

T.C
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**BASKETBOLCULARDA DURUMLUK ve SÜREKLİ KAYGI
DÜZEYLERİNİN LİG SIRALAMSINA GÖRE
DEĞERLENDİRİLMESİ**

Tuncay SARIPEK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**Danışman
Yrd. Doç. Dr. Yalçın KAYA**

KONYA-2010

S.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Tuncay SARIİPEK tarafından savunulan bu çalışma, jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans olarak oy birliği / oy çokluğu ile kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı : Yrd.Doç. Mehibe AKANDERE
Selçuk Üniversitesi-BESYO.

İmza

Danışman :Yrd. Doç. Dr. Yalçın KAYA
Selçuk Üniversitesi-BESYO

İmza

Üye :Yrd. Doç. Dr. Halil TAŞKIN
Selçuk Üniversitesi-BESYO

ONAY:

Bu tez, Selçuk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu tarih ve sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

İmza

Prof. Dr. Orhan ÇETİN

ii. ÖNSÖZ

Basketbol dünyanın her yerinde her yaştaki insanın oynadığı ve milyonlarca insan tarafından zevkle takip edilen, futboldan sonra en çok seyirci toplayan spor branşıdır. Basketbol takım halinde savunma, takım halinde hücum, oyuncuların maç içerisinde göstermiş olduğu bireysel şık hareketler vb. sebeplerden dolayı izlenirliği artmış buda büyük firmaların basketbolu bir reklâm aracı olarak görmelerine neden olmuştur. Bunun la birlikte yapılan sponsorluk anlaşmaları sayesinde sporcuların transferlerinde büyük artışlar olmuş, bu desteği sağlayan yatırımcılar verdiklerinin karşılığını sahada sporculardan skor tabelalarına yansıtılmalarını beklemelerine neden olmuştur.

Aşırı stres, baskıcı yönetim, hata yapma korkusu, gelecekte ne olacağını bilememe basketbolcularda yetersizlik duygusu meydana getirmekte bu da kaygı seviyesinin yükselmesine sebep olmaktadır. Güçlü ve başarılı bir basketbol takımı için her oyuncunun psikolojik olarak güçlü olması son derece önemlidir. Bir basketbol oyuncusu, yalnızca maç öncesinde değil, antrenmanlar sırasında da psikolojik durumuna dikkat etmeli, kendini daima kontrol altında tutabilmelidir. Her oyuncu bunu yaptığında ortaya sağlam sinir sistemine sahip güçlü bir takım çıkacaktır.

Çalışmalarım boyunca değerli yardım ve katkılarıyla beni yönlendiren Sayın Yrd. Doç.Dr. Yalçın KAYA'ya, tezimin istatistiksel işlemlerinde yardımlarını esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. Halil TAŞKIN'a, anketlerin puanlamasını da yardımlarını esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. Mehabe AKANDERE'ye, Maddi ve manevi destekleriyle beni bu günlere getiren ve hiç yalnız bırakmayan aileme, her zaman yanımda olduğunu hissettiren sevgili eşim Fatma'ya ve biricik kızım Elif'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

iii. İÇİNDEKİLER

1.GİRİŞ.....	1
1.1.Basketbol İle İlgili Temel Kavramlar.....	3
1.1.2.Basketbolun Tanımı ve Tarihçesi.....	3
1.1.3.Basketbolda Oyuncu Pozisyonları	3
Oyun Kurucu.....	4
Forvetler.....	4
Pivot.....	5
1.2.Kaygı ve Stres.....	5
1.2.1.Kaygının Tanımı, Durumluk ve Sürekli Kaygı.....	5
1.2.2.Bilişsel ve Bedensel Kaygı.....	9
1.2.3.Kişiler ve Gruplar Arası Durumluk Sürekli Kaygı.....	11
1.2.4.Genel Kaygı ve Duruma Özgü Kaygı.....	12
1.2.5.Stres.....	13
1.3.Yarışma Kaygısı.....	15
1.3.1.Yarışma Süreci Modeli.....	15
1.3.2.Yarışma Kaygısı Modeli.....	16
1.4.Kaygının Nedenleri.....	17
1.5.Kaygının Belirtileri.....	17
1.6.Spor ve Kaygı.....	18
1.6.1.Basketbolcu ve Kaygı.....	21
1.7.Performans.....	26
1.7.1.Performansı Etkileyen Faktörler.....	26
İç faktörler.....	26
Dışsal Faktörler.....	27
Psikolojik Faktörler.....	28
1.7.2.Performansın Boyutları.....	29
Beceri Boyutu.....	29
Fiziki Boyutu.....	30
Psikolojik Boyutu.....	30
1.7.3. Kaygı ve Performans İlişkisi.....	30
Spor ve Performans İlişkisi.....	36

Basketbolda Performansın Boyutları	37
2.GEREÇ ve YÖNTEM.....	39
2.1.Araştırmanın Modeli.....	39
2.2.Evren ve Örneklem.....	39
2.3.Durumluk ve Süreklilik Kaygı Envanterleri.....	39
2.3.1.Durumluk ve Süreklilik Kaygı Envanterlerinin puanlaması.....	39
2.3.2.Durumluk ve Süreklilik Kaygı Envanterinin Geçerliliği.....	40
2.3.3Durumluk ve Süreklilik Kaygı Envanterinin Güvenilirliği.....	41
2.3.4.Envanterlerin Uygulanması.....	41
2.4.Varsayımlar.....	41
2.5.Sınırlılıklar.....	42
2.6.İstatiksel Analiz.....	42
3.BULGULAR.....	43
4.TARTIŞMA.....	45
4.1. Oyuncuların Kaygı Düzeylerinin Takımlara Göre Değerlendirilmesi.....	47
4.1.1.M.Akü Selçuk Üniv. Oyuncularının Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi..	47
4.1.2. Beşiktaş CT. Oyuncularının Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi.....	48
4.1.3. Darüşşafaka CT Oyuncularının Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi.....	48
4.1.4. Oyak Renault Oyuncularının Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi.....	48
4.1.5. Türk Telekom Oyuncularının Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi.....	48
4.1.6. Mersin B.Ş.B. Oyuncularının Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi.....	49
4.1.7. Ali Ağa Pektim Oyuncularının Kaygı Düzeylerin Değerlendirilmesi.....	49
4.1.8. Pınar Karşıyaka Oyuncularının Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi.....	49
5.SONUÇ ve ÖNERİLER.....	51
6.ÖZET.....	53
7.SUMMARY.....	54
8.KAYNAKLAR.....	55
9.EKLER.....	58
EK.A.Durumluk Kaygı Ölçeği.....	58
EK.B.Sürekli Kaygı Ölçeği.....	59
10.ÖZGEÇMİŞ.....	60

iv. SİMGELER VE KISALTMALAR

ACTH: Adreno Cartico Tropic Hormonu

CSAI-2: Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri

DKE: Durumluk Kaygı Envanteri

OYD: Objektif Yarışmasal Durum

RAS: Retiküler aktivasyon sistemi

S=Aint: Kişiler arası durumluk kaygı

S-Agr: Grup içi durumluk kaygı

SYD: Sübjektif Yarışmasal Durum

SKE: Süreklilik Kaygı Envanteri

1.GİRİŞ

Futboldan sonra popülaritesi en yüksek spor branşlarından olan basketbol, transfer ücreti gibi maliyetlerin de en yüksek olduğu branşlardan biridir. Basketbol branşına destek sağlayan yatırımcılar yaptıkları yatırımların karşılığını yatırım yaptıkları takımlarının skorlarına yansımalarını isterler. Aynı şeyi isteyen takımlar arasında son derece ciddi çekişmelerin olduğu görülür. Söz konusu çekişmeler ise tansiyonu sürekli olarak yüksek tutar. Kazanmanın getirileri ile kaybetmenin götürüleri arasındaki uç noktalar arasında oldukça büyük uçurumlar bulunmaktadır. Bu uç noktalar arasındaki geçişler ise kaygı düzeyini artırmaktadır. Başarı için tansiyon düzeylerinin artması gerekmektedir. Kaygı düzeylerinin artması ise ortaya inanılmaz enerji potansiyellerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Ancak ortaya çıkan enerji potansiyelinden korkan takımlar başarı şansını azaltmakta; enerji potansiyelini doğru kullanmayı başarabilen takımlar ise bu başarılarını skora yansıtılabilmektedir.

Aşırı stres, baskıcı yönetim, hata yapma korkusu, gelecekte ne olacağını bilememe basketbolcularda yetersizlik duygusu meydana getirmektedir. Basketbolcuların iyi olanı başarmak için motivasyonunun son derece yüksek olması gerekir. Zor koşullar ortaya çıktığında da mücadeleyi bırakmıyor ve kendilerini %100 müsabakaya veriyorlar. Motivasyon basketbolcunun en güçlü yanlarından biridir. Sportif yüksek performansın elde edilmesi için sporcunun uzun ve yorucu antrenmanlara sabırla katlanması ve ulaşılmış olduğu 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, sinirli ve telaşlıdır. Davranışları kontrolsüzdür Kaygı, 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.

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 yönlerde kaydırılan enerji oyun içinde ki performansın yerine getirilmesinde verimli bir şekilde kullanılamaz.

Günümüzde spor kulüplerinde sporcuların performanslarını arttırmak için spor psikologlarının da bulunması gerekmektedir. Spor psikologunun sağlanması gereken en önemli desteklerden biri, performans yükseltme antrenmanlarıdır. Spor psikologları çeşitli strateji ve becerilerle ilişkili olarak sporculara; stres yönetimi, konsantrasyon, kendine güven, zihinsel antrenman, hedef belirleme, psiko-enerji yönetimi ve benzeri konuları öğretmektedirler. Öğretilecek olan bilgiler sporun ve sporcunun gereksinimlerine 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. 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 istenen 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.

1.1. Basketbol İle İlgili Temel Kavramlar

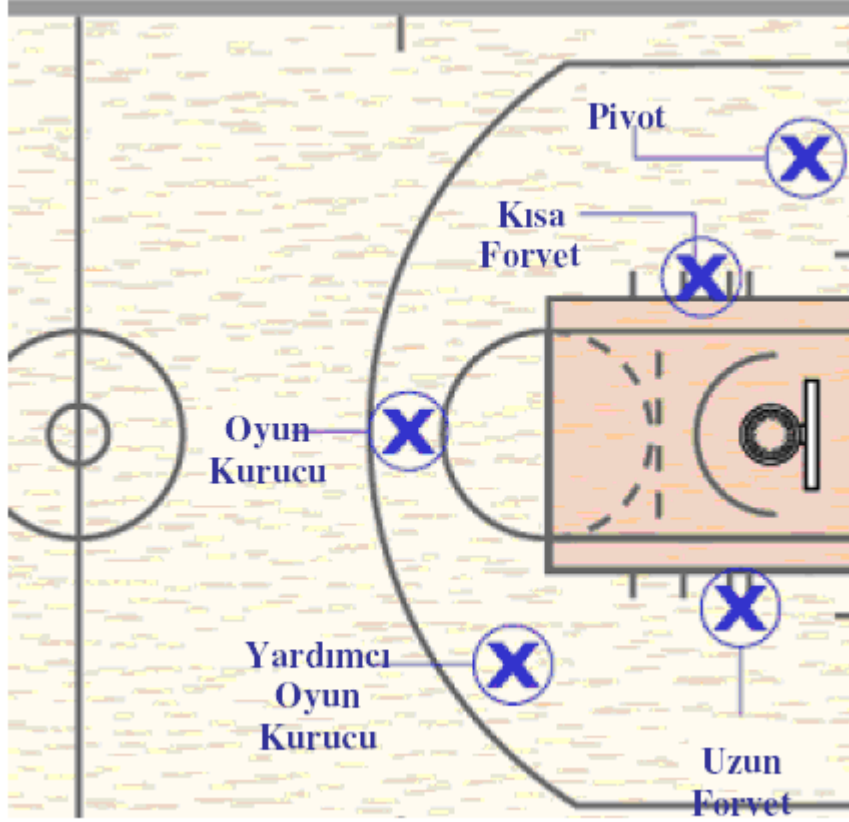
1.1.2 Basketbolun Tanımı Ve Tarihçesi

Basketbol, dünyanın her yerinde her seviyedeki milyonlarca insanın oynadığı veya seyirci olarak izlediği popüler bir spor dalıdır. Basketbol beş kişilik iki takımla oynanır. Oyun sırasında her oyuncu hücum ve savunma yapar. Tarihte ilk bilinen basketbola benzer bir oyunun, Amerika' da Kızılderililer tarafından basit olarak oynandığı belirtilmektedir. Basketbolun bugünkü durumuna gelmesindeki ilk bilinçli çabalar, 1891 yılında Amerikalı bir beden eğitimi öğretmeni olan Dr. James Naismith tarafından başlatılmıştır. Massachusetts Springfield Koleji'nde onüç maddelik ilk oyun kuralları ile oynanmaya başlanan oyun, kış döneminde atletler, beyzbolcular ve Amerikan futbolu oynayan çocukların salon içinde sakatlanmalarını önleyici ve faydalı bir kış antrenmanı gerçekleştirmeleri amacıyla ortaya çıkmıştı. Kısa bir sürede geniş kitlelerin ilgisini çeken basketbol; yardımcı antrenman özelliğinden kurtulup, popüler spor dallarından biri haline gelmiştir (sporbilim 2010).

Basketbol Türkiye'de ilk defa, 1904 yılında Amerikan Robert Koleji öğrencileri tarafından oynanmıştır. Basketbolun Türkiye'de bilinçli ve kapsamlı yayılmasını, 1911 yılında Galatasaray Lisesi Beden Eğitimi Öğretmeni olan Ahmet Robenson sağlamıştır (sporbilim 2010).

1.1.3 Basketbolda Oyuncu Pozisyonları

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



Şekil 1.1. Basketbolda Oyuncu Pozisyonları

Oyun Kurucu

Oyun kurucular, takımdaki en iyi top kullanan oyuncular ve dış şütörlerdir. Genellikle diğer oyuncularından daha kısa boylu ve çeviktirler, top sürme ve pas verme becerileri daha gelişkindir. Oyun kurucular potanın en uzağında, potaya dik bir çizgi üzerinde oynarlar. Bir basketbol takımında oyun sırasında genellikle her zaman iki oyun kurucu olur. Oyun kurucu pozisyonunda takımın en iyi top süren ve pas veren oyuncusu yer alır. Diğer oyun kurucu pozisyonu olan yardımcı oyun kurucu pozisyonunda çoğunlukla takımın en iyi uzun mesafe şütörü ve ikinci en iyi top süren oyuncusu görev alır (sporbilim 2010).

Forvet

Forvetler, genellikle oyun kuruculardan uzundur. Potaya yakın oynarlar. Forvetlerin 4 – 5 m uzaklıktan isabetli atış yapabilmeleri ve atışın isabetsiz olması halinde ribaund alabilmeleri gerekir. Bir takım genellikle iki forvetle oynar. Kısa forvet genellikle takımın en becerikli ve atletik oyuncusudur. Kısa forvet hücum yaparken 3 sn koridorunda ve potaya dik bir çizgi üzerinde oynayabilmeli, savunma

yaparken küçük ve çevik ya da iri ve kuvvetli rakip oyuncuları engelleyebilmelidir. Diğer forvet pozisyonu olan uzun forvet pozisyonu, aynı zamanda koridorun herhangi bir yerinden şut da atabilen en iri oyuncu ve ribauntcunun görev yapacağı yerdir (sporbilim 2010).

Pivot

Post adı verilen pivot, çoğunlukla takımın en iri ya da en uzun oyuncusudur. Bu oyuncunun diğerlerinden daha iri ve ya da daha uzun boylu olması pota çevresinde, şut atmak ya da ribaund almak için manevra yapmasını kolaylaştırır. Uzun boylu pivot aynı zamanda pota çevresinde rakip oyuncuların şut atmalarını da güçleştirir. Bir pivotun elleri, koridor alanına oyun kurucular ve forvetler tarafından atılan pasları alacak hafiflikte olmalıdır. Basketbol takımlarının çoğu, sahadaki oyunculardan birini pivot olarak gösterirler (sporbilim 2010).

1.2. Kaygı ve Stres

1.2.1. Kaygının Tanımı, Durumluk ve Sürekli Kaygı

Türk Dil Kurumu'nca yayımlanan Ruhsal Terimler Sözlüğünde Dr. Mithat Eniç kaygıyla ilgili olarak şu tanımları yapmaktadır. “Kaygı, güçlü bir istek ya da dürtünün amacına ulaşmayacak gibi gözüktüğü durumlarda beliren tedirgin edici duygudur” şeklinde ifade etmektedir (Enç 1988).

Kaygı Türkçe’de endişe ve İngilizce’de anxiety olarak ifade edilmektedir. Belli bir anlamda tasa ve kuzu terimleri ile anlamdaştır. Fakat kaygı hepsinden ayrı farklı bir olgudur. Kaygı bu durumuyla bazen korku ile de karıştırılmaktadır. Oysaki korku terimi nedeni bilinen durumlarda kullanılırken, kaygı ise nedeni bilinmeyen korkudan ortaya çıkmaktadır (Biçer 1997).

Bir başka deyişle de kaygı; bazen normalde korku duygusu uyandırmayacak nitelikteki uyarıların bazı kimselerde korku duygusu ve tepkiler uyandırdığı görülür. Böylece gerçekte korkulmaması gereken bir takım olaylar veya uyarılar karşısında ortaya çıkan korku tepkilerinde kaygıdan söz edilebilir, o halde açık seçik belli bir neden olmaksızın duyulan korkudur (Konter 1996). Kaygı, uyarılmışlık ve stresle eşanlamlı düşünülen ve sıklıkla bu şekilde kullanılan bir kavramdır. Cox’a göre kaygı “artmış fizyolojik uyarılmışlık ve subjektif bir endişe” dir (Biçer 1997).

