deney grubundaki futbolculara müsabaka öncesi spor masajı

yapılmıştır. Masaj uygulamasından sonra deney ve kontrol gruplarındaki futbolcular eşzamanlı olarak, müsabakadan 30 dk. önce envanterleri tekrar doldurmuşlardır.

Müsabaka öncesi masaj, spor masörü belgesine sahip deneyimli 2 masör tarafından yapılmıştır. Yapılan masajda efloraj, friksiyon ve vibrasyon manipölasyonları uygulanmıştır. Ortalama olarak 2-3 dk süren masaj sadece alt ekstremitelere uygulanmıştır.

3.4. Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmaya katılan amatör futbolcuların, Spilberger Durumluk Kaygı Envanterinden elde ettikleri kaygı puanlarına ilişkin istatistiksel analizler bilgisayarda SPSS 10.0 for Windows programından yararlanılarak değerlendirilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının öntest – sontest durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılığın bulunup bulunmadığına “t” testi; deney grubundaki futbolcuların masaj öncesi ve masaj sonrası durumluk kaygı puanlarının yaş ve spor yaşlarına göre farklılığına ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile bakılmıştır. Anlamlı fark söz konusu olduğunda, farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla da Tukey HSD Çoklu Karşılaştırma Testi uygulanmıştır.

Deney grubuna dahil “yaş” ve “spor yaşı” gruplarını oluşturan her bir alt grubun masaj öncesi ve masaj sonrası durumluk kaygı düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine, gruplara ait eleman sayılarının çoğu kez 10’un altında olmasından dolayı, denek sayısının 10’dan az olduğu istatistiksel çalışmalarda kullanılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile bakılmıştır.

4. BULGULAR

Amatör futbolcuların masaj öncesi ve sonrası Spielberger Durumluk Kaygı Puanlarının deney ve kontrol gruplarına göre dağılımlarıyla, deney grubunun biyolojik yaş ve spor yaşlarına göre kaygı puanı değerleri tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 1: Masaj Öncesi Spielberger Durumluk Kaygı Puanlarının Deney ve Kontrol Grupları Arası Farklılığı İçin t-Testi Sonuçları

GRUP	N	$\bar{X}$	S	t	p
Deney	37	32,68	7,27	-1,65	,105
Kontrol	28	35,89	8,45		

Tablo 1'e göre, deney grubundaki amatör futbolcuların masaj öncesi Spielberger Durumluk Kaygı Puanlarının ortalaması $\bar{X}=32,68$ iken, kontrol grubundaki futbolcuların kaygı puanlarının ortalaması 35,89 olmuştur. Deney ve kontrol grubunda yer alan futbolcuların masaj öncesi kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [$t_{(64)}=-1,65$; $p> 0,05$].

Tablo 2: Masaj Sonrası Spielberger Durumluk Kaygı Puanlarının Deney ve Kontrol Grupları Arası Farklılığı İçin t-Testi Sonuçları

GRUP	N	$\bar{X}$	S	t	P
Deney	37	28,00	5,89	-5,07	,00
Kontrol	28	37,39	8,36		

Deney grubundaki amatör futbolcuların kaygı puanlarının ortalaması $\bar{X}=28,00$ iken, kontrol grubundaki futbolcuların kaygı puanlarının ortalaması 37,39

olmuştur. Deney ve kontrol grubunda yer alan futbolcuların masaj sonrası kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur [$t_{(64)} = -5,07$; $p > 0,05$]. Başka bir anlatımla deney grubundaki futbolculara müsabaka öncesinde uygulanan masajın bir sonucu olarak deney öncesinden sonrasına kaygılarında bir azalma olduğu görülmüştür (Tablo-2).

Tablo 3: Deney grubunun Öntest - Sontest Durumluk Kaygı Puanlarının Farklılığı İçin t-Testi Sonuçları

Ölçüm	N	$\bar{X}$	S	t	p
Öntest	37	32,68	7,27	4,38	,00
Sontest	37	28,00	5,89		

Tablo 3'te de görüldüğü gibi, deney grubundaki futbolcuların masaj öncesinde durumluk kaygı puanlarının ortalaması $\bar{X} = 32,68$ iken, masaj uygulaması sonrasında $\bar{X} = 28,00$ 'a düştüğü görülmüştür. Futbolcuların müsabaka öncesi uygulanan masaj sonrasında durumluk kaygılarında anlamlı bir azalma olduğu bulunmuştur [$t_{(36)} = 4,38$; $p < 0,05$].

Tablo 4: Kontrol Grubunun Öntest - Sontest Durumluk Kaygı Puanlarının Farklılığı İçin t-Testi Sonuçları

Ölçüm	N	$\bar{X}$	S	t	p
Öntest	28	35,89	8,45	-,58	,57
Sontest	28	37,39	8,36		

Kontrol grubundaki futbolcuların deney işlem sonrasında durumluk kaygılarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir [$t_{(27)} = -0,58$; $p > 0,05$].

Tablo 5: Biyolojik Yaş Değişkenine Göre Deney Grubundaki Futbolcuların Masaj Öncesi Durumluk Kaygı Puanlarına İlişkin Betimsel Veriler

Yaş Grupları	N	$\bar{X}$	S
1) 18 yaş ve altı	14	29,93	5,89
2) 19-22 yaş	15	32,20	5,87
3) 23 yaş ve üzeri	8	38,38	9,27
Toplam	37	32,68	7,27

Tablo 5’de görüldüğü gibi, deney grubunu oluşturan amatör futbolcuların 18 ve altı yaş grubuna ait masaj öncesi durumluk kaygı puanı ortalaması 29.93’tür. Bu değer, 19-22 yaş grubunda 32.20; 23 ve üzerinde ise 38.38’dir. Masaj öncesi durumluk kaygı puan ortalamalarının, yaş artışına bağlı olarak yükseldiği görülmektedir.

Tablo 6: Deney Grubundaki Futbolcuların Masaj Öncesi Durumluk Kaygı Puanlarının Biyolojik Yaşlarına Göre Farklılığı İçin TekYönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Fark Tukey
Gruplar arası	368,91	2	184,45	4,085	,026	<18 ve altı- 23 ve üzeri>
Gruplar içi	1535,20	34	45,15			
Toplam	1904,11	36				

Tablo 6’daki varyans analizi sonuçlarına göre; deney grubundaki futbolcuların masaj öncesi durumluk kaygı puanları biyolojik yaş değişkenine göre

Tablo 6'daki varyans analizi sonuçlarına göre; deney grubundaki futbolcuların masaj öncesi durumluk kaygı puanları biyolojik yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [$F_{(2-34)} = 4,085$; $p < 0,05$]. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre; 18 ve altı yaş grubundaki futbolcuların masaj öncesi sahip oldukları durumluk kaygı puanlarının ortalaması ($\bar{X} = 29,93$) ile 23 ve üzeri yaş grubundaki futbolcuların durumluk kaygı puanlarının ortalaması ($\bar{X} = 38,38$) arasında 18 ve altı yaş grubundaki futbolcuların lehine bir anlamlılık bulunmuştur.

