

## 1. GİRİŞ

Gerek ülkemizde gerekse diğer ülkelerde insanlar futbola büyük bir ilgi gösteriyorlar. Futbol neredeyse insanların yaşamından bir parça haline gelmiş durumda bulunuyor. Hatta insanlar şans oyunlarıyla futbol maçlarından gelir bile elde etmektedirler.

Futbolcuların hayatları genelde kamplarda geçiyor. Geriye kalan zamanlarını ise antrenmanlar, deplasmanlar ve seyahatler oluşturuyor. Belki de bizler gibi ailelerine vakit ayıramıyorlar, özel yaşamlarından yeri geldiğinde büyük fedakarlıklar yapabiliyorlar, yada yapmaları isteniyor. Sokaklarda, çarşıda, alışveriş merkezlerinde beklide; bizler kadar rahat yürüyemiyorlardır.

Bütün bunlar yetmezmiş gibi başarısız olmaya hakları yoktur. Belki de sporcu olmanın bedelini ödüyorlar. İşte tüm bu olumsuzlukların üstesinden gelinebilmesi için, sporcuların ruhsal ve fiziksel açıdan çok iyi olmaları gerekmektedir.

Aşırı stres, baskıcı yönetim, hata yapma korkusu, gelecekte ne olacağını bilememe futbolcularda yetersizlik duygusu meydana getirmektedir.

Futbolcuların iyi olanı başarmak için motivasyonunun son derece yüksek olması gerekir. Zor koşullar ortaya çıktığında da mücadeleyi bırakmıyor ve kendilerini %100 müsabakaya veriyorlar. Motivasyon futbolcunun en güçlü yanlarından biridir.

Sportif yüksek performansın elde edilmesi için sporcunun uzun ve yorucu antrenmanlara sabırla katlanması ve ulaştığı performansı zorlu yarışma koşullarında (rakip, seyirci, hava koşulları, saha şartları vb.) sergileyebilmesi onun motivasyonu ile ilgilidir.

Sporcunun fizyolojik ve psikolojik açıdan yarışmaya hazırlıklı olması için yeterli bir motivasyon düzeyinde olması gerekir. Motivasyon düzeyinin yetersizliği “start tembelliği” durumuna yol açar. Bu durumdaki sporcu sahip olduğu performans düzeyini sergilemede isteksizdir. Nedensiz bir yorgunluk ve keyifsizlik hisseder. Motivasyon düzeyinin aşırı olması ise “start telaşı” durumuna yol açar. Bu durumdaki sporcu ise kendini aşırı gergin hisseder, sınırlı ve telaşlıdır. Davranışları kontrolsüzdür (1).

Kayı, motivasyonu olumsuz yönde etkileyerek sporcunun kendisini aşırı zorlama içine atmasına, belki de sakatlanmasına yol açabilir. Motivasyonu, performansı olumlu yönde etkileyecek şekilde kullanabilmek için antrenörlerin sporcularını yakından tanınması, onların ilgi ve gereksinimleri hakkında doğru bilgilere sahip olması gerekmektedir (2).

Konsantrasyon, dikkatin bir noktada odaklanması anlamına gelir. Spor hareketlerinin öğrenilmesinde ve bu hareketlerin müsabaka esnasında doğru olarak uygulanabilmesinde dikkatin bir noktada yoğunlaşabilmesi gerekir.

Sporcular konsantrasyonlarını ve dikkatlerini oyunun kendisinden daha başka konu ve problemlere yöneltirlerse, oyunun gidişine bağlı olarak görevini başarılı olarak yerine getirmede iyi bir performans ortaya koyamayabilirler. Çünkü oyuncular sınırlı olan konsantrasyon veya dikkat kapasitelerini farklı

konulara kaydırırlar, farklı yönlele kaydırılan enerji oyun içinde ki performansın yerine getirilmesinde verimli bir şekilde kullanılamaz (2).

Günümüzde spor kulüplerinde sporcuların performanslarını arttırmak için spor psikologlarının da bulunması gerekmektedir.

Spor psikologunun sağlaması gereken en önemli desteklerden biri, performans yükseltme antrenmanlarıdır. Spor psikologları çeşitli strateji ve becerilerle ilişkili olarak sporculara; stres yöntemi, konsantrasyon, kendine güven, zihinsel antrenman, hedef belirleme, psiko-enerji yöntemi ve benzeri konuları öğretmektedirler.

Öğretilecek olan bilgiler sporun ve sporcunun gereksinim yerine göre farklılaşmaktadır.

Spor psikologları sporculara yaşam biçimlerinin yönetiminde yardımcı olabilir. Sporculara; günlük sıkıntılarla nasıl başa çıkacakları, zamanlarını etkili bir şekilde nasıl kullanacakları ve antrenmanları daha etkili ve verimli yapmaları için yaşamlarını nasıl düzenleyecekleri konusunda yardımcı olabilir. Sonuç olarak bunlar sporcunun performansının yükselmesinde önemli rol oynayacaktır (3).

Spor psikologları antrenörlük kurslarında öğretim görevlisi olarak yer alırlar. Hiçbir zaman antrenörün görevlerini üstlenemezler. Antrenör, temel psikolojik bilgilerden yararlanarak kendine özgü spor dalında başarılı olmanın yollarını arar. Antrenörün amacı bireydeki bedensel performans özelliklerinin yapılan spor dalına uygun biçimde arttırmak ve takımın amaçlanan hedefe ulaşmasında aktif olarak sporcuları yönlendirmektir. Bunun için sporcuları çalıştırması motive etmesi organizasyon ve gerekli planlamayı yapması gerekmektedir. Tüm bunların yanı sıra gurubu istene hedefe doğru yönlendirecek olan antrenörde liderlik özelliğinin bulunması başarı için önemli bir faktördür. Ayrıca antrenörün alanında uzman olması ve antrenör sporcu ilişkilerinde iyi olması kendisinin ve takımının başarılı olmasında etkilidir (4).

## **2. GENEL BİLGİLER**

### **2.1- Futbolun Tanımı ve Gelişimi**

#### **2.1.1- Dünyada Futbol**

Günümüzde büyük kitlelerin ilgi odağı olan futbol oyununun, ilk olarak nerede ve hangi tarihte oynandığı kesin olarak bilinmemektedir. Zamanımıza kadar uzanan bazı tarihi buluntulardan çıkarılan sonuçlara göre, futbolun geçmişi M.Ö.3000 yıllarına kadar dayanır. Asya'da Türklerin yaşadığı Orta Asya, Çin, Japonya, İtalya, Fransa ve İngiltere değişik kaynaklara göre futbolun ilk oynandığı bölgelerdir.

Modern futbolun doğum tarihi 26 Ekim 1863 olarak kabul edilmektedir. Bu tarihte on bir kulüp yöneticisi, Londra'da Great Queen Street'de Lincoln'un hanındaki Free Masa meyhanesinde toplanmış ve futbol dünyasının ilk federasyonu olan İngiltere Futbol federasyonu'nu kurmuşlardır. İlk Milli Futbol Federasyonunun kurulmasıyla, futbol oyunu sadece iki takımın bir topu rakip kaleye atmak için yaptıkları gelişigüzel bir mücadele olmaktan çıkmış. belirli kurallara bağlanmıştır.

Futbolun oyun kurallarını düzenlemek, uygulamak, denetlemek ve anlaşmazlıkları çözmek yetkilerini elinde bulunduran "International Board" İngiltere, Galler, İskoçya, ve Kuzey İrlanda tarafından 1882 yılında kurulmuştur. Bu kuruluş, 1886 yılından sonra ulusal federasyonlarda en yetkili kurum olarak kabul edilmiştir (5).

#### **2.1.2- Türkiyede Futbolun Kısa Tarihçesi**

Birçok tarihsel verilere bakıldığında, futbol oyununu dünyanın bir çok yerine götürenlerin İngilizler olduğu anlaşılmaktadır. İngilizlerin çeşitli nedenlerle dünyanın her yerine yayıldığı dönemlerde, Anadolu ve Osmanlı denetimindeki ülkelerde tütün ve pamuk ticareti yapmak için liman kentlere yerleşmişler. İşte bu İngiliz aileler, gemiciler, askerler, ticaret adamları yanlarında pipo, viski gibi ticari malların yanı sıra futbolu da beraberlerinde ülkemize ilk getirenler olmuşlardır. Bu ailelerin erkekleri kendi aralarında iddialı futbol müsabakaları oynarken, buradaki yakın dostları ve komşuları da onlara katılmışlardır. Daha sonra bunların yanına Rumlar da iştirak etmiş ve futbol oynayanların sayısında hızlı bir artış görülmüştür.

Türkiye'de ilk futbol ligi 1903 yılında İmojen, Moda, Kadıköy ve Elpis takımlarının iştirak etmesiyle Fenerbahçe stadının bulunduğu papazın çayırında yapılmıştır. Tamamen Türklerden kurulu ilk futbol takımı olan Galatasaray 1905 yılında kurulmuş. Bunu 1907 yılında Fenerbahçe 1908 yılında Vefa ve 1903 yılında Beşiktaş Jimnastik Kulübü kurulmuş fakat futbol branşının açılması 1911 yılında gerçekleştirilebilmiştir. 1908 yılında 2. Meşrutiyetin ilanından sonra, Türkiye'de futbolun bir Federasyon çatısı altında toplanması çalışmaları sonuçsuz kalmıştır. Ülkemiz sporu ve futbolunun kalkınması ve örgütlenmesi Cumhuriyet döneminde başlamıştır (5).

### **2.2- Spor Psikolojisi**

1950-1980 arasının spor psikolojisinin şekillendiği yıllar olarak kabul etmektedir. Özellikle 1960 ve 1970'li yıllar spor psikolojisinde bilimsel deneylerin, araştırma enstitülerinin, lisansüstü programların

fazlasıyla arttığı yıllardır. B. Ogilvie sporcu ve takımlara danışmanlık yapmaya başlamasıyla, uygulamalı spor psikolojisinin de aynı yıllarda başladığını ve bir disiplin olarak spor psikolojinin motor öğrenmeden bu yıllarda ayrıldığını görüyoruz. Landers (1995), "formative yıllar" olarak isimlendirildiği 1950-1980 yıllarını, 1950-1965 ve 1966-1980 yılları olarak iki döneme ayırmaktadır. 1950-1965 yıllarını bir kurama dayanmayan ve sistematik olmayan araştırmaların olduğu dönem olarak görmektedir ve dolayısıyla bu dönemde elde edilen bulguları da tutarsız olarak kabul etmektedir.

İkinci dönem yani 1966-1980 yılları, spor psikolojisinin akademik bir disiplin olarak yükseldiği ve laboratuvar araştırmalarının belirgin biçimde arttığı bir dönem kabul edilmektedir.

1970'li yılların ortalarından günümüze kadar geçen sürede ise spor psikolojisi özellikle uygulama alanında büyük bir gelişme göstermiştir. Bir başka anlatımla bir çok spor takımlarında ve hatta ulusal takımlarda spor psikologları görev almaya başlamıştır. Bu psikologların rolü, belli psikolojik becerilerin sporculara öğretilmesi olduğu kadar, danışmanlık da yapma şeklindedir. Bu görevlerin yerine getirilmesinde iki farklı alandan kişilerin bulunduğu görülmektedir. Bu alanlar psikoloji ve spor bilimleridir. Spor ortamında hangi alandan kişilerin olması gerektiği konusu, bundan birkaç yıl önce üzerinde tartışılan bir konu olmuştu. Ancak günümüzde belli bir görüş birliğine varıldığı söylenebilir. Bu görüş birliği, her iki alanın herhangi birisine mensup olanların diğer alandan bilmesi gereken konulardır. Örneğin eğer kişi, spor bilimleri alanından ise, bu kişinin gelişim, klinik, kişilik, fizyolojik psikoloji vb. bilmesi istenirken, psikoloji alanından olanların da motor gelişme, egzersiz fizyolojisi, spor sosyolojisi, spor pedagojisi vb. bilmesi istenmektedir. Belirtilen gerekçeye bağlı olarak oluşturulacak lisansüstü programların daha nitelikli kişiler yetiştireceği açıktır (6).

### **2.2.1- Avrupa'da Spor Psikolojisi**

Vanek ve Cratty'ye göre (1970), Avrupa'da spor psikolojisi ile ilgili ilk yazı 1801 yılında yayımlanan futbolun psikolojisiyle ilgili bir metindir. Bundan yaklaşık yüz yıl sonra da aynı konuda bir yazının olduğu görülmektedir. Birinci Dünya Savaşı'nı izleyen yıllarda Leipzig ve Berlin'de beden eğitimi öğretmenlerine spor psikolojisiyle ilgili programlar sunan enstitülerin açıldığı görülmektedir. Doğu Avrupa ülkelerinde spor psikolojisi ile ilgili ilk yazının 1901 yılında P.F. Lesgaft tarafından kaleme alınan fiziksel aktivitelerin olası yararları ile ilgili yazı olduğu da bilinmektedir. İlk araştırma makaleleri de o zamanki adıyla Sovyetler Birliği'nde Puni ve Rudik tarafından 1920'li yılların başında yazılmıştır. Özellikle Puni A.C. Sovyet spor psikolojisinin babası olarak bilinir. (Gill, 1986) Yine Sovyetler Birliği enstitülerinin açıldığı görülmektedir. 1950'li yıllarda Sovyet uzay programı başladığında sportif araştırmalarda da yoğun bir artışın olduğu dikkati çekmiştir. Rus bilim adamları uzayda psiko-fizyolojik süreçleri kontrol etmek için kozmonotlara yoga teknikleri öğretmişlerdir. Eski doğu Avrupa ülkeleri ile ilgili olarak söylenebilecek son ilginç konu Çekoslovakya'da Charles Üniversitesinde 1928 yılında Augustin Pechlat tarafından tamamlanan doktora tezidir. Bu tez fiziksel egzersizin bireyin psikolojik gelişimine katkıda

bulunabileceği ile ilgiliydi (6).

### **2.2.2- Türkiye'de Spor Psikolojisi**

Türkiye'de spor psikolojisi ile ilgili ilk yayına 1943 yılında Maarif Vekilliği Beden Terbiyesi Umum Müdürlüğü tarafından tercüme ettirilerek, yayınlanan "sporun fizyo-patalojisi" isimli kitabın 173-188 sayfalarında rastlandığı belirtilmekle birlikte (23), yine 1943-44 yıllarında İstanbul'da bugünkü adıyla Robert Kolej'inde beden eğitimi öğretmenliği yapan ve spor eğitimini Macaristan'da yapmış İlhami Polater'in Ulus gazetesinde spor psikolojisi ile ilgili yazılar yazdığı bilinmektedir. Daha sonra Lütfü Öztabağ tarafından 1973 ve 1974 yılında yayınlanan iki eserle karşılaşılmaktadır. Bunlar Spor Psikolojisi (Öztabağ, 1973) ve Antrenörlük Psikolojisi (Öztabağ, 1974)' dir. Bu alanda yayınlanan üçüncü eserle (ki; Sabri Özbaydar tarafından yazılan "İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi" isimli eserdir) spor psikolojisinin akademik bir disiplin olarak Türkiye'de başlangıcı hemen hemen aynı yıllara rastlamaktadır.

Türkiye'de spor psikolojisi alanında ilk yüksek lisans ve doktora programı 1982 yılında Ege Üniversitesi'nde başlamıştır. Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu asistanları ve öğretim görevlilerinin bir kısmı öğretim programı Prof. Dr. Süleyman Çetin Özoğlu tarafından hazırlanan bu programlara katılmışlar ve Özoğlu da bu alanda ilk yüksek lisans ve doktora tez yöneticiliğini üstlenmiştir. Ayrıca Özoğlu'nun, Cratty (1973) ve Alderman'ın (1974) eserlerine dayalı teksir yayım da bu alandaki ilkler arasında gösterilebilir.

Bugün ülkemizde spor psikolojisi ile ilgili olarak yazılmış 20 kadar kitap bulunmaktadır. Makalelerin sayısında, özellikle 1980'li yılların sonunda belirgin bir artış olduğu görülmektedir. Tiryaki (1997) tarafından yapılan bir araştırmada bu sayı 56 olarak belirlenmiştir.

Türkiye'de spor psikolojisi 1986 yılından beri düzenlenmekte olan spor hekimliği kongreleri 1990 yılından beri düzenlenmekte olan ulusal spor bilimleri kongrelerinde yer almakla birlikte, alana özgü uluslararası nitelikte ilk sempozyum Ekim-1997 yılında Mersin Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü tarafından Mersin'de düzenlenmiştir. Yine uluslararası katılımlı ilk spor psikolojisi kursu da Aralık 1997 tarihinde Ankara'da Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Y.O. tarafından yapılmıştır.