Weinberg ve Gould'a göre "vücudun uyarılmışlığıyla birlikte bulunan sinirlilik, endişe ve sıkıntı duyguları ile ilgili duygusal durum" u anlatır (Russel 2004). Anshel'e göre ise "algılanan tehdit" dir. Horn'a göre de "uyarılmışlığın bilişsel boyutu ya da duygusal etkisi" olarak tanımlanmaktadır (Tiryaki 2000).

Kaygı genellikle bir dürtü çatışması sonucu doğar. Kaygının psikodinamizması analitik olarak şöyle açıklanabilir. Karşılaştığı engellemeler kişinin dürtü nesnesine (amacına) ulaşmasını engellediğinde kişi bu engellemeye neden olan şeyi suçlar ve içinde ona karşı bir saldırganlık duygusu duyar (Koç 2004).

Saldırganlık duygusu ise her zaman olumlu karşılanan bir duygu olmadığından kişide suçluluk duyguları doğurması nedeniyle bastırılır. Bu bastırmada kişinin kendini suçlaması gördüğü eğitimin böyle bir saldırganlığı açığa vurmasına izin vermemesi yanı sıra cezalandırılmaktan korku ya da suçladığı seye karşı içinde ikilemli bir duygu bağıntısı olmasında yani hem sevindiği hem kızdığı kimse olması, (örneğin, anne, baba vb.) Rol oynar. Böylece bastırılarak dışarı boşalım bulamayan saldırganlık bilinç dışı olarak sözcükler arasında, "içimde devamlı bir korku hissi var", "Ya bir şey olursa diye sokağa çıkmaktan korkuyorum", "Sanki bayılacakmışım, ya da ölecekmişim gibi bir korku var içimde" en sık rastlanılan ifadelerdir (Gümüş 2002).

Kaygı kavramının anlaşılabilmesinde en önemli katkılardan biri Karen Homey tarafından olmuştur. Homey korku ve kaygı arasındaki yakınlığa değinmiş ve her ikisinin de tehlikeye karşı geliştirilmiş duygusal tepkiler olduğunu fakat korku-kaygı arasında önemli bir farklılık olduğunu belirtmiştir. Horney'e göre korku; gerçek bir tehlike karşısında duyulan tehlike ile orantılı bir duygu, kaygı ise; tehlikeli olarak algılanan bir duruma duyulan duygudur (Tallis 2003).

Birbirinden farklı özellikleri olan iki tür kaygı, durumluk ve sürekli kaygıdır. Bu anlayış Cattell ve Scheier'in faktör analizi çalışmaları ile ilk kez sürülmüş, daha sonraları da Spielberger ve arkadaşlarının çalışmaları sonucu geliştirdikleri iki faktörlü kaygı kuramının özünü oluşturmuştur (Martens ve ark 1990).

Durumluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği subjektif korkudur. Fizyolojik olarak da otonom sinir sisteminde meydana gelen bir

uyarılma sonucu terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişmeler, bireyin gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergeleridir. Stresin yoğun olduğu zamanlar durumluk kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalkınca, düşme olur (Ayhan 1983).

Başka bir ifade ile durumluk kaygı, sıkıntı, tasa ve gerginlik ile karakterize olan acil durumu göstermektedir. Durumluk kaygı kinetik enerji gibidir. Yeterli düzeyde uyarıcı olduğunda kinetik bir reaksiyon meydana gelmektedir (Yücel 2003).

Bu tanımlardan da anlaşılacağı gibi, kişi kaygı hislerinin bilinçli olarak farkındadır. Sürekli kaygıda ise, karşılaşılan özel durumlarla ilişkili olan, kişinin objektif ve genel olarak davranışsal yatkınlığı söz konusu olmaktadır (Beck 2002). Daha yüksek durumluk kaygı düzeyine sahip olan kişiler, karşılaştıkları durumları daha tehlikeli veya tehdit edici olarak algırlar ve karşılaştıkları bu tehdit edici veya tehlikeli durumlara daha yoğun durumluk kaygı düzeyleri ile tepki gösterebilirler (Kemler 1989).

Sürekli kaygı, bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Buna, kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi de denilebilir. Objektif kriterlere göre nötr olan durumların birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici olarak algılanması sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk sürekli kaygıdır. Bu tür kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin kolaylıkla incindikleri ve karamsarlığa büründükleri görülür. Bu bireyler durumluk kaygıyı da diğerlerinden daha sık ve yoğun bir şekilde yaşarlar (Schoendfeld 1993).

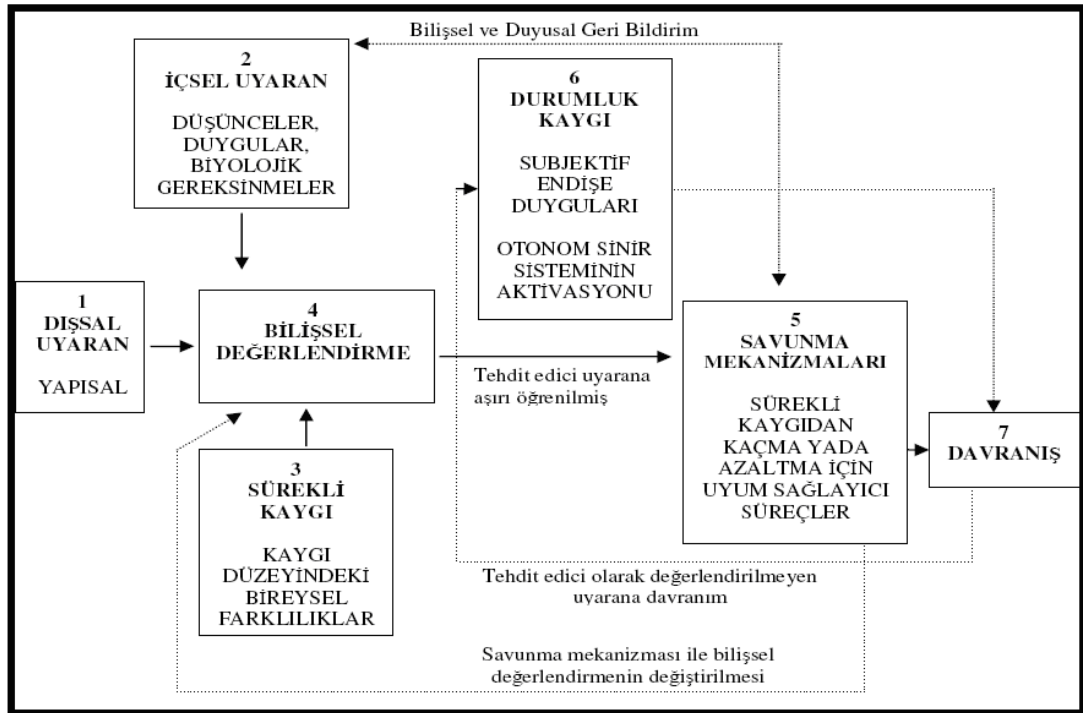
Sürekli kaygı bireyin davranışlarında doğrudan doğruya gözlenemez. Ancak değişik zaman ve koşullarda saptanan durumluk kaygı reaksiyonlarının şiddetinden ve sıklığından yorumlanabilir. Buna göre sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireyler, stres karşısında sürekli kaygı düzeyi düşük olanlardan daha kolaylıkla ve daha sık olarak incinirler. Durumluk kaygıyı hem daha sık, hem de daha şiddetli bir şekilde yaşarlar (Miller 2002).

Kuşkusuz sporcular arasında da sürekli kaygı duygusu gelişmiş olanlar vardır. Sahip olduğu bu kişilik dizgisinden dolayı hemen her ortamda kaygılanabilir

ve sürekli bir huzursuzluk içinde yaşayabilir. Daha çok psikiyatristleri ve klinisyenleri ilgilendiren bu durum sürekli kaygıdan başka bir şey değildir. Ancak bunlar gibi kaygıyı yerleşik bir kişilik örüntüsü olarak yaşamayan bireylerde de belirli uyaranlar karşısında kaygılanma hali görülmektedir (Sivrikaya 1998).

Sportif ortamlar söz konusu olduğunda yarışma öncesinde ve sporla ilgili çeşitli durumlarda kaygılanan sporcuların durumluk kaygı kapsamında ele alınması gerekir. Başka bir deyişle sporcuların birçoğunun sık sık durumluk kaygı ile karşı karşıya kaldıkları söylenebilir. Sporcular üzerinde yapılan araştırmalarda, yarışma veya müsabaka öncesinde durumluk kaygı düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir (Kemler 1989).

Diğer taraftan sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin, başka ortamda (örneğin, bir yarışma öncesi ve sonrası da) daha çabuk ve sık durumluk kaygı belirtileri göstereceği ifade edilmektedir. Bu kapsamda durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişki aşağıdaki şekilde görülmektedir (Koç 2004).



Şekil 1.2. Durumluk ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki (Koç 2004)

1.2.2.Bilişsel ve Bedensel Kaygı

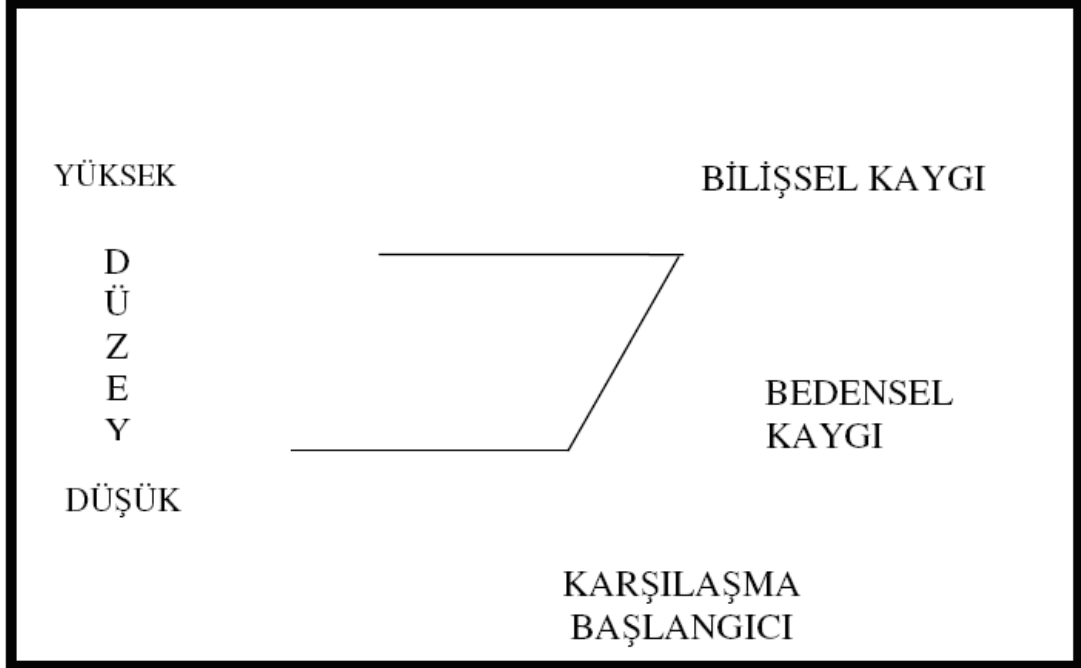
Bilişsel kaygı, kaygının zihinsel bölümüdür ve kişinin kendi negatif değerlendirmeleri veya başarıyla ilgili olarak negatif beklentileri tarafından ortaya çıkmaktadır. Bilişsel kaygı, kişinin sıkıntılarında, rahatsız edici görsel imgelerden ve bunlarla ilişkili olarak hoş olmayan hislerden, bilinçli bir şekilde haberdarlığı ile karakterizedir. Bu bizim karsımıza genel olarak sporda, özel olarak da futbolda, futbolcunun kendisini negatif olarak sürekli değerlendirmeleri ve negatif performans beklentileri ile çıkmaktadır (Dorel 1998).

Bir başka tanımda ise bilişsel kaygı şu şekilde açıklanmaktadır. Somatotik kaygı dan farklı olarak endişe, olumsuz düşünce ve beklentileri, dikkatin bozulması, konsantrasyon olamamayı, kişinin kendisiyle ilgili düşüncelerini ifade etmektedir. Bedensel kaygı, doğrudan otonom (istem dışı) uyarılmadan gelişen ve kaygı üzerinde etkili olan fizyolojik parametreleri göstermektedir. Bedensel kaygı, süratli kalp atım oranı, kısa ve kesikli nefes alıp verme, nemli eller, karında sancıma ve gergin kaslar gibi tepkisel reaksiyonlarla kendisini gösterebilmektedir (Dorel 1998).

Bilişsel ve bedensel kaygı birbirlerinden bağımsız olarak ele alınmalıdırlar. Çünkü insan, bedeni ve zihniyle bir bütünlük oluşturmaktadır. Bu bütünlük içinde, bilişsel ve bedensel kaygı birbirleri ile etkileşim içinde bulunurlar (Erbaş 2000) Bilişsel ve bedensel kaygının hem durumsal hem de sürekli olan davranışla ilişkisi olmaktadır. Bilişsel ve bedensel kaygının ve bunlarla ilişkili olan durumluk ve sürekli kaygının yoğunluk ve yön boyutları da söz konusu olmaktadır. Negatif etkiler sonucunda, bedensel ve bilişsel kaygının yönleri genellikle negatife doğru kayabilir ve yüksek oranlarda bilişsel ve bedensel kaygıya sahipolma, başarısız deneyimlere yol açmaktadır (Gümüş 2002).

Bilişsel kaygı veya tasa, negatif beklentiler, dikkat ve konsantrasyon eksikliği, başarısızlık ve tehdit edilmişlik hisleri ile doğrudan ilişkili olmaktadır. Bedensel kaygı ise, uygulayıcının veya sporcunun fizyolojik uyarılmışlığı ile meydana gelen sinirlilik, gerginlik, karın ağrısı v.b, belirtilerle kendisini göstermektedir. Kaygı kontrol tekniklerinin uygulanmasında, bilişsel ve bedensel kaygı farklılaşmasını bilmek, oldukça önemlidir. Bu her iki kaygının yarışma öncesi

ve yarışma sonrasında nasıl farklılaşma gösterdiği Jones'a göre aşağıdaki şekilde gösterilmektedir (Koç 20004).



Şekil 1.3. Yarışma Öncesi ve Yarışma Sonrası Bedensel ve Bilişsel Kaygı Arasındaki Değişimler (Koç 2004)

Bilişsel kaygı bedensel kaygıya göre yarışma öncesinde daha çabuk yükselme göstermektedir. Bilişsel kaygı yükseldikten sonra, yarışma öncesi ve yarışma süresince fazla değişime uğramaz ve yüksekliğini korur. Ancak yine de sporcunun karşılaşma sırasında, başarı beklentilerine göre, bilişsel kaygının dalgalanma gösterebileceği de göz ardı edilmemelidir. Yarışmaya bir hafta kala sakatlığı olan bir futbolcu gelecek hafta oynayıp oynamayacağı ile ilgili olarak yüksek düzeyde bilişsel kaygı gösterebilir. Ancak bu futbolcu, spor doktorundan bir hafta sonraki maça hazır olabileceğinin söylenmesi üzerine bilişsel kaygı durumunda azalma gösterebilir. Bedensel kaygıda yükselme, bilişsel kaygıya göre, daha geç ve maça yakın bir zamanda yükselme gösterir. Bedensel kaygının yükselmesi sporcudan sporcuya farklılık gösterebilir. Bazı sporcularda bu, karşılaşmadan bir gün önceki akşam, bazılarında karşılaşmanın olacağı gün ve diğer bazılarında ise, soyunma odasında ve sahaya çıkarken yükselme kaydedebilir (Konter 1998).

Kaygı'da bilişsel ve bedensel boyutların araştırılması zorunluluğu Martens, Burton, Vealey, Bump ve Smith gibi spor psikologlarının CSA_-2'yi geliştirmelerine neden olmuştur (CSAI-2 aynı zamanda öz-güven boyutuna sahiptir). CSAI-2, spor psikolojisinde çok yönlü kaygıyı ölçmek için en fazla kullanılan ölçüm olmuştur. Ayrıca bilişsel ve bedensel kaygıyı ölçen, Scwartz, Davidson ve Goleman tarafından geliştirilmiş, Bilişsel-Bedensel Kaygı Anketi de (Cognitive-Somatic Anxiety Qustionnaire) bulunmaktadır (Batlas 2000).

1.2.3. Kişiler ve Gruplar Arası Durumluk Sürekli Kaygı

Kişiler ve Gruplar arasındaki durumluk sürekli kaygı'nın ele alınması Hanin, kaygıya sosyal-psikolojik açıdan yaklaşması ile duygusal tepkileri ve sosyal çevreyi durumluk kaygı içinde kavramlaştırması ile farklı bir boyut kazanmıştır. Hanin kaygıya kişi ile çevre arasında karşılıklı etkileşim olarak bakmıştır. Bu yeni yaklaşıma göre, insana bir bütün olarak bakılmalı ve onları ayrı ayrı varlıklar olarak görmemelidir. Kişilerin kaygıları diğer insanlara ve çevrenin özel istemleriyle etkileşim içinde ele alınarak değerlendirilmelidir (Ayhan 1983).

Performans kaygısı, özel bir konu üzerinde çalışırken yaşanan duygusal bir tepkidir. Kaygı, sosyal-psikolojik açıdan alt bölümlere ayrılabilir. Kişiler arası durumluk kaygı ($S=A_{int}$) ve grup içi durumluk kaygı ($S=A_{gr}$). Her iki kaygı da, belirli bir zamanda kişinin duygusal tepkilerim göstermektedir. Kişi, eşiyile veya diğer bir arkadaşıyla grubun ve takımın üyesi olarak ilişki kurmaktadır. Kişinin belirli bir zamanda belirli bir kişiyle kurmuş olduğu ilişki, kişiler arası durumluk kaygıyı ($S=A_{int}$) ve kişinin belirli bir zamanda belirli bir kişiyle takımın veya grubun üyesi olarak kurmuş olduğu ilişki ise, grup içi durumluk kaygıyı ($S=A_{gr}$) göstermektedir, Hanin, kaygıyla ilgili daha öte gruplamalar yaparak, performans kaygısıyla, optimal durumluk kaygıdan bahsetmiştir. Optimal durumluk kaygı, performans durumunun düzeyi ile ilgili kaygıdır ve kişiye kendisinin en iyisini uygulama olanağını vermektedir. Performans kaygısı ise, belirli bir yarışmasal koşulda, özel durumluk kaygı düzeyini göstermektedir (Artok 1994).