Tablo 7: Deney Grubundaki Futbolcuların Masaj Sonrası Durumluk Kaygı Puanlarının Biyolojik Yaş Değişkenine İlişkin Betimsel Veriler

Yaş Grupları	N	$\bar{X}$	S
18 yaş ve altı	14	28,21	4,85
19-22 yaş	15	26,53	4,75
23 yaş ve üzeri	8	30,38	8,86
Toplam	37	28,00	5,89

Tablo 7'de görüldüğü gibi, deney grubunu oluşturan amatör futbolcuların 18 ve altı yaş grubuna ait masaj sonrası durumluk kaygı puanı ortalaması 28.21'dir. Bu değer, 19-22 yaş grubunda 26.53; 23 ve üzerinde ise 30.38'dir.

Tablo 8: Deney Grubundaki Futbolcuların Masaj Sonrası Durumluk Kaygı Puanlarının Biyolojik Yaşlarına Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Gruplar Arası	78,04	2	39,02	1,13	,33
Gruplar İçi	1171,97	34	34,47		
Toplam	1250,00	36			

Tablo 8'deki varyans analizi sonuçlarına göre; deney grubundaki futbolcuların masaj sonrası durumluk kaygı puanları biyolojik yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir [$F_{(2-34)} = 1,132$; $p > 0,05$]. Yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamakla birlikte 18 yaş ve altındaki futbolcuların masaj sonrası durumluk kaygı puanlarının ortalamasının ($\bar{X} = 28,21$), 19-22 yaş ($\bar{X} = 26,53$) ve 23 ve üzeri yaş grubundaki futbolcuların ($\bar{X} = 30,38$) durumluk kaygı düzeylerinin ortalamasından daha düşük olduğu görülmektedir (Tablo 7).

Tablo 9: Deney Grubundaki Futbolcuların Masaj Öncesi Durumluk Kaygı Puanlarının Spor Yaşı Değişkenine İlişkin Betimsel Veriler

Spor Yaşı Grupları	N	$\bar{X}$	S
1 - 3 yıl	9	33,22	7,00
4 - 6 yıl	15	30,80	5,86
7 yıl ve üzeri	6	32,00	8,79
Toplam	30	31,77	6,67

Tablo 9'a göre, genel spor yaşı gruplarında 31.77 olan masaj öncesi durumluk kaygı puanı ortalaması, spor yaşları 1-3 yıl arası olanlarda 33.22; 4-6 yıl arasında 30.80 ve 7 ve üzeri grupta 32.00'dir.

Tablo 10: Deney Grubundaki Futbolcuların Masaj Öncesi Durumluk Kaygı Puanlarının Spor Yaşlarına Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
Gruplar Arası	33,41	2	16,71	,36	,70
Gruplar İçi	1257,96	27	46,59		
Toplam	1291,367	29			

Tablo 10'daki varyans analizi sonuçlarına göre; deney grubundaki futbolcuların masaj öncesi durumluk kaygı puanları spor yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir [$F_{(2-27)} = 1,132$; $p > 0,05$]. Spor yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamakla birlikte 4-6 yıl grubundaki futbolcuların masaj öncesi durumluk kaygı puanlarının ortalamasının ($\bar{X} = 30,80$), 1-3 yaş ($\bar{X} = 33,22$) ve 7+ yaş grubundaki futbolcuların ($\bar{X} = 32,00$) durumluk kaygı düzeylerinin ortalamasından daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 11: Deney Grubundaki Futbolcuların Masaj Sonrası Durumluk Kaygı Puanlarının Spor Yaşı Değişkenine İlişkin Betimsel Veriler

Spor Yaşı Grupları	N	$\bar{X}$	S
1-3 yıl	9	28,78	4,41
4-6 yıl	15	27,33	5,29
7 yıl ve üzeri	6	24,83	4,49
Toplam	30	27,27	4,93

Tablo 11'e göre, genel spor yaşı gruplarında 27.27 olan masaj öncesi durumluk kaygı puanı ortalaması, spor yaşları 1-3 yıl arası olanlarda 28.78; 4-6 yıl arasında 27.33 ve 7 ve üzeri grupta 24.83'tür.

Tablo 12: Deney Grubundaki Futbolcuların Masaj Sonrası Durumluk Kaygı Puanlarının Spor Yaşlarına Göre Farklılığı İçin Tek önlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Gruplar Arası	56,14	2	28,07	1,17	,33
Gruplar İçi	647,72	27	23,99		
Toplam	703,87	29			

Tablo 12'deki varyans analizi sonuçlarına göre; deney grubundaki futbolcuların masaj sonrası durumluk kaygı puanları spor yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir [$F_{(2-27)} = 1,17$; $p > 0,05$]. Yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamakla birlikte 7+ yaş grubundaki futbolcuların masaj öncesi durumluk kaygı puanlarının ortalamasının ($\bar{X} = 24,83$), 1-3 yaş ($\bar{X} = 28,78$) ve 4-6 yaş grubundaki futbolcuların ($\bar{X} = 27,33$) durumluk kaygı düzeylerinin ortalamasından daha düşük olduğu görülmektedir (Tablo 11).

Tablo 13: Deney Grubundaki 18 Yaş ve Altı Grubundaki Futbolcuların Masaj Öncesi ve Masaj Sonrası Durumluk Kaygı Düzeyleri Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Sontest-Öntest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Negatif Sıra	7	5,86	41,00	-1,38*	,168
Pozitif Sıra	3	4,67	14,00		
Eşit	4				

* pozitif sıralar temeline dayalı

Deney grubundaki 18 ve altı yaş düzeyindeki futbolcuların masaj öncesi ve masaj sonrası durumluk kaygı düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 13'de verilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan 18 yaş ve altı deney grubu futbolcularının durumluk kaygı düzeyi testinden aldıkları deney öncesi ve sonrası puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir [$z = -1,38$; $p > 0,05$].

Tablo 14: Deney Grubundaki 19-22 Yaş Grubu Futbolcuların Masaj Öncesi ve Masaj Sonrası Durumluk Kaygı Düzeyleri Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Sontest-Öntest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Negatif Sıra	12	8,42	101,00	-3,04*	,002
Pozitif Sıra	2	2,00	4,00		
Eşit	1				

* pozitif sıralar temeline dayalı

Deney grubundaki 19-22 yaş arası futbolcuların masaj öncesi ve masaj sonrası durumluk kaygı düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları tablo 14 'de verilmiştir.

