

TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. İlhan TOKSÖZ

**TÜRKİYE BASKETBOL 2. ERKEKLER LİGİNDEKİ
OYUNCULARIN BAZI KİŞİSEL DEĞİŞKENLERİNİN
DURUMLUK KAYGI ÜZERİNE ETKİLERİ VE
DURUMLUK KAYGININ TAKIM İÇİ İLİŞKİLERİNE
ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI**

MURAT ERBAŞ

T 90465

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tez No: 90465

EDİRNE-2000

T.C. YÜKSEK ÖĞRETİM KURULU
DOKÜMANLARA YÖNELİK BİREKİM

T.C.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Lisans Programı çerçevesinde hazırlanmış olan bu çalışma, Enstitü Yönetim Kurulunun 13. 06. 2000 tarih, 12 sayılı ve 3 no'lu kararı ile belirlenen aşağıdaki jüri üyeleri tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 22. 06. 2000

Jüri Başkanı

Doç. Dr. Faruk YORULMAZ

Üye

Yrd. Doç. Dr. Erdal VARDAR

Üye

Yrd. Doç. Dr. İlhan TOKSÖZ

Prof. Dr. Kadir KAYMAK

Enstitü Müdürü



Bu çalışmada yardımlarını esirgemeyen ÖĞR. GÖR. ERKUT KONTER'e, Prof. Dr. İsmet DÖKMECİ'ye, Doç. Dr. Oğuz TAŞKINALP'e, Serhat ÇETİNKAYA'ya, Orhan IŞIK'a, Türkiye Basketbol Federasyonu B Klasmanı hakemlerine ve danışmanım Yrd. Doç. Dr. İlhan TOKSÖZ'e teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

1. GİRİŞ ve AMAÇ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Uyarılmışlık ve Aktivasyon	4
2.2. Kaygı ve Korku	5
2.2.1. Durumluk ve Sürekli Kaygı.....	8
2.3. Genel Kaygı ve Duruma Özgü Kaygı.....	9
2.4. Kaygı ve Performans	11
2.5. Basketbolda Performansın Boyutları	21
2.6. Basketbolcu ve Kaygı.....	23
2.7. Sporda Kaygı ile İlgili Araştırmalar.....	29
2.8. Yarışma Öncesi Kaygı.....	32
2.9. Yarışmanın Kaygıya Etkisi.....	33
3. GEREÇ ve YÖNTEM.....	36
3.1. Araştırmanın modeli.....	36
3.2. Evren ve Örneklem.....	36
3.3. Verilerin toplanması.....	37
3.3.1. Durumluk Kaygı Envanteri.....	37
3.3.2. Durumluk Kaygı Envanterinin Puanlaması.....	37
3.3.3. Durumluk Kaygı Envanterinin Geçerliliği.....	38
3.3.4. Durumluk Kaygı Envanterinin Güvenirliliği.....	38
3.4. Anket.....	38
3.5. Uygulama.....	39
3.6. Sayıtlar.....	39
3.7. Sınırlılıklar.....	39
4. BULGULAR.....	40
5. TARTIŞMA.....	51
6. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	56
7. ÖZET.....	58
8. SUMMARY.....	59
9. KAYNAKLAR.....	60
10. RESİMLEMELER LİSTESİ.....	63

11. ÖZGEÇMİŞ.....	66
12. EKLER.....	67



Simgeler ve Kısaltmalar

Ark	: Arkadaşları
Ark. İliş.(+)	: Arkadaşları ile ilişkileri olumlu
Ark. İliş.(-)	: Arkadaşları ile ilişkileri olumsuz
Ant. İliş.(+)	: Antrenörü ile ilişkileri olumlu
Ant. İliş.(-)	: Antrenörü ile ilişkileri olumsuz
cm	: Santimetre
CSAI-2	: Competitive State Anxiety Inventory
Ek	: Ekler
F Değeri	: Homojenlik Değeri
ft	: Feet
İdr. İliş(+)	: İdarecileri ile ilişkileri olumlu
İdr. İliş(-)	: İdarecileri ile ilişkileri olumsuz
İn	: İnç
İng	: İngilizce
K.P.	: Kaygı Puanı
m	: metre
Max	: Maximum
Min	: Minumum
n	: Denek Sayısı
OFZ	: Optimal Fonksiyon Zonu
ort. alt	: Ortalamanın altı
ort. üst	: Ortalamanın üstü
Os	: Osmanlıca
Oy Say	: Oyuncu Sayısı
Ör	: Örnek
p Değeri	: İstatistiksel Anlam Değeri
S	: Sayfa
S.D.	: Standart Sapma Değeri
SCAT	: Yarışma Sürekli Kaygı Testi
STAI	: Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri
T Ü	: Trakya Üniversitesi
vb	: Ve bunun gibi

\bar{X} : Aritmetik Ortalama
Yd : Yarda
Z. : Homojenlik Değeri



1. GİRİŞ ve AMAÇ

Kaygıyla ilgili çalışmalar spor psikolojisi içinde görece olarak yenidir. Son zamanlarda yapılan araştırmalar sportif performansın sadece kondisyon gibi fizyolojik ve teknik gibi biyomekanik faktörlere bağlı olmadığını aynı zamanda kaygı, stres, motivasyon gibi psikolojik faktörlerin de oldukça önemli olduğunu göstermektedir ¹.

Karşılaşma öncesi sporcular kaygı, korku ve heyecan içinde olurlar ve bunu fizyolojik, zihinsel, duygusal ve sosyal tepkilerinde yansıtır. Bir çok sporcu karşılaşma öncesi mide ağrısı hissedebilir, negatif düşüncelere sahip olabilir ve sinirli davranışsal tepkilerde bulunabilir ¹.

Önemli karşılaşmalarda stres ve kaygının sporcular üzerinde ne kadar etkili olduğu kolayca gözlemlenebilir. Örneğin basketbolda, paslarda yaşanan isabetsizlikler, zamanlama ve koordinasyon bozuklukları baskılı koşullarda daha sık yaşanılmaktadır. Orlick ve Partington 235 Kanada'lı olimpik sporcuyla yapmış oldukları araştırmada; üç büyük hazırlık faktörü olan zihinsel (mental), fiziksel ve teknik faktörler olimpiyatlara katılan sporcular tarafından değerlendirilmiştir. Finallere kalma başarısı gösteren sporcular zihinsel hazırlık faktörünü çok önemli bulmuşlardır. İstatistikî sonuçlarda, olimpik finallere kalma ile zihinsel hazırlığa verilen önem arasında anlamlı ilişkinin bulunmuştur ².

Weinberger'e göre olimpiyatlarda ve şampiyonalarda bir çok sporcu fiziksel ve teknik olarak hazır olmalarna rağmen baskılı koşullarda bu potansiyellerini açığa çıkaramamaktadır. Bu sadece olimpik ve uluslararası sporcuların yaşadığı bir durum değildir. Bütün yarışmasal aktivitelerde en alt düzeyden en üst düzeye kadar sporcuların stres düzeyleri ve zihinsel hazırlıkları performans başarılarında önemli olmaktadır ³.

Bir çok takım ve sporcu, performanslarının doruğuna ulaşmak ve bunu kolaylaştıracak psikolojik hazırlığın gereklerini öğrenmek istemektedir. Sporunun performans düzeyini etkileyen bir çok faktör vardır. Bu faktörlere genel olarak "stresörler" denilmektedir. Sporcuların performanslarını başarıyla yerine getirmede stresörlerin sporcuların kaygı düzeyleri ile ilişkili olarak önemli etkileri bulunmaktadır¹. Bu araştırmanın belli başlı iki amacı bulunmaktadır. Birinci amaçta ikinci ligdeki erkek basketbolcuların durumluk kaygı puanlarının, kişisel değişkenler

takımda buldukları) süre anlamlı farklılık gösterip, göstermediği sorusu ele alınmaktadır. İkinci amaçta ise, ikinci ligdeki erkek basketbolcuların durumluk kaygı puanları ile takım içi ilişkilerinde anlamlı farklılık yaratıp, yaratmadığı sorusu ele alınmaktadır.

Araştırmanın ilk amacı, ikinci ligdeki basketbolcuların durumluk kaygı puanlarının, kişisel değişkenler (yaş grupları, pozisyonlar, kaptan olup-olmama, sakat olup-olmama, antrenman yaş düzeyleri, buldukları takımda oynadıkları süreye) bağlı olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın amacındaki ilk değişken, ikinci ligdeki basketbolcuların durumluk kaygı puanları, yaş gruplarına bağlı olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın amacındaki ikinci değişken, ikinci ligdeki basketbolcuların durumluk kaygı puanları, antrenman yaşına bağlı olarak farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın amacındaki üçüncü değişken, ikinci ligdeki basketbolcuların durumluk kaygı puanları, takımda oynamadığı süreye bağlı olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın amacındaki dördüncü değişken, ikinci ligdeki basketbolcuların durumluk kaygı puanları, pozisyonuna (Mevki) bağlı olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın amacındaki beşinci değişken, ikinci ligdeki basketbolcuların durumluk kaygı puanları, sakat olup olmamaya bağlı olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın amacındaki altıncı değişken, ikinci ligdeki basketbolcuların durumluk kaygı puanları, kaptan olup olmamaya bağlı olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın ikinci bölümündeki amacı, ikinci ligdeki basketbolcuların kaygı puanları basketbolcuların takım içi ilişkilerinde anlamlı farklılık yaratmakta mıdır sorusuna yanıt aranmaktadır.

Araştırmanın, ikinci amacındaki birinci değişken, ikinci ligdeki basketbolcuların durumluk kaygı puanları basketbolcuların arkadaşları ile ilişkilerinde anlamlı farklılık yaratmaktamıdır?

Araştırmanın, ikinci amacındaki ikinci değişken, ikinci ligdeki basketbolcuların durumluk kaygı puanları, antrenörü ile ilişkilerinde anlamlı farklılık yaratmaktamıdır?

Araştırmanın, ikinci amacındaki üçüncü değişken, ikinci ligdeki basketbolcuların durum kaygı puanları ile basketbolcuların idarecileri ile ilişkilerinde anlamlı farklılık yaratmakta mıdır sorusuna yanıt aranmaktadır.

Bu araştırmanın sonucunda elde edilecek bilgilerin, uygulamalı spor psikolojisi alanındaki gelişmelere oldukça önemli katkılarının olacağı umulmaktadır.

Araştırmada elde edilecek bilgiler basketbolda antrenörlerin pozisyonel kaygı farklılıklarını, bunların bazı kişisel özelliklerle ve takım içi ilişkilerle nasıl etkileştiğini bilmelerine, sporcuların performanslarını düzeltmelerine ve stresle başa çıkma yollarını onlara daha sağlıklı ve doğru bir şekilde öğretmelerine yardımcı olacağı düşünölmektedir.

Bu araştırmalarda elde edilecek bilgiler antrenörlerin sporcuların maç öncesi durumluk kaygılarını yönetmelerine ve onlara kişisel yaklaşımlar geliştirme yollarını bulmalarına ve böylelikle de sporcularının ortaya koyacakları performanslarına yardımcı olma olanaklarının bulunmasına katkılar sağlayabilir.

Bu tür araştırmalardan elde edilecek bilgiler, antrenörlere ve basketbolculara psikolojik durumları üzerinde daha çok kontrol kurma olanağı verebilir.



2. GENEL BİLGİLER

2. 1. Uyarılmışlık (arousal) ve Aktivasyon (activation)

Uyarılmışlık, fizyolojik aktivasyon veya otonom bir aktivite olup Landers'a göre, "davranışın yoğunluk düzeyini gösteren bir motivasyonel yapıdır". Malmö uyarılmışlığı, "derin uyku ile son derece heyecanlanmaya kadar değişkenlik gösteren bir olgu". Boutcher ise, "yoğun ve şiddetli aktiviteler için, vücudun kaynaklarının çalışacak duruma gelmesinden sorumlu olan, enerjikleşme fonksiyonu " olarak ele almıştır⁴.

Psikolojiye Giriş Ders Kitabı olarak dilimize çevrilen Morgan'ın kitabında genel uyarılmışlık hali (arousal), "tetikte oluş, uyanıklık düzeyi ve kas geriliminde artışla belirlenen hal olarak tanımlanmaktadır"⁵. Ancak bu tanımda uyarılmışlığın duygusal, zihinsel (bilişsel) boyutları ve kas gerginliğinin dışında uyarılmışlıktan etkilenen diğer fizyolojik ve davranışsal parametrelerden bahsedilmemektedir¹.

Hem bilişsel hem de bedensel kaygının her ikisi de uyarılmışlık ile ilişkilidir. Uyarılmışlık, davranışın yoğunluk boyutunu göstermekte ve derin uyku düzeylerinden aşırı heyecanlanmalara kadar olan bir değişkenlik göstermektedir¹.

Martens'e göre, "değişik bir kavram olarak kullanılan aktivasyon da, uyarılmışlık gibi, davranışın yoğunluk boyutunu yansıtmada kullanılmaktadır. Uyarılmışlık, davranışın sadece yoğunluk boyutu ile ilişkili iken bilişsel ve bedensel kaygı, hem yoğunluk hem de yön boyutları ile ilişkilidir. Bilişsel ve bedensel kaygı, tehdit edici olarak algılanan çevresel faktörler tarafından uyandırılmaktadır"⁶.

Hackfort ve Schwermezer'e göre, "fizyolojik uyarılmışlık ölçümleri, elektro-fizyolojik, solunumsal, kalp, dolaşımsal ve biyokimyasal olarak sınıflanmaktadır. Uyarılmışlık ölçümleri arasında, kalp atım hızı, elektrokortikal aktivite, kas gerginliği, solunum oranı, kan basıncı, galvanik deri tepkisi, adrenalin, noradrenalin gibi biyokimyasal aktiviteler bulunmaktadır. Uyarılmışlık aynı zamanda Thaler tarafından geliştirilen Aktivasyon ve Aktivasyonsuzluk Kontrol Listesiyle de ölçülmektedir⁴.

2. 2. Kaygı ve Korku

Koptagel, kaygı ve korkuyu şöyle açıklamaktadır, "bazen normalde korku uyandırmayacak nitelikteki uyarıların bazı kimselerde korku duygusu ve tepkileri uyandırdığı görülür. Böylece, gerçekte korkulmaması gereken bir takım olaylar veya uyarılar karşısında ortaya çıkan korku tepkilerinde kaygı (anxiety, endişe)'dan söz eder. O halde kaygıyı şöyle tanımlayabiliriz, açık seçik belli bir neden olmaksızın duyulan korku kaygıdır. Örneğin sağlığı, bakımı ve gelişimi yerinde olan çocuğunun, her an hastalanıp ölmesinden korkan bir annenin duyduğu kaygıdır. Beden eğitimi ve spor ortamları içinde değerlendirirsek, kendine iyi bakıp, çalışmalarını düzenli yapan ve sağlığı yerinde olan bir sporcunun sürekli sakatlanma korkusu içinde olması, antrenmanlarda başarılı bir sporcunun maç kadrosuna alınıp alınmayacağı ile ilgili duyduğu bir kaygı olmaktadır ⁷. Arkonaç'a göre kaygı, "endişe, gerginlik hali, tepkide belirsiz bir korku veya kötü bir şey olacağına dair bir hissin sürekli baskın bir halidir" ⁸. Arkonaç'ın tanımında kullandığı "endişe" kavramı Osmanlıcada zaten kaygı anlamına gelmektedir ⁸.

Dönmez'e göre kaygı, bilinçaltı arzuların uyanmasına dayalı sıkıntı duygusu (Freud); gerçek bir tehlike olmamasına karşın korkma ve korku ise, gerçek bir tehlike ile ilişkili korku duygusu olarak tanımlanmaktadır ⁹.

Levitt kaygıyı, "yüksek fizyolojik uyarılmış ve subjektif tasa hisleri" olarak tanımlar ¹⁰. Kaygı korkuyla ilişkilidir. Karşılaşma öncesi ve sırasında yaşanan kaygı, kendisini yüksek fizyolojik uyarılmışlık ve gerginlik şeklinde yansıtmaktadır ⁹.

Morgan'a göre kaygı ve korku şöyle açıklanmaktadır, "kısaca psikologlar korku terimini, nedeninin bilindiği haller için kullanırlar, bizi korkutanın ne olduğunu biliriz. Diğer yandan kaygı sorunun ne olduğu bilinmeksizin duyduğumuz, belli belirsiz (vague) bir korkudur" ⁵.