Kişiler arası ve grup içi durumluk kaygı Spielberger ve Hanin tarafından Rus sporculara uygulanmıştır. Ruslarla yapılan bu araştırmada Spielberger'in STAI (Durumluk- Sürekli Kaygı Envanteri) kullanılmıştır. Kişiler arası kaygı

ölçüldüğünde, kişilere belirli bir zamanda belirli bir kişiyle kurulan ilişkide, örneğin hakem, antrenör, teknik direktör, yönetici, rakip takım elemanı gibi, ne hissettikleri sorulmuştur. Grup içi kaygı ölçüldüğünde de, kişilere belirli bir anda takımın bir üyesi olarak ne hissettikleri sorulmuştur. Hanin aynı zamanda, Psikolojik Rahatlık / Rahatsızlık Ölçeğinden de yararlanmıştır. Hanin bu ölçeği, bir konuyu uygularken, durumluk kaygının ani değişimlerini değerlendirmek için de kullanılmıştır(Artok 1994).

1.2.4.Genel Kaygı ve Duruma Özgü Kaygı

Birçok davranış bilimci durumluk kaygı ile çeşitli davranışlar arasındaki ilişkiyi aramıştır. Ancak öncelemesi ve sezinlemesi yapılabilecek sonuçlar elde etmede başarısız olunmuştur. Bir psikoloğa göre bunun nedeni, yetersiz ve bütünsel olmayan ölçüm teknikleridir (Yücel 2003). Kaygının duruma karşı öğrenilmiş bir tepki olduğu düşünülmüştür. Başka bir deyişle, bir kişi matematik dersi alırken veya dışı koltuğuna otururken kaygılı olabilir. Ancak bu kişi basketbol maçına çıkmadan önce aynı kaygıları taşımayabilir ve kendini çok daha rahat hissedebilir. Aynı şekilde bu kişi bir müzik aletini çalarken veya araba kullanırken kendini rahat hissedebilir. Bu nedenlerle bizim davranışı daha iyi tahmin edebilmemiz için, yeterli özel durumların bilgisine ve kişilerin bu özel durumlarla nasıl etkileştiklerine önemle dikkat etmemiz gerekir.

Bu nedenle son zamanlarda beden eğitimi ve spor ortamına özgü olarak geliştirilen, gerçek durumları daha iyi temsil eden testlerin kullanılması giderek önem kazanmaktadır (Koç 2004).Kişinin duruma özgü kaygı yatkınlığı ve diğer durumsal özellikleri bilindiğinde, davranış tahmini daha iyi gerçekleşecektir. Daha önce yapılan araştırmaların değerlendirilmesi yapıldığında, genel olarak duruma özgü sürekli kaygının ölçümünün, belirli bir stres niteliğinde olan durumlarda, durumluk kaygıyı, genel durumluk kaygı ölçümlerine göre, daha iyi tahmin ettiğini söyleyebiliriz(Koç 2004)

1.2.5. Stres

Stres kavramı, günlük hayatta çok kullanılan kavramlardan biridir. Stres değişik araştırmacılar tarafından farklı Őekillerde tanımlandığından tam, açık olarak ortaya konulamamıştır. Selye, stres konusuyla ilgilenen öncülerdendir ve stresi “vücuda yüklenen herhangi bir özel olmayan isteme karsı, vücudun tepkisi” olarak tanımlamaktadır. Bir baksa deyişle stres uyarılmışlık gibi, belirli bir çeşit stresöre, sinirle ilgili fizyolojik bir tepkidir (Başer 1986).

Martens’e göre stres, “ bir uyarın değişkeni olarak acele ettirici, karışıp araya girme değişkeni olarak müdahalede bulunan ve tepki değişkeni olarak bir davranış” olarak ele alınmaktadır (Martens ve ark 1998).

O halde, stresi Şu Şekilde tanımlayabiliriz; organizmanın ruhsal ve bedensel olarak zorlanması sonucu ortaya çıkan bedensel, zihinsel, psikolojik ve davranışsal rahatsızlıklar Şeklinde ortaya çıkan durum stres olarak adlandırılır.

Stres, genellikle uyum sağlayan bir işleve hizmet eden nörolojik ve fizyolojik tepkilerin yapısı olarak görülür. Bu tanımdan stresin bütünüyle yararlı bir şey olduğu anlaşılmalıdır. Organizmanın uyum sağlamasından, mücadele gerektiren ya da tehdit edici bir durumla karşılaşıldığında, bu durumla basa çıkarak homeostazisi korumaya çalışması anlaşılmalıdır. Örneğin, eğer bir sporcu, hafta sonu katılacağı bir yarışmayı tehdit edici olarak algılasa, bu durum organizmada bazı fizyolojik tepkilere neden olacaktır (Cerin 2003). Önce hipotalamus, sempatik sinir sistemi ve hipofize sinyaller gönderecek, sempatik sinir sistemi adrenal bezleri uyaracak, adrenal bezler acil enerjiyi sağlayacak ve metabolizmayı arttırarak adrenalin ve noradrenalin salınmasına neden olacaktır. Kanda adrenalin ve noradrenalin yoğunluğunun farklılığı, kişinin ya o durumla uyuşmasına ya da o durumdan uzaklaşmasına neden olacaktır. Eğer yarışmanın sona ermesiyle kisi, tehdidin ortadan kalktığını algılasa, adrenalin ve noradrenalin normal düzeye ulaşacak ve homeostazis gerçekteşecektir. Eğer kisi yarışmadan sonra kendisi için yapılacak değerlendirmeleri ya da bir sonraki katılacağı yarışmayı yine tehdit olarak algılasa, o zaman organizma, normal duruma gelmeyecek, acil durumlarda salgılanan bu iki hormon düzeyi kanda hep yüksek seviyede kalacaktır. Dolayısıyla homeostazisi

bozulan organizmada bazı hastalıklar kendisini gösterebilecektir (Çağlar ve Kuruç 1997).

Her insan belirli durumlarda kaygı duyar. Bu normaldir ve kendini koruması ya da ulaşması için gereklidir. Ancak kaygı uzun süreli ve yoğun yaşandığında strese dönüşür. Kaygı, olayları algılama durumuna bağlı olarak farklı düzeylerde yaşanır. Bazıları kişilik özelliği olarak kaygı duymaya meyillidir. Bu kişilerin belirli durumlarda yalanacak olan kaygıyı daha yoğun yaladıkları görülmektedir. Ayrıca duruma bağlı olarak yaşanan kaygının yaş ve tecrübe ile de ilgili olduğu bilinmektedir (Erbaş 2000).

Bilindiği gibi stres organizmanın ruhsal ve bedensel olarak zorlanması sonucu ortaya çıkan bedensel, zihinsel psikolojik ve davranışsal rahatsızlıklar şeklinde ortaya çıkan durumdur. Milyonlarca insana bir anda coşku ya da hüzün yaşatabilen spor müsabakalarında basrolü oynayan sporcu da hem bedensel hem ruhsal olarak yoğun yüklenmeler altındadır. İstenen performansı sergileyebilmek için, uzun süreli antrenmanlara katılmak zorundadır. Özel yaşamı dâhil her hareketi kontrol altında tutulan sporcudan tek istenen kazanmaktır. Her yarışma sporcu için sosyal ve ekonomik açıdan büyük önem taşır. Böylesi bir ortamda sporcunun fiziksel özellikleri ne kadar mükemmel ve geçirdiği antrenman süreci ne kadar kusursuz olursa olsun başarıya ulaşması stresle başa çıkabilme yeteneğine bağlıdır (Biçer 1997).

Stres altındaki bir sporcuda şu değişiklikler görülür:

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

yarışma sırasında sahip olduğu performansı sergileyememesine neden olur. Konsantrasyon olamaz, koordinasyon bozulur, teknik ve taktik hareketlerde hatalar sergiler (Konter 1998).

Sporcuların kişilik özelliklerini iyi bilen bir antrenör, sporcunun bu durumunu hemen tespit edebilir ve stresle başa çıkabilmesi için yardımcı olur. Aksi halde kendisi de sporcunun beklenmedik hataları karşısında acımasızca eleştirip normal performansını gerçekleştireceği beklentisiyle oyun içinde tutmaya devam edecektir. Bu da sporcunun stresinin artmasına neden olur (Özkalp 1998). Stresle başa çıkma yolları arasında da insanlar en çok önerilen fiziksel egzersizler sporcuda stresin kaynağı olduğu için geçerli değildir. Bunun yerine doğru nefes alma egzersizleri biyolojik geri bildirim, otojenik gevşeme, progresif gevşeme uygulamaları ve pozitif düşünmeyi sağlayacak zihinsel çalışmalar yapılmalıdır (Bauman 1994).

1.3. Yarışma Kaygısı

1.3.1. Yarışma Süreci Modeli

Martens'in geliştirdiği yarışma süreci modeli, yarışma sürecinde bütün ilgili bileşenlerin anlaşılması için gereklidir. Bu modelde Martens yarışmayı, süreç olarak gören bir model geliştirmiştir. Bu model Mc Grath ve Spielberger'in modellerinden çok farklıdır. Yarışmasal süreç modeli, uyarılma, algılama, bilişsel değerlendirme ve tepkiyi sermektedir. Ancak bu model, yarışma üzerinde yapılan diğer araştırmalara zıt olarak, uyarıcı ile tepki arasında aracı olan organizmada, bilişsel vurgulamaya ağırlık vermektedir.

Bu modelin, durumluk ve sürekli kaygıyla ilişkili olarak dört ana bölümü bulunmaktadır.

- Objektif Yarışmasal Durum,
- Sübjektif Yarışmasal Durum,
- Tepki,
- Sonuçlar (Sivrikaya 1998).

Martens'in yarışma süreci modelinde, ilk bileşen, yarışmasal süreç içinde bütün objektif uyarıları ifade eden kavram olarak Objektif Yarışmasal Durumdur (OYD). OYD, konunun çeşidini, rakibin güçlülüğünü, oyunun koşullarını, kurallarını ve dışsal ödüllerin varlığını içermektedir(Artok 1994).

Kişi OYD'u nasıl algılamakta, kabul etmekte ve değerlendirmektedir. Bu Sübjektif Yarışmasal Durum (SYD) olarak adlandırılmaktadır. SYD'a, yetenekler, tutumlar, davranışlar, eğilimler, kişilik yatkınlıkları ve diğer kişiye ait faktörler tarafından aracılık edilmektedir(Artok 1994).

Kişinin OYD'ye nasıl tepki gösterdiği, büyük ölçüde, SYD tarafından belirlenmektedir. Kişiler üç şekilde tepki gösterebilirler. Bunlar, iyi uygulama gibi davranışsal tepkiler, avuçların terlemesinde artma gibi fizyolojik tepkiler ve yükselen durumluk kaygı gibi psikolojik tepkilerdir (Artok 1994).

Yarışmada sonuçlar, sık sık başarı ve başarısızlıkla ilgili olarak görülmekte ve başarı, normal olarak pozitif, başarısızlık ise negatif bir sonuç olarak görülmektedir. Kişinin, sonradan olacak yarışmasal duruma nasıl yaklaşacağı, ne şiddette kaçınıp, kaçınmayacağı, önceki yarışmasal sonuçlarının etkileri altında kalmaktadır. Yarışmasal sürece katılmanın ve bundan elde edilen sonuçların meydana getirdiği birikim büyük ölçüde, sürekli yarışmasal kaygıda kişisel farklılıkları belirleyebilir (Erbaş 2000).

1.3.2. Yarışma Kaygısı Modeli

Martens, Mc Grath ve Spielberger'in stres modellerinin dikkatlice değerlendirilmesini yaptıktan sonra Yarışma Kaygısı Modelini ortaya atmıştır ve geliştirdiği bu modelinde sözcüksel ifadeleri, Spielberger ve Mc Grath'dan yararlanarak kullanmıştır, Martens modelinde bütün süreci tanımlamada kaygı yerine Mc Grath'ın "stres" terimini kullanmaktadır. Buna neden olarak Martens şunları söylemektedir "çok sıkı bir şekilde kaygı, kişilik özelliği ile ilişkilidir. Bu da sadece tehdidin algılanmasında objektif uyarı değil, durumluk kaygı ile ilişkili olarak uyarı bölümünü içermektedir". Martens modelinde Objektif istem kavramını da kullanmaktadır(Erbaş 2000)

Deneysel ve deneyimsel kanıtlar kaygının yarışmasal durumlarda yaygın olarak yaşandığını göstermektedir. Her yarışmasal durumda ve özellikle de üst düzeyde yapılan profesyonel sporlarda dışsal ödüllerin ve cezaların varlığı, sonucun belirsizliği, rakibin güçlülüğü, takımın veya kişilerin son karşılaşmalarında aldıkları sonuçlar, sonucun sporcular açısından ne derecede önemli görüldüğü ve sporcuların fiziksel, teknik, taktik ve psikolojik kapasitelerini karşılaşılan rakiple ilişkili olarak nasıl algıladıkları, kaygı veya stres durumunu belirleyici olmaktadır (Gümüş 2002).

1.4.Kaygının Nedenleri

Ortamın algılanış biçimine göre kaygı kültürden kültüre değişim gösterir. Ancak bütün toplumlar için geçerli bazı genellemeler vardır. Bu genellemeler kaygı duygusunun ortaya çıkmasına bazı ortak yönleri belirtir.

- Desteğin Çekilmesi: Alışlagelmiş durumların ortadan kalktığı durumlarda insanlar kaygı duyarlar.
- Olumsuz bir Sonucu Beklemek: Pek hazırlanmadan sınava girme gibi olumsuz sonuçların ortaya çıkacağı durumlarda kaygı duyarız.
- İç Çelişki: inandığımız ve önem verdiğimiz bir fikirle, yaptığımız davranış arasında bir çelişki ortaya çıktığı zaman kaygı duyarız.
- Belirsizlik: Gelecekte ne olacağını bilmemek en belli başlı kaygı sebebidir. İlerde olumsuz türden olayların olacağını bilmek, ne olacağını hiç bilmemeye tercih edilir(turkpdr 2010).

1.5. Kaygının Belirtileri

Genel olarak kaygılı durumda bulunan bir kişide bu durumla birlikte olan öznel ve nesnel birçok yakınma bulunabilir. Bunlar önem sırasıyla ruhsal olandan bedensel olana doğru şöyledir: Endişe, gerginlik, güvensizlik, korku, panik, şaşkınlık, tedirginlik, ağız, kuruluğu, bas ağrısı, baş dönmesi, bulantı, çarpıntı, güçsüzlük, halsizlik, iştahsızlık, kan basıncının düşmesi veya yükselmesi, kas gerginliği, mide – bağırsak yakınmaları, solunum sayısında artma, terleme, titreme, uykusuzluk.

1.6. Spor ve Kaygı

Kaygı ve diğer duygusal faktörlerin performans ve karşılaşmalar üzerindeki etkileri birçok araştırmacı tarafından değişik boyutları ile incelenmiştir. Farklı motorsal testlerle eşit yeteneklere sahip olduğu saptanan sporcuların, sportif eylemlerde farklı başarı göstermelerinin nedenleri üzerindeki çalışmalar, bilim adamlarını bu başarı farkını belirleyen nedenlerden biri olarak da, “sporcuların psikolojik yapılarının farklılığından ileri gelebileceği” görüşü üzerinde birleştirmiştir. Sporcuların psikolojik boyutuyla ilgili yapılan araştırmalar ilerledikçe, sporun salt fiziksel eylemlerden oluşan bir olgu olmadığı, bireyin psikolojisi ile bütünleşen “psiko-sosyal ve fizyolojik bir olgu olduğu ortaya çıkmıştır. 1950’li yıllarda ortaya çıkan bu yeni görüşlerden sonra sportif eylemler daha değişik bir boyut kazanmış ve tüm sportif eylemlerde, zihinsel etkinlikler yani, zekâ, dikkat, bellek, irade, yargılama, kıyaslama, yorumlama, kaygı gibi psikolojik ve işlevlerin bulunduğu ve rol oynadığı saptanmıştır (Kemler 1989).