Analiz sonuçları, araştırmaya katılan 19-22 yaş deney grubu futbolcularının durumluk kaygı düzeyi testinden aldıkları masaj öncesi ve sonrası puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir [$z=-3,04$; $p< 0,05$]. Fark puanlarının sıra toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, başka bir anlatımla son test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, deney grubuna uygulanan masajın 19-22 yaş grubundaki futbolcuların durumluk kaygı düzeylerini azaltmada önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Tablo 15. Deney Grubundaki 23 Yaş ve Üzeri Futbolcuların Masaj Öncesi ve Masaj Sonrası Durumluk Kaygı Düzeyleri Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Sontest-Öntest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Negatif Sıra	7	4,43	31,00	-1,82*	,069
Pozitif Sıra	1	5,00	5,00		
Eşit	0				

* pozitif sıralar temeline dayalı

Deney grubundaki 23 ve üzeri yaş futbolcuların masaj öncesi ve masaj sonrası durumluk kaygı düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları tablo 15'de verilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan 23 ve üzeri yaş deney grubu futbolcularının durumluk kaygı düzeyi testinden aldıkları masaj öncesi ve sonrası puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir [$z=-1,82$; $p> 0,05$].

Tablo 16: Deney Grubundaki 1-3 Yıl Spor Yaşı Grubu Futbolcuların Masaj Öncesi ve Masaj Sonrası Durumluk Kaygı Düzeyleri Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Sontest-Öntest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Negatif Sıra	7	4,64	32,50	-2,03*	,042
Pozitif Sıra	1	3,50	3,50		
Eşit	1				

* pozitif sıralar temeline dayalı

Deney grubundaki 1-3 spor yaş grubu futbolcuların masaj öncesi ve masaj sonrası durumluk kaygı düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 16'da verilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan 1-3 spor yaş deney grubu futbolcularının durumluk kaygı düzeyi testinden aldıkları masaj öncesi ve sonrası puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. [$z=-2,03$; $p< 0,05$]. Fark puanlarının sıra toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, başka bir anlatımla son test puanı lehinde olduğu görülmektedir.

Tablo 17. Deney Grubundaki 4 - 6 Yıl Spor Yaşı Grubu Futbolcuların Masaj Öncesi ve Masaj Sonrası Durumluk Kaygı Düzeyleri Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Sontest-Öntest	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif Sıra	8	6,81	54,50	-1,91*	,056
Pozitif Sıra	3	3,83	11,50		
Eşit	4				

* pozitif sıralar temeline dayalı

Deney grubundaki 4-6 spor yaş grubu futbolcuların masaj öncesi ve masaj sonrası durumluk kaygı düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine

ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 17’de verilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan 4-6 spor yaş deney grubu futbolcularının durumluk kaygı düzeyi testinden aldıkları masaj öncesi ve sonrası puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir [$z=-1,91$; $p> 0,05$].

Tablo 18: Deney Grubundaki 7 Yıl ve Üzeri Spor Yaşı Grubundaki Futbolcuların Masaj Öncesi ve Masaj Sonrası Durumluk Kaygı Düzeyleri Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Sontest-Öntest	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Negatif Sıra	4	4,00	16,00	-1,15*	,249
Pozitif Sıra	2	2,50	5,00		
Eşit	0				

* pozitif sıralar temeline dayalı

Deney grubundaki 7 yıl ve üzeri spor yaşı grubu futbolcuların masaj öncesi ve masaj sonrası durumluk kaygı düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 18’de verilmiştir.

Analiz sonuçları, araştırmaya katılan 7 yıl ve üzeri spor yaşı deney grubu futbolcularının durumluk kaygı düzeyi testinden aldıkları masaj öncesi ve sonrası puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir[$z=-1,15$; $p>0,05$].

5. TARTIŞMA

Bu çalışma, futbol maçlarından önce yapılan “Müşabaka Öncesi Spor Masajı”nın futbolcuların durumluk kaygı düzeylerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Günümüz literatüründe, masajın psikolojik etkilerine ilişkin bilgiler oldukça sınırlıdır. Mevcut bilgilerin önemli bölümünün de bilimsel araştırma sonuçlarına dayanmıyor olması nedeniyle, bu çalışmanın, söz konusu alanda bir boşluğu doldurmaya yardımcı olabilecek yapıda olmasına çalışılmıştır.

Bu araştırmada, deney ve kontrol grubunda yer alan futbolcuların masaj öncesi kaygı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir fark olmaması iki açıdan önemlidir. Birincisi, deney ve kontrol gruplarının dengeli bir şekilde oluşturulduğu anlaşılmaktadır. İkincisi ise, masajdan sonra, deney ve kontrol gruplarında oluşabilecek kaygı puanları farklılıklarının daha sağlıklı bir biçimde gözlenip yorumlanmasına olanak sağlanabilecektir.

Deney ve kontrol gruplarının masaj sonrası kaygı puanlarına baktığımızda, kontrol grubu futbolcuların kaygı puanları artarken, deney grubundaki futbolcularının kaygı puanlarında anlamlı derecede azalma tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu sonuç bize, deney grubuna müsabaka öncesi uygulanan masajın, bu gruptaki futbolcuların kaygı puanlarının kontrol grubuna göre azalmasında etkili olduğunu göstermektedir.

Deney grubundaki futbolcuların masaj öncesi ve sonrasındaki durumluk kaygı puanlarında görülen azalma da yine anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Bu neticeye göre, deney grubundaki futbolcuların durumluk kaygı puanlarında masaj sonrasında kontrol grubuna göre oluşan anlamlı farkın sadece kontrol grubunun artan kaygı puanlarına göre değil, yapılan masajın grup içi kaygı düzeylerini düşürmesinden dolayı kaynaklandığı da söylenebilir. Zaten, kontrol grubunun

durumluk kaygı puanlarında son testte görülen artış da istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Elde edilen bu sonuçlara baktığımızda, müsabakadan önce yapılan spor masajının, Spielberger Durumluk Kaygı Envanterinden futbolcuların almış oldukları kaygı puanlarını düşürdüğünü söyleyebiliriz. Masajın durumluk kaygıyı azaltıcı bu etkisi, sayısı az da olsa daha önce yapılan araştırmalarla da benzerlik göstermektedir;

Caferelli ve Flint'in (1992) 183 beden eğitimi öğrencisiyle yaptığı çalışmada masajın sportif alanda kaygıyı düşürdüğü belirlenirken⁶⁵, Field'in (1996) ruhsal sorunları olan çocuklarla yaptığı araştırmalar,⁶⁴ Fraser ve Kerr'in (1993) yaşlı hastalarla olan çalışması ve organik rahatsızlığı olan çocuklarla, hamile bayanlarda yapılan çeşitli çalışmalar da, masajın durumluk kaygı düzeyini düşürdüğünü göstermiştir.⁶⁸

Masajın, kaygıyı azaltma yönündeki psikolojik etkilerini inceleyen çalışmaların yanı sıra, fizyolojik etkilerini inceleyen araştırmalar da, kaygı düzeyinin azalmasıyla ilgili fikirler verebilir.