Hançerlioğlu Ruh Bilim Sözlüğü'nde kaygıyı, "kaygı, nedeni açık olmayan korku ya da giderilmeyen isteklerden doğan sıkıntı. Güvensizlikten doğan tedirgin edici duyguyu dile getirir. Belli bir anlamda tasa ve kuşku deyimleriyle anlamdaştır. Bununla birlikte sıkıntı deyiminden farklı olarak kuşku deyimini, bir kötülük olasılığından korkmayı dile getirir. Ruh biliminde korku terimi nedeni bilinen, durumlarda kullanılır, kaygıysa nedeni bilinmeyen korkudur. Bizi korkutanın ne olduğunu biliriz ama bizi kaygılandıran sorun açık seçik belli değildir" ¹¹.

Morgan'a göre, "kaygı nedenlerinden biri, korkutucu uyanıyla ilgili bilinçaltı anı (unconscious memory)'dir. Korkunun öğrenildiği durum çoğu kez kolaylıkla unutulabilir.

Korkutucu durumla ilk çocukluk yıllarında olaylara ilişkin belleğin çok iyi olmadığı bir dönemde karşılaşmış olabiliriz. Bu durum daha ileri dönemlerde meydana gelmiş olsa bile düşünmek istemediğimiz için korkutucu yaşantıyı reddetmiş (tu reject) olabiliriz ⁵. Yaşantı bilinçsiz olarak bastırılmış (repress) olabilir ve bunu psikolojik tedavinin (psychotherapy) uyguladığı deşme (probing) olmaksızın hatırlamamız mümkün olmayabilir. Yukarıdakilerin her birinin sonucu, gelişimi unutulmuş, öğrenilmiş bir korkudur. Korkunun koşullandığı durumla her karşılaştığımızda nedenini bilmediğimiz bir kaygı duyarız. Bir diğer kaygı nedeni ise uyarıcı genellemesi (Stimulus generalization) dir ⁵. Belirli bir duruma karşı belli bir davranımda bulunmayı öğrendiğimizde, bu duruma benzeyen bütün durumlara aynı davranımı uygularız. Uyarıcı genellemesi biz çoğunlukla farkında olmadan meydana gelebilir. Sert bir babaya korku geliştiren çocuk, daha sonra diğer erkeklerle birlikteyken de kaygı ve huzursuzluk duyabilir, çocuk onları babasına benzetir ve belli belirsiz bir korku, uyarıcı genellemesi yoluyla bu kişilere aktarılır. Bir kişide çatışma (conflict) hali, bir veya daha fazla gereksinimin (need) doyumunu aynı anda sağlanamadığı zaman meydana gelir. Bu durum amaca yönelik davranımların (goal directed behavior) önlenmesi veya yavaşlatılmasını, yani kişinin engellenmesini (frustration) içerir. Engellenme veya engellenme korkusu kaygıya neden olur. Özellikle karmaşık toplumlarda bireyler çok sayıda çatışma durumu içinde kalabilirler” ⁵.

Morgan'ın vermiş olduğu bilgilerden yola çıkacak olursak, sporcuların yüksek sürekli ve yüksek durumluk kaygıya sahip olmalarının nedeni geçmişte yaşadıkları korkularla ilişkili olabilir. Sporcu geçmişte korku yaşadığı benzer durumlara karşılaştığında kaygı duyabilir. Ayrıca isteklerinin karşılanmaması ve bu gereksinimlerini giderme çabası içinde engellemelerle karşılaşması da sporcularda kaygı nedeni olabilir. Bu nedenle teknik direktörler, antrenörler, beden eğitimi öğretmenleri sporcularının veya öğrencilerinin kaygılı, korku, sıkıntı ve kuşularını daha yakından tanıyarak potansiyellerinin daha iyi açığa çıkartılmasında yardımcı olabilirler ⁵.

Mahoney'e göre sporcularını yapılan sporun özelliklerine göre hazırlamayan, sürekli geribildirimsiz bırakan, karşılaşma yapılacak çevreyle sporcuların uyum kurması için önlemler almayan, çalışmalarda gerekli güvenlik önlemlerini sağlamayan ve öğretilecek konunun bilgilendirmesinde ve basamaklamasında yetersiz kalan, gelişimleri, hedefleri ve rakiplerinin özellikleriyle ilgili sporcularını bilgisiz bırakan teknik direktörler, antrenörler ve beden eğitimi öğretmenleri sporcularının daha da kaygılı olmalarına neden olacaklardır. Sporcuların kurdukları hayallerinde pozitif olmalarına, rakipleriyle mücadelelerinde cesaretli davranmalarına olanak sağlayacak çalışmalar düzenlenilerek onlara yardımcı olunmalıdır ¹².

Ruhbilim Terimleri Sözlüğü'nde Enç kaygıyla ilgili şu tanımları önermektedir, "kaygı (ing. Anxiety. Os. Endişe) güçlü bir istek ya da dürtünün amacına ulaşmayacak gibi gözüküp durumlarda beliren tedirgin edici bir duygu, tasa (Ing. Worry. Os. Elem) ise, doyurucu olmayan ya da tedirgin edici durumların ortaya çıkmasını önleyebilmede güvensizlik içinde bulunduğu zaman algılanan tedirgin edici bir duygu" ¹¹. Tasa ile kaygı birbirleriyle ilişkidirler ve her ikisinde de kişinin yaşadığı güvensizlik ve tedirginlik verici durumlar söz konusudur. Kaygıyla ilişkili olarak bilinçli ve bilinçdışı durumlara ilişki kurulabilir. Sporcuların karşılaşma öncesi ve sonrasında gösterdikleri tepkilerinde her zaman bilinçli davranmazlar. Teknik direktörler, antrenörler, beden eğitimi öğretmenleri sporcularını veya öğrencilerini yaşadıkları veya karşılaşacakları durumlara ilgili olarak daha bilinçli kılmak için mücadele etmeli ve sporcular için zararlı olan kaygı ve korkularını, sporcularının yenmeleri için olanaklarını en üst düzeye çıkartmalıdırlar ¹¹.

Hugges'e göre; kaygıda, kişinin güvensizlik duyguları içinde olması ve desteksiz kalması, olumsuz beklentiler içinde olması ve olumsuz sonuçlarla karşılaşacağı beklentisinde olması, düşündükleri ve yaptıklarının sürekli bir uyumsuzluk içinde olması, yaptıklarının sonucuna verdiği önem ve karşılaştığı engellenmeler, belirsizlik içinde olması, kapasiteleri ile çevresel istemler arasında önemli bir dengesizliğin söz konusu olması gibi nedenler bulunmaktadır ¹³.

Cüceloğlu, bazı psikologların kaygı ile korku arasında üç önemli farkı ortaya koyduklarını söylemektedir ¹⁴. Bunlar;

1-Kaynak: "ben arandan korkarım" örneğinde olduğu gibi, korkunun kaynağını biliriz, ancak kaygının kaynağı belirsizdir.

2-Şiddet: Korku kaynağından daha şiddetlidir.

3-Süre: Korku daha kısa sürelidir, kaygı ise daha uzun süre devam eder.

Cüceloğlu şöyle devam etmektedir. "Korku ile kaygı arasındaki benzerliklere dayanarak psikologlar, korku sırasında ortaya çıkan fizyolojik oluşumların, kaygı sırasında da görülebileceğini ileri sürmüş, iddia deneysel gözlemlerle desteklenmiştir. Bu nedenle, kalp atışı, kan basıncı, kanın kimyasal yapısı, galvanik deri tepkisi, nefes alış, veriş oranı gibi değişik fizyolojik belirtiler kaygı ölçmede kullanılır" ¹⁴. Psikologlar bu gün sadece kaygı bulguları olarak fizyolojik parametrelere değil; aynı zamanda zihinsel, duygusal ve davranışsal parametrelere de bakmaktadır. Örneğin, özellikle beden eğitimi ve spor ortamlarında yaygın bir şekilde kullanılan Spielberger'in Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri ve Martens, Burton, Vealey, Bump ve Smith tarafından geliştirilen Yanışma Durumluk Kaygı Envanteri-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2, CSAI-2) bunlar arasında gösterilebilir.

Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri-2, yarışma durumluk kaygının, bedensel, bilişsel ve özgüven bileşenleri ile ilişkili olarak yarışma performansını ölçmektedir¹⁴.

Bir çok sporcu antrenmanlarında gösterdikleri performanslarını baskılı, stresli yarışma koşullarında gösterememektedir. Bu sorunun önemli nedenlerinden biri sporcuların sahip oldukları kaygı düzeyleridir¹. Bir çok teknik direktör ve antrenör, maçtan sonra verdikleri demeçlerde, takımlarını oynanan maç sırasında tanıyamadıkları, gösterdikleri performans konusunda hayrete düştüklerini söylemektedir¹.

2. 2. 1. Durumluk ve Sürekli Kaygı

Kaygılı olmaya genel eğilim ile acil durumlardaki kaygının ayrılaşması 1950'li yıllarda başlamıştır. Spielberger, durumluk ve sürekli kaygı kavramlarını ilk kez ortaya atan bilim adamı olmuştur¹⁵.

Durumluk kaygı; sıkıntı, tasa ve gerginlik ile karakterize, var olan acil durumu göstermekte olup, belirli durumları tehlikeli veya tehdit edici olarak algılama eğilimi ve sporcunun bir kişilik yatkınlığı olarak ele alınmaktadır. Sürekli kaygı, karşılaşılan durumlara, sporcuların değişik durumluk kaygı düzeyleri ile yanıt vermelerine neden olmaktadır¹⁵.

Spielberger'e göre, "Kaygılı durumlar, sübjektiflikle karakterize otonom sinir sisteminin uyanması veya aktivasyonu ile ilişkili olarak veya onun eşlik ettiği gerginlik ve tasa hislerinin bilinçli olarak algılanmasıdır. Sürekli kaygı ise; motif veya kazanılmış objektif davranışsal yatkınlık olarak, kişinin büyük ölçüde tehlikeli olmayan durumları tehdit edici olarak algılama yatkınlığı ve objektif tehlikenin önemiyle orantısız yoğunlukta durumluk kaygı ile tepki göstermesidir"¹⁵. Bu tanımlardan da anlaşılacağı gibi, kişi kaygı hislerinin bilinçli olarak farkındadır. Sürekli kaygıda ise, karşılaşılan özel durumlara ilişkili olan, kişinin objektif ve genel olarak davranışsal yatkınlığı söz konusudur¹⁵.

Daha yüksek durumluk kaygı düzeyine sahip kişiler, karşılaştıkları durumları daha tehlikeli veya tehdit edici olarak algırlar ve bu durumlara daha yoğun durumluk kaygı düzeyleri ile tepki gösterebilirler¹⁵.

Spielberger, durumluk ve sürekli kaygı ayırımından daha da öteye giderek kaygı ile enerji arasında benzerlik kurmaktadır. Bu benzerliğe göre, durumluk kaygı kinetik enerji gibidir. Yeterli düzeyde uyarıcı olduğunda kinetik bir reaksiyon meydana gelmektedir¹⁵.

Sporcunun tehdit edici durumlara nasıl durumluk kaygı ile yanıt vereceği, bu durumları algılamasına bağlı olmaktadır. Sporcuların gereksinmelerine uygun kişisel

yaklaşımlar geliştirilmelidir. Antrenörler, teknik direktörler ve beden eğitimi öğretmenleri, sporcularının karşılaştıkları durumları, kendilerinin algıladıkları gibi algılamayacaklarını ve sporcunun durumu algılama biçiminin kaygı düzeyini belirleyebileceğini bilmelidirler ¹.

Spielberger, Gorsuch ve Lushene (1970) Durumluluk ve sürekli kaygı envanterini (State-Trait Anxiety Inventory-STAI) geliştirmişlerdir. Durumluk ve sürekli kaygı ayırımı yapan bu envanter halen sporcu psikolojisi alanında da kullanılmaktadır. Martens (1977) spora özgü kaygı testlerinin geliştirilmesi gerekliliğini öne sürerek spor yarışma kaygı testini (Sport Competition Anxiety Test, SCAT)'ı geliştirmiştir. SCAT, yarışma sürekli kaygıyı ölçmektedir. Martens'e göre "yarışma sürekli kaygı; yarışma spor koşullarını tehdit edici olarak algılama ve bu durumlara sıkıntı ve gerginlikle tepki gösterme eğilimi", olarak tanımlanmaktadır ⁶. Martens aynı zamanda yarışma durumluk kaygı ile ilgili ölçümlere gereksinme bulunduğunu söylemiştir. Bu nedenle, Martens Spielberger'in STAI'sından yararlanarak yarışma durumluk kaygı envanterini (Competitive State Anxiety Inventory, CSAI) geliştirmiştir ⁶.

Hakemlerin çaldığı düdükle aynı düşüncede olmayan bir çok sporcu öfkeyle karşı tepki verirler. Bu tür durumlara sporcunun ne kadar öfkeyle karşılık vereceği ve onların kişilik olarak öfkelenmeye yatkınlıkları kaygıyla ilişkili olmaktadır ¹⁶. Charles ve Spielberger bu konuya daha da açıklık getirerek, durumluk ve sürekli kaygı (State and Trait Anxiety) kavramlarını ortaya atmışlardır ¹⁶.

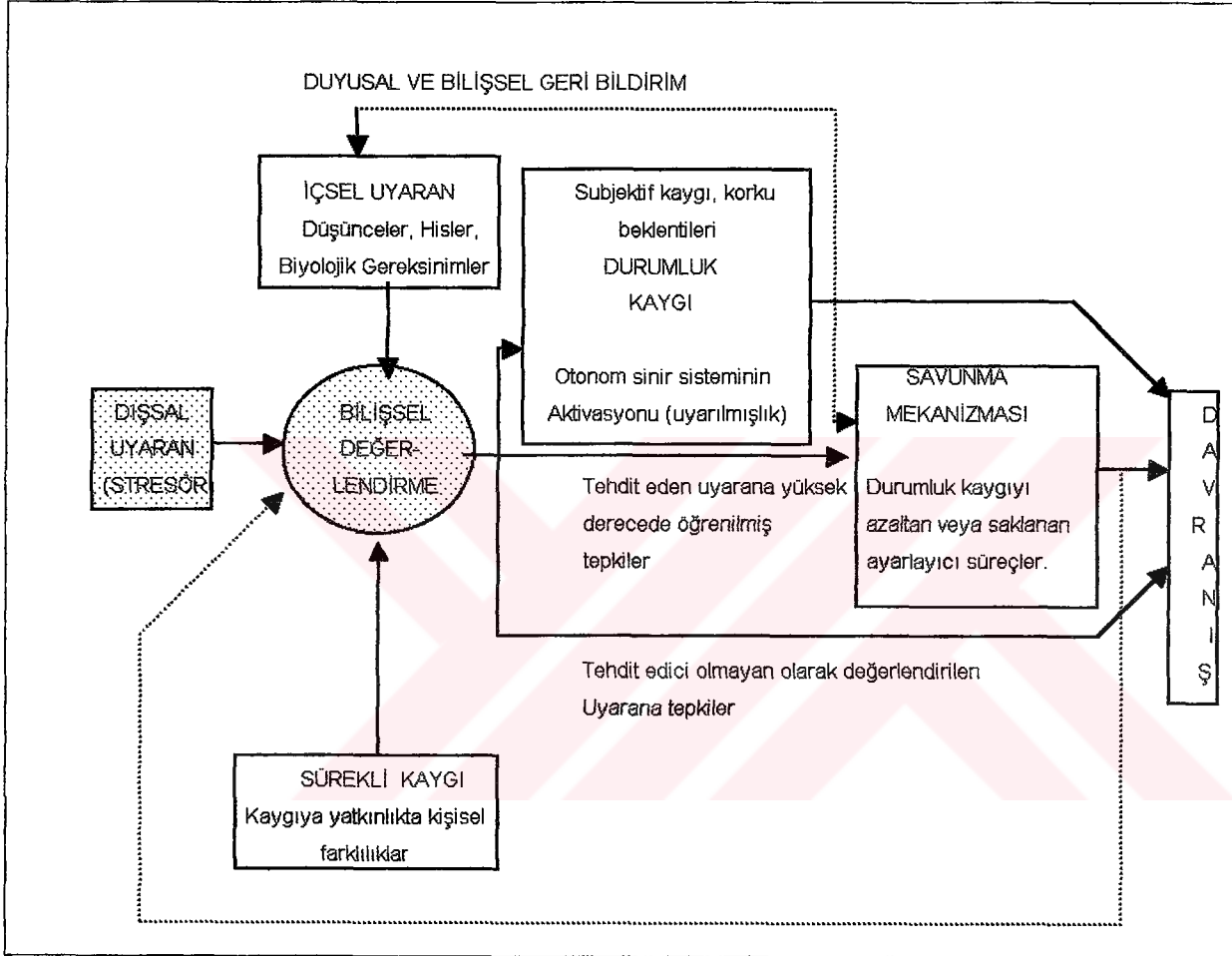
2. 3. Genel Kaygı ve Duruma Özgü Kaygı

Bir çok davranış bilimci durumluk kaygı ile çeşitli davranışlar arası ilişkileri aramışlardır. Ancak öncelmesi veya seziniemesi (anticipation) yapılabilecek sonuçlar elde etmede başarısız olunmuştur. Bir çok psikologa göre bunun nedeni, yetersiz ve bütünsel olmayan ölçüm teknikleridir. Kaygının, duruma karşı öğrenilmiş bir tepki olduğu, bir çok psikolog tarafından düşünülmüştür. Başka bir deyişle, bir kişi matematik dersi alırken veya dişçi koltuğuna otururken kaygılı olabilir. Ancak bir kişi basketbol maçına çıkmadan önce aynı kaygıları taşımayabilir ve kendini çok daha rahat hissedebilir. Aynı şekilde bir kişi bir müzik aletini çalarken veya sürücülük sınavında kendini rahat hissedebilir. Bu nedenle, davranışı daha iyi tahmin edebilmek için, özel durumlar hakkında bilgiye ve kişilerin bu özel durumlarla nasıl etkileştiklerine önemle dikkat etmek gerekmektedir ⁶.