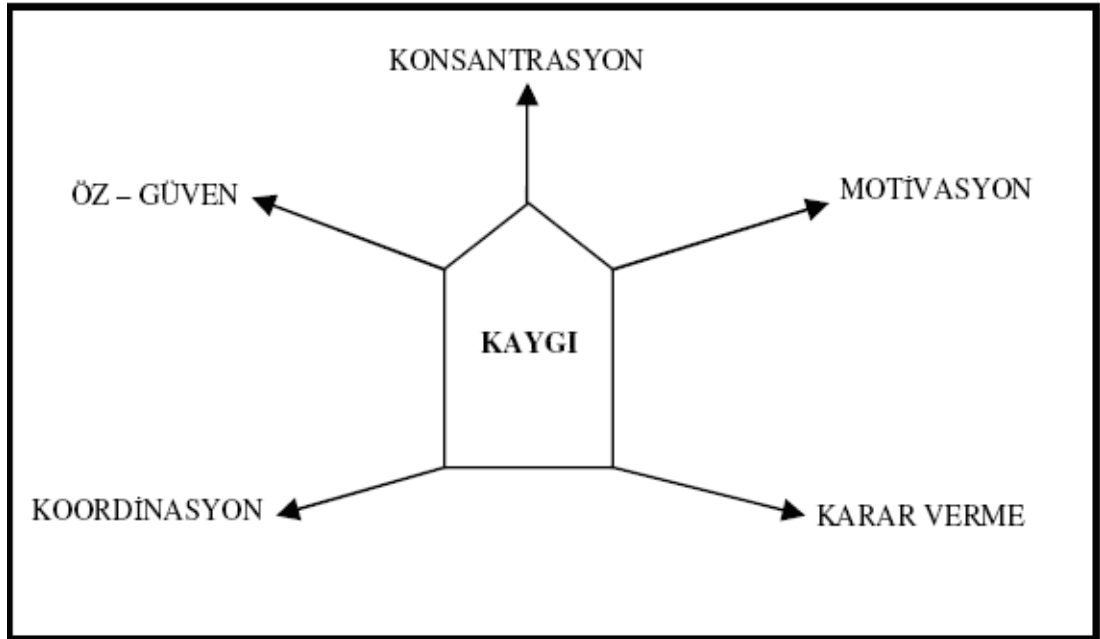
Bu sportif performansın çok boyutlu doğası içerisinde yer alan kaygı, evrensel bir karaktere sahip olup bütün sporlarda performansı olumlu veya olumsuz yönlerde etkileyebilmektedir. Sportif performansta kaygı, sporcuların uyum yeteneklerini, dikkat ve konsantrasyonlarını, koordinasyon ve dengeli, karar verme ve değerlendirmelerini, öz — güven ve değerliliklerini, motivasyon ve aktivasyonlarını önemli ölçülerde etkilemektedir. Bu etkiler sporcuların ortaya koyacakları performanslarında, gerek duyacakları kuvvet, sürat, dayanıklılık esneklik, teknik ve taktik özelliklerde de kendisini gösterebilir (Dorel 1998).

Sporcularda kaygı sporla ilişkili ise de, asıl neden duruma ilişkin algıdır. Sporculardan başarılı olması belirli bir başarı düzeyine ulaşması beklenir. Sporcunun fiziki ve psikolojik kapasitesinin kendisinden bekleneni karşılamakta yetersiz kalması halinde hedeflenen başarıya ulaşması mümkün olmaz. Bu olumsuz durumda daha fazla gayret gereklidir. Tüm gayrete rağmen arzulanan sonuca ulaşılamaz ise, mevcut şartlar tehdit edici olarak algılanır. Bu algılamamanın sonucunda duygusal tepki olan kaygı ortaya çıkar. Sporcuların, seyircilerin izlemesi ve sporun sağladığı kararlılık, sevinç ve takım ruhu gibi duyguları yaşaması ve göstermesi olasıdır. Duygusal kuvvetlenme, harekete geçirici gücü sağlamadığı sürece fiziksel ve zihinsel kuvvetlenme ve becerinin başarılması zorlaşır. Bununla birlikte, bazen duygunun

kendisi ya da duyguların aşırı düzeye çıkması, performansı engeller ve böyle olaylarda kaygı duyma olasılığı oldukça yaygındır (Biçer 1997).

Sporcular, değişen düzeylerde kaygıdan etkilenirler. Gerçekte, kaygıyı canlılığın zorunlu bileşeni olarak ifade etmiştik ve bazen onu heyecandan ayırmanın oldukça güç olduğunu belirtmiştik. Bununla birlikte, ölçekte aşırı canlılık düzeyine ulaşılan bir nokta vardır. Bu noktadan itibaren kaygı performansı zararlı yönde etkiler. Birçok sporcu aşırı canlılığın uç sınırında bulunur ve genellikle deneyimleri, duyguyu nasıl kontrol edeceklerini öğretir. Ölçeğin çok daha yukarısı geçmiş travmatik bir olaya eşlik eden yoğun kaygıdır. Bunlar özellikle acı veren bir şekilde önemli bir yarışmayı kaybetme yaralanma anlarında ortaya çıkar(Erbaş 2005)

Birçok durumda kaygı performansı etkilemektedir. Ancak bu etkinin nasıl ve hangi faktörler tarafından yönlendirildiği henüz tam olarak açıklanamamaktadır.



Şekil 1.4. Kaygının etkili olabileceği Psikolojik Faktörler(Koç 2004)

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

Çoğu kez sportif müsabaka içindeki birçok sporcunun telaşlı, huzursuz, sıkıntılı çekingem, üzüntülü, yüzü sararmış yâda kızarmış, tedirgin durumda olduğu görülmektedir. Yine bazı sporcuların antrenmanlarda rahatlıkla yaptıkları hareketleri, müsabakada yapamadıkları, takım arkadaşlarına uyum sağlayamadıkları ve kendilerinden bekleneni yerine getiremedikleri gözlenmektedir. Bu olumsuzluklar aslında sportif eylem içinde kaygılı bir sporcunun davranışını yansıtmaktadır. Bir spor ekibi içinde kendisine verilen görevi yerine getirmeyen bir sporu, takımın kollektif oyun düzenini bozacak ve sonunda öne kendisinin sonra da takımın başarısında olumsuz yönde etkili olacaktır(Erbaş 2005)

Jones'un uluslararası ingiliz sporcularıyla yapmış olduğu araştırmalarda, trambolin de uluslararası derecelere sahip olan Sue Challis şunları söylemiştir, “Ara sıra belirli becerileri yerine getirebilme yeteneğimden şüphe ettim. Bir hareketi yapmaya giriştim ve hemen onun ardından daha kolay olanına yöneldim”. Aynı şekilde, uluslararası hokey oyuncusu olan Mary Nevili de, benzer değerlendirme yaparak, “yüksek baskı koşullarında belirli becerileri yerine getirebilme yeteneğimden şüphe ettiğini” belirtmiştir (Erbaş 2000).

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

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

olarak algılamazlar. Sporcular memnurluk ve keyif alma hislerini tadarlar (Martens ve ark1990).

Özetle, oyuncunun kaygı seviyesini maçın ya da yarışmanın zorluğu ve önemi belirler. Yarışma sporlarında görülen yüksek kaygı performans için bir dezavantaj teşkil eder. Kaygılı sporcular başarısızlıklarını genelde kendilerindeki yetenek eksikliğine bağlarlar ve neticede kendilerini suçlarlar. Şiddetli bir rüzgâr, farklı saha, alışılmadık teknikte oynayan bir rakip kaygılı yarışmacı için problem yaratır. Bu durumları asmak sporcu için uzun zaman alabilir. Ne yapacağını bilememe, doğru zamanı belirleyememe, yeni durumların belirsizliği kaygıyı artırır. Yarışmacıların yeterince olgun ve kendine güven duymaları kaygıyı önemli derecede azaltacaktır(Erbaş 2005)

1.6.1.Basketbolcu ve Kaygı

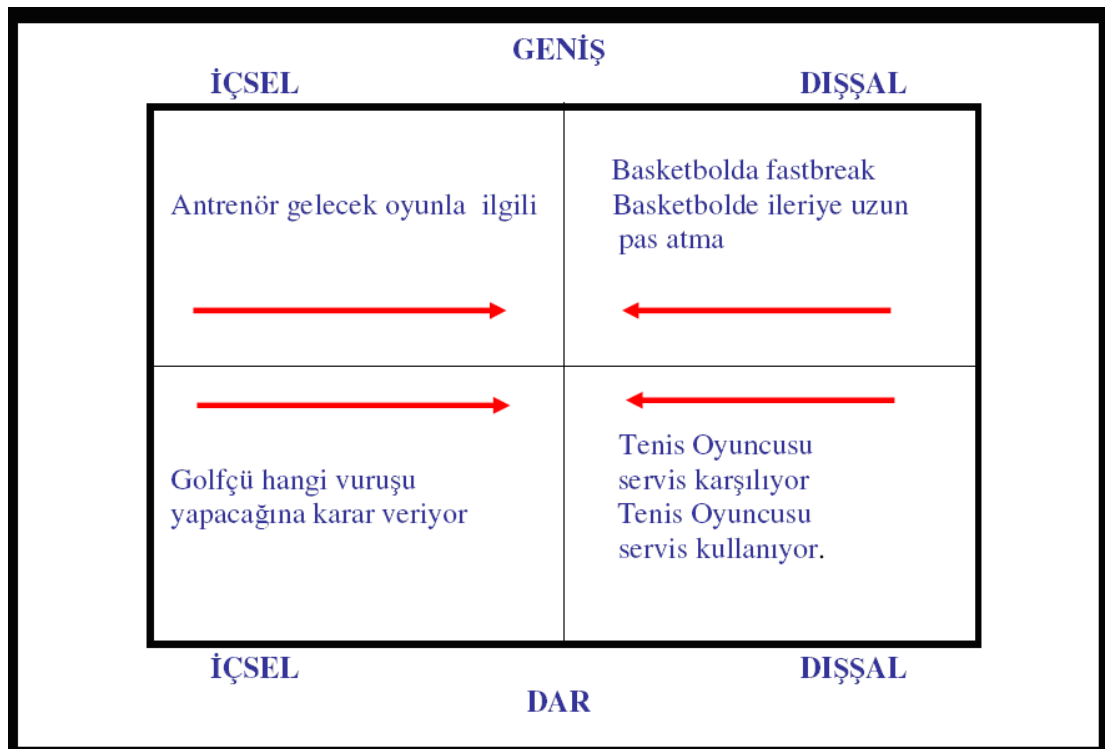
Evrensel özellik gösteren kaygının özel olarak basketbol ve basketbolcu üzerinde nasıl etkilerde bulunabileceği bilinmelidir. Ancak böylelikle bir basketbolcu ortaya koyacağı performansında daha başarılı olabilir ve kapasitelerini daha verimli olarak gerçekleştirebilir. Bir basketbolcunun karar verebilmesi için gerekli maddeler şöyle sıralanabilir:

- Kendisinin saha içindeki pozisyonu
- Takım arkadaşlarının sahadaki yayılışı
- Karsı takım oyuncularının sahadaki yayılışı
- Takımın genel oyun düzeni
- Antrenörün o maç için verdiği ve düşündüğü oyun düzeni
- Kendi fiziksel durumu ve oyundaki görevi
- Kendi kişiliği, duygu ve heyecan durumu
- Seyirci ve taraftarın beklentileri ve coşkusu
- Ezeli rekabet
- Maçın önemi ve o andaki skoru vb (Erbaş 2000).

Basketbolda kendi ön sahasında elinde top olan oyuncu bütün bu bilgileri alıp, gözden geçirip, kendi teknik becerileri ve taktik kurnazlığı ile kondisyon

düzyini de göz önünde tutarak karar verirken, sahip olduğu zaman ancak saniyelerin onda biri ile ölçülebilir ve üstelik karşıtının baskısı altındadır.

Sporda dikkat istemlerini anlayabilmek için iki önemli boyut belirlenmiştir. Bu boyutlar genişlik boyutu ile yön boyutudur. Dikkatin genişlik boyutundan kastedilen dikkatteki daralma ve genişlemeler, yön boyutundan da, dikkatin nereye doğru yönettildiği, içeriye kendimize doğru mu, yoksa dışarıya, çevreye doğru mu olduğu anlatılmak istenmektedir. Nideffer'in geliştirdiği dikkat modeli ve bunun boyutları aşağıdaki şekilde gösterilmiştir(Erbaş 2000)



Şekil 1.5. Dikkatte İçsel Boyutlar ve Dışsal Boyutlar(Sivrikaya 1998)

Dikkatin genişlik boyutu, basketbolcunun becerilerini sergilerken ne kadar sayıda uyarana katıldığı ile ilgili olmaktadır. Örneğin bir basketbol oyuncusu sahada topa sahip olduğunda, başını kaldırarak etrafına bakar. Dikkati geniş ve çevreseldir.

Basketbol oyuncusu şut attığında dikkatini daraltmak zorundadır. Basketbolcunun becerilerini ortaya koyarken sadece dikkatte daralma ve genişlemeler değil aynı zamanda bu dikkatin ne yöne doğru olduğu da önemlidir. Basketbolcu dikkatini zaman zaman dışa doğru çevreye kaydırmak, ne olup bittiğini takip etmek durumundadır. Basketbolcu kendi vücudunun durumu, hisleri, plan ve

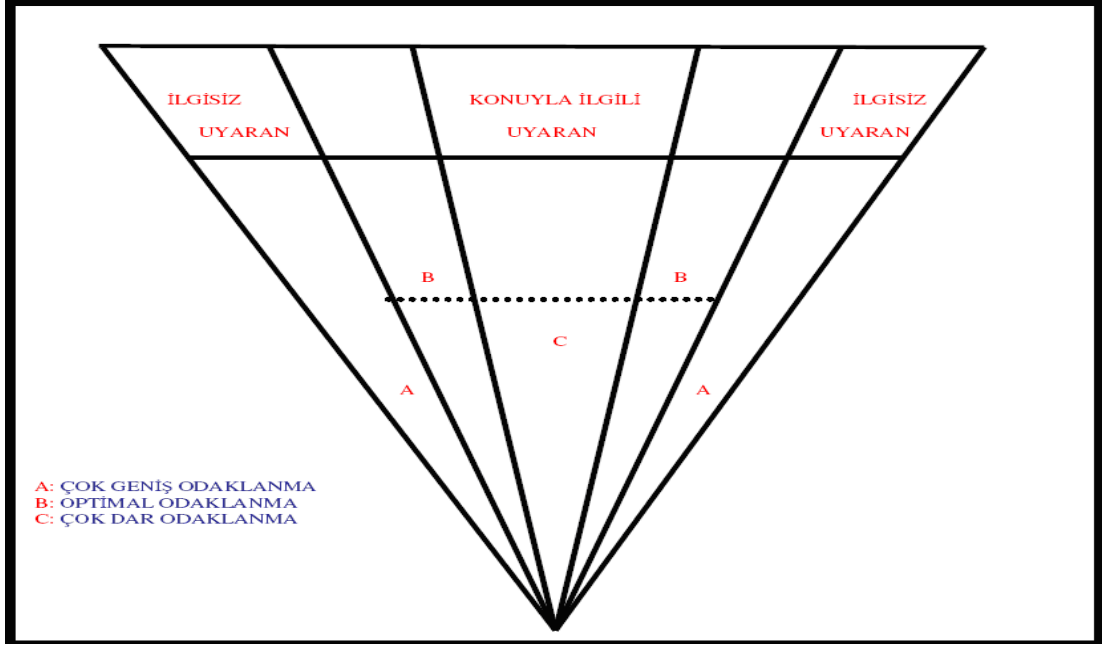
stratejilerini düşündüğünde dikkat içe doğru kaydırılmakta ve kişi bu uyarılara katılmaktadır. Dikkat çevreye, diğer oyuncuların hareketlerine kaydırıldığında basketbolcunun dikkati dışa doğrudur ve bu uyarılara katılmaktadır (Erbaş 2000).

Yukarıda açıkladığımız her iki dikkat boyutu da basketbolcunun performansında etkilidir. Her iki dikkat yönünde de darlık ve genişlikten bahsedilebilir. Örneğin bir basketbolcu kendi içinde genel plan ve tasarımlar yaptığında dikkatin içsel ve geniş olduğu, tek bir konu üzerine düşüncelerini odakladığında da dikkatinin içsel ve dar olduğundan söz edilebilir. Basketbolcunun dikkati dışsal dar, dışsal geniş ve içsel dar, içsel geniş bir özellik gösterebilir (Erbaş 2005)

İyi bir basketbolcu durum ve pozisyonun gerektirdiği dikkati gösterebilen, dikkatini dışsaldan içsele, içselden dışsala, darlıktan genişliğe ve genişlikten darlığa değiştirebilme esnekliğine sahip olan kişidir. Mükemmel olarak nitelendirilen basketbolcular dikkatlerini doğru şeylere, doğru zamanda ve doğru yerde kaydırabilme yeteneğine sahiptirler (Lüle 1996).

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

Karşılaşma sırasında, bir basketbolcunun ilgisiz uyarılarla meşgul olması, örneğin; takım arkadaşlarıyla tartışmanın içine girmesi ve seyircilerle ilgilenmesi onu A bölgesi içine taşır. Bu durumda basketbolcunun performansının olumlu yönde gelişeceği beklenemez (Martens ve ark 1990).