Spor psikolojisi ve çalışma alanına giren konularla ilgili önemli tarihler olarak şunlar verilebilir:

1965. Roma: Uluslararası Spor Psikolojisi Birliği'nin (International Society of Sport Psychology-ISSP) kurulması

1965. Roma: Spor psikolojisinde ilk dünya kongresinin yapılması

1967. Kuzey Amerika Fiziksel Aktivite ve Spor Psikolojisi Birliği'nin (North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity -NASPSPA) kurulması

1968. Varna (Bulgaristan): Avrupa'da ilk spor psikolojisi sempozyumunun düzenlenmesi

1969. Vittell (Fransa): Avrupa Spor Psikolojisi Federasyonu'nun (European Federation of Sport

Psychology-FEPSAC) kurulması

1979. Spor Psikolojisi Dergisi (Journal of Sport Psychology); bugünkü adıyla Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi'nin (Journal of Exercise and Sport Psychology) yayınlanmaya başlaması

1980. ARD.Olimpiyat Komitesi'nin spor psikologlarından bir danışmanlar grubu oluşturması

1985. Amerikan Uygulamalı Spor Psikolojisini Geliştirme Derneği'nin (The Association for the Advancement Psychology) kurulması

1987. Amerikan Psikoloji Derneği'nin (American Psychological Association) spor psikolojisini 47 bölüm olarak kabul etmesi

1987. Spor Psikologu (The Sport Psychologist) dergisinin yayınlanmaya başlaması

1988. Spor psikologlarının Amerikan Olimpiyat Takımları'nda resmen görevlendirilmeleri

1989. Uygulamalı Spor Psikolojisi Dergisi'nin (Journal of Applied Sport Psychology) yayınlanmaya başlaması

Günümüzde Spor psikolojisindeki ağırlıklı çalışmaların spor davranışlarının bilişsel boyutu üzerinde olduğu söylenebilir. Diğer taraftan sportif ortama özgü kuram ve envanterlerin geliştirilmesi de üzerinde çalışılan konular arasındadır

Spor psikolojisi tarihine bakıldığında, bu tarihsel süreçte erkeklerin ön plana çıktığı görülmektedir. Bu elbette ki ülkemizde olduğu kadar diğer; ülkelerde de toplumsal yapıda kadının konumu ile ilişkilendirilebilir. Beden eğitimi ve spor alanında kadının çok geç yer aldığı bilinmektedir. Günümüzde genellikle kadınlar için en uygun spor dallarından birisi olarak gösterilen voleybol da bile kadınların olimpiyatlara kabul edilmesi 1964 yılında olmuştur. Genellikle 1960'lı yıllardan sonra kadınların beden eğitimi ve spor alanında etkin olarak yer aldıklarını görmekteyiz. Spor psikolojisi alanında da yer almaları aşağı yukarı bu tarihlere rastlamaktadır. Diğer taraftan APA'ya (Amerikan Psikoloji Derneği-American Psychological Association) ilk kadın başkan olarak Mary Calkins 1905 yılında seçilirken, 1921 yılında Margarate Washburn bayan olarak ikinci kez bu unvana layık görülen bayan olmuştur (Evans ve Ark,1992). Spor psikolojisi alanına bayanların yaklaşık 40 yıl sonra girmiş olmalarında da "spor ve kadın" olgusunun toplumsal ele alınışı bir faktör olarak düşünülmektedir.

1960'lı yıllardan başlayarak bayan sporcuların atletizmde olduğu gibi birçok spor disiplininde, derece olarak erkeklerle aralarındaki farkı çok kapattıkları bilinmektedir. Kadın rolüne ilişkin toplumsal yapı ve tutum değiştiğçe, kadınlar da her alanda olduğu gibi spor psikolojisi alanında etkin olarak yer almaya başlamışlardır. Hatta bunlardan D.V.Harris gibi isimlerin spor psikolojisinin ayrı alt 'bir disiplin olmasında büyük rol oynayan isimler olduğu bilinmektedir (Gill,1995). Daha sonra D.Gill gibi birçok bayanın 1980'li yıllardan başlayarak günümüzde de uluslararası birçok spor psikolojisi dergilerinde editörlük yaptıkları J.L. Duda, D.L. Feltz, T.K. Skanlan gibi isimlerin spor psikolojisinin pek çok konusunda, önde gelen isimler olduğu söylenebilir.

Ülkemiz spor psikolojisi tarihinde bayanların çok erken yer aldığını görmek sevindiricidir. Hatta bu alanda çalışan iki bayan akademisyenin şu anda profesör olduğunu görmekteyiz. Bu kişiler Dr. Hülya Gökmen ve Dr. Füsün Öztürk Kuter' dir. Ayrıca Dr.Perican Bayar, Dr. Nimet Haşıl, Dr. Zeynep Aygöl, Dr.Leyla Tavacıoğlu, Dr. Hülya Aşçı, Emine Çağlar gibi pek çok ismin bulunması övünülecek bir durum ve alanın geleceği için umuttur (6).

### **2.3- Kaygı Ve Spor**

#### **2.3.1- Tanımı ve unsurları**

Kaygı, insanda var olan, çevreye ve psikolojik olaylara gösterilen duygusal bir reaksiyon olarak ele alındığında bunun evrensel ve normal bir insan duygusu olduğu kabul edilir.

Kaygı, kaynağı ve başlangıcı bilinçsiz olmasına rağmen, bilinçli bir şekilde hissedilen beraberinde bazı fizyolojik değişikliklerin görüldüğü bir yaşam şekli olarak tanımlanabilir, bu durumda ise; evrensel olmasına ve yaygın olmasına rağmen bu duygunun normal bir duygu olduğu kabul edilemez. Kaygı, yaşantısının hoş olmayan özelliği; kaygıyı olumsuzlaştırarak normal davranışlardan ziyade normal olmayan davranışlar kökenine yerleştirmiştir (7,8).

Biyoloji terminolojisinde kaygının anlamı gerçek veya hayali tehdit oluşturan şey denilebilir. Fiziksel, kimyasal, mikrobiyolojik ve fizyopatolojik bir uyarana karşı organizmanın gösterdiği tepki kaygıdır.

Organizmanın varlığını tehdit eden gerilemeler, yüklenme ve zorlanma durumlarında oluşan kaygıya karşı organizmada savunma mekanizması harekete geçer ve bu sayede insan kaygı ve stresin baskısını azaltmaya çalışır.

Kaygının fizyolojik ve psikolojik boyutu vardır. Fizyolojik kaygı, çeşitli yüklenme durumlarında organizmanın gösterdiği ve spesifik olmayan bir tepkidir. Bu tepki, vücudun fizyolojik dengesinin bozulmasına karşı verdiği bir cevaptır.

Organizmanın verdiği bu tepki “genel uyum sendromu” olarak tanımlanarak alarm tepkisi, direnç dönemi ve yorgunluk dönemi olmak üzere üç aşamada ele alınabilir.

Psikolojik ve sosyal yüklenmelerle karşılaşması halinde de kaygı tepkileri ortaya çıkar.

Herkes kaygı ve stresi farklı bir şekilde yaşar. Psikolojik ve sosyal faktörlerin strese yol açması ve bunun farklı şekillerde yaşanması, kaygının fizyolojik boyutunun yanında psikolojik boyutunun da olduğunu ortaya koymuştur. Psikolojik kaygıyı en kapsamlı olarak lozarus modeli tanımlamaktadır (10).

Buna göre kaygı kişinin olay esnasındaki kaygı tepkileri, olayın yapısı, ona ilişkin beklentileri ile ilgili kişinin motifleri ve kişilik özellikleri arasında cereyan eden “aracı olma sürecinin” bir sonucudur.

Birinci aşamada tehdit unsurunun bulunup bulunmadığına bakılır. İkinci aşamada kişi, tehdidi ortadan kaldırmaya yönelik imkanları değerlendirir. Kaygı potansiyeli taşıyan olayların tümünün ortak yanı, yaşamda bazı değişikliklere neden olmasıdır. Günlük hayatın kaygıları, insanın ihtiyaç ve

amaçlarının birbirleriyle çatışması sonucunda ortaya çıkar. Bir girişimin engellenmesi, bir ihtiyacın karşılanmaması durumunda kaygı, stres artar. Bu olayların başı ve sonu belirlidir ve hayatın bütünü etkilemez. Gelişime bağlı stresle psikolojik, fizyolojik ve sosyolojik olarak çeşitlilik gösterirler (Ergenlik çağı, menopoz vs.).

Fiziki çevrede kaynaklanan faktörler olarak da hava kirliliği, gürültü, kalabalık, iş ve meşguliyetten kaynaklanan kaygılar, zamanın azlığı, gece çalışma, iş baskısı olarak gösterilebilir. Psikolojik ve sosyal olaylardan kaynaklanan kaygılar ise günlük ve gelişimle ortaya çıkanlar diye gösterilebilir.

Merak ve kaygı modern hayatın parçasıdır. Bir çok insan için, kaygı nadir cereyan eden stres ya da önemli hayati bir olay olmaktan ziyade, günlük sakinliği bozan, fiziksel ve ruhsal sağlığı etkileyen bir olaydır.

Kaygı kaynağı belirli olmaması dolayısıyla meraktan ayrılır. Kaygı, belirsizlik ve yardım edilmeme duygularıyla ortaya çıkan şüpheli tehditler dolayısıyla oluşan bir korku halidir. Daha da ötesi kaygı kişinin kişiliğinin özüne öz değerlerine yönelen bir tehdit olarak görülebilir.

Kaygının korku duygusu ve yüksek sinir sistemi faaliyeti olarak beliren somut ve geçici heyecan hali olarak psikolojide tanımı vardır (9).

Kaygı bir tehdit karşısında güçsüzlüğünün farkında olma yakın bir tehlikeyi yaşama duygusu, gergin ve tetikte olma hali korkusuyla karışık merak ve şüphe içinde olma halidir. Kaygının davranışlardaki belirtileri ise aşırı heyecan ve hareketlilik halinden, uyuşukluk haline dönüşme şeklindedir. Korku, sinirlilik, aşırı öfke, tikslenme, yorgunluk ve kas ağrıları gibi uyumlu sinir sistemi hareketin yüksek düzeyleri ve ruhsal şikayetler kaygının en yaygın belirtileridir (10).

### **2.3.2-Kaygılı Olma**

Duygular performansınızı artırabilir ya da engelleyebilir. Olumlu duygular, zirveye ulaşmak için çoğu kez sizi ateşleyebilir. Fakat, heyecanınız kaygıya saldırganlığınız öfkeye dönüştüğünde hatalar yapmaya başlayabilirsiniz.

Kaygı olumlu canlılığın üzerinde bir düzeye yükseldiğinde, onu yine kabul edilebilir bir düzeye düşürmenin yöntemleri vardır. Bu bölümde, alarm verici bir durumun ya da korkutucu bir sınavın nasıl heyecan verici uğraşı durumuna dönüştürüleceğini göstermeye çalışacağız (10).

### **2.3.3- Kaygı ve Gerilim**

Sporcuların, seyircilerin izlemesi ve sporun sağladığı kararlılık, sevinç, ve takım ruhu gibi duyguları yaşamaları ve göstermesi olasıdır. Şüphesiz, performansınız fiziksel ve zihinsel yaratıcılık kadar, duygusal yaratıcılık için bir araç olana kadar potansiyelinize ulaşmazsınız. Duygusal kuvvetlenme, harekete geçirici gücü sağlamadığı sürece fiziksel ve zihinsel kuvvetlenme ve becerinin başarılması zorlaşır. Bununla birlikte, bazen duygunun kendisi ya da duyguların aşırı düzeye çıkması, performansınızı engeller ve böyle olaylarda kaygı olasılığı en yaygındır.

Sporcular, değişen düzeylerde kaygıdan etkilenirler. Gerçekte, kaygıyı canlılığın zorunlu bir bileşeni olarak tanımlamıştık ve bazen onu heyecandan ayırtmak güçtür. Bununla birlikte, ölçekte aşırı canlılık düzeyine ulaştığımız bir nokta vardır. Bu noktadan itibaren kaygı performansınızı zararlı yönde etkiler. Birçok sporcu aşırı canlılığın uç sınırında bulunurlar ve genellikle deneyimleri, duyguyu nasıl kontrol edeceklerini öğretir.

Ölçeğin çok daha yukarısı geçmiş travmatik bir olaya eşlik eden yoğun kaygıdır. Bunlar özellikle acı veren bir şekilde önemli bir yarışmayı kaybetme ya da yaralanma anıları olabilir.

Kaygının tamamı fiziksel gerilimle birlikte görülür. Kaygı olumlu canlılığın üzerinde bir noktaya yükseldiğinde, eşlik eden gerilim nörotik olarak adlandırılabilir. Bazen gerilim, savaşıma ile kaçma tepkisi arasında (bir kısmı orada kalmak isterken, diğeri istemez) şaşırıp kalmış olma ile de ortaya çıkar. Kaygı kaçma tepkinizi uyarır, fakat bu sizin rekabet etme isteğinizle engellenir. Bu başka durumu sınırlamak için, tepkiler ayarlaması kullandığımız anlamındadır ve, aynı anda gaza ve frene basma benzeri bir durumla sonuçlanır.

Çoğu kez bu çıkmaz, birinin çevresinde olanların saplantılı artmış algılanışı ile birlikte gösterilir. Birçok bakımdan, kaygı özellikle, fiziksel gösterimlerinde bir an için en azından gerilim engelinin yaşandığı ve öfkeli kişinin sadece kırmızı rengi değil, aynı zamanda görebileceğinin çok fazlasını gördüğü öfkeye çok benzerdir. ilginç olan, gerilim açığa çıktığında, uyanıklık ve algılama kesinliği o kadar uzun süre kalabilir ki, sporcunun bu yaşantıyı aniden zirve yaşantıyı bulmuş gibi düşünebilmesidir. Sporcuya her şey akarmış ve gelecekte olacakları önceden bilirmiş gibi görünür (11).

### **2.3.3.1- Kaygıyı Azaltma**

Zihin - beden özelliklerinden biri kaygının gevşemeyle bir arada var olamayacağıdır: Fiziksel gerilim yerini gevşemeye bıraktığında, duygusal ve zihinsel gerilim de açığa çıkar. Gevşemenin en çabuk yolu başlangıçta gerilimi tanımlamak ve daha sonra nefes alıp verirken yavaş ve derin bir şekilde nefes vermektir. Kişi kendini aşırı kaygılı hissettiğinde, ilk adım "nerede kaygılıyım?" sorusunu sorar ve bedeninin gerilimli kaslarına dikkat etmesi gerekmektedir.

Kavrama (kaygının nedeni durumunda) değişim oluşturmaya doğru ilk adımdır. Dikkatinizi fiziksel duyularınıza çevirmeniz, sizi zaten duygularınızdan bir miktar uzaklaştırır. Daha geniş bir görüş açısından, kaygıyı ortaya çıkarabilecek durumları önceden kavradığınızda, bu durumlarla ilgili olarak etkili yerine koyabileceğiniz planlar yapmanızı ve yöntemler uygulamanızı sağlar. Gelecekte böyle durumlardan kaçınmanıza ya da bu durumları kullanmanıza da yardım edebilir.

Kaygıyla ilişkili değişik yöntemler vardır. Tümü fiziksel gerilimi azaltmayı amaçlar. Fakat, bir kısmı görselleştirme tekniklerinden çok, sol beyin teknikle ilgilidir. Farklı üç durumda kullanılacak teknikler aşağıdadır.

1. Yarışma öncesinde aşırı kaygılı olduğunda,
2. Yarışma sırasında aşırı kaygılı olduğunda,
3. Bazı geçmiş travmatik olayların anılarını uyaran bir durumla karşı karşıya kalındığında (11).

#### **2.3.3.2- Yarışma Öncesinde**

Yarışma öncesinde kaygılı olduğunda, canlılık düzeyini düşürmek için tercih edilen bir yöntem olabilir. Takım sporlarında, bu antrenörler tarafından biraz dikkatli bir uygulamayı gerektirebilir. Tüm takım etkin şekilde aynı yöntemle hazırlanabilirse, daha kolay olur. Bazı sporcular yalnız olmayı tercih eder, diğerleri grupta iletişimde bulunmak ister. Bazıları duygularını abartır, onları hareketleriyle belli eder, onlarla eğlenir, gerilimini açığa çıkarır. Diğerleri derin ve yavaş bir şekilde nefeslerini bırakırlar.

Diğer ilişkili teknikler listelidir:

1. Beceri ya da hareketin zihinsel hazırlığı;
2. Olumlu kendilik imgeleme;
3. İfadeler;
4. Değerlendirmeye basit fiziksel beceri pratiği
5. Hedefleri kısımlara ayırma
6. Korkuyu heyecanla değiştirme
7. Kaygıyı enerjiyle değiştirme
8. Felaket beklentileri (katastrofik beklentiler)
9. Olumsuzlukları yaratıcı duruma getirme
10. Diğer yöntemler (11).

#### **2.3.3.3- Yarışma Sırasında**

Yarışma sırasında yukarıdaki tekniklerin bir çoğu kullanılabilir. Özellikle hareket çabası arasında dinlenme periyodunun olduğu golf, dama, cimnastik ve atletizm gibi kapalı becerili sporlarda kullanılabilir. Aşağıdaki iki teknik (kara kutu ve sakin yer görselleştirme) açık becerili sporlarda kullanılabilir. Bu tekniklerin kullanılmadan önce çok fazla uygulanması gerekebilir. Açık becerili sporlarda oyunlar arasında duraklama çok azdır ya da yoktur. Ancak her iki teknikte hem açık hem de kapalı becerilerde iyi işler (11).

#### **2.3.3.4-Travmatik Bir Anıyla Yüzleşildiğinde**

Fiziksel antrenman teknikleri gibi, tüm zihinsel antrenman teknikleri etkili olmaları için, programlı bir şekilde uygulamayı gerektirirler. Gerçekte tekniklerin birçoğunun kendisinden çok sporcular için anlamının en güç olduğu kavramdır.

Özellikle, hoşnut olmayan bir anıdan sonra ortaya çıkan kaygıyla ilişkili olarak planlanan

tekniklerin uygulanmasına karar verme ve uygulanması gerekenden daha fazla dikkat ister. Gerçekte böyle bir programın sorumluluk alanındaki sınırlar bir spor psikologu ya da antrenörden çok klinik psikologu olmalıdır. Normal olarak, voleybol yaralanması gibi bir durumdan ortaya çıkan problemlerle ilgilenmemesine rağmen, bu durumda sorumluluk klinik psikologunundur.

Alper, yaptığı çalışmada voleybolcunun müsabaka öncesi psikolojik durumlarından kaygı ve ayrıca antrenör- sporcu ilişkisi konuları üzerinde durmuştur. Çalışmasında voleybolcuların kaygı düzeylerini belirlemek için Bursa, Sakarya ve Ankara bölgesi deplasmanlı Voleybol A2 liginden 49 bayan 39 erkek olmak üzere 88 sporcu seçilmiştir. Veriler büyükler için Marten'sin Yarışma Kaygısı Envanteri 2(CSAI\_2) ile toplanmıştır. CSAI\_2'nin geçerliliği ve güvenilirliği bulmak için Cronbah Alpha istatistiksel tekniği kullanılmıştır. İstatistikler, Analizler T testi ve korelasyon sonuçlarına göre yapılmıştır (12).