Mandler ve Sarason, kişinin duruma özgü kaygı yakınlığı ve diğer ilgili durumsal özellikleri bilindiğinde, davranış tahmininin daha iyi gerçekleşeceğini ileriye sürmüşlerdir⁵. Daha önce yapılmış araştırmaların bir değerlendirilmesini yapan Spielberger genel olarak

duruma özgü sürekli kaygı ölçümünün, belirli bir stres niteliğinde olan durumlarda, durumluk kaygıyı, genel durumluk kaygı ölçümlerine göre, daha iyi tahmin ettiğini ileri sürmüştür⁶.

Spielberger'in kaygıya kuramsal yaklaşımı şekil 1'de gösterilmektedir¹⁵.



Şekil 1. Spielberger'in Kaygıya Temel Yaklaşımı

Spielberger'in Sürekli ve Durumluk Kaygı Kuramı, şu önermeler üzerine kuruludur.

1-Kişi için içsel veya dışsal uyaranlar, kişiyi tehdit edici sürekli kaygı reaksiyonları olarak algılanmaktadır. Yüksek düzeyde durumluk kaygı, bilişsel geri bildirim mekanizmaları ve duygular aracılığıyla hoş olmayan deneyimler olarak yaşanmaktadır¹⁵.

2-Algılanan tehdit miktarı büyük oldukça, durumluk kaygı da daha yoğun olarak yaşanmaktadır.

3-Kişi tehdidi daha uzun süre algıladıkça, durumluk kaygı reaksiyonları daha devamlı olmaktadır.

4-Sürekli kaygısı düşük ve yüksek kişiler karşılaştırıldığında, yüksek sürekli kaygıya sahip olanlar, ya karşılaştıkları durumları daha çok tehdit edici olarak algılamakta, ya da daha yoğun sürekli kaygı reaksiyonlarıyla tepki göstermekte veya bunların her ikisi de meydana gelmektedir. Benlik saygısını tehdit eden veya potansiyel olarak başarısızlığın söz konusu olabileceği durumlar, potansiyel olarak fiziksel zararlı durumlardan, daha güçlü tehdit kaynakları olmaktadır.

5-Yüksek durumluk kaygı düzeyleri, davranışta açıkça görünen özellikleri uyarabilir, güdüleyebilir veya bunlar, geçmişte durumluk kaygının azaltılmasında etkili olan psikolojik savunma mekanizmalarının, harekete geçirilmesini sağlayabilirler.

6-Sık karşılaşılan stresli durumlar, bunlar durumluk kaygının azaltılması veya en aza indirgenmesi (minimleştirilmesi) için düzenlenmiş olan psikolojik savunma mekanizmaları geliştirmelerine yol açabilir ¹⁵.

Bu kuramsal yaklaşım, uyarıların veya koşulların, kişi tarafından, bilişsel olarak, tehdit edici olarak algılanması ve bu tehdide karşı, davranışta tepkilerin açıkça görülmesine dayalıdır ¹⁵.

2. 4. Kaygı ve Performans

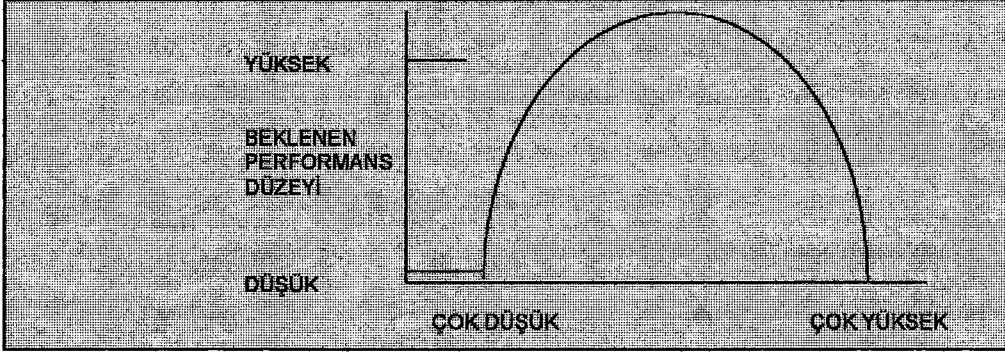
Performans kavramı, gözlenebilir bir dizi davranış ifade etmektedir. Motor alanda davranışlar, bir basketbol topuyla dripling yapmayı, koşmayı, kovalamayı vb içine almaktadır. Performans, açıklanan bu belirli beceri örneklerinin, farklı büyüklüklerde olan davranışlarını da içerebilir ¹.

Performanstaki ilerleme, belirli bir zaman sürecine dayalı, çalışmalar gerektirmektedir. Kişi ilerlediğinde, geçmişe oranla daha iyi beceri ortaya koyar ¹⁷.

Ayrıca, performans zaman içerisinde değişkenlik gösterebilir. Öğrenme, pratik çalışma sonucu, görece olarak performansta kalıcı düzelmeden çıkarılan, kişinin içsel durumunda olan bir değişiktir. Performans durumu, sporcunun becerinin pratiğini yapmasından çok, beceriyi kullanması veya uygulamasıdır. Öğrenme durumu ile performans birbirleriyle ilişkilidirler ¹⁷.

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

Kişinin uyarılmışlık düzeyi, performansının kalitesi ile ilişkilidir. Uyarılmışlıkla performans arasındaki ilişki, Yerkes ve Dodson (1908) ters U hipotezi (Yerkes ve Dodson Yasası) ile açıklamaya çalışmışlardır. Bu ilişki Magille'e göre şekil 2'de açıklanmaktadır ¹⁹.



Şekil 2. Yerkes-Dodson Hipotezi

Bu hipoteze göre, kişisel uyarılmışlık düzeyi, bir görevi yerine getirmede, çok düşük veya çok yüksek olabilir. Bu her iki durumda da performans negatif olarak etkilenmektedir. Yerkes-Dodson yasasına göre, aşırı yüksek ve çok düşük durumluk kaygı düzeylerine sahip olan sporcuların performansları olumsuz yönde etkilenecektir ¹⁹.

Kaygıyla motor performans arasındaki ilişkileri açıklamaya çalışan bir çok kuramlar ortaya atılmıştır. Diğer bir yaklaşımda Gülü Kuramı adı altında Hall (1943) tarafından ortaya atılmış ve Spence (1958) tarafından geliştirilmiştir. Bu kurama göre, kaygı ile performans arasındaki ilişki doğrusal (lineer) olmaktadır. Bu da durumluk kaygının yüksekliği oranında, motor performansın da yükseleceği önermesine dayanmaktadır. Bu kuramsal yaklaşıma göre, bir başka değerlendirme de, durumluk kaygının düşüklüğü oranında motor performansın da düşeceği'dir. Bu kuramsal yaklaşım, motor konuları tahmin etmede yeterli bir yaklaşım değildir. Martens (1971,1972) Gülü Kuramı ile ilgili yapmış olduğu araştırma ve değerlendirmeler de bu kuramı destekleyici olmamıştır ¹⁹.

Genellikle kişiler teste tabi tutulacakları yarışma durumlarında farklı duygusal durumlar içinde olurlar. Kişiler kendilerini aşırı çekingen, sinirli, gergin veya çok rahat hissedebilirler. Karşılaşmadan önce sporcuların sahip oldukları kaygı düzeyleri, yarışmanın sonucuna ve karşılaşma sırasındaki performanslarına etki edebilir. Karşılaşma öncesi ve sırasında sporcuların sahip oldukları kaygı düzeylerinin onların performanslarına ne kadar etki edeceği kişisel bir farklılık gösterebilir. Bu farklılıklar, sporcuların oynadıkları pozisyon veya mevkilere göre de farklılıklar gösterebilir ¹⁹.

Sporcuların duygusal durumları performansları üzerinde pozitif veya negatif önemli etkilere sahip olmaktadır. Ancak kişinin değişik kaygı düzeyleri, bütün beceri ve konu düzeylerinde aynı sonuçları meydana getirmez ²¹.

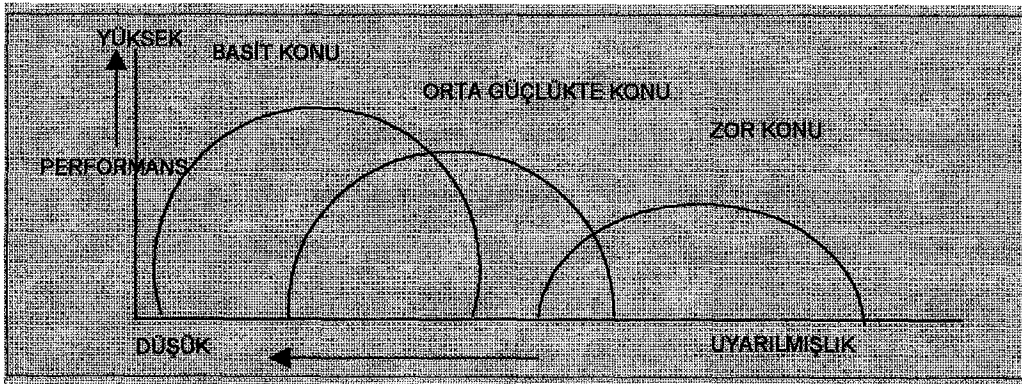
Örneğin yüksek kaygı düzeyli bir guard ile pivot elemanının performansları aynı düzeylerde etkilenmeyebilir. Anlaşılacağı gibi kaygı ile fiziksel performans arasında bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişkide etkili olan bazı önemli faktörler vardır. Bunlar arasında, uygulanacak konunun ve becerinin doğası önemli yer tutmaktadır ¹⁸.

Jones'a göre, "kaygı her zaman performansı bozmaz, veya onu yükseltmez. Bazı araştırmalar kaygının zorunlu olarak performansı bozmayacağını ve bir çok durumlarda onu arttırabileceğini ortaya koymaktadır". Bu sporcunun geçmiş durumları nasıl değerlendirdiğine, kaygı belirtilerini nasıl algıladığına (olumlu veya olumsuz) bağlı olmaktadır ²⁰.

Jones, uluslararası düzeyde profesyonel sporcularla yaptığı görüşmelerde; sporcular arasında genel düşünce birliği olarak, iyi öğrenilmiş becerilerde, kontrollü bilişsel kaygının, performansı yükselteceği ortaya çıkmaktadır. İyi öğrenilmiş beceriler de, yüksek fizyolojik uyarılmışlık, kuvvet ve sürat isteyen becerilerde, performansı olumlu yönde etkiler. Ancak ince motor becerilerde ve zamanlamada performans bozulabilir ²⁰.

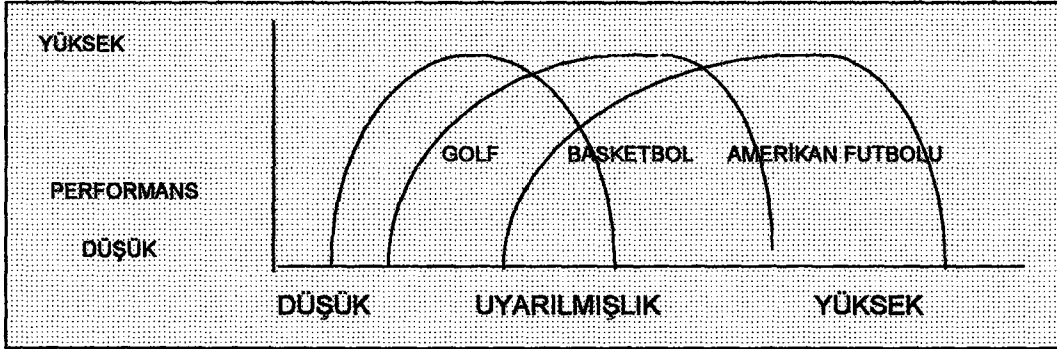
Miller'e göre uygulanacak konunun karmaşıklığı ve daha önceden öğrenilmiş olması performans ve kaygı düzeyini etkilemektedir. Düşük düzeyde öğrenilmiş zor konularda, uyarılmışlık veya kaygı düzeyleri yüksek seyredebilir ve performans da bundan olumsuz etkilenebilir. İyi öğrenilmiş, basit becerilerde ise, kaygı azalabilir ve performans bundan olumlu etkilenir ²¹.

Pargman'a göre; uyarılmışlıkla performans arasındaki ilişkinin bir özeti şekil 3'te verilmektedir ¹⁶.



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

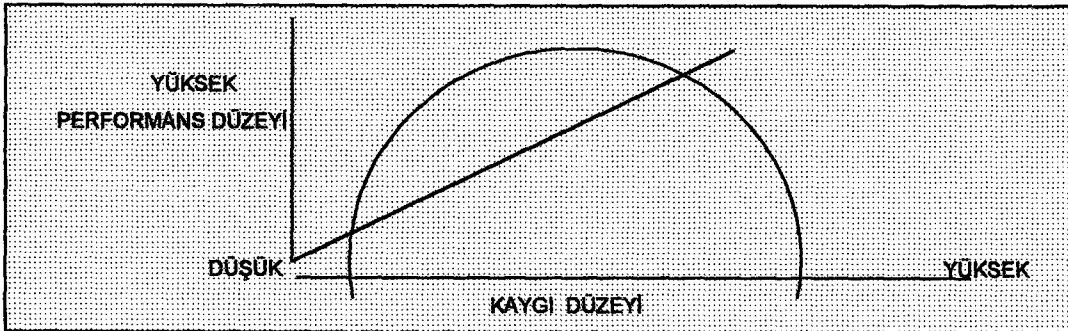
Martens, yüksek düzeyde performans için gerekli olan optimal uyarılmışlığın spor türlerine göre farklılaştığını ileriye sürmüştür⁶. Bu durum şekil 4'te gösterilmektedir.



Şekil 4. Değişik Sportlara Göre Performansla Uyarılmışlık Arasındaki İlişki

Durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişki, motor performansla bağlantılı olarak ele alınabilir. Durumluk ve sürekli kaygının her ikisi de motor performans üzerinde etkili olabilirler. Genelde yüksek sürekli kaygıya sahip olan kişi, düşük sürekli kaygıya sahip olana göre, karşılaşılan olaylara daha yüksek bir durumluk kaygıyla tepki göstermektedir. Ancak bu demek değildir ki, düşük sürekli kaygıya sahip olan kişi, hiç bir zaman yüksek durumluk kaygı göstermez. Burada önemli olan şunu kavramaktır; yüksek düzeyde durumluk kaygıyla sonuçlanan bir dizi olay, yüksek sürekli kaygıya sahip olan kişi için, daha fazla olmaktadır¹³.

Güdü Kuramının alternatifi olarak Ters U Kuramı geliştirilmiştir. Ters U Kuramına göre çok düşük ve çok yüksek kaygı benzer şekilde düşük performansla yol açmaktadır. Buna karşılık, orta düzeyli kaygı ise, yüksek performansı ortaya çıkarmaktadır. Magill'e göre Güdü kuramı ile Ters U Kuramlarının farklılıkları ve birlikte değerlendirilmesi şekil 5'te yapılmaktadır¹⁹.