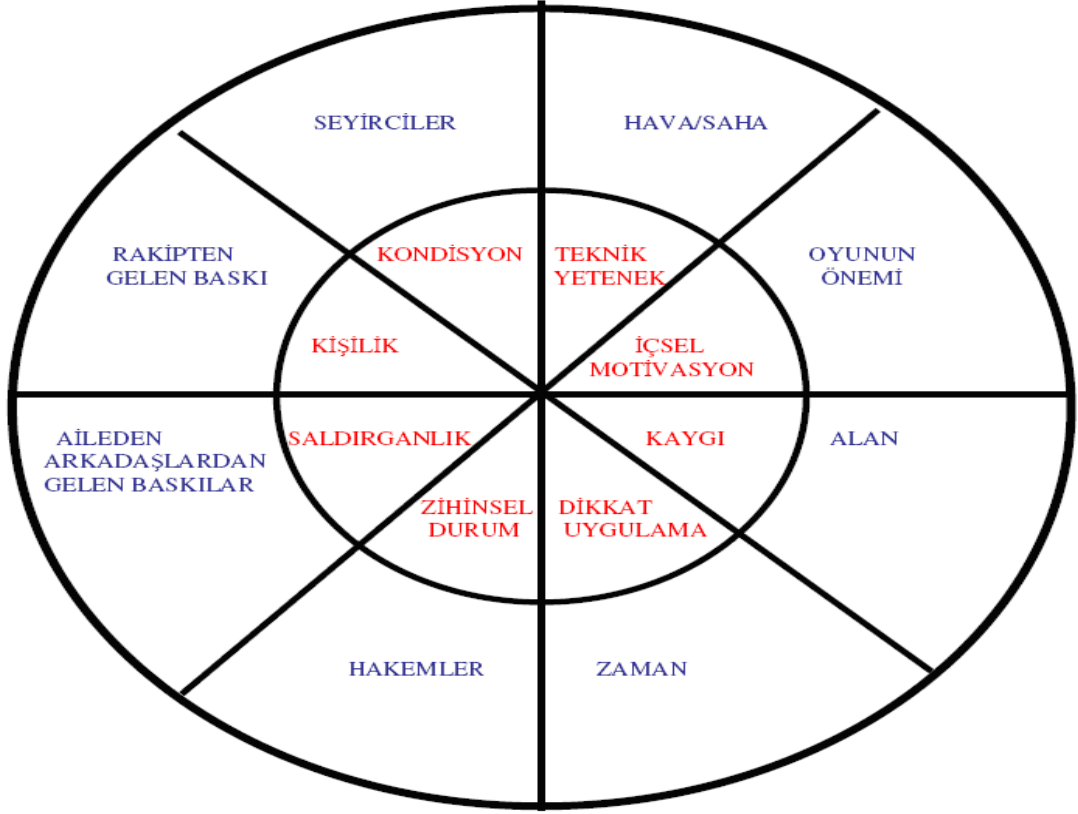


Şekil 1.6. Stresin Etkilediği Dikkatin Genişliği(Martens ve ark 1990)

Basketbolcu kendi kendisine pozitif telkinde bulunarak konuyla ilgili uyarılara dikkatini kaydırdığında, odaklanması b'ye doğru yönelir ve ortaya daha iyi performans çıkar. Basketbolcu aşırı kaygılı olduğunda, kızgın ve sinirli bulunduğu anda, odaklanma c'ye doğru kayar ve durumun gerektirdiği bazı uyarılara yanıt vermede eksiklik gösterir. Bu durumda da performansı olumsuz etkilenir ve oyuncu gereken uyarılara katılmadığından yanlışlıklar yapabilir(Erbaş 2005)

Aşırı kaygı dikkatin daralmasına ve içe kaymasına neden olmaktadır. Martens'e göre yüksek sürekli kaygı gösteren sporcular bu tür problemlere daha çok yatkındırlar. İlgisiz uyarılara dikkatlerini daha çabuk kaydırırlar, dikkatleri içsele yönelir, kendileriyle ilgili negatif değerlendirme ve konuşmalarda bulunurlar. Buna karşılık düşük sürekli kaygıya sahip olanlar, konuyla ilgili uyarılara daha iyi odaklanmaktadırlar(Erbaş 2005)

OYUNUN İÇERİĞİ



Şekil 1.7. Stres ve Basketbol Oyunu (Artok 1994)

Bir basketbolcu ne kadar yüksek motorik, teknik ve taktik rezerve sahip olursa olsun bunu basketbol oyunu içinde ortaya çıkaramıyorsa bunun bir anlamı yoktur. Bu nedenle basketbolcunun performansını ortaya koyabilmesi sadece fizyolojik bir olgu olamaz. Basketbolcunun potansiyellerini kullanabilmesinde onun psikolojik durumu da oldukça önemlidir. Basketbolcunun performansını başarıyla ortaya koymasında sahip olduğu kaygı düzeyi, bu nedenle çok önemlidir. Özellikle profesyonel basketbolda ve önemli görülen maçlarda kaygı düzeyleri performansın başarıyla sergilenmesinde önemli düzeyde etkilidir. Birçok takımlar benzer şekilde antrenmanlar yapmalarına ve oyuncuların benzer fiziksel ve teknik kapasitelerine sahip olmalarına rağmen, bir takımı bugün oynanan maçta ne galip getiriyor ve aynı takımla tekrar oynanan maçta ne mağlup bırakıyor? Profesyonel basketbolda çoğu kez finale kalan takımlar arasında çok büyük farklar bulunmamaktadır ve finale kalan her iki takımda birbirlerine üstünlük sağlayabilirler. O halde böyle durumlarda sonucun belirlenmesinde, stres ve kaygı durumlarının yönetimini iyi gerçekleştiren takım ve basketbolcular diğerine üstünlük sağlayabilirler (Artok1994).

1.7. Performans

Performans kavramı, gözlenebilir bir dizi davranışı ifade etmektedir. Motor alanda davranışlar, bir basketbol topuyla dripling yapmayı, koşmayı, kovalamayı vb. Aktiviteleri içine almaktadır. Performans, açıklanan bu belirli beceri örneklerinin, farklı büyüklüklerde olan davranışlarını da içerebilir. Performanstaki ilerleme, belirli bir zaman sürecine dayalı çalımsalar gerektirmektedir. Kişi ilerlediğinde, geçmişe oranla daha iyi beceriler ortaya koyar. Öğrenme, pratik çalışma sonucu, görel olarak performansta kalıcı düzelmeden çıkarılan, kişinin içsel durumunda olan bir değişiktir. Performans durumu, sporcunun becerinin pratiğini yapmasından çok beceriye kullanması veya uygulamasıdır. Öğrenme durumu ile performans birbirleri ile ilişkilidirler. W. Stern'e göre performans; "enerjiyi kullanmak yolu ile değerler yaratmaktır"(Tamer 2003).

Singer'a göre ; " Etki eden değişkenlerden dolayı, zaman zaman düzensiz değişim gösteren geçici bir gösteri isidir (Biçer 1998). Harekette form performansın taslağıdır, bir hareketin yapılaş tarzıdır. Yeni başlayanlar genellikle daha önce başarılı olduğu kanıtlanmış biçimleri sosyal çevrede başarılı olduğu kabul edilmiş modelleri taklit ederler(Erbaş 2005)

1.7.1.Performansı Etkileyen Faktörler

Günümüzde genel olarak bireyin sağlıklı ve verimli olmasını etkileyen nedenler arasında psikolojik faktörler giderek önem kazanmaktadır. Ruhsal ve fiziksel işlevler ile performans kapasitesi arasındaki yakın ilişki göz önüne alınmadan yapılan antrenmanlar ve yarışmalar sporda performansı sınırlayan ve yaralanmalara yol açan nedenlerin basında gelir. Performansı çeşitli faktörler etkiler. Bu faktörler öncelikle iç ve dış faktörler olmak üzere ikiye ayrılırlar.(Erbaş 2005)

İç faktörler şunlardır:

- Antrenman düzeyi
- Yaş
- Cinsiyet
- Fiziksel uygunluk

- Irksal faktörler
- Stres düzeyi
- Motivasyon durumu
- Beslenme
- Ergojenik destekleyiciler
- Sağlık durumu
- İlaç kullanımı
- Kazanmak
- Kaybetmek (Biçer 1997).

Dışsal faktörler ise şunlardır:

- İrtifa
- Nem
- Sıcaklık
- Zemin durumu (Koç 2004).

İnsan organizmasında süre gelen ruhsal süreçler, kesintisiz olarak bedensel süreçleri etkiler. Bedensel süreçlerde aynı şekilde ruhsal süreçleri etkiler. Bu şekilde organizma denge içinde bulunur. Bu denge dinamik bir dengedir. Çünkü değişen çevre koşullarına ya da istek ve gereksinimlere göre bu denge bozulur ve bunun yerine yeni bir denge kurulur.

Örneğin sükûnet halinde bir insanın kalbi dakikada 60 – 70 defa atarak belli bir miktar kan pompalar. Bu kanın akciğerlerde temizlenmesi içinde, aynı süre içinde 12 – 16 defa solunum yaparak yeterli oksijen sağlanır. Bu değişmez bir dengedir. Eğer bu insan koşmaya başlarsa, kas sisteminin oksijene, dolayısı ile kana olan gereksinimi artacaktır. Bu gereksinimi sağlamak için kalp daha fazla kan pompa etmek zorunda kalacak ve dakikada 100 – 180 arası bir atım hızına ulaşacaktır. Buna paralel olarak solunumda oksijen açığını kapatmak için hızlanacaktır. Yani değişen bedensel duruma göre yeni bir denge kurulmuştur. Zaten sporda antrenmanın temelinde bu düşünce yatar. Organizmanın dengesini belli kurallara göre bozmak ve yeniden sağlamak. Bu şekilde sporcu vücudu, değişen zorlanmalara karşı daha kolay ve daha başarılı uyum sağlamayı öğrenir. Organizmanın dengesi üzerinde yalnız bedensel etkinlikler değil, psikolojik ve özellikle heyecansal süreçler de etkilidir.

Çünkü biliniyor ki, heyecanlar kendilerini bedensel değişikliklerle gösteren duygulardır. Korkulduğunda kalp atım sayısının artması, öfke anında yüzün kızarması ya da sararması gibi. Bu işlevi negatatif sinir sistemi yerine getirmektedir. Bu nedenle performansı etkileyen psikolojik faktörlerin etkilerinin daha iyi anlaşılabilmesi için sinir sistemi ve özelliklerinin bilinmesi gerekir. Çünkü hareketin ve hareketin özel bir şekli olan sportif hareketin oluşması, temelde kas ve iskelet sistemi ile sinir sisteminin uyum içinde çalışmasına bağlıdır. Bütün psikolojik süreçler sinir sistemi içinde meydana geldiğinden dolayı başarılı bir performans kazanılmasında sinir sisteminin önemli bir rolü vardır (Miller 2002).

Sporcular başarılı veya başarısız olduklarında değişik nedenler sunabilir. Bazı sporcular başarı ve başarısızlıklarını yetenek ve çabaya bağlarken, bazıları da isin güçlüğü ve sansa bağlayabilirler(Küçük 2000).Başarısızlık korkusu altında performans bozukluğu gösteren, öğrenilmiş çaresizliğe sahip sporcular, başarısızlıklarını yetenek eksikliği gibi faktörlere bağlamaya meyillidir. Fakat bu olgu, gelecek için başarısızlığın gerçekçi bir beklenti olabileceğini gösterir.

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

Performansı Etkileyen Psikolojik faktörleri şöyle sıralayabiliriz:

- Heyecan
- Hasret
- Zihinsel eylem
- Yorgunluk
- Seyirci
- Kramp
- Ağrı
- İsteksizlik
- Sür antrene olma

- Kompleksler
- Kararsızlık
- Psikolojik savaşım
- Sporcunun kötü gününde olması
- İç bedensel değişimler
- Dış bedensel değişimler (Wark ve Witting 1979).

1.7.2.Performansın Boyutları

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

Performansı etkileyen faktörleri Cratty üç boyutta ele almıştır:

- Beceri boyutu
- Fiziki boyut
- Psikolojik boyutlar

Beceri boyutu

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

Fiziki boyutu

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

Psikolojik boyutu

Bireyin başarısını, bireyin çevresindeki toplum içinde saygınlık kazanmasını, sevilmesi, sayılması ve sosyo - ekonomik ve sosyo – kültürel koşulların istendik biçimde geliştirilebilmesi kişide bir takım güdülerin bulunmasıyla olanaklıdır. Bireyde var olan başarı güdüsü kavramı bu konuda iki değişkene ağırlık vermektedir.

Bunlar:

- Her türlü durumda ortaya çıkabilen nispeten sabit bir başarı güdüsü
- Basarı beklentisi ve bu başarının ödül değeri olarak düşünülmektedir (Fletcher ve. Hanton 2001).

1.7.3. Kaygı ve Performans İlişkisi

Toplumsal yaşamda gün geçtikçe önem kazanan performans kavramı her alanda kullanılmaktadır. Tekstil alanında dikim işçisinin günlük standardın üstünde iş çıkarması, sanayide montaj elemanının araç motorunu belli bir süreden daha kısa zamanda takması, takını sporlarında (futbol, voleybol, basketbol, hentbol gibi) takımın maçı kazanması, bireysel sporlarda da sporcunun kendi derecesinin iyisini yapmak ya da yarışmayı kazanmak performans kavramını ifade etmektedir(Erbaş 2005).

Sportif performans belirli bir spor motorik düzeyin biçimlenme derecesidir. Kompleks yapısından dolayı spesifik faktörleri içermektedir. Performans gelişimi için yapılan çalışmaların çok yönlü olma zorunluluğu vardır. Performansı belirleyen faktörlerin uyumlu gelişimi ile bireysel maksimum başarıya ulaşılmaktadır. Performans uzun süreli antrenman süresinde, antrenmanın amacı kapsam, metot ve benzeri diğer faktörlere bağlı olarak geliştirilmektedir(Erbaş 2005)

İyi bir performans durumuna erişebilme, uzun vadeli, belirli amaçlara yönelik hazırlıklarla sportif ve psikolojik yeterliliklerle mümkün olur. Bauersfald ve Schröter'e göre sporcunun performans kapasitesi şu faktörlerden etkilenir.

- Teknolojik gelişim
- Psikolojik özellikler
- Yarış şartları
- Spor branşının tekniği
- Spor branşının taktiği
- Morfolojik gelişim
- Fiziksel hazırlanma (Wark ve Witting 1979).

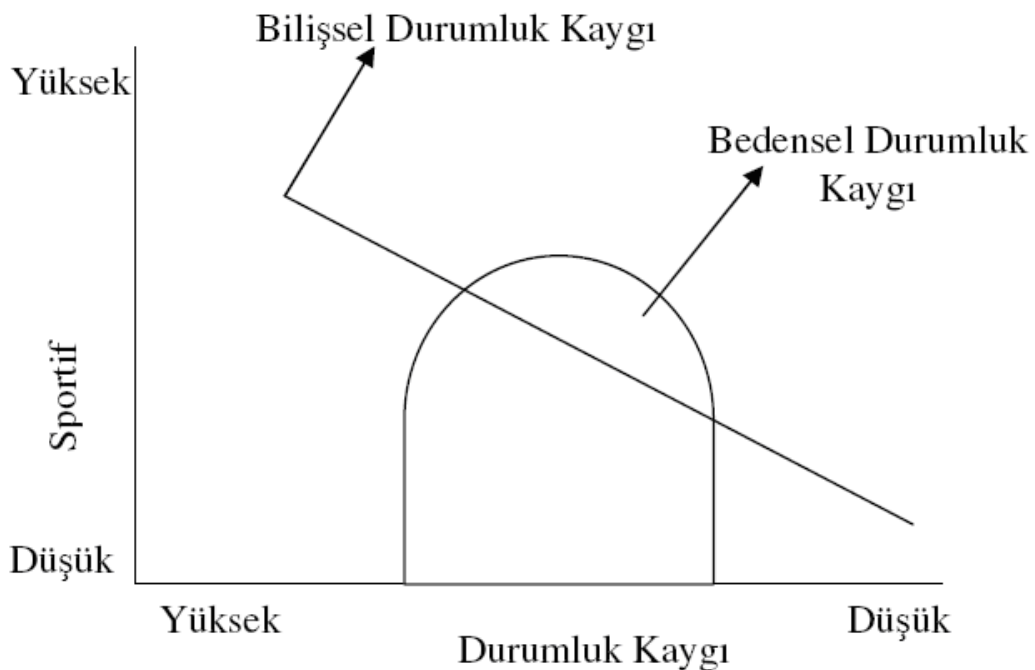
Performans ve etkinlik düzeyi (aktivasyon) ilişkisinin altında, nöro-fizyolojik sistem yatmaktadır. Organizma uykuya yakın bir derecedeki gevşeklik halindeyken, bazı uyarımlar etkinliği hızlandırmaz; faaliyete başlatabildiği hallerde de hareketler çok defa kötü biçimde koordine edilmiş olurlar. Etkinlik düzeyi yükselttikçe, başarılı performans şansı azalır (Erbaş 2000).

Sporcuların duygusal durumları onların performansları üzerinde önemli etkilere sahip olmaktadır. Bu etkiler pozitif de olabilirler negatif de. Ancak şunu da unutmamak gerekir ki performansı ortaya koyanın değişik kaygı düzeyleri, bütün değişik beceri ve konu düzeylerinde aynı sonuçları meydana getirmez. Örneğin yüksek kaygı düzeyli bir forvet elemanı ile savunma elemanının performansları aynı düzeylerde etkilenmeyebilir. Bir halterci ile balerinin, yüksek ve düşük kaygı düzeylerinden aynı şekilde etkileneceği beklenilemez. Ancak, bu örneklerden de anlaşılacağı gibi kaygı ile fiziksel performans arasında bir ilişki bulunmaktadır. Kaygı ile performans arasındaki ilişkide etkili olan bazı önemli faktörler vardır(Eraş 2005). Bunlar arasında, uygulanacak konunun ve becerinin doğası önemli yer tutmaktadır (Trotter ve Endler1999).

Krol'un yapmış olduğu araştırmada kaygı tepkilerinin bireylere göre farklılığını ortaya koymuştur. Kaygı ve heyecan her bireyi aynı biçimde etkilemez. Elbette performans da her spor dalında aynı şekilde etkilenmez. Her bireyin kendine özgü tolerans kapasitesi vardır. Spor dalı ilgi, dikkat ve bilgi ister. Böylece, etkili performe işlemi tamamlanmış olur. Kaygı sürecinde birey fiziksel somatik ve düşünsel bakımlardan uyarılabilmekte, bazen tümü harekete geçmektedir. Fiziksel ve somatik tepkiler genel olarak kalp atışının hızlanması, kas gerilimi artması, yorgunluk duygusu, aşırı alınganlık, el ve ayakların terlemesi şeklinde

yaşanmaktadır. Düşünsel tepkilerde ise ayrıntılara dikkat edememe, unutkanlık, konsantrasyon sağlayamama, ani kararlar verebilmede güçlükler söz konusudur.(Artok 1999).