Bir başka çalışmada Garcia ve arkadaşları, çalışma kaygı özelliği ve futbolculardaki olası spor yaralanmaları arasındaki ilişkiyi araştırmaktadırlar. Bu çalışmada 149 erkek futbolcu örneklem olarak belirlenmiş ve durum kontrol tasarım çalışmalarının klasik istatistik analizleri kullanılarak spor yaralanmaları etkisi ve kaygı özelliğinin teorik risk göstergesi arasındaki ilişki 16 kişisel faktörler (16PF) kullanılarak ölçülmüştür. Kaygı özelliğindeki yüksek seviye ve yaralanma eğilimi arasında gerçekten ilişki olduğu bulunmuştur. Futbolcularda spor yaralanma risklerinin en aza indirilmesinde optimum kaygı karakterleri önemlidir. Ancak ekstrem (uç) skorları spor yaralanmaları için büyük risk oluşturmasına neden olmaktadır. Böylece eğer bireysel özellikler bilinirse spor yaralanmalarından etkilenebilecek kişilerin belirlenmesi mümkün olabilir (13).

#### **2.3.4- Sporda Kaygı, Korku ve Stres**

Bu bölümün amacı, her ne kadar sportif performans üzerine genelde olumsuz etkileri olan uyarılmışlık (arousal), kaygı (anxiety), stres (stress) 'in etkisini açıklamak olsa da, bu üç kavram arasındaki farkın bilinmesinin sağlanması ikincil bir amaç olarak ele alınmıştır. Çoğu kez bu kavramlar birbiriyle karıştırılmakta ve birbirlerinin yerine kullanılmaktadır (6).

##### **2.3.4.1- Uyarılmışlık**

Uyarılmışlık (arousal), organizmanın fizyolojik durumuyla ilgilidir. Yani sinir sisteminin bir fonksiyonu olarak düşünülmelidir ve çok boyutludur. Sinir sisteminin yapısında yer alan beyin kabuğu (cerebral korteks), retiküler aktive edici sistem, limbik ve parasempatik sinir sistemi uyarılmışlıkta önemli işlevlere sahip yapılardır.

Bu bağlamda uyarılmışlık, organizmanın en sakin durumundan ki bu durum uyku hali olarak ele alınmıştır- organizmanın en heyecanlı durumu arasındaki dağılımına işaret eder (Cratty,1973; Thayer, 1978). Aslında Thayer'in (1978) yaklaşımına dikkat etmekte yarar vardır. Çünkü Thayer uyarılmışlığı (arousal) önce aktivasyonla eş anlamlı olarak görmekte sonra da tek boyutlu değil çok boyutlu olduğuna işaret etmektedir. Gerçekten de uyarılmışlık, bazı yazarlar tarafından (örneğin; Cratty, 1973; Sage, 1984)

aktivasyon (activation) ile eş anlamlı olarak görülürken, Cox (1985) tetikte olma (alertness), Magill (1989) güdülenme ile eş anlamlı olarak görmektedir. Başer'de (23), uyarılmışlığı güdülenme içinde ele almış ve start tembelliği ve start telaşı şeklinde yarışma öncesi kendisini gösterebildiğini belirtmiştir. uyarılmışlığın yönü (derin uykudan en heyecanlı durum) ve de bir yoğunluğu (uykuda çok az ya da hiç yok, çok önemli bir maç öncesi yüksek olması) olduğu düşünülecek olursa Cox'un tetikte olması ile pek uyuşmadığını söylemek olasıdır. Çünkü tetikte olma, organizmanın alarm durumunda olduğunu, organizmanın ya savaş ya da kaç (fight or flight) davranımına hazır olduğuna işaret etmektedir. Halbuki uyarılmışlığın düşük olduğu, durumlarda (örneğin zayıf bir rakiple yapılacak yarışma öncesi) tetikte olma söz konusu olmayabilir.

Yukarıda Thayer'in, uyarılmışlığın çok boyutlu olduğunu söylediği belirtilmişti. Yani uyarılmışlığın, salt fizyolojik belirtilerde değil, aynı zamanda davranışsal ve bilişsel olarak ta göstermektedir. Şimdi amatör kümede basketbol oynayan bir gencin, profesyonel basketbol liginin en iyi takımının menajerinden bir mektup aldığını varsayalım. Sporcu, mektubun üzerindeki amblemi ve gönderenin adını okuyunca neler yaşayacaktır ? Büyük olasılıkla sporcunun nefes alıp vermesi hızlanabilir. Yüzü kızarabilir, belki de aylardan Şubat olmasına rağmen terlemeye başlayabilir. İşte tüm bu göstergeler uyarılmışlığın fizyolojik belirtileridir. Eğer gence bazı aletler takip izleme olanağı bulursa, ya da kan ve idrar örnekleri alma olasılığı olsa solunum ve terlemenin yanında, kan basıncının artması, galvanik deri tepkisinde artma (insan derisinden geçen elektrik akımının ne oranda geçtiğini ifade eder, eğer akım kolay geçiyorsa kişinin aşırı heyecanlı ya da uyarılmış olduğu anlaşılır. (22) ve EEG'deki (elektro encephalogram) değişiklikler ve kan kimyasında adrenalin ve noradrenalin düzeyinin artması gibi yine fizyolojik değişimleri gözleyebilirdik. Gençte bu gibi fizyolojik değişikliklerin yanı sıra gencin o an tırnaklarını yemeye başlaması, dudaklarını ısırması gibi davranışsal değişikliklerde görülebilecektir. Mektubu okumayı tamamladığında arkadaşlarının yüzüne şaşkın şaşkın bakabilir ve o anda arkadaşlarının ne söylediklerinin farkında olmayabilir (bilişsel boyut).

Benzer durumlar yarışma öncesi ve sırasında da görülebilir. Sporcuyu yarışma öncesi ter basabilir, özellikle de avuç içleri terler, kalp atımı ve nefes alış hızlanır, sık tuvalete gitme gereksinmesi duyabilir, müsabaka içinde motor performansı bozulabilir ki sporcunun rutin olarak yaptığı beceriler yapamaması şeklinde görülür. Antrenörü tarafından verilen taktiği unutulabilir ve nihayet sporcuyu, yarışmanın sonucu ile ilgilenmeye başlayabilir (6).

#### **2.3.4.1.1- Uyarılmışlığın Önemi**

Uyarılmışlığın üzerinde önemle durulmasının nedenlerinin başında, uyarılmışlığın bir çok kuram ve kavramla ilişkisinin olmasıdır. Daha önce de değinildiği gibi, kişinin çevresindeki herhangi bir uyarı tehdit edici olarak algılaması durumunda organizmanın savaş ya da kaç davranımına girmesinde ilk önce fizyolojik değişiklikler kendisini göstermektedir. Yani organizma bu durumla başa çıkmak için önce

fizyolojik olarak hazır duruma gelmektedir. Dolayısıyla yaşamın sürdürülebilmesi için önemlidir. İkincisi bireyin yeni şeyler öğrenmesi için organizmanın belli bir düzeyde uyarılmış olması gerekir. İnsan uykuda öğrenemeyeceği gibi aşırı uyarılmışlık durumlarında da öğrenemez (7). Dolayısıyla uyarılmışlık öğrenme sürecinde önemli bir kavramdır. İleride dürtü kuramı ile uyarılmışlık arasındaki ilişkiden söz ederken buna ayrıca değinilecektir.

Sporla uyarılmışlık arasındaki ilişki ele alındığında ise, uyarılmışlığın performansı nasıl etkilediği üzerinde durulmaktadır. Okuyucular hemen gözlerinde canlandıracaklardır ki bir okçuluk ya da tabanca atıcılığı yarışmasından önce kalp atım sayısının artması, elde bir titremeye. dolayısıyla hedefe iyi nişan alamamaya neden olacaktır. Bu gibi durumlarda performans düşer. Bunun için uyarılmışlıkla performans arasındaki ilişkinin ters U şeklinde olduğu düşünülmüştür. Bu ilişki ilk kez Yerkes-Dodson yasasında anlatılmıştır. Yerkes ve Dodson, sıçanların güçlü bir şoktan kaçınmak için basit görevleri, hafif bir şoktan kaçınmak için de kompleks görevleri öğrendiklerini belirlemişlerdir. Daha sonraki araştırmacılar, bunun anlamını hayvanın katıldığı herhangi bir görevin güçlük derecesine göre, optimum bir uyarılmışlık düzeyinin bulunması gerektiği şeklinde açıklamışlardır

Uyarılmışlık ne düşük ne de yüksek olduğunda (orta düzeyde ya da optimal düzeyde olduğunda) ise performans en üst düzeyde olmaktadır. Ters U hipotezinin spordaki açıklaması şu şekilde yapılabilir; eğer bir sportif beceri, kolay bir beceri ise (örneğin voleybolda blok, halterde silkme kaldırışı, futbolda iç vuruş...) bu becerinin uygulanabilmesi için uyarılmışlık düzeyinin yüksek; eğer bir sportif beceri zor bir beceri ise (voleybolda smaç, futbolda röveşata vuruş, güreşte çırpma...), bu becerinin uygulanabilmesi için uyarılmışlık düzeyinin düşük olması gerekmektedir.

Ters- U hipotezi ile ilgili olarak bazı eleştiriler dile getirilmektedir. Örneğin L. Hardy 'nin itirazı, en yüksek performans düzeyine eğrinin orta noktasında ulaşılmış olmasıdır. Hardy'nin bu eleştirisi, ani değişim (catastrophe) kuramı anlatılırken daha ayrıntılı olarak verilmiştir (6).

#### **2.3.4.2- Kaygı**

Kaygı (anxiety), uyarılmışlık ve stresle eşanlı düşünülen ve sıklıkla bu şekilde kullanılan, bir kavramdır. Cox'a göre kaygı "artmış fizyolojik uyarılmışlık ve sübjektif bir endişe"dir (Cox, 1998,130). Weinberg ve Gould'a göre vücudun uyarılmışlığıyla birlikte bulunan sinirlilik, endişe ve sıkın duygularıyla ilgili duygusal durumu anlatır (33). Anshel'e göre ise kaygı "algılanan tehdittir (20). Horn'a göre ise "uyarılmışlığın bilişsel boyutu ya da duygusal etkisi" olarak tanımlanmaktadır. (Horn,1992)

Yukarıdaki tanımların tümünden de görüleceği gibi kaygıya eşlik eden bir uyarılmışlık vardır. Ancak uyarılmışlığın kendisi kaygı değildir ve yine tanımlara dikkat edilecek olursa kaygıya sinirlilik, endişe gibi duygular eşlik etmektedir ve bu yönüyle uyarılmışlıktan ayrılır. Kaygıyı iki şekilde ele alıp yorumlamak olasıdır. İlki çevremizde "vesveseli" ya da "havada nem kapan" dediğimiz tipte insanlar görmüşüzdür. Bunlar çevrelerindeki doğal uyaranları genelde sanki bir tehdit edici olarak algılama

eğilimindedirler. Bir başka deyişle bu tutum onların kişiliğinin bir parçası olmuştur. İşte kaygının bu tipi sürekli (trait) kaygı olarak isimlendirilir. Diğer taraftan sınava girecek bir öğrencinin sınav öncesi, ameliyat olacak bir hastanın ameliyat öncesi ya da önemli bir yarışmaya katılacak sporcunun yarışma öncesi endişeli olması, gergin olması durumu ile ilgili kaygıya da durumluk kaygı (state anxiety) denilmektedir. Bir anlamda bireyde gerginlik endişe yaratan o anki durum ortadan kalktığında, bu gibi olumsuz duygularda ortadan kalkmaktadır. Durumluk kaygıya organizmanın artmış uyarılmışlığının eşlik ettiğini unutmamak gerekmektedir. Dolayısıyla durumluk kaygıyı ölçerken uyarılmışlığı ölçmede kullanılan yöntemler kullanılabilir. Bunlara ek olarak Spielberger'in durumluk sürekli kaygı envanteri (STAI), Martens'in yarışma durumluk kaygı envanteri (Competitive State Anxiety Inventory -CSAI) yine Martens'in spor yarışması kaygı testi (Sport Competition Anxiety Test. SEAT) gibi envanterlerde kaygının ölçülmesinde kullanılmaktadır.

Diğer taraftan sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin, başka ortamda (örneğin, bir yarışma öncesi ve sonrası da) daha çabuk ve sık durumluk kaygı belirtileri göstereceği ifade edilmektedir (17).

Wiggins ve arkadaşları yaptıkları çalışmalarında performans beklentileri ve kaygının yönünü araştırmışlardır. Çalışmada örneklem futbol, yüzme alanlarında spor yapmakta olan 91 sporcudan oluşmaktadır. Çalışmada rekabet durum kaygı envanteri ile birlikte güçlendirme / zayıflatma ölçeği ve performans beklenti ölçeği uygulanmıştır. Analizler sporculara bilişsel ve somatik kaygı üzerine skorların düşük olduğunu, kendine güven açısından yüksek skorların oluştuğunu göstermektedir. Bu sporcular performans beklenti ölçeğinden anlamlı derecede yüksek skorlar etmişlerdir (14).

Kaygının durumluk ve sürekli kaygı olarak ele alınmasının yanı sıra kendini gösterme şekline göre de üç farklı şekilde ele alınabileceği belirtilmektedir. İlki, kaygı kendisini fizyolojik olarak gösterebilir ki (fizyolojik ya da somatik kaygı), bu tip bir kaygıya aşırı uyarılma (overstimulation), bilişsel uyumsuzluk (cognitive incongruity) ve davranım yokluğu (response unavailability) neden olmaktadır. Bunlardan ilki, kişinin bilgi hücumuna uğramasını anlatır. Gerçekte yarışmalar sırasında ve özellikle de oyun araları veya molalarda bazı koçlar çoğu zaman böyle bir tutum sergilerler. İkincisi yani bilişsel uyumsuzluk kişinin bazı olaylarla uzlaşma da çektiği güçlüğü ifade eder. Örneğin, bir sporcunun gösterdiği performans iyi olmasına rağmen kadro dışı bırakılması gibi. Üçüncüsü de kişinin güç bir durumla nasıl başa çıktığını bilmemesinden ortaya çıkar. Örneğin, bir güreşçinin müsabaka sırasında rakibinin şimdiye kadar hiç bilmediği bir tekniği uyguladığında buna nasıl karşı bir davranışta bulunacağını bilmemesi gibi. Bu kurama göre GABA (Gamma - Amino Butyric Acid) kaygıdan sorumludur. GABA, merkezi sinir sisteminin en yaygın inhibitör transmitteridir. GABA düzeyini yükselten ilaçlar konvülsan (iskelet kaslarının istem dışı kasılmaları) etki yaparken, GABA düzeyini azaltan ilaçlar (benzodiyapinler) ise uykuya neden olur, kasları gevşetir ve konvülsiyon olasılığını azaltırlar (Kayaalp, 1985,1495).

Bilişsel kaygı, somatik (fizyolojik) kaygıdan farklı olarak endişe, olumsuz düşünce ve beklentileri,

dikkatin bozulmasını, konsantre olamamayı, kişinin kendisiyle ilgili düşüncelerini ifade etmektedir (21).

Kaygının bilişsel ve somatik kaygı olarak ayrılabilir ya da ayrılamaz olduğu ile ilgili olarak okuyucular bir çelişkiye düşebilir. Bir başka anlatımla somatik ya da fizyolojik bir uyarılmışlık durumunda da bir bilişsel yönün olduğu düşünülebilir. Örneğin hemen çevremizde işittiğimiz bir otomobilin egzost patlaması kalbimizin daha hızlı atmasına ya da göz bebeklerimizin açılmasına neden olabildiği gibi, bilişsel olarak, bazı olumsuz duyguları da beraberinde getirebilir. Ancak Hardy ve Whitehead'ın çalışmaları endişe (worry) ya da bilişsel kaygı ile somatik kaygının birbirinden bağımsız olduğunu ortaya koymuştur. Deneyimli dağcılarda yapılan bu çalışma da araştırmacılar çevreyi (ortamı) değiştirerek deneklere, dört boyutlu kişisel olarak kendini anlatma (self-report) envanteri doldurtmuşlar ve kalp atımıyla da ilgili iki fizyolojik ölçüm almışlardır. Uzunca bir kaya tırmanışını takiben, sabahın erken ve akşamın geç bir saatinde tırmanıcıların uzanma limitinin 2 kademe altında (UL-2), uzanma limitinin bir kademe altında (UL-I) ve uzanma limitlerine uzanmaya çalıştıkları nokta öncesi (UL) bu ölçümleri almışlardır. Sonuçlar bilişsel ve somatik kaygı ile bilişsel ve somatik aktivasyon fonksiyonlarının bağımsız olduğunu ortaya koymuştur. Bilişsel kaygı UL durumunda, bilişsel aktivasyon UL-2 durumunda, somatik aktivasyon tüm tırmanma durumlarında, somatik kaygı UL-L ve UL durumunda ve fizyolojik ölçümler' de UL-L ve UL durumunda artmıştır (6).

#### **2.3.4.3- Korku**

Korku (fear) tehlikeli ya da hoş olmayan bir uyarının bulunması ya da sezilmesi sırasındaki duygusal durumu anlatır. Kaygı ile korku arasındaki farklar ise;

1. Korkunun kaynağı bellidir. Bu bir nesne ya da olay olabilir ama kaygının nesnesi yoktur,
2. Korku, kaygıya göre daha yoğun ya da şiddetli yaşanır,
3. Korku süre olarak daha kısayken, kaygı daha uzundur,

Korku var olan bir tehlikeye karşı tepkiyken, kaygı sezilen ya da düşünülen bir tehlikeye tepkidir (6).