Şekil 5. Ters U ve Güdü Kuramına Göre Performans ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki

Son zamanlardaki araştırmalar durumluk kaygı düzeyinin sadece kişinin sürekli kaygı düzeyine bağlı olmadığını ortaya koymaktadır. Magill şöyle söylemektedir, "sürekli kaygı özelliği, önemli durumsal değişkenlerle karşılıklı etkileşim içindedir. Kişi için durumun önemi ve durumun sonucunun belirsiz olması, durumluk kaygı ile etkileşimde bulunmaktadır. Belirli durumda, belirli bir sürekli kaygı düzeyinde olan kişinin, bu özel duruma nasıl bir kaygı düzeyi ile yanıt vereceğinin değerlendirilmesinde, bu iki durumun göz önünde bulundurulması gerekmektedir¹⁹.

Kişi olaya daha fazla önem verdikçe, daha yüksek düzeyde durumluk kaygıya sahip olması, daha olası olmaktadır. Elbette, yüksek sürekli kaygılı bir kişinin, düşük sürekli kaygıya sahip olana göre, karşılaşılan durumlara daha çok, yüksek durumluk kaygıyla yanıt vermesi daha olası olmaktadır. Yüksek sürekli kaygıya sahip olanlar, daha çok sayıdaki olayı önemli görebilirler. Arkadaşlar arasında zevk için, amatörce, oynanan bir basketbol maçına bazı oyuncular diğerlerine göre, daha çok önem verebilir ve ciddiye alabilirler¹.

Sporlarda karşılaşmanın sonucunun kişi için ne kadar belirsiz ve önemli olduğu, onun sürekli kaygısıyla ilişkili olarak, durumluk kaygısını belirleyici olmaktadır¹.

Profesyonelce yapılan ve büyük maddi ödüllerin verildiği karşılaşmalarda sporcular karşılaşmaya ve sonuca daha çok önem vermektedirler. Basketbola yapılan trilyonlarca lira yatırımlar, kazanmaya verilen primler, takip eden ve destekleyen milyonlarca taraftarla, kitle iletişim araçlarının ayırdığı çok geniş yer ve tirajlarla, maçları oldukça önemli bir duruma getirilmektedir. Bu durum basketbolcuların durumluk kaygılarının yukarıya çekilmesinde oldukça önemli etkilerde bulunmaktadır¹.

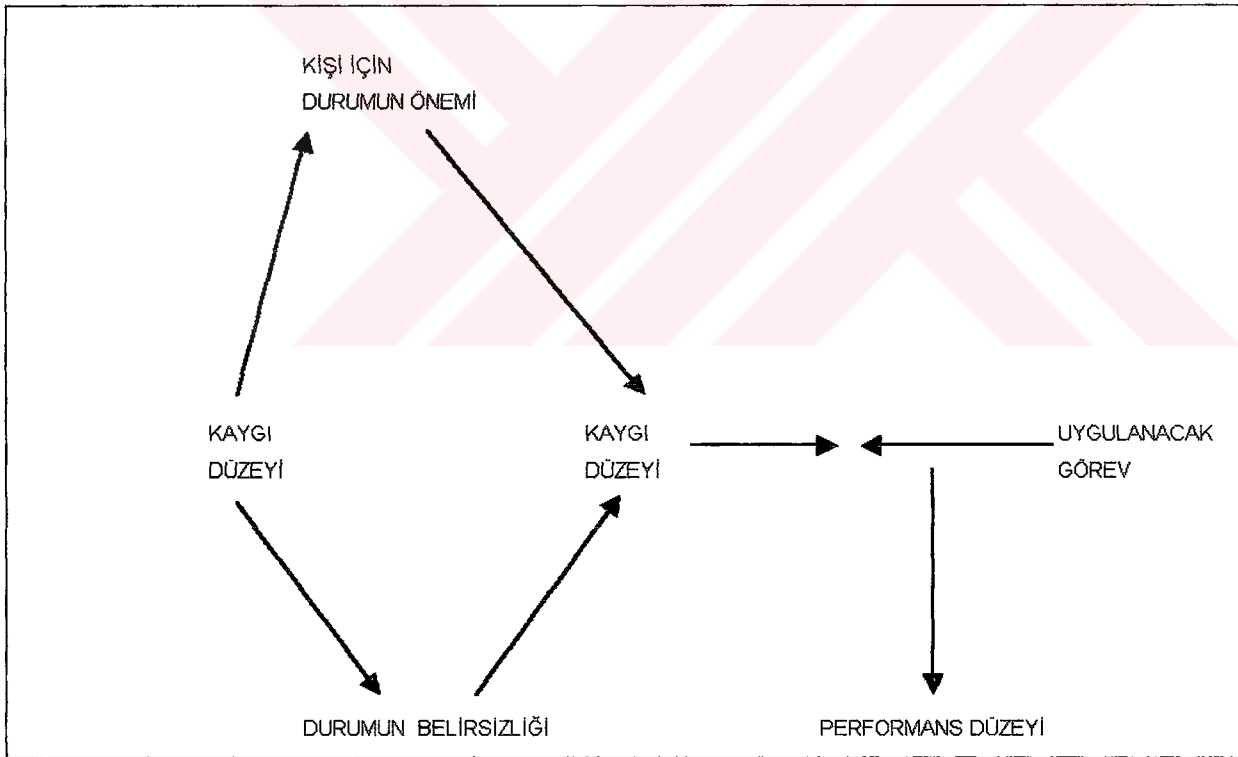
Birbirlerine yakın düzeydeki kişi ve takımların karşılaşmasında maçın veya yarışmanın sonucu daha belirsiz hale gelmektedir. Bunun yanı sıra, seyredenlerin, sporcuların performansını nasıl değerlendirdiklerinin, açık olmadığı durumlarda da, belirsizlik artmaktadır¹.

Azalan belirsizlik, sporcuların durumluk kaygı düzeylerini azaltabilir. Bunun terside doğrudur. Karşılaşmada sonuç tek şıklı, tek yönlü bir özellik kazandıkça, durumluk kaygı azalmaktadır. Basketbol karşılaşmaları, sonuç özelliği ile iki olasılıklı bir karakter taşımaktadır. Bütün bu olası durumlar sporcuların ortaya koydukları performanslarda etkili olmaktadır²⁰.

Kaygının performans üzerindeki etkisi kendisini; motor becerinin güçlğnden çok, karmaşıklığında gösterebilir. Örneğin basketbolda defansif becerileri sergilemek bütün oyuncular için aynı güçlük ve karmaşıklıkta olmayabilir¹⁹.

Spence'e göre "bir tek deneysel araştırmaya dayalı değerlendirme, kaygı, performans ilişkisi için yapılamaz". Bir çok değişken kaygı, performans ilişkisinde rol oynayabilir. Kaygı ve performans arasındaki ilişkinin boyutları genel olarak kişiye özgü ve duruma özgü olarak ele alınabilir. Kişisel değişkenler, kişiye özgü durumluk ve sürekli kaygıdır. Bunlar üç durumsal değişkenle etkileşimde bulunabilirler. Bunlar, durumun kişi için önemi, durumun belirsizliği ve uygulanacak motor becerilerdir. Birbirleriyle ilişkili olan bu değişkenlerin performansı nasıl etkilediği Magill'e göre şekil 6'da açıklanmaktadır¹⁸.

Sürekli kaygı düzeyi, olayın kişi için önemi ve durumun belirsizliğine paralel olarak artma gösterecektir. Durumluk kaygı ile uygulanacak motor görevin karmaşıklığı arasında ters ilişki söz konusu olmaktadır. Yani, yüksek düzeyde durumluk kaygı, komplekslikte daha az olan yöne doğru kayma göstermektedir. Bütün bu değişkenler arasında ilişkilerin göz önünde bulundurulması, antrenör veya beden eğitimi öğretmenlerinin, optimal performans için oyuncularını daha iyi hazırlamalarına olanak sağlayacaktır²².

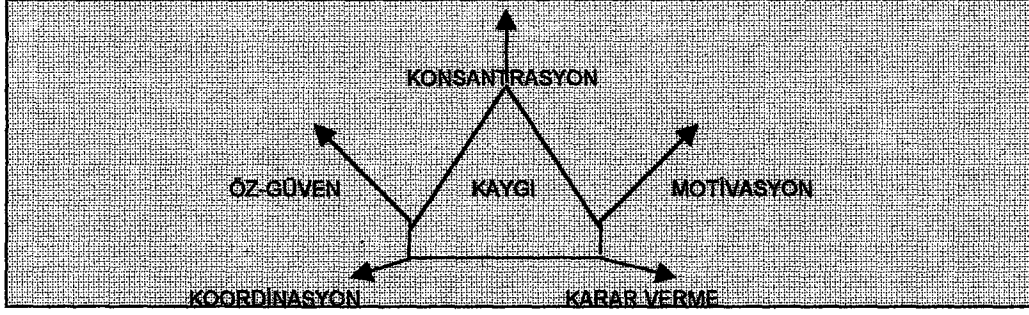


Şekil 6. Kaygıda Durumsal ve Kişisel Faktörlerin Etkileşimi

Sportif performansta kaygı, sporcuların uyum yeteneklerini, dikkat ve konsantrasyonlarını, koordinasyon ve dengelerini, karar verme ve değerlendirmeleri, özgüven ve değerliliklerini, motivasyon ve aktivasyonlarını önemli ölçülerde etkilemektedir.

Bu etkiler sporcuların ortaya koyacakları performanslardan da, gerek duyacakları kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik, teknik ve taktik özelliklerde de kendisini gösterebilir¹⁹.

Jones'a göre, "bir çok durumda kaygı performansı etkilemektedir. Ancak bu etkinin nasıl ve hangi faktörler tarafından yönlendirildiği henüz tam olarak açıklanamamaktadır". Kaygının etkili olduğu ilişkiler şekil 7'de görülmektedir²⁰.



Şekil 7. Kaygının Etkili Olabileceği Psikolojik Faktörler

Yüksek kaygı, düşük özgüvenle ilişkilidir. Bunun tersi de ileriye sürülebilir. Düşük düzeydeki özgüven performansın optimal gerçekleşmesini engelleyebilir²⁰.

Ball'a göre sporcular konsantrasyon veya dikkatlerini oyunun kendisinden başka konu ve problemlere yöneltirlerse, oyunun gidişine bağlı olarak görevlerini başarıyla yerine getirmede, iyi bir performans ortaya kayamazlar. Farklı yönlerde kaydırılan enerji oyun içindeki performansın yerine getirilmesinde verimli bir şekilde kullanılamaz. Yüksek kaygı durumunda olan sporcular konsantrasyonlarını rakiplerinin ne kadar iyi olduğuna kaydırarak kendi becerilerini başarıyla yerine getirmede zorluk çekebilir ve performansları bozulabilir²².

Motivasyon, genel olarak, kaygı tarafından iki şekilde etkilenecek performansta bozulmalara neden olabilir²⁰.

a) İlk olarak, kaygı motivasyonu olumsuz etkileyerek, sporcunun kendini aşırı zorlama içine atmasına belki de sakatlanmasına yol açabilir. Bir çok rekorlara sahip sporcular, en iyi performanslarını sergilediklerinde, kendilerinin bir akış içinde olduklarını, aşırı zorlanmışlık hissini yaşamadıklarını söylemektedirler²⁰.

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

karşılaşmanın hemen öncesi, güçlü rakiplerini sahada gören sporcu, kendi kendine bunun sadece bir maç olduğunu, nasıl oynayacağını o kadar da önemli olmadığını düşünebilir²⁰.

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 düşünürler²².

Eğer motivasyon yararlı ise, neden her zaman daha fazlası daha iyi sonuçları vermiyor? Bu soruya Martens şöyle yanıt vermektedir, "sporcular çok fazla uyarılıp, motive edildiklerinde, başarıp başaramayacakları ile ilgili olarak, kaygılı ve sıkıntılı olurlar. Bu özellikle başarısızlık oryantasyonlu sporcular için böyle olmaktadır⁶.

Sporcular kaygılı olduklarında gergin kaslara sahip olabilir, hareketlerinde kolaylık, düzgünlük kaybolabilir, kontrol ve konsantrasyonlarında bozulmalarla karşılaşabilirler⁶.

Martens'e göre, "sporcular doruk performanslarını, optimal uyarılmışlıkta ve akış deneyimi (flow experience) yaşadıklarında gösterirler. Sporcularla yapılan çeşitli araştırmalar, optimal düzeyde olan kaygı ve motivasyonla ilgili olarak akış deneyimi bulgularını şu şekilde ileri sürmektedir. Akış deneyimi yaşandığında sporcular kendilerini tamamen aktivitenin içine gömülmüş hissederler. Zaman duygularında belirsizlik ve kaybolmalarla karşılaşılır. Sporcularda kendileri için her şeyin doğru gittiği hisleri vardır. Konsantrasyon tamamen aktivitenin kendisine yöneliktir. Aktivitenin içinde olan konsantrasyon ve dikkat sporcuların kendilerini eleştirmeye yönelik değildir. Sporcular kendilerini ne sıkılmış ne de tehdit edilmiş hissederler, yaptıklarıyla bütünleşmişlerdir ve kendilerini yaptıklarından ayrı olarak algılamazlar. Sporcular memnuniyet ve keyif alma hislerini tadarlar⁶.

Kaygı, sporcuların doğru kararlar alarak davranışlarda bulunma yeteneklerini bozabilir. Aşırı kaygı düzeyleri, sporcuları gerçekçi çizgilerden farklı kararlar almaya zorlayabilir. Aşırı baskılı koşullarda sporcuların devamlı olarak yanlış kararlar aldıkları paslarını, şutlarını savunma ve hücum davranışlarını iyi gerçekleştiremedikleri görülmektedir⁶. Bu durum, sporcuların genellikle önceden plan ve hazırlıklarını yaptıkları strateji görev ve taktiklerinin unutulmasına zemin hazırlayarak, sporcuların daha önceki bazı olumsuz alışkanlıklarını ön plana çıkarmalarına neden olabilir⁶.

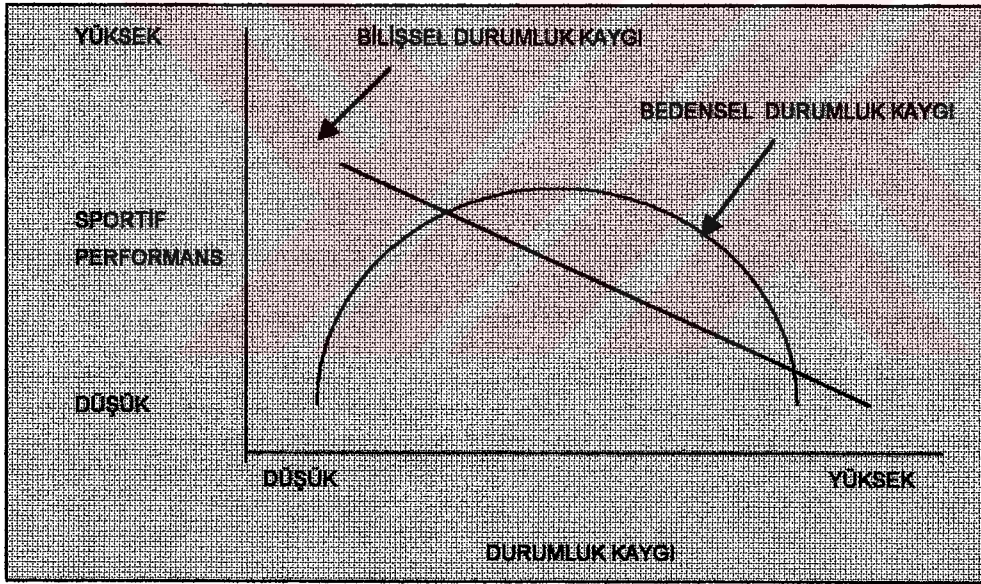
Aşırı baskı ve kaygı koşullarında sporcuların koordinasyonları da bozulmaktadır. Aşırı kas gerginlikleri sporcuların kontrollü ve dengeli hareket etmelerine önemli ölçüde zarar verebilmektedir. Aşırı kaygı durumlarında, sporcuların özellikle el becerilerinde, ince motor becerilerdeki performanslarının, önemli düzeylerde bozulmalara uğradığı belirlenmiştir. Bu da bizler için, bir çok durumda sporcularında neden umulmadık bir şekilde basit ve kolay topları ellerinden kaçırdıklarını açıklayıcı olmaktadır²⁰.

Jones'a göre elit sporcuları diğerlerinden ayıran en önemli özellik, yarışmanın önemli anlarında kaygılarını kontrol edebilme yetenekleridir. Kaygı her zaman performansı bozmayabilir. Bu nedenle önemli olan kaygının performansı bozduğu anlarda ve karşılaşmanın önemli anlarında onu kontrol altına alabilmektir²⁰.