Karadeniz (1997), masajın ağrıyı azaltmada rolü ve bu rolde beta-endorfinin olup olmadığını belirlemek amacıyla 20 denek ile deneysel çalışma yapmıştır. Deneklerde, masaj öncesi ağrı şiddeti orta, oldukça ağrılı ve şiddetli düzeyde iken, masaj sonrası tüm deneklerin ağrı şiddetinin hafif düzeye indiği belirlenmiştir. Masaj öncesi ağrı şiddeti ile masaj sonrası ağrı şiddeti arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Araştırmada elde edilen sonuçlara göre masajın ağrıyı azaltmada etkili olduğu, masajla beta-endorfin düzeyinde artış meydana geldiği ve artan beta-endorfin düzeyinin ağrı şiddetini azaltmada kısmen etkili olduğu belirlenmiştir.⁷⁶

Koca (1996), klasik masajın, myofasiyal ağrı tedavisinde önemli bir yeri olduğunu belirtmektedir.⁷⁷

Masaj, ağrıları azaltmadaki etkisiyle, ağrıları olan hastalarda olduğu gibi, sakatlığından dolayı endişelenen ve maça çıkmadan önce kendine güveni tam

olmayan sporcuların ağrılarından kurtulup kendilerini daha iyi hissetmelerine ve bu yüzden kaygı düzeylerinin azalmasına sebep olabilir.

Konter'in (1996) yaptığı çalışmalarda, sakat olan futbolcuların durumluk kaygı puanlarının sakat olmayanlara göre anlamlı biçimde yüksek bulunduğu saptanmıştır. Konter'e göre, sakat futbolcuların sakatlanma nedeniyle o anda algıladıkları kapasiteleri ile algıladıkları durumla başa çıkma düzeyleri arasında doğal olarak negatif yönde bir ilişki bulunabilir. Diğer yönden takımdaki yerlerini koruma ve primden yararlanabilme gibi nedenler de, bu futbolcuların durumluk kaygılarının yükselmesinde önemli olabilir. Sakatlık, futbolcuların yeteneklerini ortaya koymalarını engeller ve bu durum futbolcular için kaygı verici olabilir.²¹

Müsabaka öncesi masajla, fizyolojik olarak ağrıları azalan futbolcuların kaygı düzeylerinin düşmesi sağlanabilir. Yapılan bu çalışmada da görüldüğü gibi masaj sonrası kaygı düzeyi maç saati yaklaşmasına rağmen azalmaktadır.

Futbolda kaygı düzeyinin önemi, farklı açılardan yapılan araştırmalarla da daha iyi anlaşılabilir. Örneğin; Maynard ve Ewans'ın (1995) yarı profesyonel futbol oyuncularıyla yaptıkları araştırma, bilişsel kaygı yoğunluğu, bedensel kaygı yoğunluğu ve bedensel kaygı yönünde olan, önemli düzeylerde karşılıklı etkileşimi göstermiştir.⁷⁸

Rodrigo, Lusiano ve Perraira (1990), futbol oyuncularında kaygının birbirinden ayrı ancak ilişkili olan bileşenleri olarak bilişsel kaygı ile bedensel kaygı arasında orta düzeyde bir ilişkiyi ortaya çıkartmışlardır. Bu araştırmacılar, aynı zamanda bilişsel kaygının daha devamlı ve olumsuz bir şekilde performansla ilişkili olduğunu bulmuşlardır.⁷⁹

Gould ve arkadaşlarının (1990) güreşçilerle yaptıkları araştırma sonuçları şunları ortaya koymuştur; güreşçilerin durumluk kaygıları karşılaşmadan bir dakika öncesine kadar düzgün bir şekilde yükselmiştir. Daha sonra ulaşılan kaygı düzeyi süratle aşağıya düşmüştür. Yüksek ve düşük durumluk kaygıya sahip olan sporcularda, farklılıklarda gözlemlenmiştir.²⁷

Güreşçilerle yapılan yukarıdaki çalışmada, karşılaşmadan bir dakika öncesine kadar sporcuların kaygı düzeyleri ölçülebilmektedir. Fakat, futbol müsabakasından önce yapılan bu araştırmada ise pratik olarak müsabaka başlangıcına yakın dakikalarda futbolcuların durumluk kaygı düzeylerini ölçmek mümkün olmamıştır.

Genellikle yüksek yarışmasal sürekli kaygıya sahip sporcular, daha yüksek yarışmasal durumluk kaygı göstermektedir. Buna karşılık olarak da daha düşük yarışmasal sürekli kaygıya sahip sporcular, daha düşük yarışmasal durumluk kaygı göstermektedir. Dowthwaite ve Armstrong (1990) yaptıkları araştırmada yapılacak karşılaşmanın öneminin yüksekliği oranında, karşılaşma öncesi durumluk kaygının yüksek olduğunu bulmuşlardır.²⁷ Müsabaka öncesi masajın futbolcuların durumluk kaygı düzeylerine etkisinin incelendiği bu çalışmada da, uygulamanın araştırmaya katılan takımların önemli maçlarından önce olmasına özen gösterilmiştir.

Koruç (1996) yaptığı çalışmada, otogenik alıştırma yapan sporcuların, müsabaka öncesi durumluk kaygı puanlarının önemli ölçüde azaldığına işaret etmektedir¹. Ziegler (1982) stres aşılama ve stres yönetme çalışmaları alan grupların Duygu Durum Profili ve Spielberger Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri puanlarında ve Elektromyogram bulgularında anlamlı düşmeler olduğunu bulmuştur.⁸⁰ Gauron (1982) üç farklı stresle başa çıkma tekniğinin sporcuların müsabaka stresleri üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmasında, tüm tekniklerin sporcuların stresini azaltmada etkili olduğunu rapor etmiştir.⁸¹ Dürü (1990), kaygıyla başa çıkmak için gergin, kasılmış olan kasları mümkün olduğunca gevşetmeyi tavsiye etmektedir¹⁵. Yapılan bu çalışmada masajın, müsabaka öncesi durumluk kaygıyı azaltıcı bir etkisi olduğunu ve müsabaka öncesi kaygıyı azaltmak için kullanılan yöntemlerden birisi olması gerektiğini söyleyebiliriz.

Araştırmaya deney grubu içinde katılan futbolcuların masaj öncesi biyolojik yaş durumlarına bağlı olarak elde edilen kaygı puanları değerlendirildiğinde; durumluk kaygı puan ortalamalarının, yaş artışına bağlı olarak yükseldiği görülmüştür. 18 ve altı yaş grubu sporcularıyla 23 ve üzeri yaş grubu sporcularının kaygı puanları arasında, 18 ve altı yaş grubu lehine tek yönlü varyans analiz testi

sonucuna göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Fakat masaj sonrası elde edilen istatistiksel veriler, masaj sonrası kaygı puanlarının düşmesiyle birlikte biyolojik yaş grupları arasında bu düşüşün anlamlı bir fark yaratmadığını göstermiştir. Yine bu biyolojik yaş gruplarının masaj öncesi ve sonrasındaki kaygı puanlarının Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında, deney grubuna uygulanan masajın sadece 19-22 yaş grubundaki futbolcuların kaygı düzeylerini anlamlı derecede azalttığı görülmektedir.