#### **2.3.4.4- Stres**

Stres, genellikle uyum sağlayan bir işleve hizmet eden nörolojik ve fizyolojik tepkilerin yapısı olarak görülür (Franken,1994). Bu tanımdan stresin bütünüyle yararlı bir şey olduğu anlaşılmalıdır. Organizmanın uyum sağlamasından, mücadele gerektiren ya da tehdit edici bir durumla karşılaşıldığında, bu durumla başa çıkarak (mücadele ederek) homeostazisi (içsel dengeyi) korumaya çalışması anlaşılmalıdır. Örneğin, eğer bir sporcu, hafta sonu katılacağı bir yarışmayı tehdit edici olarak algılayorsa, bu durum organizmada bazı fizyolojik tepkilere neden olacaktır. Önce hipotalamus, sempatik sinir sistemi ve hipofiz nöronları gönderecek, sempatik sinir sistemi adrenal bezleri uyaracak, adrenal bezler acil enerjiyi sağlayacak ve metabolizmayı artırarak adrenalin ve noradrenalinin salınmasına neden olacaktır. Kanda adrenalin ve noradrenalin konsantrasyonunun (yoğunluğunun) farklılığı, kişinin ya o durumla uyuşmasına (savaş) ya da o durumundan uzaklaşmasına (kaç) neden olacaktır. Eğer, yarışmanın sona ermesiyle kişi,

tehdidin ortadan kalktığını algılasa, adrenalin ve noradrenalin seviyesi normal düzeyine ulaşacak ve homeostazis gerçekleşecektir. Eğer kişi, yarışmadan sonra kendisi için yapılacak değerlendirmeleri ya da bir sonraki katılacağı yarışmayı yine tehdit edici olarak algılasa, o zaman organizma steady state durumuna gelemeyecek, acil durumlarda salgılanan bu hormon düzeyi kanda hep yüksek seviyede kalacaktır. Dolayısıyla homeostazisi bozulan organizmada bazı hastalıklar kendisini gösterebilecektir (kalp, böbrek, yüksek tansiyon, uykusuzluk gibi).

Selye (1985), stres uzun sürdüğü zaman üç safhanın ortaya çıkaracağını belirtmektedir. Bunlar alarm safhası, direnme safhası ve tükenme safhasıdır ki, Selye bu yapıyı Genel Uyum Sendromu (General Adaptation Syndrome-GAS) olarak isimlendirmiştir. Alarm safhası, adrenalin ve noradrenalinin kandaki düzeyinin artması safhasıdır. Direnme safhası, her iki hormonun kandaki yüksek seviyeyi koruması safhasıdır. Tükenme safhası da organizmanın hep tetikte olması nedeniyle enerji rezervlerinin tükenmesi sonucu organizmanın çökmesidir. Yine Selye, kişilerde stres yaratan durumların farklı kaynaklardan geldiğini ve özel olmadığını ifade etmektedir. Yani stres yaratan durumlar kişiden kişiye değişmektedir. Genelde stres yaratan faktörler (stresörler) şu başlıklar altında toplanmaktadır (6).

#### **A. Dışsal stres yaratan faktörler:**

1. Aşırı uyarmaya neden olan duyuşal girdilerdeki, örneğin ışık, ısı, ses, titreşim gibi değışiklikler veya görme, işitme, dokunma vb. duyulardan yoksunluk,
2. Elektriksel, termal, kimyasal, mekanik uyarın veya lezyonların neden olduğu ağrı uyarını,
3. Tehlikenin gerçek olduğu ya da sezildiği durumlar. Örneğin paraşütle atlama, kazalar, ameliyatlar, kavga durumları.

#### **B. Birincil gereksinmelerin yoksunluđunun neden olduğu uyarınlar**

1. Yiyecek
2. İçecek
3. Uyku
4. Egzersiz ve aktivite,
5. Sabit ısı.

#### **C. Performansta stres yaratan faktörler**

1. Aşırı talepler; örneğin zaman baskısı, belli bir zaman diliminde yerine getirilmesi gereken işler,
2. Çok düşük talepler; örneğin; monoton görevler,
3. Performans durumlarında başarısızlık, işten hoşlanmama, sınavlar,

#### **D. Sosyal yönden stres yaratan faktörler**

1. Toplumsal yalnızlık
2. Kişiler arası çatışmalar
3. Alışkanlıkların değışmesi

4. Eşinden boşanma

**E. Diğer stres yaratan faktörler**

1. Çatışma (çeşitli seçenekler arasındaki kararlar)

2. Gelecekteki olaylarla ilgili belirsizlik

**Sporda stres yaratan faktörler:**

1. Seyircinin tepkisi

2. Dalmada işitsel yoksunluk

3. Yüksek risk sporları (dağcılık, dalıcılık, paraşütçülük, motor yarışları)

4. Sakatlanma riski

5. Diğer ülkelerdeki yarışmalarda saat farkı, iklim değişikliği ve farklı yemekler

6. antrenörle olan çatışmalar

7. Takım arkadaşları ile olan çatışmalar.

8. Spordaki stresten dolayı aile ve okuldaki çatışmalar.

9. Spordaki karmaşık hareketler sırasında karar vermedeki çatışmalar.

Stres yaratan faktörleri bu şekilde ele aldıktan sonra stresin belirtilerini de hemen açıklamakta yarar vardır. Stres kendini fiziksel, zihinsel ve davranışsal olarak üç şekilde gösterir. Bunlara kısaca değinilecek olursak

1. Stresin fiziksel belirtileri. Esas olarak artmış adrenalin düzeyine bağlı olarak görülen belirtilerdir.

a. Artmış kalp atım hızı.

b. Terlemenin artması. Soğuk ve ıslak deri. Deriye giden kan akımı azalmıştır.

c. Karın ağrısı

d. Hızlı nefes alıp verme

e. Kas gerginliği

f. Ağızın kuruması

g. Tuvalete gitme isteği

2. Stresin zihinsel belirtileri

a. Endişe

b. Konfüzyon (şaşkınlık), konsantre olamama, karar vermede güçlük

c. Kendini hasta ya da değişik (acayıp) hissetme

d. Kendini kontrol dışı ya da bunalmış hissetme

3. Stresin davranışsal belirtileri

a. Hızlı konuşma

b. Sinirli tavırlar: tırnaklarını yeme, ayağını ard arda sık bir şekilde yer vurma, sık sık göz kırpma, kas seyirmesi

- c. Kaşları çatma
- e. Esneme (31).

Stresin belirtilerine bakıldığında bu belirtilerin daha önce durumluluk kaygı ve uyarılmışlıkta da görüldüğü hemen fark edilecektir. Bu nedenle Martens ve Spielberger gibi psikologlar, stresi durumluk kaygının ortaya çıkma süreci olarak tanımlamaktadırlar. Dolayısıyla stresi bir süreç olarak görmek daha doğru bir yaklaşım olarak gözükmektedir. Stres, Bernaret ve Krupat, tarafından kıyaslamalı bir model olarak ele alınsa da, spor psikolojisi literatüründe sıklıkla söz edilen McGrath'ın öne sürdüğü ve ileride söz edilecek modellerle benzerliği hemen dikkati çekecektir (6).

Bemard ve Krupat, stresin biyopsikososyal modelini öne sürmüştür. Bu modelde stresin üç bileşeni vardır. Bunlar, stresin dışsal bileşenleri ve içsel bileşenleri ve içsel ve dışsal bileşenler arasındaki etkileşimdir. Stresin dışsal bileşenleri, çevredeki olaylarla ilgilidir. Bu bileşen, aileyi, iş ortamını ve diğer kişileri, stresin içsel bileşenleri, stresin nörolojik ve fiziksel bileşenini içerir. İçsel ve dışsal bileşenler arasındaki etkileşim ise; kişinin bilişsel süreci ile ilgilidir (6).

### **2.3.5- Kaygı, Öğrenme ve Spor**

Kaygı içerisinde iken öğrenme, başarı, genel yetenek ve durum arasındaki ilişkileri inceleyen ampirik çalışmaların ortaya çıkardığı bulgular, kaygı ile bu değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusal olmasına rağmen olumsuz olduğu şeklindedir.

Yeni davranışlar kazanılmasında performans ve başarıda psikoterapide ve genel tedavide kaygının bir dürtü rolü oynadığı kabul edilir. Ancak kaygının davranışlarla olan ilişkisi genelde basit, doğrusal bir ilişki değildir. Hull'un dürtü modeline göre kaygı derecesi öğrenilen davranışların basit ya da güçlü olmasıyla bireyin mevcut alışkanlıklarıyla organizmik ve demokratik özellikleriyle farklı etkileşim yaparlar. Basit davranışların şartlanmasında yüksek kaygısı olan bireyler, düşük oranlardan daha kolay şartlanırlar.

Kaygı karmaşık davranışların kazanılmasında bireyin alışkanlıklarına bağlı olarak zeka seviyesi cinsiyete, sosyoekonomik yapıya göre hiç, az veya çok güdüleyici olabilir.

Uzun zamandan beri çocuk zekasının gelişiminde hareket gelişiminin önemli olduğu düşünülmektedir. Bazı araştırmacılar egzersizin egzersiz öncesi ve sonrası düşünsel kabiliyetleri kolaylaştırdığını öne sürmektedirler.

Çok kısa fakat yoğun bir egzersiz programı uygulayan kişiler (Örneğin: Ağırlık kaldırma) gelişmiş zihinsel ilerlemeler gösterirler. Buda egzersizin direkt olarak merkezi sinir sistemini etkileyen işlevleri kolaylaştırabileceğini göstermektedir. Zamanla arttırılan egzersiz kas yoğunluğuna da sebebiyet vermektedir. Bu nedenle fiziksel egzersizin yoğunluğunun zihinsel işlev üzerine olumlu ya da olumsuz etkileri tartışılmaktadır. Yapılan bir çalışmada atletlerden çok miktarda bilgiyi çabuk ve doğru analiz edip gittikçe artan anlık kritik kararlar vermeleri istenilmektedir. Fiziksel olarak zinde olan atlet, yorgun olan

atlete oranla zihinsel olarak daha iyi okuyabilir ve daha etkili cevap verebilir (15,16).

### **2.3.6- Bireysel Kaygı Düzeyinin Belirlenmesi**

Bireysel kaygı düzeyini ölçmek için ilk olarak objektif testler kullanılmıştır. Bu nedenle spor müsabakaları kaygı testi, Spielberg'in kaygı testi Nideffer'in dikkat odaklama testi gibi çeşitli ölçekler, spor psikologları tarafından uygulanarak değerlendirilmiştir. İkinci strateji olarak, antrenörün sporcu hakkındaki kaygı belirtilerinin nasıl olduğunun araştırılması gelir. Örneğin; tırnak yeme, Uygusuzluk, moral bozukluğu, hassaslık, gerginlik vs. gibi belirtiler.

Antrenörün gözlemlerinin objektif ölçümlerin gösterdikleri ile aynı olduğu görülmüştür. Üçüncü bir yol ise sporcuların kaygıyı nasıl yaşadıklarının belirlenmesidir. Son olarak da sporcuların benzer durumlarda karşılaştıklarında bu sorunlardan nasıl kurtulduklarıdır. Bu dört metot sporcu olan ve olmayan kişilerin kaygı nasıl yaşadıklarını ve onunla başa çıkmak için uğradıkları yolu göstermede tam bir perspektik sağlamaktadır.(15,16)

#### **2.3.6.1- Bireysel Kaygının Tanınması ve Farkına Varılması**

Kaygı; yavaş yavaş başlar kendi kendini besler. Bu nedenle kontrol altına alınması gerekir. Aksi halde yoğunlaşmaya devam eder.

Kişinin bunu bilmesi ve kaygıya karşı tepkide bulunması, durdurması gerekmektedir. Kaygının zaman zaman bulaşıcı olabileceği de bilinmektedir. Kişiden kişiye, antrenörden sporcuya, sporcudan diğer sporculara yayılabilir.

Her birey kaygıyı özgün bir biçimde yaşar. Bu fiziksel olarak gergin bir çene, omuz, kas ve boyun, derin nefes alıp verme, avuç içlerinin terlemesi şeklinde görülebilir. Cimnastikçilerin vücutlarında ileri derecede kinestetik uyarılar olması nedeniyle fiziksel seviyeleri fark edilip, buna karşı bilinçli olunmaya teşvik edilirlse olumsuz etki önlenir. Fiziksel gerginlik davranışlarda da gözlenebilir. Bunlar; gülmek, tırnak yeme, davranışlarda aşırılık, yorgunluktur. Video kaydı ile bu davranışlar teşhis edilebilir.(15,16)

### **2.3.7- Kaygı Çeşitleri**

Kaygı çeşitleri aşağıdaki gibi ele alınabilir;

#### **2.3.7.1- Durumluk Kaygı (State Anxiety)**

Kaygı insanın temel duygularından birisidir. Kişi kendisini tehlikede hissettiğinde kaygı duyar. Bu genelde geçici kaygıdır ve tehlikeli durum ortadan kalktığında kaybolur. Buna durumluk kaygısı denir. Çevre koşullarına bağlı olarak ortaya çıkan stres yaratan, tehlike ve tehdit durumlarında kişinin gösterdiği heyecansal reaksiyonların ifadesi durumluluk kaygıda kendini gösterir. Subjektif korku ile birlikte otonom sinir sistemindeki, uyarılma olarak da durumluluk kaygı tanımlanabilir. Durumluk kaygısı sürekli kaygının ve kaygı sürecinin ilk basamağını teşkil eder. Bilinçli olarak hissedilen durumluk kaygı fizyolojik değişimlerle beraber bireyi hoş olmayan heyecansal yaşama götürür. Durumluk kaygı, anlık

gerilim korku ve dehşet duyguları şeklinde ifade bulur. Stres durumlarının yüksek ya da kuvvetli olduğu koşullarda durumluk kaygı yükselir. Stresin ortadan kalkması ile de kaygı seviyesinde düşme olur (17).

#### **2.3.7.2- Sürekli Kaygı (Trait Anxiety)**

Bazı kişiler devamlı olarak huzursuz, mutsuzdurlar. Bu insanın içinden gelir ve sürekli bir kaygı türüdür. Sürekli kaygı şayet uygun bir uyarın tarafından başlatılırsa düzensiz gerçekleşen bir reaksiyon olarak ortaya çıkar

Sürekli kaygı çevresel koşullardan bağımsız olarak, bireyin huzursuzluk, endişe, karamsarlık, aşırı duyarlılık gösterme, yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunması olarak tanımlanır.

Birbirinden farklı özellikleri olan iki kaygı türünün temelinde ise bir kaygı süreci (Anxiety process) bulunur.

Sürekli kaygıyı bireyin davranışlarında doğrudan gözlemek mümkün değildir. Farklı zaman ve şartlarda kaygının şiddetinden ve sıklığından fark edilebilir. Sürekli kaygıyı fazla olarak yaşayan kişiler stres durumlarında sürekli kaygıyı düşük yaşayanlara oranla daha kolay ve daha sık etkilenirler. Yüksek kaygıyı birey otonom sinir sisteminin reaksiyonlarını kolay algılayan fark eden ve ifade edilen bir kişidir. Yüksek sürekli kaygılı insanlar stres altında düşük kaygılı insanlardan daha fazla durumluk kaygı reaksiyonu gösterirler.

Stres altında belirlenen otonomik uyarılma, merkezi sinir sistemi süreçlerinden olan dikkat, bilgi edinmedeki duyarlılık ve hazır olma halini belirler. Otonomik uyarılma, stresli bireyi kaçma ya da savaşıma davranışları için hazırlar (17).

#### **2.3.7.3- Dalgalanan Kaygı (Free Floating Anxiety)**

Sıkıntı, endişe, kaygı hiçbir değişime uğramadan ortaya çıkabilir. Buna dalgalanan kaygı denir. Burada kaygı fiziki bir rahatsızlık görünümündedir. Aş, kalp, mide ağrısı gibi. Nörotik sendrom belirtisi olarak ortaya çıkar (17).

#### **2.3.7.4- Olumlu-Olumsuz Kaygı**

Kaygı genelde olumsuz olarak düşünülmemektedir. Kaygının kişileri araştırmaya, çalışmaya yönelttiği fiziksel ve zihinsel zorlanma sonucu kişilerin güdüleyici bir etki yaptığı da bilinmektedir.

İş yaşamındaki yükselme amaçlı kaygı kişiyi motive etmektir. Gelişmek ve iyi yaşam sürebilmek için stres ve kaygı az ya da çok herkes tarafından yaşanmaktadır (15,16).

#### **2.3.7.5- Özellikli Durum Kaygısı**

Özellik durum kaygısı esas olarak heyecan ve kaygı olayları ile ilgili yapılan araştırmalarda kabul edilen değişkenleri sınıflamaya yarayarak kavramsal yapı sağlamaya ilgilidir. Bu teori, kaygı geçici durum ve sabit bağlantılı kişisel ve kişisel özellik diye ikiye ayırır (15,16).

### **2.3.8- Kaygı Bozuklukları**

Kaygı bir duygudur. Tüm duygular gibi tarifi zordur ve herkes tarafından farklı hissedilebilir. Çoğu kez korkuya, kötü bir şey olacakmış gibi bir endişeye ya da bilinmeyen bir şey tarafından kuşatılmış gibi hissedilen bir baskıya benzeyebilir. Hafif bir tedirginlik duygusu, huzursuzluk, gerginlik gibi de olabilir. Fobilerde ya da panik durumlarında olduğu gibi çok keskin bir korku gibi de hissedilebilir. Bu da çok rahatsız edicidir. Kaygı bozuklukları çeşitlidir:

- Panik bozukluğu,
- Yaygın kaygı bozukluğu,
- Sosyal fobi ve diğer fobiler,
- Travma sonrası stres bozukluğu

İnsanın yaşamını sürdürebilmesi, çevreye uyum gösterebilmesi ve belirli görevleri yerine getirmesinde itici güç rolü oynaması bakımından bir dereceye kadar sağlıklı olan kaygı, kişinin işlevselliğini bozmaya başladığı noktadan itibaren sorun olmaya başlar.

- Kişinin mesleki ve ailevi yaşantısını etkilemeye başlamışsa,
- Kişiler arası ilişkilerinde zorluklar oluşturuyorsa,
- Gün içinde çok sık karşısına çıkıyor ve günün büyük bir bölümünü kapsıyorsa,
- Bu duygulanımını kontrol edemiyor ve başa çıkamıyorsa,
- En az 6 ay bu durumu yaşıyorsa, sorunun psikiyatrik olma olasılığı yüksektir.