Kaygının performansları üzerinde olumsuz etkilerini yaşayan sporcular, özellikle yarışma sporlarında bazı gevşeme yöntemlerinden yararlanabilirler. Buradaki gevşeme yöntemleri, bütünüyle gevşemeden çok, aşırı kaygı düzeylerini düşürmeye yönelik olmalıdır. Çünkü, bütünüyle gevşeme durumunda sportif performans gerçekleşemez²⁰.

Spielberger'nin durumluk-sürekli kaygı envanteri (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) değişik sporlarda uzun süredir kullanılmaktadır. Bu sporlar arasında basketbol, Amerikan futbolu, golf, jimnastik, yüzme, güreş, kürek, atletizm gibi sporlar bulunmaktadır¹⁵.

Cox'a göre performansla kaygı arasında çok yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Bilişsel ve bedensel olarak çok yönlülük gösteren bu ilişki şekil 8'de gösterilmektedir¹⁰.

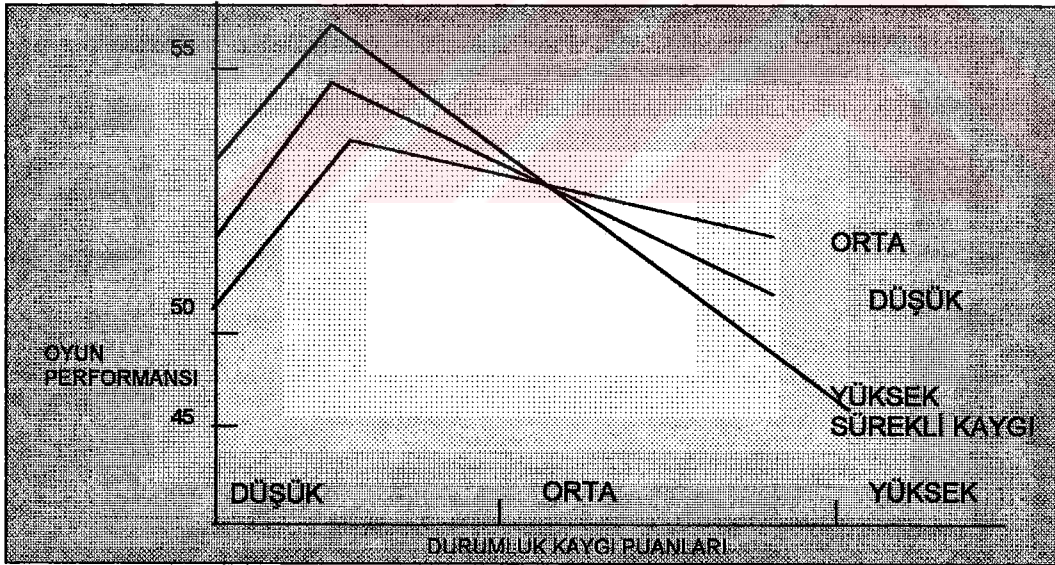


Şekil 8. Durumluk Kaygı İle Sportif Performans Arasında Çok Yönlü İlişki

Şekil 8'de anlaşılacağı gibi bilişsel durumluk kaygı ile performans arasındaki ilişki doğrusal negatiftir. Bilişsel durumluk kaygı yükselirken performans düşmektedir. Buna karşılık bedensel durumluk kaygı ile performans arasındaki ilişki ters U formunu almaktadır. Bedensel durumluk kaygı yükselirken performans ta belirli bir optimal üst noktaya kadar yükselmektedir ve bu optimal noktadan sonraki bedensel durumluk kaygıda artmalar performansı olumsuz etkileyerek onu düşürmektedir¹⁰.

Cox'a göre, "bilişsel kaygıyla ilişkili korku ve endişe sportif performansını engelleyicidir. Bilişsel durumluk kaygısı daha az olduğunda sporcu daha iyi performans ortaya koymaktadır. Sporcular için söylenen az kaygı iyidir değerlendirmesi, bilişsel boyutta doğru gözükmemektedir". Aşırı kaygının performansa zarar verebileceği gibi yeterince kaygıya sahip olmama da benzer sonuçlarla performans üzerinde olumsuz etkilerde bulunabilir¹⁰. Sportif karşılaşma veya yarışmalarda zaten tamamen kaygısız ve gevşek bir durumda olmaktan söz edilemez. Çünkü karşılaşma veya yarışmanın doğasında, sporların dinamikliği içinde kaygı bulunmaktadır¹⁰.

Bernardo ve Sonstroem, ters U kuramının geçerliliğini gösterdiler. Üniversitelerarası bayanlar basketbol karşılaşmalarında, oyuncuların maç öncesi durumluk kaygı düzeyleri düşük, orta ve yüksek olarak tespit edildi. Aynı zamanda bayan basketbolcuların sahip oldukları sürekli kaygıların performansları üzerindeki etkileri araştırıldı. Maç sırasında performans, kazanılan toplam sayı, rebound alma, top çalma, şut ortalaması, fauller ve assistlerle değerlendirildi. Elde edilen performans ölçütleri ile karşılaştırıldı. Bu karşılaştırma ters U kuramını doğruladı. En iyi oyun performansı orta durumluk kaygı düzeylerine sahip oyuncularında bulunmuştur²⁴.



Şekil 9. Kişisel Oyun Performansı Üzerinde Durumluk ve Sürekli Kaygının Etkileri

Özbekçi, "Farklı spor dallarında yaşanan müsabaka stres düzeylerinin araştırılması" adlı çalışması ile Martens'in yarışma durumu kaygı ölçeğini (Sport Competition Anxiety) aynen kullanarak, farklı spor dallarında yaşanan stres durumlarındaki farklılıklar, bu spor dallarının her birinde duyulan stresin cinsiyetlere göre değişip değişmediğini, sporcunun yaşı ile düşük ya da yüksek stres düzeyine sahip olması arasında bir bağlantı olup olmadığını

tespit etmeye çalışmıştır. Çalışması sonucunda atletizm sporcularının basketbol ve voleybolculara göre, müsabaka ortamı stresini daha yoğun olarak yaşadıklarını bulmuştur. Ayrıca stres cinsiyet farkı göz önüne alınarak incelendiğinde, sporcuların yaşları ile müsabaka stres düzeyleri arasında bir ilişki olmadığını tespit etmiştir. Sorumluluğun kişinin tamamen kendisinde olduğu bireysel sporlarla, sorumluluğun paylaşıldığı takım sporlarında durumluk kaygı ve stresin farklı farklı yaşanması söz konusu olabilir. Bireysel sportlarda sonuç her şeyi ile kişinin kendisinin çabasına bağlıdır, kişiler başarı ve başarısızlığın bütün sonuçlarını kendilerini üstlenmek zorunda kalırlar. Bu durum bireysel sporlar yapanların kaygı ve stresi daha yoğun yaşamalarının nedeni olabilir²⁵.

2. 5. Basketbolda Performansın Boyutları

Basketbol dünyada en popüler olan sporlar arasında yer almaktadır. Bunun en önemli nedenlerinden biri, Basketbolün hem oyuncuların hem de seyircilerin eğlenmelerine, zevk almalarına olanak sağlamasıdır. Basketbolda basit iki amaç vardır. Bunlar rakip takımın sayı atmasını engellemek ve kendi takımına sayı kazandırmaktır. Basketbolün diğer önemli bir yönü de en becerikli vücut üyeleri olan ellerin, oyun da sayı atmak ve topa müdahale etmek için kullanılmasıdır¹⁸.

Basketbolün Dünya genelinde bu kadar popüler hale gelmesinde ve daha sonra da ticarileşmesinde basketbol oyununun aşağıdaki özelliklerinden bahsedebilir.

- 1) Basketbol bütün mevsimlerde, yıl boyunca oynanabilmektedir.
- 2) Basketbol kişisel, grup ve takım becerilerini geliştirmektedir.
- 3) Basketbol şiddetli ve gayretli fiziksel aktiviteleri gerektirmektedir.
- 4) Oynanırken kullanılacak malzemeler, araç ve gereçler görece olarak daha ucuzdur.
- 5) Öğrenilmesi kolaydır.
- 6) Çevredeki alan ve boşluklarda çalışma ve oynama olanağı vermektedir.
- 7) Basketbol güvenlik kuralları gereği kişilerin birbirlerine saldırmalarını, vurmalarını ve sakatlamalarını yasaklamaktadır.

8) Geniş kitlelerin seyrine dayanmakta ve dolayısıyla kar aracı olarak kullanılabilir¹⁹.

Yukarıda sayılan bütün bu durumlar basketbolcuların durumluk kaygı düzeyleri tarafından etkilenir. Sporcuların durumluk kaygıları onların yöneticileriyle, antrenörleriyle, takım arkadaşlarıyla o andaki ilişkilerine bağlı olarak da dalgalanma gösterebilir. Bu dalgalanma sporcuların deneyim düzeyleri ve sakatlık durumları tarafından da etkilenebilir ¹⁸.

Basketbolu ilginç yapan özelliklerden biride oyunda girişilen 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. Basketbolda şans faktörü de önemli olabilmektedir. Umulmadık şekilde maçlar kaybedilebilir veya kazanılabilir. Top çemberin içinde dönüp dışarıya çıkabilir veya çemberde birçok kez sekerek girmeyebilir. Basketbol oyunu kazanmak için zorlukların risklerin göze alınmasını gerektirir. Sakatlanma pahasına sınırları zorlayıcı hareketlerde bulunabilinir ¹⁸.

Basketbolda heyecan vardır. Önemli maçlarda bu heyecan en üst düzeylerde yaşanır oyuncuların paslaşmaları, sutları, smaçlar, bloklar, aldatmalar, giriştikleri ikili mücadeleler her zaman heyecan vericidir. Girişilen bütün bu eylemler seyirciler tarafından seyredilebilir olduğundan, seyircilerde de özdeşleşim yoluyla aynı heyecanlar yaşanır ¹⁸.

Basketbolda başarı, bütün bu performans boyutlarına bütünsel bir yaklaşımla elde edilir ve üstün performans ancak bu şekilde gerçekleşebilir. Basketbolda performansın boyutları içinde aşağıdaki tablo 1'den de görülebileceği gibi psikolojik durum oldukça önemli olmaktadır. Basketbolcunun oynayacağı maça zihinsel, duygusal tepkileri, var olan potansiyellerini kullanmaları üzerinde etkili olmaktadır. Başer'e göre basketbolde performansın boyutları Tablo 1'de gösterildiği gibidir ¹⁸.

Tablo I. Basketbolda Performansın Boyutları

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

2. 6. 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 ¹⁸.

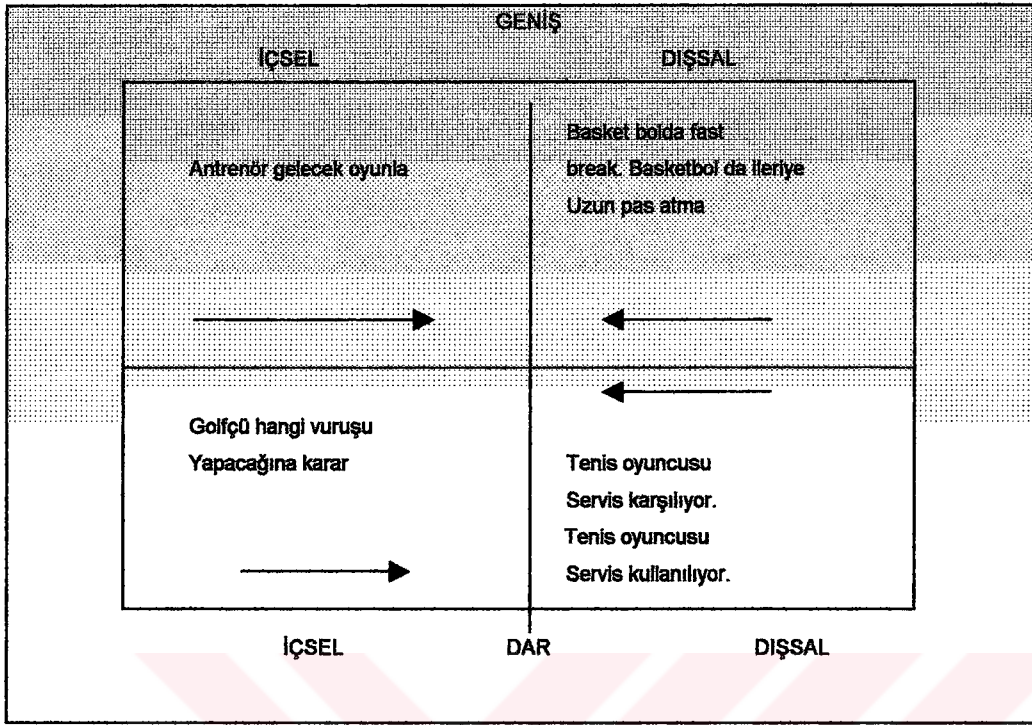
Başer'e göre bir basketbolcunun bir karar verebilmesi için gerekli bilgiler şöyle sıralanabilir ¹⁸.

- Kendisinin saha içindeki pozisyonu,
- Takım arkadaşlarının sahadaki yayılışı,
- Karşı takım oyuncularının sahadaki yayılışı,
- Takımın genel oyun düzeni,
- Antrenörün o maç için verdiği ve düşündüğü oyun düzeni,
- Kendi fiziksel durumu ve oyundaki görevi,
- Kendi kişiliği, duygu ve heyecanı durumu,
- Seyirci ve taraftarın beklentileri ve coşkusu,
- Maçın önemi ve o andaki skoru

Basketbolda kendi ön sahasında elinde top alan oyuncu bütün bu bilgileri alıp, gözden geçirip, kendi teknik becerileri ve taktik kurnazlığı ile kondisyon düzeyini de göz önünde tutarak karar verirken, sahip olduğu zaman ancak saniyelerin onda birleri ile ölçülebilir ve üstelik karşıtının baskısı altındadır ¹⁸.

Oyuncunun duygusal, zihinsel, fiziksel ve sosyal özellikleri onun kişiliğini oluşturmaktadır. Sporcunun kişiliğinde sahip olduğu sürekli kaygısı onun yarışmasal koşullarda yaşadığı durumluk kaygısıyla ilişkilidir. Oyuncunun optimalden uzak kaygı düzeylerine sahip olması onun başarılı bir performans ortaya koyması için gereken dikkat ve konsantrasyonuna olumsuz yönde etki etmektedir ¹⁸.

Nideffer, sporda dikkat istemlerini anlayabilmek için iki önemli boyut belirlemiştir. Bu boyutlar genişlik boyutu ile yön boyutlarıdır ⁶. Dikkatin genişlik boyutundan kastedilen dikkatteki daralma ve genişlemeler, yön boyutundan da, dikkatin nereye doğru yönlendiği, içeriye kendimize doğru mu, yoksa dışarıya, çevreye doğru mu olduğu, anlatılmak istenmektedir. Nideffer'in dikkat modeli ve bunun boyutları şekil 10'da gösterilmektedir ⁶.



Şekil 10. Nideffer'e Göre Dikkatte İçsel ve Dışsal Boyutlar ⁶

Dikkatin genişlik boyutu, basketbocunun becerilerini sergilerken ne kadar sayıda uyanlara katıldığı ile ilgili olmaktadır. Örneğin bir basketbol oyuncusu sahada topa sahip olduğuna, 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 içe doğru kaydırmak, kafada tasarlama ve planlar yapmak 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 uyanlara katılmaktadır. Dikkat çevreye, diğer oyuncuların hareketlerine kaydırıldığında basketbolcunun dikkati dışa doğrudur ve bu uyanlara katılmaktadır ⁶.

Yukarıda açıklanan bu her iki dikkat boyutu da basketbolcunun performansında önemli rol oynamaktadır. Her iki dikkat yönünde de darlık ve genişlikten bahsedebilir. Örneğin bir basketbolcu kendi içinde genel plan ve tasarımlar yaptığında dikkatinin içsel ve geniş olduğu, tek bir konu üzerine düşüncelerini odakladığında da dikkatinin içsel ve dar olduğundan söz edebilir. Basketbolcunun dikkati dışsal dar, dışsal geniş ve içsel dar, içsel geniş, bir özellik gösterebilir ⁶.

İyi bir basketbolcu durum ve pozisyonun gerektirdiği dikkati gösterebilen, dikkatini dışsaldan içsele, içselden dışsala, darıktan genişliğe ve genişlikten darlığa değiştirebilme esnekliğine sahip olan kişidir. Mükemmel olarak nitelendirilen basketbolcular dikkatlerini, doğru şeylere, doğru zamanda ve doğru yerde kaydırabilme yeteneğine sahiptirler⁶.