Literatürde, genelde yaş grupları arasında kaygı puan farklılıklarına pek rastlanılmamaktadır. İstisnai olarak Ziegler (1982), genç sporcuların stresi daha yoğun yaşadığını, yaşça daha ileri olan sporcuların ise stres ile ilgili yaşantılara gençlere göre daha iyi dayandıklarını belirtirken, stresle başa çıkmada genç ve daha yaşlı sporcuların benzer etkiler gösterdiklerini rapor etmiştir.⁸⁰ Aşağıda belirtilen diğer araştırmalarla çelişik olsa da, bu durum, masajla ilgili yapılan bu çalışmayla da örtüşmektedir. Zaten bu iki çalışmada da deney işlem sonrası durumluk kaygı puanlarında düşme olduğu ve bu düşmenin yaş grupları açısından farklı olmadığı ortaya çıkmıştır. Bu durum da, literatürde bu alandaki diğer çalışmalarla paralellik göstermektedir.

Biyolojik yaş gruplarına ilişkin elde edilen bu verilere göre, masaj öncesinde ve masaj sonrasında bazı gruplarda daha belirgin olabilen kaygı puan farklılıklarına rağmen, biyolojik yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını söyleyebiliriz.

Deney grubunda araştırmaya katılan futbolcuların “spor yaşlarına” göre kaygı puanları tek yönlü varyans analizi testi ile değerlendirildiğinde; gerek masaj öncesinde ve gerekse masaj sonrasında yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Spor yaşı grupları arasında masaj öncesi belirgin bir kaygı puan farkı görülme de, masaj sonrası kaygı puanlarının 1-3 yıl spor yaş grubundan, 7 yıl ve üzeri spor yaşı grubuna doğru azaldığı görülmektedir.

Spor yaşı gruplarının masaj öncesi ve sonrasındaki kaygı puanları Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile değerlendirildiğinde; sadece 1-3 yıl spor yaş grubundaki futbolcuların kaygı puanları arasında anlamlı bir azalma bulunmuş, nispeten 4-6 yıl spor yaş grubunda da önemli bir puan farklılığı olmasına rağmen, 7 yıl ve üzeri spor yaşı grubuyla birlikte bu grupta durumluk kaygı puanlarında anlamlı bir düşüş bulunmamıştır.

Bu araştırmaya katılan sporcuların biyolojik yaş ve spor yaş durumlarına bağlı olarak elde edilen kaygı puanları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonuç, benzer çalışmalarla da paralellik göstermektedir;

Erbaş (2000) yaptığı araştırmada, 2. Erkekler Ligi Basketbolcularının biyolojik yaş ve spor yaş durumlarına göre kaygı puan farklılıklarının istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki oluşturmadığını belirlemiştir.¹⁸ Konter (1996), 3. Lig futbolcularıyla yaptığı çalışmada, futbolcuların durumluk kaygı puanlarını biyolojik yaşı, antrenman yaşı ve takımda bulunma süresi açısından incelemiş, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulamamıştır.²¹ Dorak ve arkadaşlarının (1997) yaptıkları araştırmada, 1. Ligde oynayan bayan hentbolcu ve basketbolcularda durumluk kaygı puanına bağlı olarak yaş, deneyim ve oyunda bulunma süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.⁷ Landers, Mın QI ve Countet (1985), genç ve yaşça daha büyük olan elit sporcuların stresi yaşamalarında önemli bir farklılık olmadığını belirtmektedir.⁸² Ziegler (1982)'de çalışmasında, otogenik alıştırma sonrasında durumluluk kaygı puanlarındaki düşmenin genç ve yaşlı gruplarının bulguları açısından farklı olmadığına işaret etmektedir.⁸⁰

Gerek bu çalışmada gerekse literatürdeki pek çok çalışmada sportif alanda kaygının önemi vurgulanmıştır. Kaygı alanında yapılan araştırmalar her geçen gün artmaktadır. Kaygı yüksekliğinin, atletleri sportif müsabakalarda performans açısından olumsuz yönde etkilemesinden dolayı, kaygı düzeyini azaltıcı bir takım yöntemlerde araştırmaların konusu olmaktadır. Bu çalışmada müsabaka öncesi masajın sporcularda durumluk kaygı düzeyini azalttığının görülmesi, bu alanda kullanılması gereken en etkin yöntemlerden biri olabileceği fikrini vermektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın sonuçlarıyla, daha önce masajın kaygıya olan etkilerini inceleyen çalışmaların sonuçlarının büyük ölçüde örtüştüğü görülmektedir. Literatürde, masajın gerek sporcularda, gerekse içinde hastaların da bulunduğu çeşitli denek gruplarında, durumluk kaygı puanlarını azalttığı görülmekteydi. Bu çalışma ile müsabaka öncesinde bile futbolcularda masaj sayesinde durumluk kaygı puanlarında azalma sağlandığı tespit edilmiştir. Bu azalma gerek masaj yapılan deney grubunun ön test ve son test kaygı puanlarında, gerekse deney grubu ile masaj yapılmayan kontrol grubunun son testleri arasında puan farklarında anlamlı olarak görülmüştür ($p<0.05$).

Deney grubunun biyolojik yaş grupları ve spor yaş grupları arasında yapılan istatistiksel değerlendirmelerde ise anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır.

Bu çalışmayla, müsabaka ortamında spor masajının sporcuların durumluk kaygılarını azalttığını söyleyebiliriz.

Sporcuların kaygı düzeyini belirlemek amacıyla ön ve son teste da toplam iki defa Spielberger Durumluk Kaygı Envanteri uygulanmıştır. Araştırmaya katılan deneklerin kaygı düzeyleri maç saatinin 30 dk. öncesine kadar ölçülebilmektedir. Müsabaka başlayıncaya kadar her on dakikada bir kaygı düzeyleri belirlenebilseydi, yapılan masajın futbolculardaki etkileri daha iyi gözlenebilirdi. Ama müsabakalarının kendisine özgü şartlarından dolayı, özelliklede amatör liglerin imkanları da göz önüne alınırsa, bu tür anket çalışmalarının sıkça ve sağlıklı bir biçimde yapılabilmesi zor olmaktadır. Bu yüzden bu alanda yapılabilecek bundan sonraki çalışmalar için salon sporlarının seçilmesi daha uygun olacaktır.

Bu çalışma içi masaj uygulaması, müsabakadan 30-40 dk. öncesine kadar yapılmıştır. Müsabaka saatine daha yakın zaman dilimleri içinde yapılan masajın muhtemel etkileri de incelenebilir.