#### **Belirtileri**

- Huzursuzluk, gerginlik, tedirginlik.
- Sıkıntı, daralma.
- Çabuk yorulma
- Dikkatini toplayamama ve bir konu üzerinde yoğunlaşamama.
- Uyku bozuklukları
- Kolay irkilme, tetikte olma

Belirtilerin kaygıyla ilişkisi olduğu gözlemlendiğinde ve sorunun psikolojik olabileceği düşünüldüğünde, yapılması gereken şey bir psikiyatri uzmanına başvurmaktır.

Kaygı bozuklukları psikoterapi ve ilaç tedavisi ile düzelebilir. İlaç tedavisi, en az 6 ya da daha uzun sürebilecek bir tedavidir (18).

### **2.4- Duyguların Performansa Etkisi**

Duygular sözle anlatılması güç olan ve coşku, sevinç, neşe, kızgınlık, öfke, hiddet, endişe, korku vb. isimlerle anılan yaşantıları kapsar. Duyguların bilinçli olarak yönetilebilmesi için antrenman planlaması sırasında ele alınması gerekir. Duyguların kontrol altına alınmasından kasıt, onların bastırılması değildir. Çünkü duygular deneyim ve öğrenme süreçlerinin kontrolü altındadır. Duygularını

tanımayan ve yönetemeyen sporcu, sahip olduğu gerçek performans düzeyini sergilemez (4).

Sporcunun duyguları kendine yönelik olabilir. Genellikle genç sporcularda bir yandan yetersiz kendine güven, bir yandan da beğenilme, kabul görme isteği arasındaki farklılık düşük performans ortaya konmasına neden olabilir. Burada sporcu o gün havasında olmadığı ya da her şeyin ters gittiği gibi ifadelerle olası başarısızlığına kılıf hazırlamaya çalışır. Başka bir şekilde sporcu duygularını çevredeki kişi veya olaylara yöneltebilir. Sporcu hava durumunu, zemini, ulaşım koşullarını, yakın arkadaşlarının yaptığı hataları kendi başarısızlığının nedeni olarak gösterebilir. Hayal kırıklığı ve teslimiyetin sonucu şansızlıktan kurtulmamak olarak açıklayabilir (19).

Bu noktada antrenöre büyük görev düşmektedir. Antrenör sporcunun duygularının yarışmadan önce ortaya çıkmasına olanak sağlayacak planlamalar yapmalıdır. Çünkü, kişisel farklılık nedeniyle sporcuların duygusal yönelimleri ve bunların yönetimi farklı olacaktır. Bunların yarışma sırasında tespit ederek çözümlenmek zor olacaktır (20).

Sporcunun duyguları neşe, endişe veya kızgınlık düzeyinde ise gösterdiği tepkiler performansı engelleyecek aşamada değildir. Antrenör sporcuya açıklayıcı konuşmalar yaparak veya örnekler göstererek ona yardımcı olabilir. Ancak bu duyguların alışkanlık haline gelmesi, yarışmanın hafife alınması ve önemsenmemesine yol açacağından göz ardı edilmemelidir (4).

Sporcunun duyguları sevinç, korku veya öfke düzeyinde ise dikkati, koordinasyonu ve taktik davranışları olumsuz yönde etkilenebilir. Çünkü bu duygular sporcunun yarışma için hedeflediği teknik ve taktik davranışlarının önemini kaybetmesine yol açar. Kendisine faul yapıldığında veya rakip öne geçtiği durumlarda sporcu yukarıdaki duyguların etkisinde ise rakibine düşmanca duygular sergileyebilir veya yarışmayı kazanma ümidini kaybederek çaba göstermekten iyi durumda ise erken sevinç nedeniyle teknik, taktik davranışı önemseyerek sürpriz yenilgiler almasına yol açabilir. Antrenör iyi gözlem yaparak sporcunun bu duygularının hemen tespit edip algılama, düşünme ve karar vermesinde bilinçliliğin devamını sağlamalıdır (21).

Sporcunun duyguları coşku, dehşet veya hiddet düzeyinde ise başta düşünme ve algı yeteneği olmak üzere pek çok zihin fonksiyonu zayıftır ve hareketlerini bilinçli olarak gerçekleştirme olası olmaz. Sporcunun sahip olduğu psiko-fizik denge durumuna kavuşması için yoğun duyguların ortadan kaldırılması gerekir. Aksi takdirde sporcuyu oyunda tutmaya devam etmek ve sonuç beklemek büyük hata olur (21).

## **2.5- Egzersizin Kaygı Üzerindeki Etkisi**

20 yıldan daha uzun zamandır yapılan egzersizin sinirsel ve kişisel kaygı üzerine etkisi araştırılmaktadır. Pratik olarak incelenen bütün kontrolsüz çalışmalarda ağır ve kronikleşen kaygının yapılan egzersizler sonucunda kaygı seviyesinde düşme olduğu gözlenmiştir. Yapılan bütün çalışmalar kontrol altında devamlı ve uzun süre yapılan egzersizin kronik ve ağır kaygıya, etkileri araştırılmıştır.

Egzersiziz kaygı azaltıcı farklı etki ve yorgunlukları hakkında fazla bir şey bilinmemesine rağmen bu konuda yapılan araştırmalar sayesinde bir genelleme yapılabilir. Egzersizin makul bir yoğunlukta yapılması ve 20 dakika sürdürülmesi gerekmektedir (7).

### **2.5.1- Kaygı Yaralı Olabilir mi?**

Kaygının yararlı veya zararlı olduğunu anlayabilmek için iki faktör önemlidir;

1. Kaygının derecesi,
2. Başarmayı amaçladığımız görevin zorluk düzeyi

Kaygının şiddeti başarılmak istenen görevin zorluk derecesi, kaygının yararlı ya da zararlı olduğunu belirler. Zor bir fizik problemini anlayarak çözümleme gibi, oldukça karmaşık bilişsel işlemleri içeren bir görevi başarma durumunda kaygının zararlı olduğu gözlenmiştir. Öte yandan, belirli nesnelere önceden belirlenmiş gruplara seçtirme gibi, basit bir işlemi gerektiren durumlarda orta derecedeki kaygı, göreve daha erken başlamada ve daha erken bitirmede yararlı bulunmuştur (22).

### **2.6- Sporcuya Duygusal Yardım**

Sporda, hemen her durumda duygusal açıdan yaklaşılabılır ve eğer doğru yöntemler kullanılabilirse sporcunun duygularını tanıması ve kontrol etmesi öğretilerabilir.

Duyguların önemli bir özelliği var olan durumun algılanmasına bağlı olarak subjektif yargılama sonucu ortaya çıkmaktadır.

Bu nedenle antrenör yarışmada yaşanan durumları, antrenman planlaması sırasında benzer şekilde yaratarak, sporcunun deneyimlerini arttırmalı ve olumlu duygular, doğru algılama, mücadele isteği uyandırmayı sağlayarak, olumsuz tepkileri başından engellemelidir. Bunun içinde öncelikle yapılacak olan antrenörün anlayışlı ve güven verici davranarak sporcunun duygularını rahatlıkla açıklayabileceği bir iletişim kurmasıdır (4).

Sporcuyu, yanlış tepkilerde suçlamak ve yapması gereken doğruyu söylemek yerine davranışının nedenini bulma konusunda yardımcı olmak gerekmektedir. Genellikle sporcular neden gereken yerde pas vermediğini, uygun pozisyonlarda atış yapmadığını ya da belirli durumlarda tereddütler yaşadığını açıklamakta güçlük çeker. Çünkü, kendisi de nedenin farkında değildir. Bunları anlamasını sağlamak, benzer durumlarda, başka sporcuların duyguları hakkında bilgi vermek ve sonuçtaki değişik olasılıkları sıralayarak sporcuyu bilinçlendirmek gerekir. Sporcudan yapmasını istediğimiz teknik ve taktik hareketleri bir başka sporcuya yaparken gözetlemek, istenenin zor olmadığını anlamasını sağlar. Ayrıca başka sporcunun hayran olduğu ve örnek aldığı birini izlemesi sağlandığında, o spor yaşamı boyunca olumlu etkilenecektir. Bu durum özellikle ergenlik dönemi sporcularında görülür.

Sporcunun kendine, arkadaşlarına ve antrenörüne güven duyarak mutluluk içinde hareket etmesi sağlanmalıdır. Bunları sağlayabilecek bir antrenörün öncelikle kendi duygularını tanıma ve yönlendirme konusunda yeterli olması gerekir, duyguların bulaşıcı olduğu unutulmamalıdır.

Sporcunun hedeflenen sonuçlara ulaşabilmesi için uzun ve yorucu antrenmanlarla dış fiziksel engelleri aşması daha güçlü daha çabuk ve daha mükemmel teknik ve taktik davranabilmesi için uğraşmaktadır. Oysa sporcunun yorgunluk, isteksizlik, kendine güvensizlik gibi iç psikolojik engelleri aşmadan duygularını tanıyıp yönlendirebilme yeteneğini geliştirmeden yapılan çalışmalar her zaman antrenörü hayal kırıklığına uğratabilir (19).

Bu nedenle duygusal eğitime çocuk ve gençlerin fiziksel antrenmanlara başladıkları ilk andan itibaren başlamak gerekir. Bu da antrenörün antrenman planlaması yaparken fiziksel ve psikolojik hazırlıkları birlikte düşünmesi uygulanması anlamındadır (4).

### **2.7- Motivasyon nedir?**

Sportif yüksek performansın elde edilmesi için sporcunun uzun ve yoğun antrenmanlara katlanması, ulaşılmış olduğu değişik performansı değişik hava koşulları altında, rakip ve seyirci etkisine rağmen sergileyebilmesi onun motivasyonu ile ilgilidir.

Değişik nedenlere bağlı olarak bir davranışta bulunmak ve bulunmamak, bir işi yapmak ya da yapmamak motivasyonun hangi yönde ve ne kadar kuvvetli olduğu ile bağlantılıdır. Burada motiv, bireyin içinde yaşadığı biyolojik ve sosyal ortamda varlığını sürdürmeye yönelik davranışların nedenidir.

Motivasyon ise bilinçli ve bilinçsiz, kalıtımsal ve öğrenilen psikolojik seyir ve durum için kullanılan bir terimdir. Kısacası motivasyon, durumun şartları ve motiv arasındaki oyundur.

Motivasyon performansı olumlu yönde etkileyecek şekilde kullanılabilmek için antrenörün sporcularını yakından tanınması, onların ilgi ve gereksinimleri konusunda bilgilere sahip olması gerekmektedir. Bu konuda olanak var ise bir psikologla çalışmak yararlı olabilir (11).

#### **2.7.1- Yeterli motivasyon Nedir?**

Sporcunun fizyolojik ve psikolojik açıdan yarışmaya hazır olma durumudur (11).

#### **2.7.2- Yetersiz motivasyon Nedir?**

Burada motivasyon düzeyi düşüktür. Yetersiz motivasyon durumundaki sporcu keyifsizdir, nedensiz yorgunluk hisseder, yarışmayı bırakma eğiliminde veya bir an önce yarışmanın bitmesi istegindedir. İşte bu ortamda sporcuda “start tembelliği” söz konusudur (11).

### **2.8- Sporda Hedef Belirlemenin Önemi Nedir?**

Sporda hedef belirleme, sporcunun amacına ulaşabilmek için öncelikle elde edilmesi gereken özelliklerin ortaya konulması anlamına gelir. Hedeflerin belirlenmesi, sporcunun performansını geliştirmek için planlamalar yaparken antrenöre yol gösterir. Sporcudan beklenenlerin neler olduğunu açık ve anlaşılır biçimde ortaya koyacağı için de sporcunun motivasyonunu artırarak, çalışmanın kalitesini yükseltir. Sporda hedefler belirlenirken sporcunun sahip olduğu fiziksel ve psikolojik beceriler göz önünde bulundurulmalıdır.

Ulaşılması çok zor alan hedefler ya da hemen başarılacak kolay hedefler bir yarar sağlamaz.

Sporda yeni başlamış, kendi kapasitesi ve spor branşlarıyla ilgili yeterli bilgisi olmayan genç sporcularda hedef belirlemeyi antrenör yapmalıdır.

Ancak ilerlemiş sporcularda, hedefin sporcunun kendisi tarafından belirlenmesi sporcunun daha istekli sorumlu davranmasını sağlar. Bu durumda antrenör ve sporcu arasında samimi ve güvene dayalı ilişki bulunmalı, sporcunun hedeflerini belirlemesine ona yardımcı olmalıdır.

Sporcunun eğer varsa o andaki hastalık ya da sakatlık gibi problemleri unutulmamalı, onlar da göz önüne alınmalıdır. Hedeflerin ne zaman ve ne düzeyde olduğu bilinmelidir. Örneğin; hafta sonu oynanacak basketbol maçında 5 tane üç sayılık atış yapabilmek veya 10 savunma ribauntu alabilmek gibi.

Genelde sporcular ve antrenörler hedefleri maçı kazanmak olarak belirler. Oysa maçı kazanmak sporcuların kendi dışındaki diğer faktörlere de bağlıdır. Örneklersek; rakibin durumu, izleyicilerin etkisi, hakem ve hava durumu vb. bu nedenle sonuç yerine performans düzeyi ile ilgili hedeflerin belirlenmesi daha doğru olabilir. Performans hedeflerin gerçekleşmesi sonucunda başarı kendilinden gelecektir.

Hedeflere ulaşıldıkça basamaklı olarak yükseltilebilir. Hedefler sadece yarışmalar için değil, antrenmanlar için de belirlenmelidir. Sporcu yarışmadan daha uzun bir süreyi antrenmanlara ayırmaktadır. Hedeflerin belirlendikten sonra not şeklinde yazılarak sporcunun sürekli olarak görebileceği bir yere asılması yararlı olur.

Hedefler başarıldıkça abartılı olmayan ödüller verilmesi sporcunun motivasyonunu devam ettirecek ve kendine olan güvenini arttıracaktır.

Sporcunun hedefleri yanında takımlar içinde hedefler belirlenebilir. Ancak takım hedeflerinin sporcu hedefleriyle ilişki olmasına dikkat edilmelidir.

Takım hedeflerinin belirlenmesi sporcuların birlikte çalışma ve başarıma isteğini artırır. Belirlenen hedeflere ulaşılabilmesi için sporcunun antrenörü yanında, takım arkadaşları ve ailesi tarafından da desteklenmesi gerekir. Hedeflerin zihinsel hayal edilmesi onların gerçekleştirilmesinde etkili bir yoldur.

Belirlenen hedeflerin neler olduğu, ne zaman gerçekleştirilmesi beklediği kartoteksler üzerinde yazılarak takip edilmeli ve kaydedilen ilerleme ile ilgili bilgiler sporcuya bildirmelidir. Ama her şeyden önce sporcu ve antrenörü hedef belirlemenin yararına ve zorunluluğuna inandırmak gerekir (23).

## **2.9-Başarının Psikolojik Önkoşulları Nelerdir?**

Sportif başarı bedensel performans zihinsel performans ve psikolojik performansın toplamıdır.

Özellikle derby maçları olarak tanımlanan, üstün fizik kondisyon ve mükemmel tekniğe sahip en iyi sporculardan oluşan takımlar arasında müsabakalar aslında “psikolojik maçlar”dır. Bu gibi durumlarda başarılı olmak için gereken ön koşulları bilen ve uygulayabilen sporcu ve antrenör başarılı olacaktır. Kazanmak, galip gelmek ya da yenilmemek olarak düşünülmemelidir. Sadece sonucu düşünmek ve ne olursa olsun galip gelmeye çalışmak sporcunun doğru düşünmesini ve doğru davranmasını engeller. Sporcu sadece mevcut potansiyelini sergilemeyi düşünmelidir. Rakibin gücü, maçın önemi, seyircinin

tezahüratı, basının izlemesi, sporcu izin vermediği sürece performansını etkilemez. Sporcu başarısını sağlayanında, engelleyeninde sadece kendisi olduğunu bilmelidir. Tek rakip vardır, o da sporcunun kendisi kendisini yendiği zaman, yani izleyicinin, basının, rakibin, hakemin, hatta hava ve saha durumunun başarısına tanık olmaya hazır beklediğine inandığı zaman kazanmış demektir. Ve sonuç kendiliğinden gelir. Bu güvenle sahaya çıkan sporcu her şeyin kendi kontrolünde olduğuna inandığı için ne gerekiyorsa yapacaktır. Çünkü, beyni ile vücudu arasında önlenemeyecek bir iletişim vardır. Aksini düşünürse vücut da o şekilde hareket eder ve vücut nasıl davranırsa beyni o şekilde düşünür. Panik halinde hareket eden, koordinasyon bozuk, telaşlı davranışlar sergileyen, hakeme sinirle el kol hareketi yapan, takım arkadaşlarına bağırarak bir sporcunun beyni, o gün kötü bir günde olduğunu, her şeyin ters gittiğini, bu kadar şanssız bir günde kazanmanın mucize olacağına düşünmeye başlar. Düşüncesinde yenilgiyi kabullenen, kazanacağı konusunda şüpheler olan sporcu, asla kazanamaz. Başarılı sporcu mücadeleyi seven, zorluklarla başa çıkmayı zevkli hale getirebilen, yaratıcı, büyük düşünen ve hayaller kurmaktan korkmayan'dır. En yeni tekniklerle, en iyi koşullarda ve en bilgili antrenörlerle çalışan, benzer yetenekli bir çok sporcudan sadece bazıları şampiyon veya yıldız sporcu olur. Çünkü, onlar psikolojik olarak başarmaya hazırdırlar. Kendine güvenir, yenmek ya da yenilmemek için oynamaz, sadece elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışır. Yaptığı işten zevk alır ve kendisi izin vermedikçe hiçbir şeyin ya da kimsenin başarısını engellemeyeceğini bilir. Kendisi ile ilgili asla olumsuz düşünmez. Sadece o anı yaşar ve hata yapmaktan korkmaz. Olumlu davranışlara yol açacağına inanır. Neşeli, rahat ve kendinden emindir (23).