Çok defa söylenen "içinde bulunulan durumda gerginlik arttıkça, sporcu daha iyisini yapar!" fikri yanlıştır. Böyle bir stres halini alan etkinlik düzeyinde yüksekliğin davranışlarda yumuşaklığı kaybettirici olumsuz etkisini, son dakikalari yaklaşan bir basketbol maçında (veya futbol maçında) somut olarak görebiliriz. Sözgelisi, böyle bir durumda uyanan stres, basketbolcu veya futbolcunun yumuşak olarak ve o anda arkadaşlarının pozisyonlarını hesaba katarak pas vermesini engeller, hareketlerinin kalitesi düşer; karar verirken, gereken hareketlerden önce puan durumunu düşüneceğinden bir panik havası içinde isabetsiz ve sonunda başarısız davranır. Başka türlü söylersek, merkezi uyarımlara gereğinden fazla açık, periferel olanlara kapalı duruma gelir. Bu durumlarda kişi uyarımların bombardımanı altındadır ve merkezi uyarımlara karşı aşırı derecede duyarlı (super-alert) olduğu halde periferik olanları algılayamaz. Cox'a göre performansla kaygı arasında çok yönlü bir ilişki bulunmaktadır(Cox 1990). Bilişsel ve bedensel olarak çok yönlülük gösteren bu ilişkiyi bir sonraki sayfada yer alan şekil 1.8. de görebilirsiniz.



Şekil 1.8.Durumluk Kaygı İle Sportif Performans Arasındaki Çok Yönlü İlişki(Koç 2004)

Şekilden de anlaşıldığı gibi bilişsel durumluk kaygı ile performans arasındaki ilişki doğrusal-negatiftir. Bilişsel durumluk kaygı yükselirken, performans düşmektedir. Buna karşılık bedensel durumluk kaygı ile performans arasındaki ilişkisi Ters U formunu almaktadır. Bedensel durumluk kaygı yükselirken performansta belirli bir optimal üst noktaya kadar yükselmektedir. Bu optimal noktadan sonraki bedensel durumluk kaygıda artmalar performansı olumsuz etkilemektedir. Cox'a göre, bilişsel kaygı ile ilişkili korku ve endişe sportif performansı engelleyicidir. Bilişsel durumluk kaygı daha az oldukça sporcu daha iyi performans ortaya koymaktadır. Sporcular için söylenen "az kaygı iyidir" değerlendirmesi bilişsel boyutta doğru gözükmemektedir. Asırı kaygının performansa zarar vereceği gibi, yeterince kaygıya sahip olmama da benzer sonuçlarla performans üzerinde olumsuz etkilerde bulunabilir. Biçer ise kaygı ve performans ilişkisinde kaygının performansı olumsuz yönden etkileyen faktörleri ele almış ve bunları dört temel başlık halinde incelemiştir(Erbaş 2005)

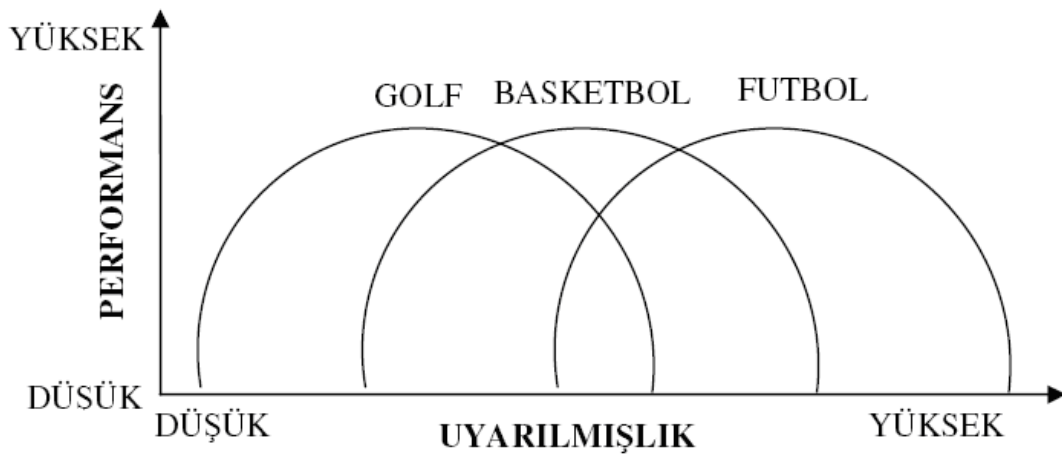
Biçer'e göre kaygının sportif performans üzerindeki etkileri konsantrasyon düşmesi, panik, sporcunun kendine oyuna verememesi ve sürantrenman durumları ile kendini göstermektedir. Aşırı kaygılı ve endişeli durumlarda ancak bu şartlara kendini hazırlamış, kendini eğitmiş olan sporcular başarılı olabilirler(Biçer 1997).

Jones' a göre, "kaygı her zaman performansı bozmaz veya onu yükseltmez. Yapılan bazı araştırmalar kaygının zorunlu olarak performansı bozmayacağını ve birçok durumlarda onu arttırabileceğini ortaya koymaktadır". Bu sporcunun geçmiş durumları nasıl değerlendirdiğine, kaygı belirtilerini nasıl algıladığına (yardım edici de olabilir, zarar vericide) bağlı olmaktadır(Sivrikaya 1998).

Jones, uluslararası düzeyde profesyonel sporcularla yapmış olduğu görüşmelerde May ve Sue Callis'in açıklamalarını şu şekilde aktarmaktadır. May'e göre yüksek kaygı ile ilişkili, yüksek uyarılmışlık düzeyi, atlama beygirinin üzerinde yapılması gereken ve İnce motor kontrol isteyen, becerilerin performansını bozmaktadır fakat sıçramak için gereken, patlayıcı nitelikteki kuvvet performansa

olumlu yönde etki ederek onu yükseltmektedir. "Callis'a göre trombolin üzerinde çalışırken, kaygı, zamanlamayı olumsuz olarak etkilemektedir. Ancak buna karşın kaygının güçlü hissettirici pozitif etkileri bulunmaktadır" Görüşmeler sonucunda, sporcular arasında genel düşünce birliği olarak, iyi öğrenilmiş becerilerde, kontrollü bilişsel kaygının, performansı yükselteceği ortaya çıkmaktadır. İyi öğrenilmiş becerilerde, yüksek fizyolojik uyarılmışlık, kuvvet ve sürat isteyen becerilerde, performansı olumlu yönde etkiler. Ancak ince motor becerilerde ve zamanlamada performans bozulabilir(Erbaş 2005)

Spor psikologları, yüksek performans için sporcuların belli bir kaygı düzeyine sahip olmaları gerekliliğinde birleşiyorlar. Bu düzeyin alt veya üstü performansı olumsuz yönde etkiliyor. Kaygı düzeyinin çok yüksek olması start telaşı, düşük olması ise start tembelliğine yol açmaktadır. Sporcularda yüksek kaygı düzeyine genellikle sporcunun performans kapasitesinin sınırlarına yaklaştıkça rastlanılmaya başlanır. Başka bir deyişle, performans kapasitesinin sınırına yaklaştıkça, kaygı yoğunluğu artar. Burada eklenmesi gereken bir diğer husus da sudur: Yarışmaların sonucuna göre belirlenen ceza ve ödüller sporcunun kaygı düzeyi ve dolayısı ile performansını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle konu ile ilgilenen antrenörlerin bu olguyu hatırdan çıkarmamaları gereklidir. Martens, yüksek düzeyde performans için gerekli olan yüksek uyarılmışlığın spordan spora farklılaştığını iddia etmiştir. Bu durumu aşağıdaki şekil de gösterilmektedir(Erbaş 2005)



Şekil 1.9.Değişik Spor Branşlarına Göre Spor ve Uyarılmışlık İlişkisi(Erbaş 2000)

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

Araştırmacıların voleybolcularla yapmış olduğu çalışmalar sportif performansla durumluk kaygı arasında doğrusal-negatif ilişkinin bulunduğunu göstermektedir. Buna göre yüksek ve düşük kaygı performansı olumsuz etkiler, ideal olan yeterli kaygı düzeyidir. Araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre, durumluk kaygı yükseldikçe performans düşmektedir. Ancak Cox 'un ileri sürdüğü diğer çalışmalara göre, performansla durumluk kaygı arasındaki ilişkinin, ölçülen kaygı boyutuna bağlı olduğu görülmektedir (Fletcher ve Hanton 2001).

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

Gould ve arkadaşlarının, atıcılarla yapmış oldukları araştırma da benzer sonuçlarla performansla kaygı arasındaki ilişkinin bilişsel olarak doğrusal negatif ve bedensel olarak Ters U olduğunu göstermiştir. Durumluk kaygı ile performans arasındaki ilişki sadece spordan spora farklılık değil aynı zamanda bu sporların içinde bulunan hareket modellerine göre de farklılık gösterebilir(Yücel 2003).

Cox'a göre, "bilişsel kaygı ile ilişkili korku ve endişe sportif performansı engelleyicidir. Bilişsel durumluk kaygı daha az oldukça sporcu daha iyi performans ortaya koymaktadır. Sporcular için söylenen "az kaygı iyidir" değerlendirmesi

bilişsel boyutta doğru gözükmemektedir. Asın kaygının performansa zarar vereceği gibi, yeterince kaygıya sahip olmama da benzer sonuçlarla performans üzerinde olumsuz etkilerde bulunabilir (Yücel 2003).

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

Tasa, kaygı, korku sportif performansı gerçek anlamda tehdit edebilir. Teknik direktörler ve antrenörler sporcularının bu durumdan etkilenmelerini en aza indirmeli, bunun içinde spor psikologlarından yardım almalı ya da kendileri bu alanda bilgi sahibiler ise sporcularına streslerini kontrol etme yöntemlerini öğretmelidirler. Sporcuların performanslarını bozan Bedensel ve Durumluk Kaygının çok az ve çok yüksek düzeylerinden sporcular korunmalıdır (Jones Swain 1992).

Spor ve Performans ilişkisi

Sportif performans, antrenman bilimcileri tarafından “spordaki eylem ve edimlerin, sonuçlarının genel olarak nitelendirilmesi” biçiminde ifade edilmektedir. Bunun yanında dış ve iç koşulların ve olanakların etkisi ile elde edilen bireysel ya da takım olarak eylemin yapılısındaki çaba olarak nitelendirilmektedir. Bu biçimde spor literatüründe motor performans, takım sporlarında ya da bireysel sporlarda istemleri ve arzuları dile getirirken, şampiyon ve üstün sporcularda ortaya konulan sonuçların saniye, kilogram olarak değerlendirilmesidir. Sportif performans, bir sportif görevin başarılması için en iyi olanaklarla ortaya konulan motorsal ve psiko – motor yetenekler olarak ta tanımlanabilir. Bir fiziksel aktivite sırasında, o fiziksel aktivitenin gerektirdiği fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verime “performans” adı verilir. Bu verimin yarışma sırasında ortaya koyulabilme düzeyi de performansın düzeyi hakkında bilgi verir(Erbaş 2005)

Çoğu zaman başarı ile atletik performans birbirleri ile karıştırılmaktadır ve Çok kişi başarıyı, performans olarak kullanmaktadır. Oysa performans başarıya gerçekleştirebilmek için ortaya konulan çabanın sonucudur (Gümüş 2002).

İyi bir sportif performans durumuna erişebilme, uzun vadeli, belli amaçlara yönelik hazırlıklarla ve sportif – psikolojik yeterlilikle mümkündür. Ayrıca sporcular hem stresle baş etmek, hem de performanslarını sergilemek için kontrol etme yeteneğine sahip olmalıdırlar. Zihinsel ve ruhsal açıdan kendini ayarlama veya kontrol altında tutma eğitimi, sporcuyu en yüksek performansa ulaşması bakımından çok önemli bir çalışma olduğu anlaşılmıştır(Erbaş 2005)

Basketbolda Performansın Boyutları

Basketbol dünyada en popüler olan sporlar arasında yer almaktadır. Bunun en Önemli nedenlerinden biri, basketbolun hem oyuncuların hem de seyircilerin Eğlenmelerine, zevk almalarına olanak sağlamasıdır.

Basketbolda basit iki amaç vardır. Bunlar rakip takıma sayı atmak ve rakip takımın sayı atmasını engellemektir. Basketbolda heyecan vardır. Önemli maçlarda bu heyecan en üst düzeylerde yaşanır. Oyuncuların paslaşmaları, şutları, smaçları, blokları ve aldatmaları heyecan verir.

Basketbolu ilginç yapan özelliklerinden biri de oyunda girilen kombinasyon ve oyunun sonucunun son saniyeye kadar belirsiz olabilmesidir. Yapılan hareketlerin sonuçları önceden hesaplanamaz. Çünkü oyuncular ve çevre sürekli yer değiştirmektedir. Basketbol oyunu içerisinde sürekli olarak isabetsizlik ve hatalarla karşılaşılır. Umulmadık şekilde maçlar kazanılabilir ya da kaybedilebilir. Top çemberin içinde dönüp dışarı çıkabilir. Basketbol oyununu kazanmak için zorlukların, risklerin göze alınması gerekir. Sakatlanma pahasına sınırları zorlayıcı hareketlerde bulunulabilir(Erbaş 2005)

BASKETBOL	BASKETBOL TAKIMI	BASKETBOLCU	
FİZİKSEL UYGUNLUK KONDİSYON	GRUP MORALİ	BİREYSEL	ÇEVRESEL
KOORDİNASYON HIZ KUVVET ESNEKLİK DAYANIKLILIK	GRUP DİNAMİĞİ	PSİKOLOJİK ETKİNLİKLER ↓ ZİHİNSEL DUYGUSAL TEPKİLER	AİLE OKUL MESLEK ULUSAL EVRENSEL
TEKNİK			
TAKTİK			
YARATICI DÜŞÜNCE		KİŞİLİK	
TAKIM OYUNU UYGUNLUK		PERFORMANS SPORUNA	

Şekil 1.10. Basketbolda Performansın Boyutları(Erbaş 2000)

Basketbolda başarı, bütün bu performans boyutlarına bütünsel bir yaklaşımla elde edilir ve üstün performans ancak bu şekilde gerçekleşebilir. Basketbolda performansın boyutları içinde, Şekil 1.10'dan da görülebileceği gibi psikolojik durum oldukça olmaktadır. Basketbolcunun oynayacağı maça zihinsel ve duygusal tepkileri, var olan potansiyellerini kullanmaları üzerinde etkili olmaktadır (Erbaş 2000).

2.GEREÇ ve YÖNTEM

2.1.Araştırmanın Modeli

Türkiye Basketbol Ligi'nde toplam 16 (on altı) takım bulunmaktadır. Üst düzey takımlar oldukları için takımların hepsi çalışmaya dâhil edilememiştir. Bu araştırmada takımlar seçilirken ekonomik düzeyleri, kadro yapısı ve önceki sezon gösterdikleri performanslar göz önünde bulundurulmamıştır. Bu araştırmada, takımlarda bulunan basketbolcuların durumluk ve süreklilik kaygı düzeylerinin saptanması ve takımların lig sonun da buldukları sıralama arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır.

2.2.Evren ve Örneklem

Araştırmamıza Türkiye Basketbol Ligi'nden 8 (sekiz) takım ve toplam 72 (yetmiş iki) denek katılmıştır. Takımlar evrenimizi oluşturmaktadır. Yer alan sekiz takım örneklem olarak alınmıştır. Bu takımların Selçuk Üniversitesi Basketbol Takımı hariç diğer takımların dış sahalarındaki maçları değerlendirmeye alınmıştır.

2.3. Durumluk ve Süreklilik Kaygı Envanterleri

1964 yılında Spielberg ve arkadaşları tarafından normal ve normal olmayan bireylerin sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin ölçülmesi amacıyla geliştirilen ölçek Türkçeye Öner ve Le Compte (1983) tarafından uyarlanmıştır. Kısa ifadelerden oluşan, kendini değerlendirme türü bir ölçektir. Durumluk kaygı formunun sadece o anda hissedilenler ile ilgili bilgi verirken, SKE son 7 gündür hissedilenleri ölçmek üzere geliştirilmiştir. SKE-DKE 20'şer maddeden oluşan ve 1-4 arası derecelenen Likert tipi bir ölçektir.

2.3.1.Durumluk ve Süreklilik Kaygı Envanterlerinin Puanlanması

Durumluk kaygı ölçeğinde dört sınıfta toplanan cevap seçenekleri, (1) Hiç, (2) Biraz, (3) Çok ve (4) Tamamiyle şeklinde; Sürekli Kaygı Ölçeğindeki seçenekler ise (1) Hemen hiçbir zaman, (2) Bazen, (3) Çok zaman ve (4) Hemen her zaman şeklindedir.

Ölçeklerde iki türlü ifade bulunur. Bunlara (1) doğrudan ya da düz (direct) ve (2) tersine dönmüş (reverse) ifadeler diyebiliriz. Doğrudan ifadeler, olumsuz

duyguları; tersine dönmüş ifadeler ise olumlu duyguları dile getirir. Bu ikinci tür ifadeler puanlanırken 1 ağırlık değerinde olanlar 4 'e, 4 ağırlık değerinde olanlar ise 1'e dönüşür. Doğrudan ifadelerde 4 değerindeki cevaplar kaygının yüksek olduğunu gösterir. Tersine dönmüş ifadelerde ise 1 değerindeki cevaplar yüksek kaygıyı, 4 değerindekiler düşük kaygıyı gösterir. "Huzursuzum" ifadesi doğrudan, "kendimi sakin hissediyorum" ifadesi de tersine dönmüş ifadelerle örnek olarak gösterilebilir. Bu durumda "huzursuzum" ifadesi için 4 ağırlıklı bir seçenek, "kendimi sakin hissediyorum" ifadesi için 1 ağırlıklı seçenek işaretlenmişse, bu cevaplar yüksek kaygıyı yansıtmış olur.

Durumluk kaygı ölçeğinde on tane tersine dönmüş ifade vardır. Bunlar 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20. Maddelerdir. Sürekli kaygı ölçeğinde ise tersine dönmüş ifadelerin sayısı yedidir ve bunlar 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39. Maddeleri oluşturur.

Puanlama iki şekilde olur: Elle ya da bilgisayarla.

Elle Puanlama: Doğrudan (direct) ve tersine dönmüş (reverse) ifadelerin herbiri için iki ayrı anahtar hazırlanır. Böylece bir anahtarla doğrudan ifadelerin, ikinci anahtarla tersine dönmüş ifadelerin toplam ağırlıkları hesaplanır. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam ağırlıklı puandan ters ifadelerin toplam ağırlıklı puanı çıkarılır. Bu sayıya önceden tespit edilmiş ve değişmeyen bir değer eklenir. Durumluk kaygı ölçeği için bu değişmeyen değer 50, Sürekli kaygı ölçeği için ise 35' dir En son elde edilen değer bireyin kaygı puanıdır.