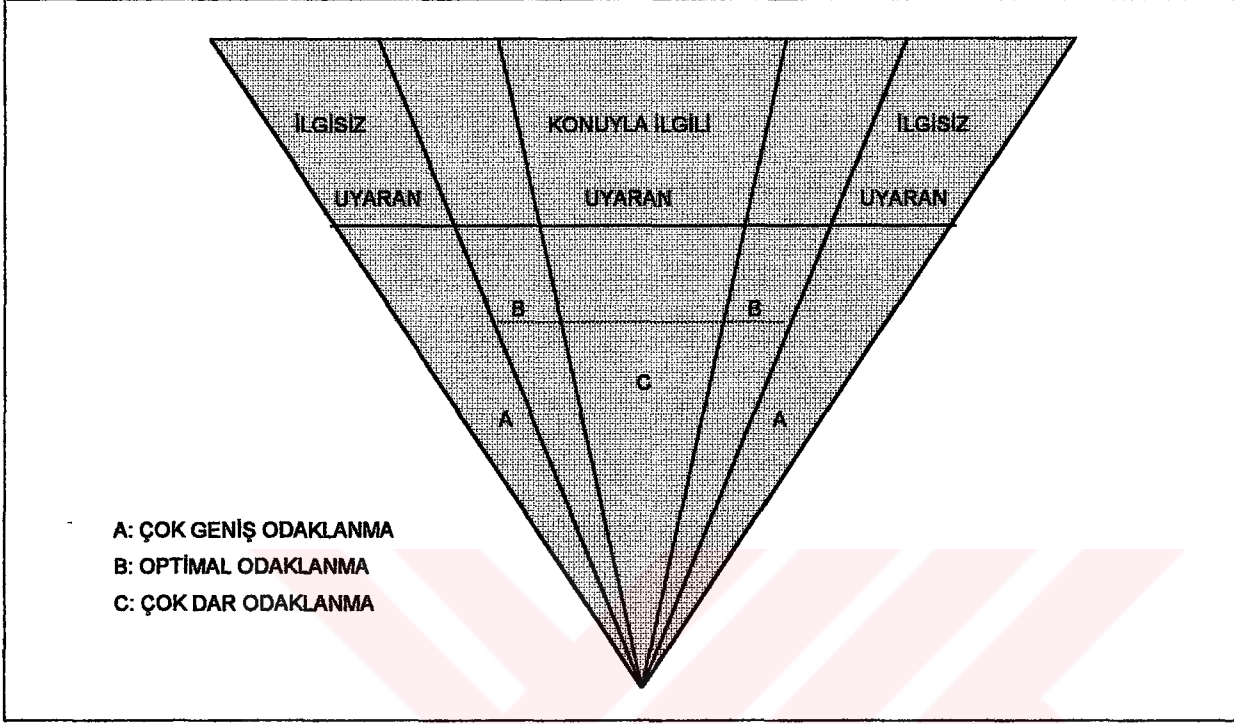
Nidefferin dikkat kuramı basketbola uygulandığından şu örnekleri vermek mümkündür. Antrenörlük daha çok içsel geniş dikkati gerektirmektedir. Guard oyuncularının dışsal geniş dikkate sahip olmaları, onların takım arkadaşlarının ve rakiplerinin durumunu değerlendirerek hareket etmelerinde oldukça önemlidir. Serbest atış hazırlığı sırasında basketbolcu için gereken ise, içsel dar dikkat, serbest atışı yapıldığı anda ise dışsal dar dikkattir²⁶.

Bir guard oyuncusunun diğer elemanlara göre pozisyon alması dışsal, geniş dikkati gerektirmektedir. Bu oyuncunun topla buluşarak topu kontrolü altına alması dikkatini dışsal, genişten, dışsal, dar'a kaydırabilmesi ile mümkün olur. Nideffer'in ortaya koyduğu dikkat boyutları basketbol oyunu sürekli olarak rakip elemanların ve aynı takım oyuncularının pozisyonlarının topa bağlı olarak değişkenlik kazandığı bir ortamda oynanır. Bu durumda basketbolcuların çok yönlü dikkat özelliklerine sahip olması gerekliliğini göstermektedir. Bir basketbolcu için sadece doğru zamanda doğru yerde bulunması yetmez, durum ve pozisyonun gerektirdiği dikkati gösterebilme ve dikkatini pozisyon değişikliğine bağlı olarak, bir durumdan diğerine kaydırabilme özelliğine sahip olması da gerekmektedir. Bir çok basketbolcu dikkatini etkili bir şekilde yönetmekte zorluk çekebilir. Antrenörler dikkat yönetiminde basketbolculara yardımcı olmalı ve bu konuda spor psikologlarından yardım aramalıdır²⁶.

Basketbolcular optimal düzeylerde kaygıya sahip olmadıklarında durum ve pozisyonlarının gerektirdiği dikkati göstermede zorluk çekmekte ve performansları olumsuz olarak etkilenmektedir. Dikkatin genişlik, darlık, içsellik ve dışsallık boyutları basketbolcunun psikolojik durumundan etkilenmektedir²⁶.

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. Basketbolcu kendi kendisine pozitif telkinde bulunarak konuyla ilgili uyarılara dikkatini kaydırduğunda, 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 durumunun gerektirdiği bazı uyarılara yanıt vermede eksiklik gösterir. Bu durumda da performansı olumsuz etkilenir ve oyuncu gereken uyarılara katılamadığından yanlışlıklar yapabilir⁶.

Martens kaygıyla ilişki olarak stresin, dikkati nasıl etkileyeceğini şekil 11'deki modeliyle açıklamaktadır ⁶.



Şekil 11. Stresin Etkilediği Dikkatin Genişliği

Aşırı kaygı dikkatin daralmasına ve içe kaymasına neden olmaktadır. Martens'e göre yüksek sürekli sürekli kaygı gösteren sporcular bu tür problemlere daha çok yatkındırlar, ilgisiz uyarılara dikkatlerini daha çok kaydırırlar, dikkatleri içsele yönelir, kendileriyle ilgili negatif değerlendirme ve konuşmalarda bulunurlar. Buna karşılık düşük sürekli kaygıya sahip olanlar, konuyla ilgili uyarılara daha iyi odaklanmaktadır ⁶.

Yukarıda açıklanan nedenler dolayısıyla basketbolcunun aşırı kaygı durumlarında dikkati, hem genişlik hem de yön boyutlarında bozulmaktadır. Bu nedenle kaygı yönetim tekniklerinin basketbolculara öğretilmesi gerekmektedir. Dikkat ve kaygı birbirleriyle ilişkilidirler. Birinde bozulma veya düzelme diğesinde de bozulma veya düzelmelere neden olmaktadır ⁶.

Aşırı kaygı durumlarında basketbolcunun teknik özelliklerinde bozulmalar olur. Sevim ve Muratlı tekniği şöyle tanımlamaktadırlar, "teknik bir sporcunun yarışma hareketlerini uygun kuvvetlerle, doğru ve güvenilir şekilde yapabilme yeteneğidir". Buna karşılık Cook, basketbolda tekniği şu şekilde tanımlamaktadır, "teknik oyundan izole edilmiş olarak, kendi içinde tek bir bütünlük oluşturan hareketleri uyguluyabilme yeteneğidir"; teknikte oyuncu,

genellikle kendi başınadır, alınması gereken kararlar daha azdır, bunlar sadece tekniğin nasıl uygulanacağına yöneliktir. Bu her iki tanımdan da anlaşılacağı üzere basketbolcunun optimal düzeylerden yoksun kaygıya sahip olması onun yarışma hareketlerini uygun kuvvetlerle ve güvenilir bir şekilde yerine getirmesini engeller. Basketbolcunun hareketlerinde ekonomiklik hem fiziksel anlamda hem de psikolojik anlamda kaybolur²⁷.

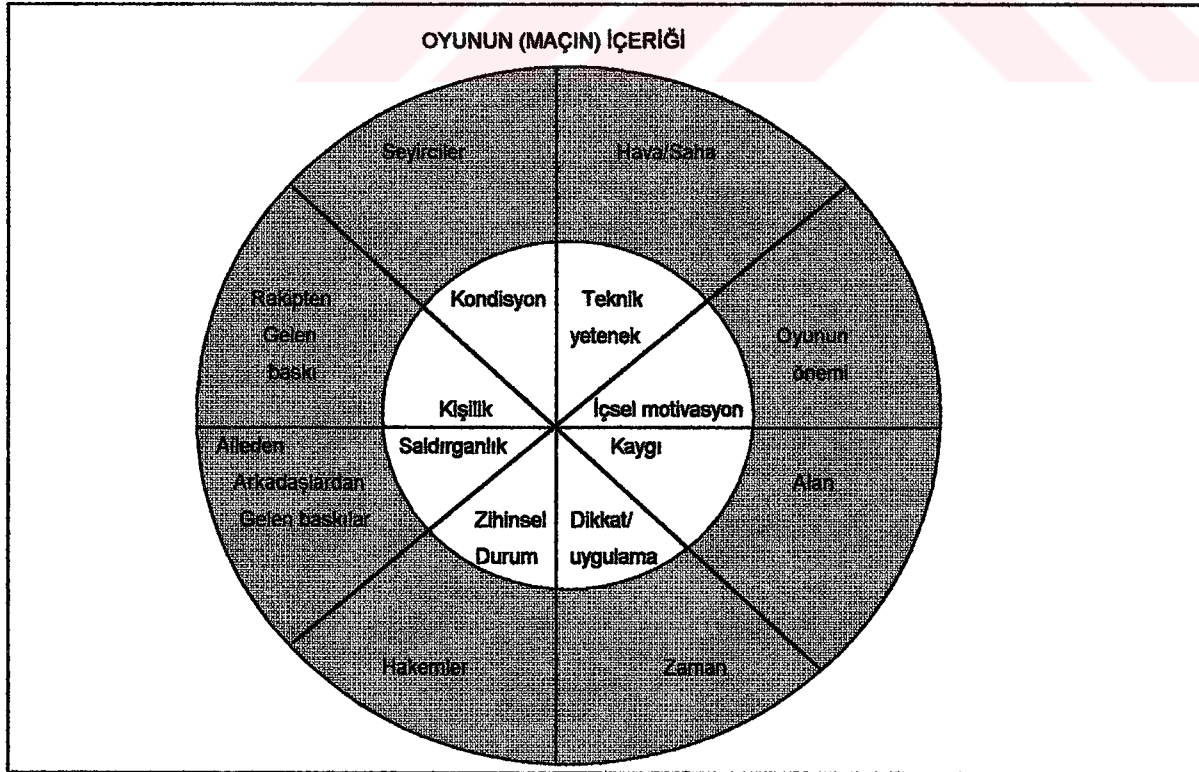
Basketbolda beceri teknikten daha geniş anlamlıdır. Beceri birden çok tekniği içine alabilir, tekniğin kalitesini belirler. Beceri tekniğe oranla daha tahmin edilemez bir çevre içinde gerçekleşir, teknikle içsel bir bağımlılığa sahiptir. Basketbolda teknik, topla yapılan hareketleri içine alırken beceri hem topla hem de topsuz hareketleri içine almaktadır. Beceri, doğru zamanda doğru yerde olabilme ve içinde bulunulan koşulların istemde bulunduğu doğru tekniği seçebilme ve bunu doğru bir şekilde uygulayabilme yeteneğidir²⁷. Beceri, bütün motor, teknik, taktik ve psikolojik kapasitelerin amaca dönük olarak kullanılmasında, kesinliği en üst düzeye çıkarabilme (maksimalleştirme) yeteneğine karşın harcanan zaman, zihinsel ve fiziksel enerjiyi en aza indirgeyebilme (minimalleştirme) yeteneğini olarak tanımlanabilir. Bu anlamda bir basketbolcunun optimal düzeylerden yoksun durumluk kaygı düzeylerine sahip olması onun basketbol oyunu içerisindeki becerilerine olumsuz yönde etki edebilir²⁷.

Sevim ve Muratlı beceriyle ilgili olarak Memel'in şu tanımını vermektedirler "beceri, bütün vücudun motorik özelliklerinin iyi bir koordinasyon içerisinde çalışır durumda olmasıdır". Vücudun bütün motorik özelliklerinden; kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik gibi yetenekler anlaşılmalıdır. Basketbolcunun optimalikten yoksun kaygı düzeylerinde, bütün bu özellikleri olumsuz yönde etkilenebilir, basketbolcunun içinde bulunduğu pozisyonun ve durumunun gerektirdiği kuvvetin ya çok üstünde ya da çok altında bir gücün sergilenmesine neden olabilir. Topa verilen aşırı kuvvet, topun fazla havalanmasına, atılan pasların yerini bulmamasına, top kontrollerinde başarısız olunarak topun rakibe kaptırılmasına yol açabilir. Aynı durum, yetersiz kuvvet durumlarında da gözükülebilir. Basketbolcu rakibiyle mücadelelerinde yetersiz kalabilir, kontrol, pas ve şutlarında yetersiz kalabilir²⁷.

Yetersiz ve aşırı kaygı basketbolcunun koordinasyonunun, reaksiyon ve tepki hızlarının bozulmasına neden olabilir. Aşırı kaygı gereksiz enerji sarfiyatına neden olarak basketbolcunun aerobik ve anaerobik enerji metabolizmaları üzerinde önemli etkilerde bulunabilir. Bu durumdan basketbolcunun dayanıklılık düzeyleri de etkilenirler. Aşırı kaygı basketbolcunun, kan basıncını ve kalp atım sayısını yükselterek erken yorulmasına neden olabilir. Optimal düzeyden yoksun bir kaygı basketbolcunun arkadaşlarıyla uyumunu, yardımlaşma ve işbirliğini bozabilir, sinirlikler ve iletişim bozuklukları meydana gelebilir²⁷.

Basketbolcunun optimal düzeylerde kaygıya sahip olmasını etkileyecek bir çok stres faktörleri vardır. Beck, basketbolcunun etkisi altında kaldığı stres kaynaklarını şekil 12'de gösterilen modelle açıklamaktadır ²⁸.

Sportif performansı; basketbolcunun sahip olduğu potansiyel ile değil, bu potansiyellerini amaca dönük olarak doğru bir şekilde açığa çıkarabilme yeteneği ile ilişkilidir. Bir basketbolcu ne kadar yüksek motorik, teknik ve taktik rezervlere sahip olursa olsun bunu basketbol oyunu içinde ortaya çıkartamıyorsa bunun anlamı yoktur. Bu nedenle basketbolcunun performansını ortaya koyabilmesi sadece fizyolojik bir olgu olamaz, Basketbolcunun potansiyellerini kullanabilmesinde onun psikolojik durumu oldukça önemlidir. Basketbolcunun performansını başarıyla ortaya koymasında sahip olduğu kaygı düzeyi, bu nedenle çok önemli olmaktadır. Özellikle profesyonel basketbolda ve önemli görülen maçlarda kaygı düzeyleri performansın başarıyla sergilenmesinde önemli düzeyde etkilerde bulunabilir. Bir çok takımlar benzer şekillerde antrenmanlar yapmalarına ve oyuncuların benzer fiziksel ve teknik kapasitelere sahip olmalarına rağmen, bir takımı bugün oynanan maçta ne galip getiriyor ve aynı takımla haftaya 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 ²⁸.



Şekil 12. Stres ve Basketbol Oyunu

Bir çok basketbol oyuncusunun antrenmanlarda iyi performans ortaya koyduğunu fakat bu iyi performansını stresli yarışmasal koşullarda ve önemli maçlarda ortaya koyamadıklarını görmekteyiz. Bu durum basketbolcunun kaygı düzeylerinin performansı yakından ilişkili olabileceğini göstermektedir. Bir çok kez favori takımların bile yenildiklerini görmekteyiz. Bu takımlar üstün fiziksel, teknik ve taktik kapasitelere sahip olmalarına karşın, bunu karşılaşmalarına her zaman yansıtmamaktadırlar. Eğer sonuç sadece fiziksel, teknik ve taktik kapasitelerle belirlenseydi, bu takımların karşılaştığı, bu kapasiteler yönünden zayıf olan rakiplerine karşı, devamlı bir üstünlükleri söz konusu olurdu ¹⁸.