Ayrıca, araştırmada alt extremitelere 2-3 dk.'lık "Müsabaka Öncesi Spor Masajı" uygulanmıştır. Yapılabilecek diğer araştırmalar için daha farklı masaj

türleri, vücudun başka bölgelerine değişik sürelerle yapılıp, ortaya çıkan muhtemel etkileri mukayese edilebilir.

Bu araştırmada Spilberger Durumluk Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Bu envanterin dışında sporda kaygı ölçmek için kullanılan Martens'in geliştirdiği Spor Müsabakaları Kaygı Testi (SCAT) ve yeni versiyonu CSAI-2 kaygı testlerinin, geçerlik ve güvenirliği ile ilgili çalışmalar devam etmektedir. Sporda kaygıyla ilgili araştırmalarda, bu envanterlerin ülkemizde daha yaygın olarak kullanılmasına çalışılmalıdır.



ÖZET

Bu araştırma, müsabaka öncesi futbolculara yapılan spor masajının, futbolcuların durumluk kaygılarına etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmada; Ankara Amatör liglerinde yer alan 6 amatör futbol takımının 65 oyuncusu yer almıştır.

Araştırmadan önce takımların antrenörleri ile görüşülüp önemli maçlar belirlenmiştir. Bu maçlara çıkmadan 40 dk önce futbolculara Spielberger'in Durumluk Kaygı Envanteri ve Anket uygulanmıştır. Daha sonra sporcular iki gruba ayrılarak, deney grubu olarak belirlenen gruba masaj yapılmış ve kontrol grubuyla maçtan 30 dk önce tekrar kaygı envanter uygulanmıştır.

Bu çalışmayla elde edilen istatistiksel verilere göre deney ve kontrol grubunda yer alan futbolcuların masaj öncesi kaygı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Uygulanan masaj sonucu, deney grubundaki futbolcuların durumluk kaygı puanlarında, kontrol grubu futbolcularına göre anlamlı derecede azalma görülmüştür.

Masaj sonrası deney grubundaki futbolcuların durumluk kaygı puanlarının, masaj öncesine göre anlamlı derecede düştüğü belirlenmiştir.

Kontrol grubundaki futbolcuların, öntest ve sontest durumluk kaygı puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Biyolojik yaş değişkenine göre; deney grubunda futbolcuların masaj öncesi durumluk kaygı puan ortalamalarının yaş artışına bağlı olarak yükseldiği ve 18 yaş ve altı yaş grubuyla, 23 yaş ve üzeri yaş grubu arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Masaj sonrası ise, biyolojik yaş grupları arasında kaygı puan farklılıkları anlamlı bulunmamıştır. Masaj öncesi ve masaj sonrası kaygı puan farklılığı da sadece 19-22 yaş grubundaki futbolcularda anlamlı derecede azalma göstermiştir.

Spor yaşı değişkenine göre, deney grubundaki futbolcuların hem masaj öncesinde, hem de masaj sonrasındaki durumluk kaygı puanları anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Deney grubundaki 1-3 yıl spor yaşı grubu futbolcuların masaj öncesi ve masaj sonrası durumluk kaygı puanları arasında ise anlamlı bir fark bulunmuştur.

Bu araştırmanın sonucu olarak, masajın, sporcularda müsabaka öncesi durumluk kaygıyı azaltıcı bir etkisi olduğu söylenebilir.



ABSTRACT

This study researches the effect of the massage given to football players before matches upon their state anxiety. Sixty-five players from six amateur football clubs in Ankara Amateur League involved in the research.

At the beginning of the research, important football matches were determined through discussions with the coaches. Forty minutes before these matches, Spielberger's Inventory of State Anxiety and a poll were applied to the players. Next, the players were divided into test and control groups. The test group was given a massage whereas the control group was given the inventory.

The statistical data obtained through the research reveals that no significant disparity was observed between the anxiety points of the players in the control group and the test group.

As a result of the massage given to the test group, it was detected that the state anxiety points of the players registered a significant decrease.

Moreover, it was noted that there was no disparity between the state anxiety points of the control group obtained through the preliminary and final tests.

It was also observed that, according to the biological age variables, the average of state anxiety points of the test group increased along with the increase in age, and it constituted a significant disparity between 18-& under18 and 23&23+ age groups. The disparity of state anxiety points of the players between 19-22 age groups registered a noteworthy decrease after the massage. According to the sportive age variable, both the state anxiety points of the players in the test group before and after the massage did not display a significant disparity.

A significant disparity was observed between the state anxiety of the players in 1-3 sportive age in the test group before and after the massage.

Consequently, it can be stated that massage relieves the state anxiety before a match.

ÖZGEÇMİŞ

Faruk N. Arslan; 1969 yılında Ankara’da doğdu. İlk ve orta öğrenimini yine aynı şehirde yaptıktan sonra, 1987 yılında Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü’nde lisans eğitimine başladı ve 1991 yılında mezun oldu. 1992 yılında Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans eğitimine ve yine aynı yıl Ankara’da Beden Eğitimi Öğretmenliği görevine başladı. 1995 yılında Yüksek Lisans eğitimini tamamladıktan sonra 1998 yılında doktora eğitimine başladı. Aralarında DSİ Spor, Petrol Ofisi ve Gençlerbirliği kulüplerinin de bulunduğu bazı futbol takımlarında spor masörü olarak görev yapmıştır. Halen Ankara’da beden eğitimi öğretmenliği görevine devam etmektedir.



KAYNAKLAR

1. KORUÇ, Z.: Ototenik Alıştırmaların Sporcuların Müsabaka Öncesi Stres Durumlarına Etkisi, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara (1994).
2. KOY, F.: Basketbolcularda Durumluk Kaygı Optimum Aralığının (ZOF) Performansla Karşılaştırılması, Spor Bilimleri Dergisi, 10(1), 30-40. (1979).
3. MORALI, S., TIRYAKI, Ş.: Genç Sporcularda Yarışma Performans Kaygısı ve Bu Kaygı ile Başa Çıkma Davranışlarının Araştırılması, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri 1.Ulusal Sempozyumu, Ankara (1990).
4. ÖZTÜRK, F.: Spor Bilimleri Sözlüğü, Türk Spor Vakfı Yayınları, Adana (1996).
5. AŞÇI, H., GÖKMEN, H.: Bayan Hentbolcularda Yarışma Kaygısı, Başarı, Spor Deneyimi ve Atletik Yeterlilik İlişkisi, Spor Bilimleri Dergisi, 6(2), 38-47. (1995).
6. ÇAĞLAR, E., KORUÇ, Z.: Müsabaka Kaygısının Dinlenik Kalp Atım Hızı Üzerine Etkisi, Spor Bilimleri Dergisi, 8(3), 18-32. (1997).
7. DORAK, F., ALTIPARMAK, E., TALAS, İ.: Takım Sporunu Yapan Bayan Sporcuların Durumluk Kaygılarının Başarıya Etkisi, Performans Dergisi, 3 (2), 45-53. (1997).
8. HAZIR, M.: Spor Masajı Teori ve Uygulama, Bağırhan Yayınevi, Ankara (2001).
9. AYGÜL, Z.: Kaygı ve Sporcu Performansı, Türk Psikoloji Bülteni, 3, 79, (1995).
10. ÖZGÜVEN, E.İ.: Psikolojik Testler, 3.Baskı, 340-342, Ankara (1999).
11. CLONINGER, R.C.: Anxiety and Theories of Emotions. Handbook of Anxiety: Classification, Etiological Factors and Associated Disturbances, New York, (1988).
12. CATTELL, R.B., SCHEIER, H.: The Nature of Anxiety : A Review of Thirteen Multivariate Analysis Comprising 814 Variables Psychological Reports, 4, 351-388, (1958).
13. SPIELBERGER, C.D.: Theory and Research on Anxiety, Academic Press, New York, (1966).
14. ÖZUSTA, Ş.T.: Çocuklar İçin Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Türk Psikoloji Dergisi, 10(34), 32-44. (1995).