2.4.2. Durumluk ve Süreklilik Kaygı Envanterlerinin Geçerliliği

Türkçeleştirilmiş envanterin geçerliliği iki ayrı teknikte saptanmıştır. Bunlar yapıda deneysel kavram geçerliliği, yapı geçerliliği ve kriter geçerliliğidir. Yapı geçerliliği çalışmasında on gün ile bir yıl arasında değişen zaman süreci içerisinde yapılan çoklu uygulamalarda, Le Comte ve Öner tarafından (1976) durumluk Kaygı Puanlarındaki yükselme ve düşmeler tutarlı saptanmıştır. 92 Necla Öner, Ayhan Le Comte, a.g.e. S. 15-16 Puanlar hesaplanırken, doğrudan ifadelerin değerinden dolaylı ifadelerin değeri çıkarılır. Bulunan sonuca taban puan olarak belirlenen 50 (elli) eklenir ve durumluk kaygı puanı bulunur. Değişik zaman ve uygulamalarda Öner, durumluk kaygı puanları arasındaki korelasyonların ortalama 0,62 civarında ve

önemli seviyede olduğunu bulmuş; bu şekilde ikinci kuramsal beklentinin de doğrulandığını görmüştür. Tüm bu veriler durumluk kaygı ölçeğinin kuramsal yapı geçerliliğini sağlamlaştırıcı nitelikte bulunmuştur(Öner 1983).

2.4.3.Durumluk ve Süreklilik Kaygı Envanterinin Güvenilirliği

Kuder-Richardson 20 formülünün geliştirilmiş formülü olan alpha kolerasyonları ile saptanan güvenilirlik katsayılarının Süreklilik Kaygı Ölçeği için 83 ile 87 arasında; Durumluk Kaygı Ölçeği için 94 ile 96 arasında olduğu saptanmıştır.

Madde (İtem Remainer)güvenilirliğinde formun güvenilirlik kolerasyonları Sürekli Kaygı Ölçeği için 71 ile 86; Durumluk Kaygı Ölçeğinin ise 43 ile 86 arasındadır.

Testi-Tekrar-Test güvenilirliğinin de ise güvenilirlik kat sayılarının Sürekli Kaygı Ölçeği için 71 ile 86;Durumluk Kaygı Ölçeği için 26 ile 68 arasında olduğu bulunmuştur. Bu durumlar Türkçeleştirilmiş maddelerin güvenilir olduğuna işaret etmektedir (Öner 1983).

2.3.4.Envanterlerin Uygulanması

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

Deneklere müsabakadan bir(1) gün önce Spielbereger'in Sürekli Kaygı Envanteri uygulanmış, müsabakaya çıkmadan 20 dakika öncede Durumluk Kaygı Envanteri uygulanmıştır. Bu konu ile ilgili olarak yerli ve yabancı kaynaklar tarama yöntemi kullanılarak araştırma yapılmıştır. Antrönörlerle ön görüşme yapılarak envanterlerin uygulanması için gerekli yardım ve izin alınmıştır.

2.4.Varsayımlar

Araştırmada şu varsayımlardan hareket edilecektir Elle alınan örneklem grubunun evreni temsil etme yeteneği olduğu, örneklem grubuna uygulanan anketlerin ve envanterlerin geçerli ve güvenilir olduğu, kaynaklardan ve kurumlardan elde edilen bilgilerin gerçeği yansıttığı, uygulanacak istatistik yöntemlerin

değerlendirmelerinin geçerli ve güvenilir olduğu, deneklerin, uygulanan envanteri ve anketi doğru bir şekilde algıladığı varsayılmaktadır.

2.5.Sınırlılıklar

- Araştırma 2008 – 2009 sezonu içinde birer ölçüm ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma 8(sekiz) takım ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma 8(sekiz) takımda oynayan 72 (yetmiş iki) kişi ile sınırlandırılmıştır

2.6.İstatiksel Analiz

Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 16.0 istatistik paket program kullanılmıştır. Veriler ortalama ve standart sapmalar verilerek özetlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi ile test edilmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Takımların ligdeki sıralamalarına göre kaygı puanlarının karşılaştırılmasında ANOVA testi kullanılmıştır. Bu çalışmada hata düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

3.BULGULAR

Çizelge 3.1. Araştırmaya katılan takımların durumluk ve sürekli kaygı puanlarının ortalaması

Değişkenler	N	Ortalama	Std. Sapma	
Mutlu Akü SÜ	Yaş	7	23,71	3,498
	Durumluk kaygı	7	40,29	9,214
	Sürekli kaygı	7	41,71	5,187
Beşiktaş CT	Yaş	11	23,00	2,720
	Durumluk kaygı	11	38,64	12,699
	Sürekli kaygı	11	35,64	9,036
Darüşşafaka CT	Yaş	10	22,40	2,914
	Durumluk kaygı	10	43,30	9,592
	Sürekli kaygı	10	37,40	9,913
Oyak Renault	Yaş	6	23,17	2,137
	Durumluk kaygı	6	33,00	4,648
	Sürekli kaygı	6	37,33	11,308
T. Telekom	Yaş	8	23,25	2,816
	Durumluk kaygı	8	38,12	6,958
	Sürekli kaygı	8	41,25	7,459
Mersin BŞB	Yaş	10	26,80	4,077
	Durumluk kaygı	10	35,00	7,803
	Sürekli kaygı	10	39,90	9,219
Aliğa Petkim	Yaş	12	24,00	3,618
	Durumluk kaygı	12	36,25	11,046
	Sürekli kaygı	12	36,92	10,766
Pınar Karşıyaka	Yaş	8	23,12	4,190
	Durumluk kaygı	8	34,63	5,423
	Sürekli kaygı	8	34,38	2,264

Çizelge 3.1. İncelendiğinde araştırmaya katılan takımlardan Mutlu Akü Selçuk Üniversitesi basketbol takımının yaş ortalaması $23,71 \pm 3,498$ yıl, durumluk kaygı puanları ortalaması $40,29 \pm 9,214$ ve sürekli kaygı puanları ortalaması $41,71 \pm 5,187$ olarak bulunmuştur. Beşiktaş CT basketbol takımının yaş ortalaması $23,00 \pm 2,720$ yıl, durumluk kaygı puanları ortalaması $38,64 \pm 12,699$ ve sürekli kaygı puanları ortalaması $35,64 \pm 9,036$ olarak bulunmuştur. Daruşşafaka CT takımının yaş ortalaması $22,40 \pm 2,914$ yıl, durumluk kaygı puanları ortalaması $43,30 \pm 9,592$ ve sürekli kaygı puanları ortalaması $37,40 \pm 9,913$ olarak bulunmuştur. Oyak Renault takımının yaş ortalaması $23,17 \pm 2,137$ yıl, durumluk kaygı puanları ortalaması $33,00 \pm 4,648$ ve sürekli kaygı puanları ortalaması $37,33 \pm 11,308$ olarak bulunmuştur. T.Telekom takımının yaş ortalaması $23,25 \pm 2,816$ yıl, durumluk kaygı puanları ortalaması $38,12 \pm 6,958$ ve sürekli kaygı puanları ortalaması $41,25 \pm 7,459$ olarak bulunmuştur. Mersin BŞB takımının yaş ortalaması $26,80 \pm 4,077$ yıl, durumluk kaygı puanları ortalaması $35,00 \pm 7,803$ ve sürekli kaygı puanları ortalaması $39,90 \pm 9,219$ olarak bulunmuştur. Aliğa Petkim takımının yaş ortalaması $24,00 \pm 3,618$ yıl, durumluk kaygı puanları ortalaması $36,25 \pm 11,046$ ve sürekli kaygı puanları ortalaması $36,92 \pm 10,766$ olarak bulunmuştur. Pınar Karşıyaka takımının yaş ortalaması $23,12 \pm 4,190$ yıl, durumluk kaygı puanları ortalaması $34,63 \pm 5,423$ ve sürekli kaygı puanları ortalaması $34,38 \pm 2,264$ olarak bulunmuştur.

Çizelge 3.2. Araştırmaya katılan takımların durumluk ve sürekli kaygı puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler		Kareler toplamı	Ortalama kare	F	P
Durumluk kaygı	Takımlar arası	676,579	96,654	1,126	0,358
Sürekli kaygı	Takımlar arası	403,420	57,631	0,743	0,637

Çizelge 3.2. incelendiğinde araştırmaya katılan takımların ligde buldukları sıralama bakımından durumluk ve sürekli kaygı puanları karşılaştırıldığında takımların ligdeki sıralamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($P > 0,05$).

4.TARTIŞMA

Bu çalışmada 2008–2009 Beko Basketbol Liginde yer alan takımların 1964 yılın da Spielberk ve arkadaşları tarafından geliştirilen Türkçeye Necla Öner ve Le Compte tarafından çevrilen Durumluk ve Sürekli Kaygı envanterleri kullanılarak takımların kaygı düzeyleri ve lig sıralamasında ki durumları arasın daki ilişki incelenmiştir. Ortaya çıkan sonuçlar daha önce Spor ve Kaygı üzerine yapılan çalışmalar da ortaya çıkan sonuçlar la örtüşmektedir.

Çizelge 3.1.de görüldüğü üzere elde edilen bulgular sonucunda araştırmaya katılan 8 takımın Durumluk ve Sürekli Kaygı puanlarının ortalamaları alınmış yaş ortalamaları gösterilmiştir.

Yücelin taekwondocular üzerinde yaptığı araştırmada, sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin düşüklüğünün veya yüksekliğinin deneklerin yaşlarına bağlı olmadığı sonucuna ulaşmıştır(Yücel 2003).

“Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri” konulu çalışmada; cinsiyete göre Durumluk Kaygı arasında fark saptanamazken, Sürekli Kaygı puanları kızlarda anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur. Araştırmacı bu durumun kız öğrencilerin öğrenme yaşantılarının zorluklarının yanı sıra, ailelerinden uzakta olmalarından ötürü çevredekilere karşı güvensizlik, sahipsizlik, huzursuzluk, aşırı duygusallık ve stres altında çok fazla duyarlılık gösterme gibi yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunma eğilimlerinden kaynaklandığını savunmuştur (Özgül 2003).

Araştırmaya katılan takımların ligde buldukları sıralama bakımından durumluk ve sürekli kaygı puanları karşılaştırıldığında (çizelge3.2) takımların ligdeki sıralamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($P>0,05$).

















“Takım Sporları Yapan Bayan Sporcuların Yarışma Sonrası Durumluk Kaygı Puanlarının Araştırılması” konulu çalışmasında, basketbolcuların durumluk kaygı puanlarının antrenman yaşı ve takımda bulunma süreleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulamamıştır(Altıparmak 1997).

Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi” adlı çalışmaya katılan 55 bayan, 224 erkek, toplam 279 sporcunun araştırma sonucunda, cinsiyete göre durumluk kaygı düzeyleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Engür 2002).

“Sporda Sürekli Kaygı Düzeyi ile Benlik Saygısının Karşılaştırılması” adlı çalışma sonucunda, sürekli kaygı toplam puanı ile cinsiyet arasında herhangi bir farklılaşma görülmemiştir(Öğüt 2004).

Engürün 279 sporcunun katıldığı çalışmasında, sporcuların ilgilendikleri spor dalında sahip oldukları deneyimleri, “Durumluk Kaygı” düzeyleri ortalama puanı açısından değerlendirmiş ve sonuç olarak sporcuların deneyimleri söz konusu olduğunda “Durumluk Kaygı” ortalama puanında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı belirlenmiştir (Engür 2002).

Yine başka bir çalışmada ele alınan sporcular antreman yaşına göre incelemiş ve antreman yaşına göre oluşturulan iki grup arasında anlamlı bir fark bulamamıştır(Erbaş2005) Taekwondocular üzerinde yapılan araştırmada; Sporcuların biyolojik yaşları, antrenman yaşları, cinsiyeti, ailesinin eğitim düzeyi, müsabakalara katılım düzeyleri ve yetiştikleri çevre ile durumluk kaygı ve sürekli kaygı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır(Yücel 2003).

Takımlar	O	G	M	A	Y	Av	P
1  Efes Pilsen	30	28	2	2615	2156	459	58
2  T. Telekom	30	22	8	2489	2319	170	52
3  Fenerbahçe Ü.	30	22	8	2558	2124	434	52
4  Galatasaray CC	30	20	10	2321	2196	125	50
5  Beşiktaş CT	30	18	12	2485	2398	87	48
6  Antalya BŞB	30	17	13	2466	2529	-63	47
7  Mersin BŞB	30	15	15	2496	2425	71	45
8  Darüşşafaka CT	30	14	16	2239	2319	-80	44
9  Pınar Karşıyaka	30	13	17	2324	2440	-116	43
10  Oyak Renault	30	13	17	2268	2308	-40	43
11  Erdemir	30	12	18	2178	2269	-91	42
12  Banvit	30	12	18	2536	2626	-90	42
13  Kepez Belediye	30	11	19	2299	2479	-180	41
14  Aliğa Petkim	30	10	20	2321	2459	-138	40
15  Mutlu Akü SÜ	30	10	20	2303	2517	-214	40
16  Casa TED	30	3	27	2058	2392	-334	33

Şekil 4.1. 2008–2009 Beko Basketbol Ligi Sezon Sonu Sıralaması(Wikipedia 2010)

4.1.Oyuncuların Kaygı Düzeylerinin Takımlara Göre Değerlendirilmesi

4.1.1.Mutlu Akü Selçuk Üniversitesi Oyuncularının Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Mutlu Akü Selçuk Üniversitesi basketbol takımının yaş ortalaması $23,71 \pm 3,498$ yıl, durumluk kaygı puanları ortalaması $40,29 \pm 9,214$ ve sürekli kaygı puanları ortalaması $41,71 \pm 5,187$ olarak bulunmuştur. Durumluk Kaygı düzeyi normalin altı, Sürekli Kaygı düzeyi normal çıkan Mutlu Akü Selçuk Üniversitesinin sezon sonu lig sıralamasındaki yerine baktığımızda ligu 15.sırada bitirdiği ve küme düştüğü görülmüştür. Lige küçük bir bütçe ile başlayan Selçuk Üniversitesi yaptığı başarılı transferlerle takım olma duygusunu yakalamış fakat özellikle sezon sonuna doğru motivasyonunu kaybetmiş ve küme düşmüştür.

4.1.2.Beşiktaş CT. Oyuncuların Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Beşiktaş CT basketbol takımının yaş ortalaması $23,00 \pm 2,720$ yıl, durumluk kaygı puanları ortalaması $38,64 \pm 12,699$ ve sürekli kaygı puanları ortalaması $35,64 \pm 9,036$ olarak bulunmuştur. Durumluk Kaygı ortalaması düşük, Sürekli Kaygı ortalaması normal olan Beşiktaş CT igi 5. sırada bitirmiştir. Her sezon başında olduğu gibi büyük hedeflerle lige başlamış playoff oynama fırsatını yakalamış fakat hedeflenen başarıyı gösterememiştir.

4.1.3.Daruşşafaka CT Oyuncuların Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Daruşşafaka CT takımının yaş ortalaması $22,40 \pm 2,914$ yıl, durumluk kaygı puanları ortalaması $43,30 \pm 9,592$ ve sürekli kaygı puanları ortalaması $37,40 \pm 9,913$ olarak bulunmuştur. Durumluk Kaygı ortalamasının normalin altı düşük, Sürekli Kaygı düzeyi normal seviyede çıkan Daruşşafaka CT. lige büyük bir firmanın maddi desteğini alarak başlamış ve playoff oynayarak sezonu 8.sırada bitirmiştir.

4.1.4. Oyak Renault Oyuncuların Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Oyak Renault takımının yaş ortalaması $23,17 \pm 2,137$ yıl, durumluk kaygı puanları ortalaması $33,00 \pm 4,648$ ve sürekli kaygı puanları ortalaması $37,33 \pm 11,308$ olarak bulunmuştur. Durumluk Kaygı düzeyi düşük, Sürekli Kaygı düzeyi normal olan, Oyak Reno Dünya devi firmanın maddi gücünü arkasına alarak lige büyük hedefler le başlamış fakat ligu 10.sırada bitirebilmiştir.

4.1.5. Türk Telekom Oyuncularının Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Türk Telekom takımının yaş ortalaması $23,25 \pm 2,816$ yıl, durumluk kaygı puanları ortalaması $38,12 \pm 6,958$ ve sürekli kaygı puanları ortalaması $41,25 \pm 7,459$ olarak bulunmuştur. Durumluk Kaygı düzeyi düşük, Sürekli Kaygı düzeyi normal seviyede çıkan Türk Telekom sahip olduğu maddi gücü kullanarak çok güzel transferler yapmış ve taraftarının da desteğini arkasına alarak ligdeki hedeflerine ulaşmaya çalışmıştır. Normal sezonu 2.sırada bitiren Türk Telekom playoff larda yarı final oynama hakkını kazanmıştır.

4.1.6.Mersin Büyük Şehir Belediyesi Oyuncuların Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Mersin BŞB takımının yaş ortalaması $26,80\pm 4,077$ yıl, durumluk kaygı puanları ortalaması $35,00\pm 7,803$ ve sürekli kaygı puanları ortalaması $39,90\pm 9,219$ olarak bulunmuştur. Durumluk Kaygı düzeyi düşük, Sürekli Kaygı düzeyi normal olan takım, lig te büyük sponsorlar la anlaşma imzalamış, köklü kulüplerle mücadelesini yerel yönetimin ve yerel sanayi guruplarının vermiş olduğu destek le yapan takım ligde oldukça başarılı sonuçlar almıştır. Normal sezonu 7.sırada bitirip playoflara katılma hakkı kazanarak ilk turda elenmiştir.