#### **2.10- Sporcunun Karşılaşma Ve Karşılaşma Öncesi Hazırlığının Planlanması.**

Karşılaşma öncesiyle ilgili özel programlar geliştirme çok önemlidir. Çünkü bu programlar, karşılaşma öncesi performansı için, sürekli bir yaklaşımın yapılandırılmasına yardımcı olurlar. Karşılaşma öncesi program, yarışmaya doğru hazırlıklarını yerine getiren sporcunun optimal performans için, psikolojik durumunu ve ortaya koyacağı performansını kontrol altına almada ve onun üzerinde istenen etkileri meydana getirmede önemli bir araç olmaktadır. Karşılaşma programları psikolojik hazırlık açısından zihinsel ve duygusal aktivite planlarına dayanmaktadır. Bu aktivite planları doruk performans için optimal uyarılmanın sağlanmasında, dikkat ve konsantrasyonun yönetilmesinde, motivasyon ve düşüncelerin yönetiminde, motivasyon ve hedefli davranışların şekillendirilmesinde çok önemlidir.

Karşılaşma öncesi ve sırasındaki uygulanan programlar, sporcuların karşılaştıkları durumları kontrol altına alarak, optimal uyarılmalarını yakalamalarına ve korumalarına olanak sağlamaktadır. Karşılaşma öncesi ve sırasında yerine getirilen psikolojik hazırlık uygulamaları batıl inançlara veya inanışlara dayanmamaktadır. Bu nedenle sporcular veya antrenörler bundan şu anlamı çıkarmamalıdır, "eğer bu programlar yerine getirilmezse, sporcular da kötü performans ortaya koyamayacaklar". Karşılaşma öncesi ve sırası uygulanan planlar beklenmedik durumlarla nasıl başa çıkılacağı ile ilgili olan alternatif planlardır. Bunlar, aynı zamanda, optimal performans için fiziksel hazırlık ve ısınmanın yanı sıra

psikolojik olarak ısınma ve hazırlığın da gerekliliğini göstermektedir. Eğer beklenmedik bazı nedenlerle ortaya konulması gereken performans engellenirse, ona alternatif planların harekete geçirilmesiyle ilgili sporcuların hazırlıklı olmaları, onların rakipleri karşısında çaresiz, stresli ve panik içinde kalmamaları açısından da önemlidir. Karşılaşma öncesi ve sırasındaki uygulanacak planlar sporcuların karşılaştıkları problemlerin çözümüne yardımcı olurlar ve onların daha güvenli hareket etmelerine olanak sağlarlar (24).

### **2.10.1- Karşılaşma Öncesi Programlar**

Karşılaşma öncesi aktivitelerin içeriği, kişisel ve takım uygulamalarının her ikisini de içermektedir. Uygulanacak aktiviteler sabah yataktan kalkıştan karşılaşmaya veya yarışmaya kadar olan zamanın planlanmasına dayanmaktadır. Diğer bazı uygulanan planlarda ise, karşılaşma veya yarışmadan bir gün öncesinden veya bir kaç gün öncesinden başlanılabildiği görülmektedir. Karşılaşma öncesi ve sırasındaki hazırlıklar, aynı günde bir kaç karşılaşmanın yapılacağı ve sık sık ara beklemelerin yapıldığı sportif dallarda da çok önemli rol oynar.

Beklenmedik durumlar, olaylar sporcularda yüksek düzeylerde uyarılmaya eşlik eden kaygı yaratır ve bu durum onların olumlu, performanslarını kolaylaştırıcı düşünce şekillerine zarar verir. Programlar, planlar, sporcuların bu durumlarla başa çıkmalarına olanak sağlar. Bu programlar, planlar kişisel, grup ve takım aktivitelerini içerse de kişilerin öznel ve nesnel durumlarına göre kişiselleştirilmelidirler. Sporcular kendilerini ortaya koyacakları en başarılı performansa hazırlayacak olan planlar ve programlar geliştirmelidirler ve bu konuda onlara spor psikologları ve antrenörler yardımcı olmalıdır. Sporcular için hazırlanacak olan plan ve programlarda, aktiviteler tek, tek açıklanmalı ve bunları ne zaman ve ne kadar süreyle yerine getirilecekleri açık bir şekilde belli olmalıdır. Yerine getirilecek aktiviteler karşılaşma veya yarışma öncesi plan ve programlar içersine yerleştirilmelidir. Bu aktiviteler şunları içerebilir;

- a) Takım ısınması,
- b) Kişisel ısınma,
- c) Karşılaşma öncesi kendi kendine konuşma,
- d) Uyarılma kontrol teknikleri,
- e) Malzemeleri hazırlama,
- f) Kişisel hazırlık (örneğin, medyayla görüşme antrenörle konuşma v.b),
- g) Seyahat zamanı,
- h) Varış zamanı,
- i) Yemek zamanları,
- j) Yemeklerin içerikleri,
- k) Serbest zamanın organizasyonu.

Burada amaç, karşılaşma öncesi yapılan hazırlığı, sporcunun doruk performansını kolaylaştıracak şekilde kontrol altına almak ve bunu sürekli bir plan ve program haline getirmektir. Sporcunun kişisel

özellikleri ve durumuna bağlı olarak bu karşılaşma öncesi ve sırasında uygulanan plan ve programlar daha sonraki plan ve programların düzeltilmesine ve geliştirilmesine de katkılar sağlamaktadır. Sporcular kendileri için en uygun düşen plan ve programları zaman içerisinde iyice oturtmuş, daha arındırarak mükemmel hale getirmiş olacaklardır. Takımda bulunan kişilerin, zihinsel hazırlık plan ve programlarından, birbirlerini haberdar etmeleri çok önemlidir. Bu sporcuların birbirlerini yanlış anlamalarını önler. Sporcuların bazıları yalnız kalmayı ve diğer bazıları ise diğerleriyle birlikte ısınma hareketleri yapmayı tercih edebilirler. Her bir sporcu kişisel gereksinimleri anlamalı ve buna saygı göstermelidir. Etrafta bağırıp çağırılmalar ve konsantrasyon bozucu konuşmalar ve pazarlıklarda bulunmalar sporcuların karşılaşma öncesi psikolojik hazırlıkları üzerinde etkili olabilir.

Karşılaşma daha yüksek düzeyde oldukça ve adanmayı gerektirdikçe, sporcular daha detaylı, daha uzun süreli karşılaşma öncesi ve sırası plan ve programlarına gereksinim duyabilirler.

Karşılaşmanın düzeyi önemli olmaksızın, karşılaşma öncesi hazırlıkta şunlara dikkat edilmelidir (24).

### **2.10.2- Sporcuların Yarışma Ve Yarışma Öncesi Karşılaşabilecekleri Problemlerle Başa Çıkma Yolları**

Aşağıda sporcuların karşılaşma öncesi ve karşılaşma sırasında uygulayabilecekleri psikolojik programlara örnekler verilmektedir. Bu örnekler, kapalı beceri, açık beceri ve bunların çeşitli kombinasyonlarına dayalı beceriler gerektiren sporlarda kullanılabilir. Aşağıda verilen örnekler sporun, sporcunun ve durumun istemleri ve gereksinimleri göz önünde bulundurularak bazı değişikliklerle daha etkili ve verimli hale getirilebilir.

Öncelikle örneklerimize karşılaşmaya psikolojik hazırlıkla ilgili soru ve buna verilen yanıt, problem ve bu probleme müdahalede bulunma şeklinde bir yaklaşımla başlayabiliriz. Aşağıda verilen örnekler şu stratejileri içermektedir;

1. Karşılaşma öncesi problemleri olan düşünceleri kontrol etme,
2. Aşırı sinirlilik ve kaygıyla baş etme,
3. Rakibin olumsuz psikolojik etkilerini en aza indirme,
4. En iyi performansı açığa çıkarma,
5. Gerçekçi, kısa süreli hedef belirleme,
6. Eğer gerekliyse psikolojik durumun (uyarılmamanın) yukarıya çekilmesi,
7. Karşılaşma sırasında düşünce içeriğini kontrol etme,
8. İmgeleme,
9. Takımın karşılaşmaları sırasında, psikolojik faktörler için, hedef belirleme ve değerlendirme (24).

## 2.11- Karşılaşma Öncesi Psikolojik Hazırlık

Yarışma öncesi, fiziksel-fizyolojik ve psikolojik hazırlığı gerektirir. Fiziksel hazırlık, yapılan spora özgü bir dizi genel ve özel çalışmaları içerir. Bu çalışmalar sporcuların motorsal, teknik ve taktik yönden hazırlığı için önemlidir. Bu arada sporcuların dinlenme ve beslenmeleri, sosyal yaşantı ve ilişkileri fiziksel-fizyolojik çalışmalarla birlikte düzenlenilir. Psikolojik hazırlık ise, gerçekçi hedefler kurmayı, imgeleme becerilerini geliştirmeyi, yarışmada kullanılacak fiziksel, teknik, taktik ve strateji becerilerini zihinsel olarak çalışmayı gerektirmektedir. Zihinsel ve duygusal durumlar, sporcuların karşılaştıkları zorluklara uydurular ve sporcular psikolojik olarak yarışmanın istemlerine kendilerini hazırlarlar. Sporcuların psikolojik hazırlıkları, imgeleme çalışmalarını, psiko-enerji yönetimini, stres kontrolünü dikkat ve konsantrasyon çalışmalarını da içermektedir. Kısacası, karşılaşma öncesi hazırlık, fiziksel-fizyolojik, teknik, taktik ve psikolojik hazırlığın kombinasyonundan meydana gelmektedir (24).

Karşılaşma yaklaştıkça, karşılaşma koşullarına benzer koşullarda antrenman yapmanın önemi de artmaktadır. Bu şekilde düzenlenen antrenmanlarla, karşılaşma koşullarına sporcuların önceden hazırlanmasına olanak sağlanır. Sporcular, aynı zamanda, karşılaşmaya benzer koşullarda, karşılaşma öncesi yapacakları uygulamaları deneme olanağı da bulurlar. Sporculardan gelecek karşılaşmayı imgelemeleri ve performanslarını başarıyla yerine getirdiklerini zihinlerinde canlandırmaları ve hissetmeleri istenmelidir. Bu sporcuların öğrendiklerini bütünleştirmelerinde, beyinlerinin bütünleyici bölümünü harekete geçirmelerinde ve başarılı görüntü deneyimleriyle kendilerine güvenlerinin gelişmesinde önemli olmaktadır. Sporcuların, aynı zamanda, bu aşamada karşılaşma için performans hedefleri kurmaları sağlanmalıdır. Bu sporcuların karşılaşmada yapacaklarına konsantrasyonlarını yönlendirmede önemlidir.

Spor psikologları ve antrenörler çevreyi sporcuların performanslarını en iyi ortaya koyacakları şekilde düzenlemeli ve olumsuz rol oynayacak olan stresörleri mümkün olduğunca azaltmalıdırlar.

Sporcular karşılaşma yerine vardıklarında sadece çevrenin düzenlenilmesi ve fiziksel-fizyolojik hazırlığın yapılması değil, aynı zamanda psikolojik hazırlığın da yapılması gerekir. Karşılaşma öncesi sporcuların yer, tesis ve saha ile uyum kurarak bütünleşmesi önemlidir. Karşılaşma yerine mümkünse erken gidilmeli ve karşılaşmanın oynanacağı yerde bir antrenman yapılmalıdır. Böylelikle yer, tesis ve saha ile ilgili yabancılaşma belirli ölçülerde giderilmiş ve bunlar önceden denenmiş olunur. Bu, aynı zamanda, kullanılacak materyallerin de denenmesine ve eksikliklerin önceden belirlenerek önlemlerinin alınmasına yardımcı olmaktadır. Karşılaşma öncesi ufak, tefek düzenlemelerin yapılması performansın daha başarılı bir şekilde ortaya çıkışını kolaylaştıracaktır.

Sporcular karşılaşmaya iki gün önce, belirlemiş oldukları hedeflerini tekrardan gözden geçirmeli, hemen karşılaşma öncesi durumlarına göre yeni düzenlemelere gitmelidirler. Bu hedeflerle ilgili düzenleme, korkmak ve çekinmekle değil, gerçekçi olmakla ilişkili olmaktadır (24).

### **2.11.1- Stresi Meydana Getiren Dışsal Değerlendiricilerle Baş Etme**

- Medya baskısı ve olimpik heyecan,
- Diğerlerinin beklentileri (24).

### **2.11.2- Kültürel Farklılıklar İle Baş Etme**

- Kültür şoku ve ait kültür şoku,
- Organizasyonel problemler ve düzensizlikler (24).

### **2.11.3- Konsantrason Kontrolü (Karşılaşma Öncesi ve Sırasında)**

- Karşılaşma öncesi gerginliği yok etme
- Yarışmasal rahatsız edici faktörlerden ve beklenmedik durumlardan kaçınma veya başa çıkma,
- Aksiliklerden, yanlışlıklardan ve kötü hakem kararlarından sonra tekrar odaklanma (24).

### **2.11.4- Olumlu Kalma**

- Karşılaşmalarda coşku ve isteği koruma,
- Hedeflerini başarmada kapasiteye inancı yapılandırma,
- Olumsuz düşüncelerden kaçınma ve kendine güvenli kalma

Karşılaşma öncesinin her açıdan iyi bir şekilde planlanması, bu psikolojik açıdan taşınan kaygılarla başarılı bir şekilde mücadele etmede ve olumlu sonuçlara varmada önemli olmaktadır (24).

### **2.12- Sporcuların Yarışma Alanındaki Hazırlıkları**

Sporcular yarışma alanının kenarına geldiğinde yapacakları ilk iş, mümkün olduğunca oradaki koşullara kendilerini hazırlamaları ve çevre ile yabancılıklarını gidermeleridir. Sporcular hazırlıklarında iklim koşullarını dikkate almalıdır. Eğer sporcuların rahatsız oldukları bazı faktörler çevrede var ise, bunlar kaldırılmaya çalışılmalı, eğer bunların kaldırılması mümkün değilse, onlarla mücadele etmek için stratejiler belirlenmelidir.

Yarışmadan bir saat önce sporcular hedeflerini gözden geçirmeli ve son düzenlemelerini yapmalıdırlar. Karşılaşacakları rakibin son durumu, hava koşulları ve sporcunun sağlık durumu son olarak hedeflerin düzenlenmesinde göz önünde bulundurulmalıdır. Bazı antrenörler, bu son dakika düzenlemelerini, bahaneler olarak yanlış değerlendirebilirler. Oysa ki, gerçekçi hedef belirleme ilkelerinde sporcuların son durumları ve çevresel faktörlerin göz önünde bulundurulması önemli yer tutar. Sporcular gerçekçi hedef belirleme ilkeleriyle ilerlediklerinde, bahaneler üretmeye gerek duymazlar. Çünkü onlar performanslarının sonuçlarla değerlendirilmeyeceğini ve kendi öz-değerlerinin sonuçlara bağlı olmadığını bilirler (24).

### **2.13- Amaç**

Çalışmamızdaki amaç; Gaziantepspor Futbol Takımındaki futbolcuların müsabakadan 1 saat önce ve müsabakadan 1 saat sonraki kaygı düzeylerini karşılaştırmaktır.

### **3. GEREÇ VE YÖNTEM**

#### **3.1- Denekler**

Araştırmanın evrenini 29 kişiden oluşan kontrol grubu ve Gaziantepspor futbol kulübünde oynayan 17 futbolcu oluşturmaktadır. Yapılan çalışmada Gaziantepspor antrenörü Nurullah SAĞLAM'dan izin alınmıştır. Ayrıca yardımcı antrenör eşliğinde bütün futbolcularla tek tek görüşülerek gerekli açıklamalar yapılmıştır. Kadrosunda 24 kişi bulunduran Gaziantepspor'da çeşitli sakatlıklar ve kart cezasından dolayı bazı futbolcular bu çalışmaya katılamamıştır. Araştırma, Türkiye Süper Lig futbol müsabakalarından Gaziantepspor – Ankaragücüspor müsabakasının oynandığı hafta yapılmıştır. Maçı Gaziantepspor 2:0 kazanmıştır. Dolayısıyla bu galibiyet futbolcular etkilemiştir. Maçın galibiyetle kapanması futbolcuların müsabaka sonrası kaygı düzeylerinin düşmesine sebep olmuştur.

#### **3.2- Araştırmanın Evreni**

Ülkemizde Türkiye Süper Liginde 18 takım bulunmaktadır. Bu araştırma Gaziantepspor – Ankaragücü kulüpleri arasında oynanacak maç öncesi yapılmıştır. Karşılaşma Gaziantep Kamil Ocak Stadyumunda oynanmıştır. Araştırma 25. haftaya denk gelen 20 Mart 2005 yılında yapılmıştır. Dolayısıyla her iki takımın da amacı öncelikle küme düşmemek daha sonra ise ligi bitirebildikleri en üst sırada bitirmektir.

#### **3.3- Veri Toplama Aracı ve Özellikleri**

Bu çalışmada durumluk kaygı envanterleri ve sürekli kaygı envanteri (State Trait Anxiety Inventory – STAI) uygulanmıştır. Bu araştırma kontrol grubundan oluşan 29 kişiye ve Türkiye süper Ligi takımlarından Gaziantepspor-Ankaragücüspor maçı öncesi ve sonrası yapılmıştır. Durumluk kaygı envanteri ve süreklilik kaygı envanteri faaliyete gidilmeden önce 50 kişi üzerinden 3 kez uygulanacağı düşünülmüş ve 250 adet çoğaltılmış ve tüm müsabaka boyunca hazır bulunmuştur. Araştırmada 50 adet kalem hazır bulunmuştur.

Müsabakadan 1 saat önce ve 1 saat sonra uygulanan bu testler C.D. Spielberger, R.L. Gorsuch, R.E. Lushene tarafından geliştirilmiş ve geçerliliği N.Öner ve A. Le Compte tarafından yapılmış ve çeşitli araştırmalarda kullanılmıştır (25).

Araştırma sırasında durumluk kaygı envanteri ve sürekli kaygı envanteri kontrol grubuna uygulanmıştır. Ayrıca futbolculara 3 aşamada ayrı ayrı uygulanmıştır. Araştırma sırasında uygulanan testler müsabakadan bir gün önce, müsabakadan önce ve müsabakadan sonra uygulanmıştır.