15. DÜRÜ, Ç.: Korku, Kaygı, Panik Nedir? Nasıl Başa Çıkılır? Türk Psikoloji Bülteni 15, 67-70. (1999).
16. KONTER, E.: Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği, Bağırhan Yayınevi, Ankara (1998).
17. KONTER, E.: Spor Psikolojisi ve Futbol Kitabı, Saray Medikal Yayıncılık, İzmir, (1996).
18. ERBAŞ, N.: Türkiye Basketbol 2.Erkekler Ligindeki Oyuncuların Bazı Kişisel Değişkenlerin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım İçi İlişkilerine Etkisinin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Edirne (2000).
19. BAŞER, E.: Futbolda Psikoloji ve Başarı, Bağırhan Yayınevi, 46-96, Ankara, (1996).
20. MAGİLL, A.R.: Motor Learning, Concepts and Applications, Second Edition, WCB, W.M. C.Brawn Publishers, 24-41, Iowa, (1985).
21. KONTER, E.: Profesyonel Futbolcuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım İçi İlişkilerine Etkisinin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Adana (1996).
22. JONES, G.: Stres and Anxiety, Sport Psychology, A Self Help Guide The Crossword Press, 41-45, Rumsbury, (1991).
23. MARTENS, R., VEALEY, S.R.: Competitive Anxiety in Sport Human Kinetics Books Champaign, 5, 18, Illinois, (1991).
24. PRAGMAN, D.: Stres and Motor Performance, Understanding and Coping, Movement Publications Inc, 50, Florida, (1986).
25. KLOVARA, P.: Costumery Arousal for Peak Athletic Performance, Coach, Athlete and Sport Psychologist, Toronto, (1979).
26. BALL, W.D.: Ascription and Position, A Comparative Analysis of Stacking in rofessional Football University of Victoria, 97, (1973).
27. COX, R.H.: Sport Pschology Concepts and Applitions. Second Edition, W.M.Brown Publishers, 15-137 Dubuque, (1990).
28. ÖZBEKÇİ, F.: Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul (1989).
29. BİZANZ, G.: Futbolda Öğretim Planı, Gençlerin Antrenmanı, Çev.: Öner Özmen Abraş Matbaacılık, İstanbul (1991).

30. HUGHES, C.: The Winning Formula, Collins, J.B. Psychology in Contemporary Sport, Third Edition, Prentice Hall, 58-59, New Jersey, (1989).
31. MARTENS, R.: Coaches Guide to Sport Psychology, Human Kinetics Publishers, 72-145, Illinois, (1987).
32. KAYA, M.: Masajın Egzersiz Sonrası Toparlanmaya Etkisi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara (1994).
33. UCUT, S.: Massage Manipulation and Traction, Waverly Pres, Incorporated, Baltimore, Maryland, Second Printing, 3,14, USA, (1963).
34. STAMFORD, B.: Massage for Athletes, The Physician and Sportmedicine, 13. 10, 178, Minneapolis, (1985).
35. KNAPP, M.: Massage. Postgrad Med., Jull; 44(1): 192-195 (1968).
36. BADUR, Ö.: Masaj, Spor Hekimliği Dergisi, 25(1), 37-39. (1990).
37. ERGEN, E.: Spor Hekimliği, Sporda Sağlık Sorunları ve Sakatlıklar, BTGM Yayınları, No.29, Milli Eğitim Basımevi, Ankara (1986).
38. ERTEM, O., KALYON, T.A.: Sporda Masaj ve Egzersizin Yeri, Spor Hekimliği Dergisi, 14. 4, 57-60. (1979).
39. HAMAN, A., HASCHKE, W., KRUG, H., LEUTERT, G., LINDEMAN, M., ZETT, L.: Massage in Bild und Wort, 4. Aufl, Gustav Fischer Verlag, Stuttgart, New-York, (1983).
40. KAZIMOĞLU, M.: Masaj, Büyük Ansiklopedi, Milliyet Yayın A.Ş., Cilt 10, 3816-3817, İstanbul (1990).
41. LAUBER, K.: Lehrbuch für Medizinische Massage, Tyrolia-49, Verlag-Insbruck-Wien,(1989)
42. PAMUK, M.: Tıbbi Cimnastik ve Masaj, Güneş Matbaası, 5,96, Ankara (1976).
43. SEHLİKOĞLU, T.: Masaj, BTSGM Sağlık İşleri Daire Başkanlığı Yayınları, 7-24, Ankara (1986).
44. KNAPP, M.E.: Krusens Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon El Kitabı, Nobel Kitapevi, 299, (1982).
45. SİDDİK, S.: 16-18 Yaş Grubu Futbolcularda Masajın Esneklik Üzerine Etkisinin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Spor Anabilim Dalı, Ankara (2000).
46. KANBİR, O.: Klasik Masaj, Ekin Kitapevi, 1-67, Bursa (1998).