4.1.7. Ali Ağa Pektim Oyuncularının Kaygı Düzeylerin Değerlendirilmesi

Aliağa Petkim takımının yaş ortalaması $24,00\pm 3,618$ yıl, durumluk kaygı puanları ortalaması $36,25\pm 11,046$ ve sürekli kaygı puanları ortalaması $36,92\pm 10,766$ olarak bulunmuştur. Durumluk Kaygı düzeyi düşük, Sürekli Kaygı düzeyi normal olan İzmir ekibi lige büyü bir firmanın desteğini arkasına alarak büyük hedeflerle girmiştir. Normal sezonu 14.sırada bitiren takım lig boyunca sponsor firma ile yaşanan sıkıntılar yüzünden takımın motivasyonunu bir türlü istenen seviyeye çıkaramamış ve ligden düşmelerini son haftalarda oynadıkları başarılı maçlar lala engellemişlerdir.

4.1.8. Pınar Karşıyaka Oyuncularının Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Pınar Karşıyaka takımının yaş ortalaması $23,12\pm 4,190$ yıl, durumluk kaygı puanları ortalaması $34,63\pm 5,423$ ve sürekli kaygı puanları ortalaması $34,38\pm 2,264$ olarak bulunmuştur. Durumluk Kaygı düzeyi düşük, Sürekli kaygı düzeyi normal çıkan köklü İzmir ekibi normal sezonu 9.sırada bitirerek ateşli taraftar gurubunun ve sponsor firmanın beklenen hedeflerin altında kalmıştır.

Çalışma sonucu çıkan istatistiksel değerlerde Mutlu Akü Selçuk Üniversitesi takımı ile Türk Telekom takımının Durumluk ve Süreklilik kaygı düzeylerinin birbirine çok yakın olmasına rağmen, Türk Telekomun ligi 2.sırda Selçuk Üniversitesinin Beko Basketbol liginden düştüğünü görmekteyiz.

Bu iki takımın lig sıralamasında ki yerlerinin bu kadar farklı olmasının da İstatistik sonuçlarına bakılarak Kaygının bu çalışmada takımların lig sıralamadaki yerleri açısından belirleyici bir etken olmadığı ortaya çıkmıştır. Anlaşılacağı üzere kaygı ile birlikte takımların lig sıralamasında ki yerlerin de etkili olabilecek birçok faktör ün olabilceğide göz önünde bulundurulmalıdır. Yaptığımız bu çalışma daha önce Spor ve Kaygı üzerine yapılan çalışmalar da ortaya çıkan sonuçlar la örtüşmektedir

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bütün bunlar göstermiştir ki; 2008–2009 BEKO Basketbol Liginde yer alan takımların Durumluk ve Sürekli Kaygı düzeyleri lig sıralamasındaki durumları ile ilişkilerinin incelendiği bu çalışmada araştırmaya katılan takımların ligde buldukları sıralama bakımından durumluk ve sürekli kaygı puanları karşılaştırıldığında (çizelge 3.2) takımların ligdeki sıralamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($P>0,05$).

Sporcuların fiziksel, psikolojik ve teknik özelliklerinin bilinmesi, antrenman ve yarışma stratejilerinin belirlenmesinde vazgeçilmez unsurlardır. Günümüzdeki basketbol, uygun teknik, fiziksel yapı ve psikolojik özellik gerektirmektedir. Hiç şüphe yok ki lig başında her takım imkânları dahilinde kendine büyük hedefler koymakta, kimi takım ilk sekizi hedeflerken kimi takım da liderliği ve Avrupada başarıyı kimisi de sadece ligte kalmayı hedeflemektedir.

Ortaya konan bu hedefler sporcuların sahip olduğu özellikler, kulübün oyunculara sunduğu olanaklar nispetinde olmalı, sahip olunan özelliklerle kazanılamayacak hedefler oluşturulmamalıdır. Sporcular da Kaygı yaratarak başarıya ulaşmalarını engelleyen kazanma ve kaybetme korkusunu ortadan kaldırmak veya en aza indirmek için, öncelikle sporcuda kaygı seviyesini arttıran nedenleri tek tek tespit etmek gerekir. Buda iyi bir gözlem ve kaygı seviyesini belirlemeye yarayan testlerin kullanılması ile mümkündür. Bununla birlikte, antrenman ve müsabakadan önce sporcuya gerekli teknik ve taktiklerin verilmesi yaşadığı kaygıyı azaltabilir.

Sporcuların fiziksel, psikolojik ve teknik özelliklerinin bilinmesi, antrenman ve yarışma stratejilerinin belirlenmesinde vazgeçilmez unsurlardır. Günümüzdeki basketbol, uygun teknik, fiziksel yapı ve psikolojik özellik gerektirmektedir. Kaygı, sporun psiko – sosyal boyutu içerisinde yer alan bir konudur ve performansla kimi zaman doğrudan, kimi zaman içe dolaylı bir bağlantısı vardır. Fakat performansla kaygıyı tam olarak ilişkilendirebilmek için uzun süreli sık ölçümler yaparak daha fazla denekle daha geçerli sonuçlar elde edilebilir. Teknik adamların sadece fiziksel becerilerin geliştirilmesine yönelik değil, psikolojik becerilerinde gelişmesine ve

kazandırılmasına yönelik programlara önem vermesi gerektiği düşünülmektedir. Aynı zamanda, sporcunun istenen performansa ulaşabilmesi için optimal kaygı gerekli olduğu kanaatine varılmıştır. Sonuç olarak; Baskertbolcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Lig Sıralamasına Göre Değerlendirilmesi ile ilgili çalışmamızda Çizelge 3.2. incelendiğinde araştırmaya katılan takımların ligde buldukları sıralama bakımından durumluk ve sürekli kaygı puanları karşılaştırıldığında takımların ligdeki sıralamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($P>0,05$).

Bu çalışmada elde edilen sonuçlara göre şu önerilerde bulunabiliriz.

- Araştırmanın amacı, araştırmaya dahil edilecek takımların yönetici ve sporcularına kısa ve öz bir şekilde anlatılarak çalışmaya katılımları sağlanmalı
- Kulüplerimizin her biri bünyesinde bir spor psikoloğu bulundurmalı ve sporcuların psiko – sosyal sorunlarının çözümünde oyuncu, antrenör ve psikolog arasındaki iletişimi sürekli gözden geçirmelidirler.
- Oyuncuların performansları değerlendirilirken, aynı zamanda oyuncuların taşıdığı kaygı düzeyleri de performans analizleri ile birlikte değerlendirilmeli
- Daha sağlıklı sonuçlar elde etmek için sık aralıklarla ve çok sayıda denekle ölçümler yapılmalıdır

6.ÖZET

T.C

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BASKETBOLCULARDA DURUMLUK ve SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN LİG SIRALAMSINA GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ

Tuncay SARIPEK

**Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı
YÜKSEK LİSANS TEZİ/KONYA-2010**

Bu çalışmada 2008–2009 Beko Basketbol Liginde yer alan takımların kaygı düzeyleri ve lig sıralamasında ki durumları arasında'ki ilişki incelenmiştir. 1964 yılında Spielberg ve arkadaşları tarafından normal ve normal olmayan bireylerin sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin ölçülmesi amacıyla geliştirilen Türkçeye Öner ve Le Compte (1983) tarafından uyarlanan envanterler kullanılmıştır. Çalışmaya 16 takım olan Beko Basketbol Liginden 8 takım ve ve 72 sporcu katılmıştır. Selçuk Üniversitesi hariç çalışmaya katılan diğer takımların hepsine bu envanterler dış saha maçlarında uygulanmıştır. Araştırmaya katılan takımların Durumluk ve Sürekli kaygı puanlarının istatistiksel karşılaştırılması aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Değişkenler		Kareler toplamı	Ortalama kare	F	P
Durumluk kaygı	Takımlar arası	676,579	96,654	1,126	0,358
Sürekli kaygı	Takımlar arası	403,420	57,631	0,743	0,637

Araştırmaya katılan takımların ligde buldukları sıralama bakımından durumluk ve sürekli kaygı puanları karşılaştırıldığında takımların ligdeki sıralamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($P>0,05$).

Anahtar Sözcükler: Basketbol; Durumluk ve Sürekli Kaygı; Lig Sıralaması

7.SUMMARY

Evaluation of State and Continuous Anxiety Levels' of Basketballers According to League Ranking

The aim of this study, is to evaluate the link between anxiety level and the ranking situation teams at the 2008-2009 Beko Basketball League. The documents, which are created by Spielberg and his friends, for evaluating normal and anormal people's state and anxiety level, in the year 1964 and adapted into Turkish by Öner and Le Compte (1983) is used. 8 teams and 72 sportman of Beko Basketball League which has 16 teams, participated into this study. These inventories are applied to the teams at outer zones, except Selcuk University. The points of state and continuous anxiety level of teams which participated in the research are given in the tables, below.

	Variables	Sum of Squares	Average of Squares	F	P
State Anxiety	Between Teams	676,579	96,654	1,126	0,358
Continuous Anxiety	Between Teams	403,420	57,631	0,743	0,637

It has not been detected any significant differences between the teams that participated in research in statistical means, when they compared in order to their points of ranking in the league and their continuous anxiety level. ($P>0,05$).

Keywords: Basketball, State and Continuous Anxiety, League Ranking

8.KAYNAKLAR

1. Altıparmak E.Takım Sporları Yapan Bayan Sporcuların Yarışma Sonrası Durumluk Kaygı Puanlarının Araştırılması, Sosyal Bilimler Dergisi, İstanbul.1997
2. Ann JB. The Percived Effects of Incumbent Versus New Head Coaches on State Cognitive Axiety Levels of Division I College Athletes, University of Southern Missisipi, U.S.A.2002, s.152
3. Artok F. Üniversiteler Arası Basketbol Müsabakalarına Katılan Basketbolcuların Maç Öncesi Maç Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Performanslarına Etkisi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Adana, 1994.
4. Aşçı HF, Kina. Bayan Futbolcularda Kaygı ve Kendini Fiziksel Algılam Düzeyi, Hacettepe Üniv, Sosyal Bilimler Dergisi, 1998, 9(3), s/3–10.
5. Ayhan NÖ, Le Comte. Durumluk Kaygı Envanteri El Kitabı, Bogaziçi Üniversitesi Yayınları, no: 333, İstanbul, 1983, s.6
6. Başaran MH. Sporcularda Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi / Konya- 2008
7. Başer E. Uygulamalı Spor Psikolojisi, M.E. B. Yayınları, yayın no: 31, Ankara, 1986, s/38
8. Batlas A.Üstün Başarı, Remzi Kitapevi, 20. Baskı, İstanbul, 2000, s.7
9. Bauman S.Uygulamalı Spor Psikolojisi, çev: Can ikizler, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul,1994,s.62
10. Biçer T. Doruk Performans, Beyaz Yayınları, İstanbul, 1997.
11. Cerin E. Predictors of Competitive Anxiety Direction in Male Tae Kwon Do practitioners: a Multilevel Mixed _diographic/Nomothetic interactional Approach, Psychology of Sport and Exercises, 2003. s.25
12. Cüceloğlu D.İnsan Ve Davranışı-Remzi Kitabevi–6. Basım, Mayıs 1996 Available from <http://www.turkpdr.com/modules/yazilar/item.php?itemid=413/201>
13. Cox J. HR Sport Psychology, Concepts and Aplications, Second Edition, Wm. C. Brown Publishers, Dubuque. 1990
14. Çağlar E, Koruç Z. Müsabaka Kaygısının Dinlenik Kalp Atım Hızı Üzerine Etkisi, Hacettepe Üniv, Sosyal Bilimler Dergisi, 1997, (8),3, s/18–32.
15. Develi E.Konya’da İlköğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Konya. 2006
16. Dorel JL. Personal Goals and Winning or Losing During the Competitive Exercises: Effects on Anxiety, Lamar University, U.S.A.1998, s.256
17. Elgin S.State Anxiety of Women Basketball Players Prior to Competition, Missouri western State College, Department of Psychology, U.S.A, 2004.,s.88
18. Enç M.Türk Dil Kurumu Ruhbilim Terimleri Sözlüğü, Türk Dil Tarih Kurumu Ankara, 1988,s.105

19. Engür M.Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Yüksek Lisans Tezi, İzmir. 2002
20. Erbaş MK. Türkiye Basketbol II. Ligindeki Oyuncuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk “Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım İçi ilişkilerine Etkisinin Araştırılması, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler. Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Edirne, 2000.
21. Erbaş MK. Üst Düzey Basketbolcularda Durumluk KaygıDüzeyleri ve Performans İlişkisi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Kütahya. 2005
22. Fletcher D,Hanton S.The Relationship between Phychological Skills and Usage and Competitive Anxiety Response, Phychology of Sports and Exercises, 2001,(2), s.89
23. Gümüş M.Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler. Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, 2002.
24. Hanton S,Thomas O,Maynard I. Competitive Anxiety Responses In The Week Leadınd Up to Competition: the role of Intensity, Direction and Frequency Dimensions, Psychology of Sport and Exercises, 2004, (5), s/ 169 – 181
25. Jones G, SWAIN A. Reationships Between Sports Archivements Orientation andCompetitive State Anxiety, SportPsychologist, 1992, 6, 42 – 54
26. Kemler D. Samuel Anger in Secondary School Sport Coaches: An Investigation into Two Invertation Strategies for Its Control, Florida State University, U.S.A. 1989, s.245
27. Koç H.Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerinin Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya, 2004, s.46
28. Konter E. Profesyonel Futbolcuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkisi ve Durumluk Kaygının Takım İçi İlişkilere Etkisinin Araştırılması, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Adana, 1996.
29. Konter E. Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği, Bağırğan Yayınevi, Ankara, 1998,s. 62
30. Küçük V. Sporda Performans ve Sans Faktörü, E.Ü., 2. Uluslar arası Futbol ve Bilim Kongresi, 17-19 Ekim 2000, İzmir, s.2
31. Küçük V.Sporda Yönlendirmenin Yeri ve Önemi, “Futbol Örneği”, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul, 1997.
32. Lüle ML. Basketbolda Teknik ve Taktik, Ankara, 1996.
33. Martens R, Vealey, Robin S,Burton D. Competitive Anxiety in Sport, Human Kinetics Boks, Champaign, illinois, 1990.
34. Miller WZ. The Physche Centered Zone Of Peak Performance; Depth Psychology Applied To Golf, Pasifica Graduate institute, 2002.
35. Öner N,Comte L.Süreksiz Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. Boğaziçi Üniversitesi yayınları, s.1,3 İstanbul, 1983
36. Ögüt R.Sporda Sürekli Kaygı Düzeyi ile Benlik Saygısının Karşılaştırılması, EgeÜniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psikol-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı ProgramıYüksek Lisans Tezi, İzmir. 2004

37. Özbekçi F.Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. M.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul. 1989
38. Özgül F.Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Sivas. 2003
39. Özkalp E.Örgütsel Davranış, A.Ü. Yayınları, Eskisehir, 1998.
40. Russel DW. Construct Validity of The Anxiety Rating Scale – 2 with Youth Wrestlers, Eastern illinois Univ. Department of Physical Education, U.S.A. 2004, s.108
41. Schoenfeld RR. Dimensions Anxiety and Their Effects on an Aspect of the Performance Process: Comissions Of The Mental Errors, Univ. Of San Diego, U.S.A. 1993.
42. Sivrikaya K.Farklı Yas Kategorilerindeki Erkek ve Bayan Hentbolcuların Fiziksel Özellikleri, Kaygı Düzeyleri ve Müsabaka Performanslarının Analizi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1998,s.34
43. sporbilim.comBasketbol ile ilgili temel kavramlar.Available form <http://www.sporbilim.com/basketbol/2010>
44. Yücel EO. Taekwondocuların Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabaka Başarılarına Etkisi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2003, s.33
45. Tallis F. Kaygıları Asmak, Çev: ÖnerToy, Osman Cem, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2003.
46. Tamer K. Fiziksel Performansın Ölçülmesi, Bağırğan Yayınevi, Ankara, 2003,s.8
47. Trotter MA, Endler NS. An Emprical Test Of the Interaction Model OfAnxiety In A Competitive Equestrian Setting, Personality and İndividual Differences, 1999, (27), s / 861 – 875
48. Tiryaki Ş. Spor Psikolojisi, Eylül Yayınevi, Ankara, 2000.
49. tr.wikipedia.org Beko Basketbol Ligi Sezon Sonu Sıralaması. Available from <http://tr.wikipedia.org/wiki/Basketbol/2010>
50. Wark, K.A.Witting, A.F. Sex Role and Sport Competition Anxiety, Journal Of The Sport Psychology, 1979, 1, 248 – 250

9.EKLER: EK: A

STAI FORM TX – I (DURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİ)

İsim:..... Cinsiyet:.....

Yaş:..... Meslek:..... Tarih:...../...../.....

YÖNERGE:Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetsizsiniz anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

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

EK: B

STAI FORM TX – 2 (SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ)

İsim:..... Cinsiyet:.....

Yaş:..... Meslek:..... Tarih:...../...../.....

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

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

10.ÖZGEÇMİŞ

20.05.1982 yılında Amasya İli Merzifon İlçesi'ne bağlı Çamlıca Köyü'nde doğdu. İlk, orta ve lise tahsilini Merzifon'da tamamladı. 1998 yılında Gaziosmanpaşa Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümünü kazandı. 2002 yılında aynı üniversiteden mezun oldu. 2003 yılında Selçuk Üniversitesi Rektörlük kadrosunda Uzman olarak göreve başladı. 2007 yılında Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalında Yüksek Lisansa başladı. 2010 yılında aynı üniversitenin Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Spor Yöneticiliği Bölümü'ne Öğretim Görevlisi olarak geçiş yaptı. Evli ve 1 çocuk babası olup, halen S.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Spor Yöneticiliği Bölümü'nde Öğretim Görevlisi olarak görev yapmaktadır.