Elbette fiziksel, teknik ve taktik potansiyeller önemlidir. Fakat psikolojik durumla ilişkili olarak kaygı düzeylerinin de en az onlar kadar önemli olabileceğini unutmamak gerekir. Basketbolcuların kaygı düzeyleri onların deneyim ve yaşlarıyla da ilişkilidir. Deneyimi ve yaşı daha yüksek olan basketbolcular kaygılarının yönetimini daha iyi gerçekleştirebilirler. Özellikle profesyonel basketbol da maçın sonucuna çok önem verilir. Bunun nedeni kazanmanın başarıya, kaybetmenin ise, başarısızlığa eşit tutulma eğilimidir. Bu şekilde bir görüşün kazanılmasında, spor ortamları dahil olmak üzere toplumsal değer yargıları önemli olmaktadır. Bu nedenle maç veya karşılaşma ortamları basketbolcular için kaygı verici bir ortam olmaktadır. Çünkü sporcular özsaygılarını başarıyla eş tutma eğilimindedirler. Kazanmak, becerikli, başarılı olmak ve dolayısıyla kendini değerli hissetmek ise, buna karşılık kaybetmek, beceriksiz olmak, kendini değersiz hissetmek ve başarısızlık olarak algılanabilmektedir ¹⁸.

2. 7. Sporda Kaygıyla İlgili Araştırmalar

Spielberger'e göre; spor psikolojisindeki araştırmalar büyük ölçüde kanıtlamaktadır ki, durumluk ve sürekli kaygı envanteri, yarışma düzeyi, algılanan veya yaşanan başarı ve başarısızlık, fiziksel aktivite ve çalışmalarla meydana gelen kaygı değişiklik düzeylerini göstermede oldukça hassas bir ölçektir ¹⁵.

Hollingsworth ve Milillo, durumluk kaygıdaki azalmanın, antrenmanların bir fonksiyonu olduğunu ileriye sürmüşlerdir. Antrenmanların yarışma koşulları ve gerçeğine uygun olarak yapılması sporcuların durumluk kaygılarının aşağıya çekilmesinde önemli bir faktör olabilir ¹⁵.

Klavora'ya göre, basketbol ve futbol oynayan üniversite ve lise öğrencilerinde, yarışma öncesi durumluk kaygı, hazırlık dönemlerine oranla daha yüksek olmakta ve basketbol oyuncularında durumluk kaygı, karşılaşmalar final müsabakalarına doğru

ilerledikçe, daha yükselmektedir ¹⁵. Karşılaşmalar ve elde edilen sonuçlar daha önemli hale geldikçe sporcuların durumluk kaygıları da daha yüksekte seyredebilir ¹⁵.

Spor aktivitelerinde başarısızlığı yaşamak durumluk kaygının yükselmesine neden olmaktadır. Noyes, kolej öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmada, fiziksel performans görevlerinin negatif geri bildirimlerinin (feedback) durumluk kaygıyı yükselttiğini göstermiştir. Gill, başarısızlık deneyimi sonrası durumluk kaygının yükseldiğine dair benzer sonuçlar elde etmiştir ²⁹. Ayrıca Sanderson ve Achton kazanılan maçı takiben bayan Badminton oyuncularında durumluk kaygının önemli ölçüde azaldığını göstermişlerdir ¹⁵. Teknik direktör, antrenör ve beden eğitimi öğretmenleri sporcuların ve öğrencilerinin durumluk kaygı düzeylerini daha da yukarıya çekmek istemiyorsa negatif geri bildirim vermekten kaçınmalıdırlar. Sporcuların durumluk kaygılarının aşağıya çekilmesinde onların elde ettikleri başarılar önemli olmaktadır. Sporculara çalışmalarında, yarışma gerçeğine uygun basamaklamalar kurulmalı ve onlara başarı yaşatılmalıdır. Zaten eğitimin, öğretimin amacı da sporcularda veya öğrencilerde var olan sosyal, fiziksel, duygusal ve zihinsel kapasitelerin açığa çıkartılması ve insanlara başarı ve kendini gerçekleştirme olanaklarının sağlanmasıdır ¹⁵.

Tannenbaum ve Milgram, bireysel spor yarışmacıları, grup spor yarışmacıları ve yarışmacı olmayan İsrailli beden eğitimi öğrencileri araştırmaya almış, bireysel ve grup sporu yarışmacıları, yarışmacı olmayanlara göre, büyük ölçüde düşük sürekli kaygı göstermişlerdir. Ayrıca yarışma stresi tarafından harekete geçirilen kalp atım hızında yükselme ve sürekli kaygı ile durumluk kaygı arasındaki korelasyon ($r=0.83$) bulunmuştur. Yarışmacı olmayanlarda, yarışmacı olanlara göre, hemen bir yarışma öncesi ölçülen kalp atım hızında, daha çok yükselme belirlenmiştir ¹⁵. Kişilerin daha önce görmüş ve yapmış oldukları bir şeyi yapmaları arasında durumluk kaygı yönünden farklar söz konusu olabilir. İnsan bilmediği bir şeyden daha çok kaygı ve korku duyar ¹⁵.

Hanin ve arkadaşları, Sovyet sporcularıyla yaygın, deneysel, klinik araştırmalar yapmışlardır. Bu araştırmalarda sporcuların Optimal Fonksiyon Zonları (OFZ), yaklaşan yarışma öncesi optimal durumluk kaygı ve yarışmanın ilk gününde beklenen durumluk kaygı düzeyleri belirlenmeye çalışılmıştır. Her bir, sporcunun antrenman programındaki aktiviteler, her bir sporcunun OFZ göre, kaygının optimalleşmesini kolaylaştırmak için hazırlanmıştır. Bu araştırmalar, sporcuların streslerini yönetmede, durumluk kaygılarını yükseltmekten çok, düşürmeleri gerektirdiğini göstermiştir. Ayrıca, sporcuların antrenman ve yarışmalara karşı davranışlarının değiştirilmesinde bunun başarılı sonuç verdiği gözlenmiştir. Sporcuların daha iyi performans ortaya koyabilmeleri için kaygı düzeylerini OFZ'na çekmeleri, onların başarılı performans ortaya koymalarını kolaylaştırmıştır ³⁰. Sporcuların düşük ve aşırı stres

düzeylerinin olumsuz etkilerinden performanslarını korumaları için OFZ'ni bulmalarını gerekmektedir. Bunun için sporcuların deneyimli spor psikologlarıyla işbirliği yapan, teknik direktörlere, antrenörlere ve beden eğitimi öğretmenlerine gereksinimleri vardır³⁰.

Hanin, kişiler arası durumluk kaygıyı yükseltmede statünün etkisini araştırmıştır. Bu araştırma şunları ortaya koymuştur³⁰.

- a) Düşük statülü voleybol oyuncularını, yüksek statülü olanlara göre, antrenman ve yarışmalarda daha yüksek, kişiler arası durumluk kaygı göstermişlerdir.
- b) Voleybolda başlayanlar, karşılayanlara göre, antrenman ve karşılaşmalarda, diğer arkadaşlarıyla iletişimlerinde, daha az kişilerarası durumluk kaygıya sahiptirler.
- c) Futbol ve buz hokeyi oyuncularını, takım arkadaşlarıyla ilişki kurduklarında yaşadıkları kişiler arası durumluk kaygı düzeylerinden daha yüksekini, antrenörleriyle ilişki kurduklarında yaşamışlardır.
- d) Bayan hentbol oyuncularını, yöneticileri ve yardımcı antrenörleriyle kurdukları ilişkilerinde, baş antrenörleriyle kurdukları ilişkiye oranla, daha az kişiler arası durumluk kaygıya sahip olmuşlardır.

Hanin'in bu araştırmaları ilişki kurulan kişinin statüsünün yüksekliği oranında kişisel Durumluk Kaygısının yükseldiğini göstermektedir²⁹.

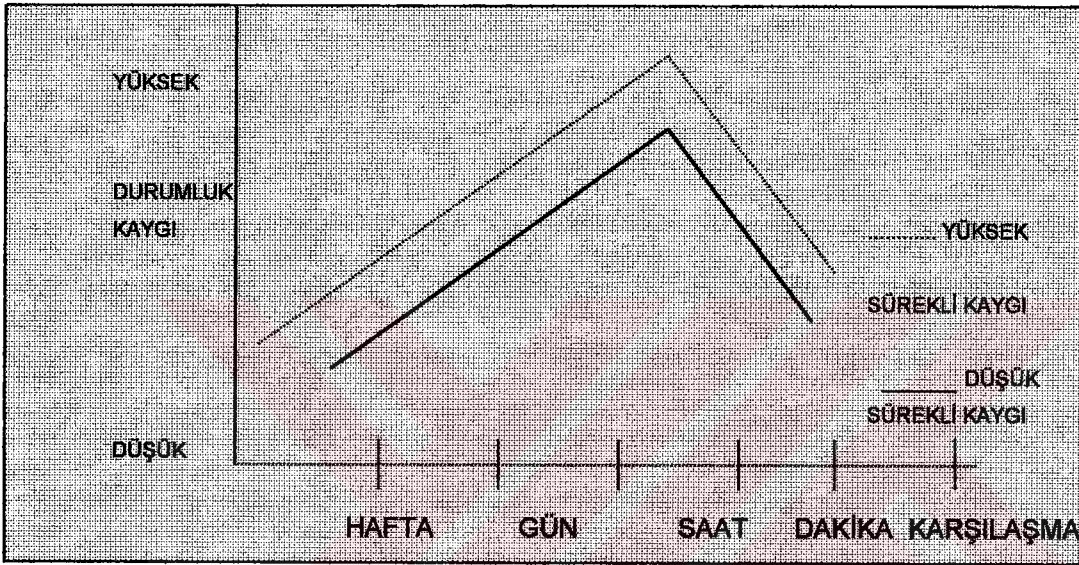
Schwenkmezger, yüksek kaygılı sporcuların, düşük kaygılı olanlara göre, konuyla ilgili olmayan uyarıları daha çok aldıklarını ve bunlar tarafından daha çok rahatsız edildiklerini bulmuştur. Benzer algılamalar daha az başarılı olan sporcular tarafından yaşanmaktadır. Konuyla ilgili olmayan uyarıları alan, yüksek kaygılı sporcuların performansları bozulmaktadır. Yüksek durumluk kaygıya sahip olan sporcular enerjilerinin büyük bir bölümünü o anda performansları ile ilgili olmayan konulara kaydırabilirler ve bu durumdan da o anda yaptıkları hareket ve beceriler etkilenebilir. Başarılı sporcuların en önemli özelliği karşılaşmanın önemli anlarında kaygılarını yönetme başarısı göstermeleri ve durumun gerektirdiği dikkat esnekliğinde bulunabilmeleridir³⁰.

Sporda kaygı araştırmaları, genel olarak, dört alt başlık altında incelenebilir.

- a) Kaygının çok boyutlu doğası,
- b) Yarışma öncesi kaygı,
- c) Yarışmanın kaygı üzerine etkileri,
- d) Kaygı-performans ilişkisi.

2. 8. Yarışma Öncesi Kaygı

Cox'a göre, yarışma öncesi kaygıyla ilgili yapılan bir çok araştırma birkaç gerçeği ortaya çıkartmıştır. Bunlardan bir tanesi kaygı açısından tecrübeli sporcuların tecrübesiz olanlardan farklılık göstermesidir ¹⁰. Durumluk kaygıda farklılaşmalar sporcudan sporcuya farklılık gösterebileceği gibi spordan spora ve uygulanan beceri çeşitlerine göre de farklılık gösterebilir ¹⁰.



Şekil 13. Durumluk Kaygının Yaklaşan Karşılaşma İle İlişkisi

Gould, Petlichkoff ve Weinberg, kaygıya ters V şeklinde yapılan yaklaşıma daha da açıklık getirerek bu durumun bilişsel kaygıda değil, bedensel kaygıda ortaya çıktığını ileri sürmüşlerdir ⁴. Bu açıklanan araştırmalar yarışma öncesi sporcuların Ters V şeklinde kaygı yaşadıklarını göstermektedir. Sporcu yarışmanın içine daha erken girerse, yarışmasal kaygı düzeyi daha erken düşmektedir. Bu bilgi bazı teknik direktör ve antrenörlerin hangi oyuncularla karşılaşmaya başlayacaklarına karar vermelerinde yararlı olabilir. Maç öncesi kaygıyı azaltmada, maç öncesi konuşmalar ve yapılan hazırlık aktiviteleri etkili olabilir. Özellikle karşılaşmanın hareketlerini önceden yapmak, sporcuların kaygılarını azaltmada etkili olmaktadır ⁴.

Kaygıya ters V yaklaşımı, karşılaşma öncesi yaşanan kaygının, karşılaşma süresince yaşanılardan daha yüksek olduğunu ileriye sürmektedir. Bu nedenle teknik direktörler ve antrenörler yarışma öncesi sporcularıyla iletişimlerinde çok dikkatli olmalı onların kaygılarını daha da yükselterek panik içine sürüklememelidirler ⁴.

Karşılaşmaya başlamada geç kalındıkça yarışmasal kaygı olumsuz etkilenebilir ve sporcuların kaygısı yükselebilir. Basketbolda kullanılacak serbest atışta gecikmeler basketbolcunun kaygısını yükseltebilir. Bu nedenle sık sık rakip takımların, önemli karşılaşmalarda, rakiplerin kullanacakları serbest atış öncesinde, mola aldıklarını görmekteyiz. Aynı durum diğer takım sporlarından voleybolda servis atışlarında, hentbolde 7 m atışlarında da yaşanabilir ⁴.

Karşılaşma sırasındaki kaygının karşılaşma öncesindeki göre her zaman aşağıda olacağı bazı araştırmalar tarafından destek görmesine karşın, karşılaşma sırasında oyunun değişen dinamikliği içinde de yarışmasal durumluk kaygının yükselme ve alçalmalar gösterebileceği gözardı edilmemelidir ¹⁰.

Dowthwaite ve Armstrong, yaptıkları araştırmada, yapılacak karşılaşmanın öneminin yüksekliği oranında, karşılaşma öncesi durumluk kaygının yüksek olacağını bulmuşlardır ⁹. Sporcuların karşılaşmayı ne kadar önemli algıladıkları onların motivasyonlarını ve durumluk kaygı düzeylerini yukarıya çekecektir ¹⁰.

Gould ve Weinberg, daha az başarılı olan sporcuların daha başarılı olanlara göre, daha çok kaygılı olduklarını buldular ⁴. Antrenörler sporcuların performanslarını değerlendirirken aşırı eleştirilerden kaçınmalıdırlar. Antrenörler sporcuların yanlışlarını düzeltirlerken Çifte Pozitif Yaklaşımı kullanabilirler. Üç aşamalı olan bu yöntem kısaca şöyle açıklanabilir ¹.

1. Önce performansın iyi bir yönünü gör. Güzel ve doğruyu görme ile başla.
2. Daha sonra yanlış giden taraf neresi ise bunun düzeltilmesini yap. Eğer birden çok yanlış yapılıyorsa, öncelikler sistemine göre en önemli olanından başla ¹.
3. Sporcuyla tekrar onore ederek çalışma ve egzersizleri tekrar etmesine motive ederek ikinci bir pozitif yaklaşımda bulun. Böylelikle iki pozitif yaklaşım arasında bir düzeltme koyarak sporcudan daha verimli sonuçlar alınabilir ¹.

2. 9. Yarışmanın Kaygıya Etkisi

Durumluk kaygının yarışmasal koşullarda ne kadar yükseleceği, sporcuların içinde buldukları durumu ne kadar tehdit edici olarak algıladıklarına bağlı olmaktadır. Sporcu ile yarışma durumu arasında önemli etkide bulunan faktör, sporcunun yarışmasal sürekli kaygısıdır ¹. Gould ve ark.'ın yapmış oldukları araştırmalar şunları göstermiştir, genellikle yüksek yarışmasal sürekli kaygıya sahip sporcular, daha yüksek yarışmasala durumluk kaygı

gösterirler ⁴. Buna karşılık olarak daha düşük yarışmasal sürekli kaygıya sahip sporcular, daha düşük yarışmasal durumluk kaygı gösterirler ⁴.

Furst ve Gershon, performanslarıyla kendilerini daha tatminkar ve başarılı olarak algılayan sporcuların daha düşük yarışmasal sürekli kaygı gösterdiklerini bulmuşlardır ⁴. Teknik direktörler, antrenörler ve beden eğitimi öğretmenleri hedef kurma ilkeleriyle sporcuların performans gelişmelerine yardımcı olmalıdırlar. Sporcular yaptıkları çalışmalarla gerçekçi performans hedeflerine vardıkça kendilerine güvenleri daha da gelişecek ve yarışmasal sürekli kaygı düzeyleri daha düşük olacaktır ⁴.

Brustad ve Weiss, daha düşük özsaygıya sahip sporcuların, daha yüksek yarışmasal sürekli kaygıya sahip olduklarını gösterdiler ⁴. Sporcuların yarışma hareketlerini antrenmanlarda tekrar ettikçe ve bunlarda beceriklilik kazandıkça kendilerine güven ve saygıları da doğal olarak yükselmektedir ⁴.