47. ORTUĞ, G.: Sporda Kaslar ve Masaj, Erenler Matbaası, 1-15, Ankara (1989).
48. TUNA, N.: Masaj, Tayf Ofset, , 2, 36-129. Ankara (1997).
49. POPE, M.H., PHILIPS, R.B., HOUGH, L.D., HSIEH, C.Y., MCDONALD, L.: A Prospective Randomized Three Week Trial of Spinal Manuplation, Transcutaneous Muscle Stimulation, Massage and Corset in The Treatment of Subacute Low Back Pain 15(22), 2571-7, Spine, (1997).
50. BYRON, S.: Masaj Teknikleri, Çev: Varol Haliloğlu, İkizler Yayını, 34-135, Atina, (1990).
51. GÜVEN, A.: Masaj, Ansiklopedik Spor Dünyası, Serhat Kitapevi, 135-144, İstanbul (1944).
52. ARNHEIM, D.: Modern Principles of Athletic Training, Timer Mirror Masby Collage Publishing, 375-385, St.Louis (1989).
53. ACAK, M.: Spor Masajı, 2. Baskı, İnönü Üniversitesi Basımevi, 10-20, Malatya,(1997).
54. SAMİA, H.M.: İlaç Sporları, Dar Al-Hikme 3,15, Bağdat, (1990).
55. FRIZAN, Y., OĞUZ, A.: Spor Masajı ve İlkyardım, 1.Baskı, Milli Eğitim Basımevi, 6,10, 16, İstanbul (1986).
56. DEUSER, E.: “Masaj Odası ve Masörün Hazırlığı”, Spor Hekimliği Dergisi, 11(2), 66-68, (1967).
57. DOĞAN, A.: Esneklik Çalışmaların Bilimsel Temelleri, Baskı Kemal Ofset, 1-43, Trabzon (1994).
58. HEIPERTZ, W., BÖHMER, D.: Spor Hekimliği Masajı, Çev: M. Arman, 7.Baskı, Sermet Matbaası, 130, Kırklareli (1985).
59. GOLDBERG, A.: Güzellik Terapi İçin Vücut Masajı, Çev.: H. Değirmenci, Gaye Filmcilik Matbaacılık, 34, Ankara (1995).
60. WOOD, E.C., BECKER, P.O.: Beondis Massage. Third Edition WB. Saunders Company,3-149, Philadelphia, (1981).
61. KANBİR, O.: Sporcularda ve Sedanterlerde Aktif ve Pasif Genel Isınmanın Bir Motorik Özellik Olarak Kassal Esnekliğe Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bursa (1995).
62. BEARD, G., WOOD, E.C.: Massage Principles and Techniques Chapter III Effects of Massage, 46-55, Philedelphia and London, (1989).

63. SIRONG, BLYTH, C.: The Effect of Massage on Premature Infants, The University of Arizona, 1989, Dissertation Abstracts, MAI-B, 50-80, (1990).
64. FIELD, T., IRONSON, G.: Massage Therapy Reduces Anxiety and Enhances, EEG Pattern of Alertness and Math Computations, 86(3-4) 197-205, England, (1996).
65. CAFFARELLI, E., FILINT, F.: The Role of Massage in Preparation for and Recovery from Exercise, Sport Med. 14(1): 1,19, (1992).
66. CANY, S.H., JONES, G.E.: Massage Therapy As a Work Place Intervention for Deduction of Stress, Percept Mot Skill, 84(1), 157-158, (1997).
67. FIELD, T., GRIZZLE, F.: Massage and Relaxation Therapies Effects on Depressed Adolescent, Mothers Adolescence, 31(124): 903-911, (1986).
68. FRASER, J., KERR, J.R.: Psychophysiological Effects of Back Massage on Elderly Institutionalized Patients, J.Adv.Nurs. 18(2): 238-245, (1993).
69. TAMER, K.: Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, Türkerler Kitapevi, 40-42, Ankara (1995).
70. GÜMÜŞDAĞ, H.: The Organism's Recovery Following Training and Competition, Theory and Methodology of Training, METU-PES, 89-97, (1991).
71. DEUSER, E.: Pratisyen Gözüyle Spor Masajı, Çev: H.Öngönül, Spor Hekimliği Dergisi, 1 (2), 3-68, (1966).
72. ERGUN, M.: Genel Masaj ve Spor Masajı, Yüksek Lisans Tezi, Manisa Gençlik ve Spor Akademisi, 35, Manisa, (1981).
73. SİLVIJ, S.: Yarışma Öncesi Hazırlama Masajı, Çev. F. Durusoy, Spor Hekimliği Dergisi , 5 (1), 9-15,(1970).
74. ÖNER, N.: Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliği, Hacettepe Üniversitesi, Doktora Tezi,Ankara, (1977).
75. ÖNER, N., Le COMPTE, A.; Süresiz Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul, (1983).
76. KARADENİZ, G.:Masajın Ağrıyı Giderme ve Endorfin Salınımı Üzerine Etkisi, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara (1997).
77. KOCA, C.: Myofasial Ağrı Sendromunda Masajın Etkinliğinin Doku Kompliansimetre İle Değerlendirilmesi, Uzmanlık Tezi, Ankara Hastanesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Kliniği, Ankara (1996).

78. MAYNARD, W.I., EWANS, W.L.: The Effect of A Cognitive Intervention Strategy on Competitive State Anxiety and Performance in Semiprofessional Soccer Players, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 428-440, (1995).
79. RODRIGO, G., LUSIONDO, M., PERRERIA, G.: Relationship Between Anxiety and Performance in Soccer Players, *Journal of Sport Psychology*, 24:112-120, (1990).
80. ZIEGLER, S. G.: Application of Stress Management in Competitive Runners. *Stress Management for Sport*, 39, 51, (1982).
81. GAURON, E. F.: Mental Preparation for Peak Performans in Swimmers. *Stress Management for Sport*. 11,21, (1982).
82. LANDERS, M. D., W. MIN QI., COURTET, P.: Peripheral Narrowing Among Experienced and Inexperienced Shooters Under Low and High Stress Conditions. *Research Quarterly For Exercise and Sport*, Vol:56,2.(1985).



EK-1

SPIELBERGER DURUMLUK KAYGI ENVANTERİ

Adı Soyadı :
Yaşı :
Sınıfı :
Spor Dalı :
Spor Yaşı :
Tarih :

YÖNERGE

Aşağıda kişilerin kendilerine ilişkin duygularını anlatmada kullandıkları bir kısım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da şu anda hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanı karalayarak belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman harcamadan anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

HİÇ BİRAZ ÇOK TAMAMEN

1. Şu anda sakinim	()	()	()	()
2. Kendimi güvende hissediyorum	()	()	()	()
3. Şu anda sinirlerim gergin	()	()	()	()
4. Pişmanlık duygusu içindeyim	()	()	()	()
5. Şu anda huzur içindeyim	()	()	()	()
6. Şu anda hiç keyfim yok	()	()	()	()
7. Başıma geleceklerden endişeliyim	()	()	()	()
8. Kendimi dinlenmiş hissediyorum	()	()	()	()
9. Şu anda kaygılıyım	()	()	()	()
10. Kendimi rahat hissediyorum	()	()	()	()
11. Kendime güvenim var	()	()	()	()
12. Şu anda asabım bozuk	()	()	()	()
13. Çok sinirliyim	()	()	()	()
14. Sinirlerimin gergin olduğunu hissediyorum	()	()	()	()
15. Kendimi rahatlamış hissediyorum	()	()	()	()
16. Şu anda halimden memnunum	()	()	()	()
17. Şu anda endişeliyim	()	()	()	()
18. Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	()	()	()	()
19. Şu anda sevinçliyim	()	()	()	()
20. Şu anda keyfim yerinde	()	()	()	()