Kontrol grubuna uygulanan testler sıradan kişilere uygulanmıştır. Daha sonra ilk testler müsabakadan 1 gün önce Gaziantepspor Celal Doğan Tesislerinde 17 kişiye uygulanmış, sakat ve cezalı futbolcular müsabaka öncesinde ve sonrasında uygulanamayacağı için araştırmaya alınmamıştır.

İkinci test müsabakadan önce Gaziantep Kamil Ocak Stadında yine 17 kişiye uygulanmıştır.

Üçüncü testler müsabakadan sonra Gaziantep Kamil Ocak Stadında uygulanmıştır.

### **3.4- Uygulanan Testin Puanlarının Hesaplanması**

#### **3.4.1- Durumluk Kaygı Envanteri**

Durumluk kaygı envanteri (ölçeği), bireyin belirli bir anda ve belirli koşullarda kendini nasıl hissettiğini belirler. 20 maddelik bir ölçektir. Her maddenin 4 tane cevap şıkkı vardır. Her şıkkın puanı vardır. Yanıtlar bu formlar üzerinde işaretlenir. Hiç.-1, Bazen-2, Çok-3, Tamamıyla-4 puandır.

Durumluk kaygı envanteri 10 adet olumlu 10 adet olumsuz sorudan (tersine çevrilmiş ifadeden) oluşur. 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20. sorular olumlu puanlardır. Toplam puan değerleri 20 ile 80 arasında değişir. Büyük puan yüksek kaygı seviyesini, küçük puan ise düşük kaygı seviyesini belirtir (25).

$$\text{Olumsuz puanlar- olumlu puanlar} = X$$

$$\text{Durumluk kaygı skoru} = X + 50$$

#### **3.4.2- Sürekli Kaygı Envanteri**

Sürekli kaygı envanteri (ölçeği), bireyin içinde bulunduğu durum ve koşullardan bağımsız olarak, kendini nasıl hissettiğini belirler.

20 maddelik bir ölçektir. Her maddenin 4 tane cevap şıkkı vardır. Her şıkkın puanı vardır. Yanıtlar bu formlar üzerinde işaretlenir. Hemen hiçbir zaman 1, Bazen- 2, Çok zaman- 3 Hemen her zaman- 4 puandır. Sürekli kaygı envanteri 7 adet olumlu, 13 adet lüzumsuz sorudan (tersine çevrilmiş ifadeden) oluşur. 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19. sorular olumlu sorulardır.

Toplam puan değerleri 20 ile 80 arasında değişir. Hesaplanan puanlarda,büyük puan yüksek kaygı seviyesini, küçük puan düşük kaygı seviyesini belirler (25).

$$\text{Olumsuz puanlar- olumlu puanlar} = X$$

$$\text{Sürekli kaygı skoru} = X + 35$$

#### **3.4.3- Puanlama**

Puanlama 2 şekilde yapılabilir.

Elle puanlama da doğrudan ve tersine çevrilmiş ifadelerin toplam ağırlıklarının saptanması için iki ayrı anahtar hazırlanır. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam ağırlıklı puandan, ters ifadelerin toplam ağırlıklı puanı çıkarılır ve bu sayıya değişmeyen sabit bir değer eklenir. Bu değer durumluk kaygı ölçeği için 50, sürekli kaygı ölçeği için 35'dir.

Diğer puanlama şeklide bilgisayar ile yapılan puanlamadır. Büyük örneklem gruplarında bilgisayar programlarından yararlanılabilir (25).

#### **3.4.4- Verilerin Değerlendirilmesi**

İstatistik Analizler SPSS for Windows 10,0 paket program kullanılarak yapıldı. Araştırmada tespit edilen müsabaka öncesinde ve sonrasındaki kaygı puanları arasındaki farkları belirlemek amacıyla (Wilcoxon Test) uygulandı. Kontrollerle denekler arasındaki karşılaştırmalar ise Mann – Whitney U testi ile yapılmıştır.

#### 4. BULGULAR

Bu çalışma yaşları 18 ile 32 yaşları arasında değişen Türkiye Süper Lig takımlarından Gaziantepspor futbol takımında oynayan 17 futbolcu üzerinde yapılmıştır. Futbolculara müsabakadan bir gün önce, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası olmak üzere üç aşamada kaygı testleri uygulanmıştır.

Ayrıca yaşları 19 ile 32 arasında değişen 29 kişiden oluşan kontrol grubu seçilmiştir. Bu gruba sırasıyla durumluluk ve sürekli kaygı testleri uygulanmıştır.

Durumluk kaygı testleri kontrol grubu, müsabakadan bir gün önce, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası olarak gerekli açıklamalar yapılarak uygulanmıştır. Durumluk kaygı testinin ölçüm sonuçları Tablo 1’de gösterilmiştir.

Durumluk kaygı düzeyi ile ilgili sonuçlar, kontrol grubu ve müsabaka sonrası kaygı testleri sonuçları Tablo 2’de, müsabakadan bir gün önce ve müsabaka sonrası kaygı testleri sonuçları Tablo 3’te, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası kaygı testleri sonuçları Tablo 4’te gösterilmiştir.

Sürekli kaygı testleri kontrol grubu, müsabakadan bir gün önce, müsabaka öncesi ve müsabakadan sonrası olarak gerekli açıklamalar yapılarak uygulanmıştır. Uygulanan sürekli kaygı testinin ölçüm sonuçları Tablo 5’te gösterilmiştir.

Sürekli kaygı düzeyi ile ilgili sonuçlar, müsabakadan bir gün önce ve müsabaka sonrası kaygı testleri sonuçları Tablo 6’da, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası kaygı testleri sonuçları Tablo 7’de gösterilmiştir.

Gaziantepspor’lu futbolcuların kaygı düzeylerinin ortalama ve standart sapma değerleri şekil 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1- Müsabakaya katılan sporcuların durumluk kaygı ölçüm değerlendirme sonuçları

	Min. puan	Maks puan	$\bar{X} \pm SD$
Kontrol Grubu	29	52	$37,03 \pm 6,32$
Müsabakadan 1 gün önce	22	62	$39,17 \pm 9,88$
Müsabaka Öncesi	22	65	$36,23 \pm 10,61$
Müsabaka Sonrası	20	35	$28,05 \pm 3,91$

$\bar{X}$ : aritmetik Ortalama

SD: Standart Sapma

Tablo 2 – Kontrol grubu ve müsabaka sonrası durumluk kaygı düzeyi

	$\bar{X} \pm SD$	P değeri
Kontrol grubu durumluk kaygı	$37,03 \pm 6,32$	0,000
Müsabaka sonrası durumluk kaygı	$28,05 \pm 3,91$	

$\bar{X}$  : aritmetik ortalama

SD : Standart sapma

Kontrol grubu durumluk kaygı düzeyi  $37,03 \pm 6,32$  iken müsabaka sonrası durumluk kaygı düzeyi  $28,05 \pm 3,91$  olarak tespit edildi. Kaygı düzeylerinin karşılaştırılması arasındaki bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır. ( $P < 0,05$ )

Tablo 3 – Müsabakadan bir gün önce ve müsabaka sonrası durumluk kaygı düzeyi

	$\bar{X} \pm SD$	P değeri
Müsabakadan bir gün önce durumluk kaygı düzeyi	$39,17 \pm 9,88$	0,000
Müsabaka sonrası durumluk kaygı	$28,05 \pm 3,91$	

$\bar{X}$  : aritmetik ortalama

SD : Standart sapma

Müsabakadan bir gün önce durumluk kaygı düzeyi  $39,17 \pm 9,88$  iken müsabaka sonrası durumluk kaygı düzeyi  $28,05 \pm 3,91$  olarak tespit edildi. Kaygı düzeylerinin karşılaştırılması arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır. ( $P < 0,05$ )

Tablo 4 – Müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı düzeyi

	$\bar{X} \pm SD$	P değeri
Müsabaka öncesi durumluk kaygı	$36,23 \pm 10,61$	0,005
Müsabaka sonrası durumluk kaygı	$28,05 \pm 3,91$	

$\bar{X}$  : aritmetik ortalama

SD : Standart sapma

Müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi  $36,23 \pm 10,61$  iken müsabaka sonrası durumluk kaygı düzeyi  $28,05 \pm 3,91$  olarak tespit edildi. Kaygı düzeylerinin karşılaştırılması arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır. ( $P < 0,05$ )

Tablo 5 – Müsabakaya katılan futbolcuların sürekli kaygı ölçüm değerlendirme sonuçları

	Min. puan	Maks puan	$\bar{X} \pm SD$
Kontrol Grubu	26	51	$36,37 \pm 6,88$
Müسابakadan 1 gün önce	28	60	$42,82 \pm 7,59$
Müسابaka Öncesi	35	60	$41,64 \pm 6,31$
Müسابaka Sonrası	28	57	$38,05 \pm 7,63$

$\bar{X}$ : aritmetik Ortalama

SD: Standart Sapma

Tablo 6- Müsabakadan bir gün önce ve müسابaka sonrası sürekli kaygı düzeyi

	$\bar{X} \pm SD$	P değeri
Müسابakadan bir gün önce sürekli kaygı	$42,82 \pm 7,59$	0,014
Müسابaka sonrası sürekli kaygı	$38,05 \pm 7,63$	

$\bar{X}$  : aritmetik ortalama

SD : Standart sapma

Müسابakadan bir gün önce sürekli kaygı düzeyi  $42,82 \pm 7,59$  iken müسابaka sonrası sürekli kaygı düzeyi  $38,05 \pm 7,63$  olarak tespit edildi. Kaygı düzeylerinin karşılaştırılması arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır. ( $P < 0,05$ )

Tablo 7- Müsabaka öncesi ve sonrası sürekli kaygı düzeyi

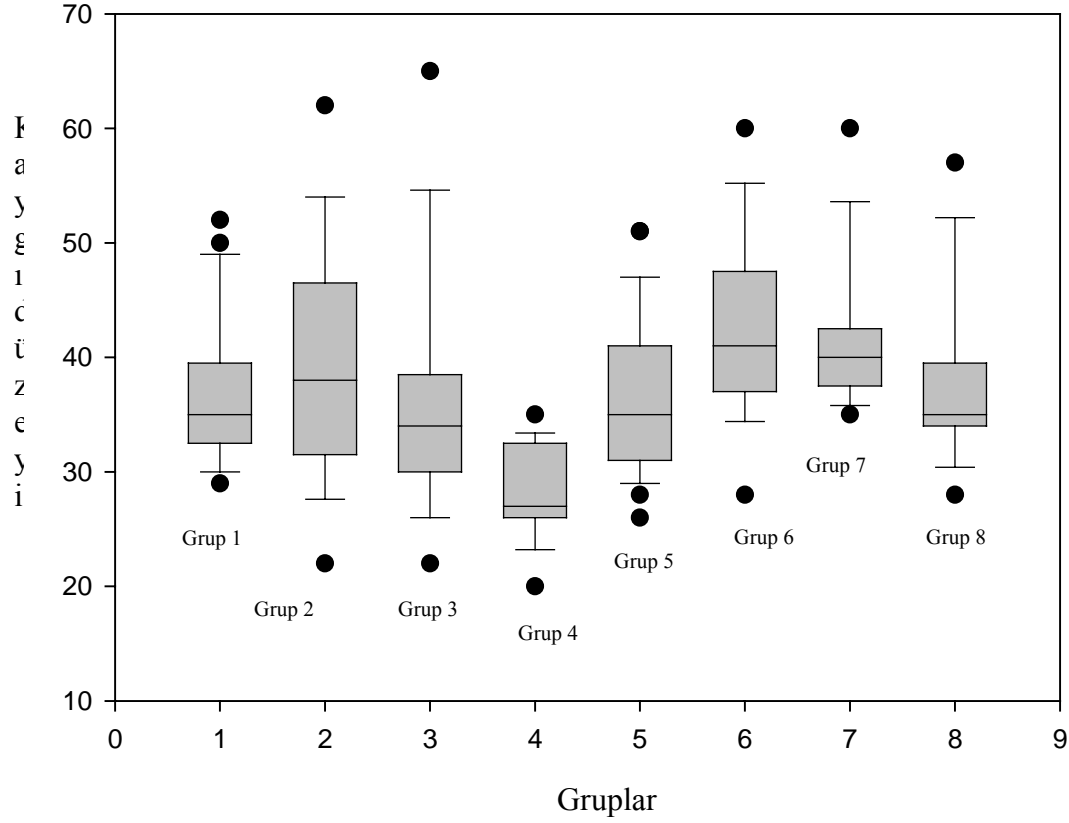
	$\bar{X} \pm SD$	P değeri
Müسابakadan önce sürekli kaygı	$41,64 \pm 6,31$	0,015
Müسابaka sonrası sürekli kaygı	$38,05 \pm 7,63$	

$\bar{X}$  : aritmetik ortalama

SD : Standart sapma

Müسابaka öncesi sürekli kaygı düzeyi  $41,64 \pm 6,31$  iken müسابaka sonrası sürekli kaygı düzeyi  $38,05 \pm 7,63$  olarak tespit edildi. Kaygı düzeylerinin karşılaştırılması arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır. ( $P < 0,05$ )

Şekil 1 – Futbolcuların kaygı düzeylerinin ortalama ve standart sapma değerleri



Gurup 1: Kontrol grubu durumluk kaygı düzeyi

Gurup 2: Müsabakadan bir gün önce durumluk kaygı düzeyi

Gurup 3: Müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi

Gurup 4: Müsabaka sonrası durumluk kaygı düzeyi

Gurup 5: Kontrol gurubu sürekli kaygı düzeyi

Gurup 6: Müsabakadan bir gün önce sürekli kaygı düzeyi

Gurup 7: Müsabaka öncesi sürekli kaygı düzeyi

Gurup 8: Müsabaka sonrası sürekli kaygı düzeyi

Kontrol grubu ile müsabakadan 1 gün önce, kontrol grubu ile müsabaka öncesi ve müsabakadan 1 gün önce ile müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi çalışmalarının karşılaştırılmasında bir anlamlılık bulunamamıştır.

Kontrol grubu ile müsabakadan 1 gün önce, kontrol grubu ile müsabaka öncesi, kontrol grubu ile müsabaka sonrası ve müsabakadan 1 gün önce ile müsabaka öncesi sürekli kaygı düzeyi çalışmalarının karşılaştırılmasında bir anlamlılık bulunamamıştır.

Araştırmaya katılan futbolcuların Gaziantepspor-Ankaragücüspor futbol müsabakasında uygulanan durumluk kaygı düzeyleri müsabakadan bir gün önce  $39,17 \pm 9,88$  iken müsabakadan önce  $36,63 \pm 10,61$  olarak tespit edilmiştir. Dolayısıyla futbolcuların müsabakadan 1 gün önce ile müsabakadan 1 saat öncesi durumluk kaygı düzeyleri arasında yakın sonuçlar bulunmuştur. Futbolcuların bu işi meslek haline getirmeleri profesyonel olmaları bunun bir göstergesi olabilir.

Durumluk kaygı düzeyleri müsabaka sonrasında değişiklik göstermiştir. Müsabakadan bir gün önce  $39,17 \pm 9,88$  iken müsabaka sonrası  $28,05 \pm 3,91$  olarak tespit edilmiştir. Müsabakayı Gaziantepsporun kazanmış olması futbolcularda coşku ve sevinç yaratmış olabilir. Dolayısıyla müsabakanın kazanılması, alınacak olan galibiyet primi, kendi sahasında maç kazanmanın verdiği coşku, seyircinin coşkulu tezahüratı vb. etkenler kaygı düzeyinin düşmesinde etkili olabilir.

Müsabaka sonrasındaki durumluk kaygı düzeyindeki bu düşüş istatistiksel olarak anlamlıdır ( $P < 0,000$ ).

## 5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Yaptığımız çalışmada Gaziantepspor'lu futbolculara kendi sahasında oynadığı Gaziantepspor-Ankaragücüspor karşılaşmasının oynandığı hafta durumluluk ve sürekli kaygı testleri uygulanmıştır. Testler kontrol grubuna ve ayrıca futbolculara müsabakadan bir gün önce, müsabakadan önce ve müsabakadan sonra olmak üzere 3 aşamada uygulanmıştır. Ülkemizde Türkiye Süper Lig takımlarından herhangi birine müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası kaygının etkisiyle ilgili bir araştırma ilk kez yapılmıştır.

Araştırmanın Türkiye'deki süper lig takımlarından birinde yapılmış olmaması, ülkemizde futbol ve kaygı konusunda pek kaynak bulunmaması, bu araştırmanın literatüre ve futbol sporuna yeni katkılar sağlayabileceğini düşündürmektedir.

Yaptığımız çalışmada kontrol grubu durumluk kaygı düzeyi  $37,03 \pm 6,32$ , müsabakadan bir gün önce durumluk kaygı düzeyi  $39,17 \pm 9,88$  iken, müsabaka öncesi  $36,23 \pm 10,61$ , müsabaka sonrası ise  $28,05 \pm 3,91$ , olarak bulunmuştur.

Durumluk kaygı puanları kendi içinde karşılaştırıldığında müsabakadan bir gün önce ve müsabaka öncesi ve kontrol grubunda bulunan sonuçlarda herhangi bir değişiklik olmadığı görülmektedir. Kontrol grubu ile müsabaka sonrası karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunmuştur. Müsabakadan bir gün önce ile müsabaka sonrası karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunmuştur. Müsabaka öncesi ile müsabaka sonrası karşılaştırıldığında da anlamlı bir fark bulunmuştur ( $P < 0,05$ ).

Kontrol grubu sürekli kaygı  $41,64 \pm 6,31$ , Müsabakadan bir gün önce sürekli kaygı düzeyi  $42,82 \pm 7,59$ , müsabaka öncesi  $41,64 \pm 6,31$ , müsabaka sonrası ise  $38,05 \pm 7,63$ , olarak bulunmuştur. Sürekli kaygı düzeyilerindeki sonuçlara göre müsabakadan bir gün önce, müsabaka öncesi ve kontrol grubunda bulunan sonuçlarda herhangi bir değişiklik olmadığı görülmektedir. Müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası bulunan sonuçlarda anlamlı değişiklikler bulunmuştur.

Müsabaka sonrası durumluk kaygı düzeyinin düşmesi, maçtan gelecek primlerin düşünülmesi, ligdeki puan sıralamasında üst sıralara yükselmek, kendi saha ve seyircisi önünde maç kazanılması vb. müsabakanın kazanılmış olması ile bağlantılı olabilir.

Kontrol grubu müsabakadan 1 gün önce ve müsabakadan 1 saat önce durumluk kaygı düzeyleri birbirine yakın bulunmuştur.

Müsabakadan 1 gün önce ve müsabakadan 1 saat önce sürekli kaygı düzeyleri birbirine yakın iken kontrol grubunda her ikisine oranla düşük bulunmuştur.

Dolayısıyla futbolcularda durumluk kaygı düzeylerinin yüksek bulunması gerekirken, sürekli kaygı düzeyleri yüksek bulunmuştur. Burada da futbolcuların bu işi meslek edinmeleri, profesyonel olmaları, kendi evinde oynamaları vb. etkili olmuş olabilir.

Smith ve arkadaşları yaptıkları çalışmada müsabakanın 1 saat öncesinde 37 profesyonel, 40 yarı profesyonel ve 40 üniversite oyuncuları üzerinde yapılmış olup, sosyal yararlılık ve eğilimi ve yön modifiyeli rekabet durum envanterine verilen yanıtlar arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Yüksek korelasyonlar profesyonel oyuncular arasında, en düşük korelasyonlar ise üniversite oyuncuları arasında bulunmuştur (26).

Terry ve arkadaşları ragbi oyuncuları üzerine yaptıkları çalışmada, oyun yeri ve müsabaka öncesi psikolojik durumlar arasındaki ilişkiyi incelemektir. Erkek ragbi oyuncuları (N=100) "Müsabaka Durum Endişe Envanteri – 2" ve "Mod durumlarının profil" ni evinde oynama ve dışarıda oynamadan 1 saat önce tamamladı (27).

Endişe skorları ve modun değişkeninin çoklu değişkene bağlı tekrarlanan analizleri; ev ve dışarıda oynama arasında önemli farklılıklar gösterdi. Katılımcılar, evinde mücadele ederken, kendine güven konusunda yüksek skorlar elde ederken; gerginlik depresyon, sinir, bitkinlik, kafa karışıklığı, bilişsel endişe ve somatik endişe değerleri daha yüksek çıkmıştır. Bulgular, "Oyunun oynandığı yer psikolojik durumları etkiler" önerisini doğrulamaktadır (27).

Bizim yaptığımız çalışmada müsabakadan bir gün önce Gaziantepspor tesislerinde anketimizi uygularken sporcularda kendi evinde oynamanın rahatlığı görünüyordu. Müsabaka öncesinde de bu rahatlık fark ediliyordu. Hatta bazı sporcular kendi evinde oynadıkları maçlarda daha rahat oynadıklarını, kendilerine güvendiklerini söylüyorlardı. Bunun yanında sporcular üzerinde olumsuz etkileri de bulunabilmektedir. Bunlar; hata yapmak, iyi oynamama korkusu, seyirci baskısından çekinme gibi kendini gösterebilir.

Duffy ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada, asıl amaç profesyonel futbol oyuncuları arasında evinde ya da dışarıda oynama durumunda, endişe değerlerini ortaya koymaktadır (28).

İllinois kendinde hesaplamalı anketi, İngiliz liglerinden (ortalama yaş 25) seçilen 30 profesyonel futbol oyuncusu üzerinde, evinde ve dışarıda oynadıkları maçlardan 1 saat önce yapıldı. Analizler gösterdi ki; evinde ya da dışarıda oynamadan önce yapılan endişe değerlerinin ölçümünde bariz bir farka rastlanmamıştır (28).

Dolayısıyla bizim çalışmamızda da buna benzer bir duruma rastlanmıştır. Bazı sporcular kendi evinde rahat oynarken bazıları da dışarıda daha rahat oynadıklarını söylemekteydiler.

Scanlan ve arkadaşları yaptıkları çalışmada; genç müsabaka sporlarına katılan 11 ve 12 yaşındaki erkek çocuklar tarafından yaşanan, durumsal ve kişisel strese bağlı faktörlere sezon öncesi, maç öncesi ve oyun sonrası periyotlarda değerlendirilmiştir. Maçtan 30 dakika önce ve hemen sonra "Çocuklar için Spielberg Durum Endişe Envanteri" tarafından gerçekleştirilen bu araştırmada; stres faktörü durum endişesiydi (29).

Scanlan ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada bulgular gösterdi ki; Rekabete dayalı hassasiyet endişesi, kendine saygı, temel durum endişesi ve kişisel ve takımsal performans beklentileri, büyük oranda strese bağlıdır. Ve bu stres müsabakaya katılımlarda kendini göstermektedir.

Ayrıca; Oyun kazanma - kaybetme; oyun sonrası stresin çok önemli bir bulgusuydu. Oyun sonrası stresin diğer bulgularıyla; oyun kazanma kaybetme, oyun sırasında alınan zevk miktarı, temel durum endişesi ve antrenör tarafından oyunu kazanmanın öneminin algılanması yeteneklerine göre tartışıldı. Bu değerler, yüksek dereceli spor müsabakalarının performans taleplerini karşılar niteliktedir.

Bizim çalışmamızda da, Scanlan ve arkadaşlarının çalışmasında olduğu gibi oyun sonrası stresin en önemli bulgusu oyunu kazanma veya kaybetme idi. Her iki takımında puan cetvelindeki yeri ve küme düşme tehlikesi yaşamaması için bu müsabakayı kazanması gerekiyordu. Araştırmamız sırasında gözlemlediğimiz kadarıyla antrenör ve sporcular bunun bilincindeydi.

Müsabakadan bir gün önce ve müsabaka sonrası kaygı ile müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası kaygı değerleri anlamlı fark bulunmuştur.

Gürer, yaptığı çalışmasında Süphan Dağında dağlarda tırmanış sırasında irtifanın kaygı düzeyi üzerine etkisini araştırmıştır. Araştırma Dağcılık Federasyonu 2003 – 2004 faaliyet programında yer alan Süphan Dağı tırmanışı sırasında yapılmıştır. Tırmanışa katılan 35 dağcı (4 kız 31 erkek) ile yapılmıştır. Sonuç olarak tırmanış başlangıcı sürekli kaygı düzeyi ile birinci kamp ve zirvedeki durumluk kaygılar arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Bu durum tırmanışın özelliğine bağlı olabilir. Yani tırmanış sırasında (irtifa artarken) sürekli kaygı bulunmaması dağcılık sporunun özelliği ile ilişkilendirilebilir.

Tırmanın başlangıcındaki sürekli kaygı düzeyi ile tırmanış başlangıcı ve tırmanış sonu durumluluk düzeyi arasında ilişki olması, tırmanış öncesinde kişinin sürekli kaygı doğuran bir ortamdaki geldiğini ve tırmanış başlangıcında durumluk kaygıyı etkilediğini, bu kaygının tırmanışta ortadan katlığını ve tırmanış sonunda tekrar aynı durumla karşı karşıya geleceğinden durumluk kaygı düzeyini etkilemiş olabileceği düşünülebilir (32).

Junge ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada farklı kademelerde oynayan futbolcuların konsantrasyon, tepki süresi (reaction time) yada rekabet kaygısı gibi psikolojik faktörlere göre sadece futbol becerileri değil aynı zamanda futbol oynama biçimleri de farklılaşmayacağı iddia edilmektedir. Bir oyuncunun psikolojik özellikleri onun futbol oynama biçimini ve aynı zamanda futbolcunun sakatlanma riskini de etkiler. Bir çalışmada örneklem 588 futbolcu seçilmiştir ve ayrıca tepki süresi testleri uygulanmıştır. Psikolojik özellikler üç tane kendini değerlendirme ölçeği ile belirlenmiştir. Bu ölçekler atletik başa çıkma becerileri (athletic coping skills) envanteri, durum rekabet kaygısı testi ve durum özellikleri kızgınlık-ifade envanteri. Futbol spesifik karakteristikleri; futbol deneyimi, oyundaki pozisyonu, oyun stili, antrenman saatleri ve oyun sayıları ve fair play açısından araştırılmıştır. Tepki süresi iki kez test edilmiştir: fiziksel egzersiz etkisi olmaksızın ve 12 dakikalık bir koşudan hemen sonra.

Fiziksel egzersiz sonrası tepkime süresinde anlamlı azalma gözlenmiştir. Yüksek seviyedeki oyunculara 12 dakikalık koşu sonrasında hemen ardından alınan tepkime süresi düşük seviyedeki oyunculara göre anlamlı seviyede düşük olduğu tespit edilmiştir (30).

Takım oyunları bir ekip işidir. Malzemecisinden başkanına kadar herkesin başarıya inanması ve istemesi gerekir. Çalışmamızda Gaziantepspor’lu futbolcularda bu inanç ve hırs gözden kaçmamıştır. Antrenörleriyle görüştüğümüzde: “Maçın zor geçebileceğini ama; yenmeleri gerektiğini bildiklerini ve rakibi yenebilecek güçte olduklarını yenen takımın ise puan cetvelinde üst sıralara yükselerek rahat bir sıraya geleceğini” söylemişti.

Çalışmamız Gaziantepspor – Ankaragücü müsabakasında yapılmıştır. Kontrol grubunun ve futbolcuların müsabakadan 1 gün önce ve müsabakadan 1 saat önce durumluk kaygı düzeylerinde bir fark görülmemiştir. Müsabaka sonrasında ise kaygı düzeylerinde ise bir düşme görülmüştür. Kaygı düzeylerindeki bu düşüş müsabakanın kazanılmış olması ile ilgili olabilir. Futbolcuların müsabakayı kazanmış olması puan sıralamasında üst sıralara çıkılarak rahatlamak, seyirci coşkusu prim alınması vb. bu kaygı düzeyindeki düşüşte etkili olmuş olabilir.

## 6. KAYNAKLAR

1. AÇIKADA, C., ERGEN, E.; “Bilim ve Spor. Büro – Tek mabaası, Ankara 1990
2. BAŞARAN, İ.E.; Eğitim Psikolojisi. Modern Eğitim Psikolojik Temelleri. Kadioğlu Matbaası. Ankara 1990
3. BAUMANN, S.; Uygulamalı Spor Psikolojisi. Ç: Can İkizler. A. Osman Özcan., alfa Bas. Yay. Dağ. İstanbul 1974
4. KUTER M., ÖZTÜRK F.; “ antrenör ve Sporcu El Kitab”, Bağırhan Yayımevi, 2. bs. Ankara 1999
5. Begin LibraryItem / Library/ yukarı linki; “Türkiyede Futbolun Kısa Tarihçesi”, Dünyada Futbol s:16
6. TİRYAKİ Ş.; “Spor Psikolojisi;Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama”., Eylül Kitap yayımevi, s: 5., Ankara 200
7. RAGLING J.S., MORGAN W.P.; “İnfulance Of Exercise An Quest Rest On State Anixety On Blood Pressure”, Medicine And Science In Sport and Exercise 1987
8. TUĞ, B.; “Türkiye Taekwondo Şampiyonasında Bayan ve Erkek Taekwondocuların Maç Öncesi Kaygı durumlarının Birbirleriyle Karşılaştırılması”, Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bitirme Tezi., Kayseri, 2001
9. SPİELBERGER, C.D.; “Anixety as Emootional State, İn.” C.D., Spielberger (ed), anxiety, Currents Trend in Theory and Research, Academic Pres, NewYork, 1972
10. SİNGER, R.N.; “Motor Learning and Human Performance, Second Ed, M.Million Pub. Co., New York 1975
11. SYER, J., CONNOLLY, C.; çev: ERKAN U.“Zihinsel Antrenman”, Bağırhan Yayımevi s: 85-92 / 115-135Ankara 1998
12. ALPER, Y.; “Voleybolda Antrenör Sporcu İlişkisi ve Voleybolcuların Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyleri” Yüksek Lisans Tezi. s:80, 1998
13. GARCIA, A.P., ARAGUES G.M., “Futbolcularda Spor Yaralanmaları ve Kaygı Seviyeleri” Met Cln 1998 Jun.
14. WIGGINIS M.S., BRUSTAT R.J.; “Kaygının Algılanması ve Performans Beklentisi” Percept Mot. Skills, 1996 Dec.
15. ROTELLA, R., Ravizza K.; “Cognitive Somatic Behoviral İnterventions for Maximizing Gymnastic Performance, Presented at the Second Annual Preconvention Symposium of the Sosityology”, Boston 1980
16. SPİELBERGER C.D. “Theryan Research an Anxiety”, İn C.D. Spielberger (Ed)Anxiety and Behavior, Newyork 1966

17. ÖNER, N., “Durumluluk, sürekli Kaygı envanterinin Türk Toplumunda Geçerliliği”, Doç. Tez. Ankara 1997
18. SHEEHAN, E.: “Kaygı Bozuklukları: Kaygı, fobiler ve panik ataklar, alfa Basım yayın, 1. baskı, İstanbul, 1999, s: 32-34
19. LUEHR J.O.; “Mental Toughness Trainin For Sport”, Tahe Stephen Grene Pres, NevYork 1986
20. ANSHEL M.H.; “Sport Psycholgy” From Theory To Practise, Publishers Scottsdale, Arizona 1990
21. GOULD D.; “Applied Sport Psycology, Mayfield Publishing Company”, California 1986
22. CÜCEOĞLU, D.; “İnsan ve Davranışı”, Remzi Kitabevi, İstanbul 1993
23. BAŞER E. “Uygulamalı Spor Psikolojisi” Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı. Yayın no:31, Ankara 1986
24. KONTER E.; “Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği”, Bağırğan Yayımevi Ankara 1998
25. AYDEMİR, Ö., KÖROĞLU, E.; “Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler” Hekimler Yayın Birliği, Medicographics Ajans ve Matbaacılık, s: 153 – 155 Ankara 2000
26. SMİTH,D.;DRİVER,S., LAFFERTY, M.: “Sosyal Yararlılık Eğilimi ve Yön Modifiyeli Rekabetçi Durum Kaygı”
27. TERRY, P.C., WALROND, N., CARRON, A.V. “The İnfluence of Game Location on Atlates Psychological States” J. Sci.Med. Sport 1998
28. DUFFY, L.J., HİNWOOD, D.P.: “Home Field Advantage: Does Anxiety Contribute?” Percept Mod. Skills, 1997 Feb.
29. SCANLAN T.K., PASSER, M.W.: “Factors Related to Competitive Stres Among Male Youth Sport Participants”, Med. Sci. Sports 1978 Sum.
30. JUNGE , A., DVORAK, J., ROSCH, D.: “Psychological and Sport-Specific Characteristics of Football Players” Am J Sports Med. 2000
31. Symptoms of stress:www.mindtools.coml stresssym. html. 1998-18 Kasım
32. GÜRER, B.; “Dağcılarda Tırmanış Sırasında İrtifanın Kaygı Düzeyi Üzerine Etkisi” Yüksek Lisanas Tezi. s:45 Gaziantep 2005

## 7. EKLER

### EK – 1 DURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİ

Yaş: 21

Cinsiyet: Erkek

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

## EK – 2 SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ

Yaş: 21

Cinsiyet: Erkek

1. Genellikle keyfim yerindedir.  
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok zaman (3) Hemen her zaman (4)
2. Genellikle çabuk yorulurum  
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok zaman (3) Hemen her zaman (4)
3. Genellikle kolay ağlarım  
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok zaman (3) Hemen her zaman (4)
4. Başkaları kadar mutlu olmak isterim  
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok zaman (3) Hemen her zaman (4)
5. Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırırım  
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok zaman (3) Hemen her zaman (4)
6. Kendimi dinlenmiş hissederim  
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok zaman (3) Hemen her zaman (4)
7. Genellikle sakin, kendime hakim ve soğukkanlıyım  
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok zaman (3) Hemen her zaman (4)
8. Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim  
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok zaman (3) Hemen her zaman (4)
9. Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim  
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok zaman (3) Hemen her zaman (4)
10. Genellikle mutluyum  
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok zaman (3) Hemen her zaman (4)
11. Her şeyi ciddiye alır ve etkilenirim  
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok zaman (3) Hemen her zaman (4)
12. Genellikle kendime güvenim yoktur.  
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok zaman (3) Hemen her zaman (4)
13. Genellikle kendimi emniyette hissederim  
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok zaman (3) Hemen her zaman (4)
14. Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım  
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok zaman (3) Hemen her zaman (4)
15. Genellikle kendimi hüzünlü hissederim  
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok zaman (3) Hemen her zaman (4)
16. Genellikle hayatımdan memnunum  
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok zaman (3) Hemen her zaman (4)
17. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder  
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok zaman (3) Hemen her zaman (4)
18. Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam  
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok zaman (3) Hemen her zaman (4)
19. Akli başında ve kararlı bir insanım  
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok zaman (3) Hemen her zaman (4)
20. Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin eder.  
Hemen hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok zaman (3) Hemen her zaman (4)

## ÖZGEÇMİŞ

12 Eylül 1973 yılında Gaziantep'te doğdu. İlk öğrenimini Hatay'ın Dörtöyöl ilçesinde Gazi İlkokulunda, ortaöğrenimini Gaziantep Gazi Ortaokulu'nda, lise öğrenimini de 19 Mayıs Lisesi'nde yaptı. Daha sonra Gaziantep Üniversitesi Meslek Yüksek Okulu İklimlendirme ve Soğutma Bölümü'nü kazandı. Bu sırada çeşitli kulüplerde profesyonel ve amatör olarak futbol oynadı.

Gaziantep Üniversitesi Meslek Yüksekokulu İklimlendirme ve Soğutma Bölümü okurken 1998 yılında Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nu kazandı. 2002 yılında Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nu; uzmanlık dalı Futbol, yardımcı uzmanlık dalı olarak Dağcılık branşlarını alarak bitirdi. Hokey branşında antrenör, sporcu ve hakem olarak görev yaptı. 2002 yılında Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda yüksek lisans programına başladı.

Halen Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans öğrenimini sürdürmektedir.