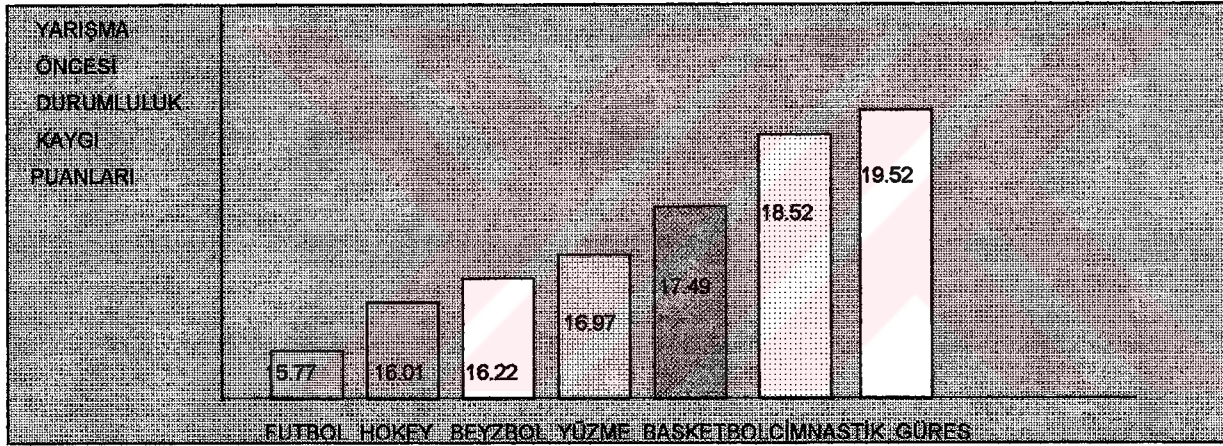
Kazanmaların sayısı azaldıkça durumluk kaygısının yükseldiğini bir çok araştırmalar göstermektedir, buna karşılık kazanma sayısı artıkça durumluk kaygı azalmaktadır. Yarışmasal durumla kişinin buna yanıt verme kapasitesini algılaması arasında bir dengesizlik söz konusu değilse durumluk kaygıda aşırı yükselmeler olmayacaktır. Teknik direktör, antrenör ve beden eğitimi öğretmenleri sporcularının kazanma ve kaybetme süreklilikleri konusunda dikkatli olmalıdırlar. Sporcuların karşılaşma sonuçlarından olumsuz etkilenmemeleri için dikkatleri performanslarına ve hedeflerine çekilmelidir. Zaten sporcular hedeflerine vardıkça ve iyi performans ortaya koydukça kazanmalar doğal olarak gelecektir. Sürekli kazanan sporcuların motivasyonlarını kaybetmemelerine ve rakiplerini hafife almamalarına özen gösterilmelidir. Bunun için sürekli olarak gerçekçi yeni performans hedefleri belirlenmeli ve sporcular hedefsiz bırakılmamalıdır ¹⁰.

Scanlan ve Passer, gençlerin yaşadıkları başarı ve başarısızlık durumlarında durumluk kaygılarının nasıl etkilendiğini araştırmışlar basketbol oyuncularının yenilgi sonrası, kazanma sonrasına göre daha yüksek kaygı yaşadıklarını göstermişlerdir. Kazanan oyuncular karşılaşma öncesine göre, karşılaşma sonrasında daha düşük durumluk kaygı göstermişlerdir. Ayrıca antrenörün önemli gördüğü karşılaşmalarda ve genç sporcuların karşılaşmayı eğlenceli olarak algılamadıklarında, durumluk kaygıları yükselmektedir ⁴. Teknik direktör, antrenör ve beden eğitimi öğretmenleri yenilgi sonrasında sporcularını hemen eleştirmekten kaçınmalıdırlar. Sporcular üzgün olduklarında onlara fazla yüklenilmemelidir, hiçbir sporcu bilerek ve isteyerek kötü sonuç elde etmez. Aldıkları olumsuz sonuç zaten onları yeterince üzer, bu nedenle ikinci bir kez sporculara yüklenmek olumlu sonuçlar vermez. Sporcuları yenilgi sonrasında ve üzgün olduklarında değil, karşılaşmadan bir süre

sonra kendilerini topladıklarında onlarla toplantılar düzenlenilmeli performans ve hedefler üzerinde tartışılmalıdır ¹⁰.

Studener'e göre spor karşılaşmaları sporcuların durumluk kaygılarının yükselmesinde etkili olmaktadır. Bu nedenle özellikle minik ve gençlere antrenörlük yapanlar kazanmanın vurgusunu azaltmalı, öğrenmenin, çaba sarfetmenin, eğlenmenin ve zevk almanın vurgusunu arttırmalıdır. Böylesi bir yaklaşım uzun dönemde sporcuların daha iyi performans ortaya koymalarında, özsaygılarını ve güvenlerini geliştirmelerinde yardımcı olacaktır. Sporcu zevk aldığı, öğrendiğinde, çabalayarak performans hedeflerine vardığında kazanmak doğal bir sonuç olarak gelecektir ³¹.

Simon ve Martens, sportif aktivitelerde gençlerin karşılaşma öncesi durumluk kaygılarını karşılaştırmışlardır. Bu araştırmanın sonuçları aşağıdaki şekil 14'de gösterilmektedir ⁵.



Şekil 14. Sportif Aktivitelerde Gençlerin Karşılaşma veya Performans Öncesi Durumluk Kaygı Puanlarının Karşılaştırılması

Bu araştırmanın ilginç sonuçlarından biri cimnastik ve güreş gibi bireysel sporların, takım sporlarına göre, daha tehdit edici sporlar olmalarıydı. Bunun nedeni, bire bir durumlarda daha doğrudan değerlendirmelerinin bulunması olabilir ⁵.

3. GEREÇ ve YÖNTEM

3. 1. Araştırmanın Modeli

Türkiye II. Liginde toplam 20 basketbol takımı bulunmaktadır. Bu araştırmada, Basketbol Federasyonu'nun A ve B gruplarında yer alan basketbol takımları üzerinde basketbolcuların kişisel değişkenlerinin (biyolojik yaşları, antrenman yaşları, pozisyonları, kaptan olup-olmamaları, sakat olup, olmamaları, oynadıkları takımda bulunma sürelerinin) durumluk kaygıları üzerine etkileri ve durumluk kaygılarının takım içi ilişkilerine (takım arkadaşları, yöneticiler, antrenörleriyle) etkisinin araştırılması amacıyla yapılmıştır. Basketbolcular maça çıkmadan 20 dk önce hazırlanmış anket sorularıyla birlikte Spielberger'in Durumluk Kaygı Envanteri uygulanmıştır. Bu konuyla ilgili olarak yerli ve yabancı kaynaklar, tarama yöntemi kullanılarak araştırılmıştır. Antrenörlerle ön görüşmelere yapılarak önemli olan maçlar anket ve envanterin uygulanması için belirlenmiştir.

3. 2. Evren ve Örneklem

Araştırmamıza Katılan, Türkiye 2. Ligi A ve B Grubu Takımlarının Gruplandırılması

A GRUBU	B GRUBU
1. BÜYÜK KOLEJ	1. KARAGÜCÜ
2. MURATPAŞA VAKFI	2. ALTAY
3. MÜLKİYE	3. TENİS ESKRİM DAĞCILIK
4. ANTALYA SPOR	4. YEŞİLYURT
5. ANKARA ŞEKERSPOR	5. EMLAKBANK
6. SAMSUNSPOR	6. TAÇSPOR
7. MKE ANKARAGÜCÜ	7. BURSA GEMLİKSPOR
8. SÜMER HOLDİNG	8. İSTANBULSPOR
9. KONYA KOMBASSANSPOR	9. BEYLERBEYİ
10. ZİLE BELEDİYESİ	10. KUŞADASI GENÇLİK

Türkiye genelinde, 2. Lig A ve B grupları evrenimizi oluşturmaktadır. Her iki grup örnekleme olarak alınmıştır. Bu takımların kendi sahalarındaki maçları değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmamıza toplam 178 denek katılmıştır

3. 3. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanmasında Spielberger'in Durumluk Kaygı Envanteri ve tarafımızca hazırlanan anket sorularına verilen yanıtlardan yararlanılmıştır. Envanterde üçten fazla yanıtlanmamış soru ile karşılaşıldığında o basketbolcunun envanteri geçersiz sayılmıştır. Sporcular maça çıkmadan 20 dk önce soyunma odasında araştırmamda yardımcı olan ankötörler ve araştırmacı tarafından toplanmış, veriler SPSS bilgisayar paket programına girilmiş, ayrı ayrı değerlendirilmiştir.

3. 3. 1. Durumluk Kaygı Envanteri

Spielberger ve ark. (1970) Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterini geliştirmişlerdir ¹⁵. İki faktöre dayanan bu kaygı kavramı Spielberger tarafından ilk kez 1966'da ortaya atılmıştır. Daha sonra Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterleri, Öner ve Le Comte tarafından 1983'de ülkemiz koşullarına uyarlanmıştır ³².

3. 3. 2. Durumluk Kaygı Envanterinin Puanlaması

Durumluk kaygı Envanterinde 20 soru bulunmaktadır. Bu 20 sorunun her biri, bir ile dört arasında değerlere sahiptir. Bu değerlerde 1, hemen hemen hiç'i, 2, birazı, 3, oldukça, 4, ise, tamamıyla'yı temsil etmektedir.

Ölçek 20 ifadeden oluşmakta ve elde edilen toplam değerleri 20 ile 80 arasında değişmektedir. Puanın yüksek olması ve 80'e doğru yaklaşması durumluk kaygı düzeyinin yüksek olduğunu, puanın düşük olması ve 20'ye doğru yaklaşması ise durumluk kaygı düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir. İkinci Lig A ve B gruplarında tüm erkek basketbolcuların envanteri incelenerek daha sonra bu değerlerin aritmetik ortalamaları, standart sapmaları bulunmuştur. Elde edilen sonuçların one way varyans, mann whitney U ve sample paried T testi analizleri yapılarak anlamlıkları tespit edilmiştir. Bu araştırmada deneklerin durumluk kaygı puanları, standart sapmaları göz önüne alınarak düşük, normal, ve yüksek olarak 3 grupta toplanmıştır. Durumluk kaygı puanı 20 ile 36 arası düşük, 36 ile 58

arası orta 58 ile 70 arası yüksek kaygı düzeyi olarak kabul edilmiştir. Hiçbir basketbolcu uygulanan Durumluk Kaygı Envanterinde 70 puanın üzerinde puan elde etmemiştir.

3. 3. 3. Durumluk Kaygı Envanterinin Geçerliliği

Türkçe'leştirilmiş durumluk kaygı ölçeğinin 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 süresi içinde yapılan çoklu uygulamalarda, Le Comte ve Öner (1976) tarafından durumluk kaygı puanlarındaki yükselme ve düşmeler tutarlı olarak saptanmıştır³². Değişik zaman ve uygulamalarda, Öner (1977), Durumluluk kaygı puanları arasındaki korelasyonların ortalama 0,62 civarında ve önemli seviyede olduğunu bulmuş; bu şekilde ikinci kuramsal beklentinin de doğrulandığını görmüştür³³. Tüm bu veriler durumluk kaygı ölçeğinin kuramsal yapı geçerliliğini sağlama nitelikte bulunmuştur.

3. 3. 4. Durumluk Kaygı Envanterinin Güvenirliği

Kuder-Richardson 20 formülün geliştirilmiş bir formu olan alpha korelasyonları ile saptanan güvenilirlik katsayıları 0.83-0.87. arasında olduğu bulunmuştur. Madde güvenilirliğinde formun güvenilirlik korelasyonları. 0.34-0.72 arasındadır. Test-tekrar-test güvenilirlik katsayıları 0.26-0.68 arasında değiştiği gösterilmiştir³².

3. 4. Anket

Basketbolculara, Durumluk Kaygı Envanteri ile birlikte anket uygulanmıştır. Anket sorularından elde edilen bilgilerle basketbolcuların, bazı kişisel değişkenleri olan, yaşları, oynadıkları pozisyonlar, kaptan olup olmamaları, sakat olup-olmadıkları, antrenman yaş düzeyi, kaç yıldır buldukları takımda oynadıkları tespit edilmiştir. Ayrıca anket sorularına verilen yanıtlardan basketbolcuların takım içi ilişkileri olarak tespit ettiğimiz, takım arkadaşlarıyla, yöneticileriyle ve antrenörüyle ilişkilerinin düzeyi saptanmıştır (EK 1).

3. 5. Uygulama

Maça çıkmadan 20 dk önce basketbolculara anketle birlikte envanter ve kalem sağlanmıştır. Anket ve envanteri dolduranlara, yapılan araştırmanın bilimsel bir araştırma olduğu, herhangi bir kişisel değerlendirme olmayacağı belirtilmiştir. Anket ve envanteri dolduranlara bu çalışmanın onların 5-6 dakikasını alacağı açıklanmış ve sadece o andaki duygularına göre yanıt vermeleri istenmiştir. Envanterin ve anketin uygulanmasında Basketbol Federasyonu B klasmanı hakemlerinden yararlanılmıştır.

3. 6. Sayıtlılar

Araştırmada şu sayıtlılardan hareket edilmiştir.

- 1-Ele alınan örneklem grubunun evreni temsil etme yeteneğinin olduğu (evrenimiz 200 kişiden oluşmakta ve 178 sporcuya ulaşılmıştır, % 89 oranında gerçekleştirilmiştir).
- 2-Örneklem grubuna uygulanan anket ve envanterin, geçerli ve güvenilir olduğu³².
- 3-Anket ve envanterin basketbolcular tarafından içtenlikle doldurulduğu
- 4-Kaynaklardan ve kurumlardan elde edilen bilgilerin gerçeği yansıttığı
- 5-Uygulanacak istatistik yöntemlerin ve bilgisayar değerlendirilmelerinin geçerli ve güvenilir olacağı varsayılmaktadır.

3. 7. Sınırlılıklar

1. Araştırma, Basketbol Federasyonu İkinci lig A ve B gruplarıyla sınırlıdır.
2. Araştırma, yapıldığı 1999 – 2000 sezonu ile sınırlıdır.
3. Araştırma, basketbolcuların anket ve envanterde verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.

4. BULGULAR

.Araştırmamızın amaçları ve alt amaçlarına bağlı olarak aşağıdaki bulgular saptanmıştır. Biyolojik yaşı, antrenman yaşı, takımda bulunma süresi, kaygı puanları aralarında istatistiksel olarak anlamlı ilişkinin olup olmadığı araştırılmıştır.

Araştırmamıza toplam 178 denek katılmıştır. Katılan deneklerin durumluk kaygı puanlarına göre aritmetik ortalamaları 47.33 ve standart sapmaları ise S. D. = 5.71'tir.

Araştırmamıza katılan İkinci Lig A ve B gruplarındaki basketbolcuların yaşları 16 ile 34 arasında değişmektedir. Toplam 178 basketbolcunun yaşları 4 grupta 16-20, 21-25, 26-29, 30-34 yaş arasında yer almıştır.

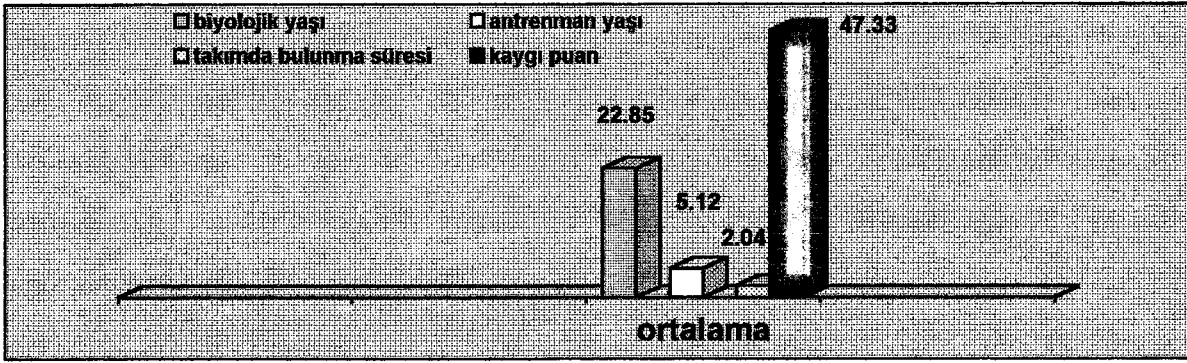
Tablo 2. Deneklerin Biyolojik yaşı, Antrenman yaşı, Takımda Bulunma Süresi, Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları

n = 178	(\bar{X})	S.D.	Min	Max
Biyolojik Yaşı	22.85	3.93	16	34
Antrenman Yaşı	5.12	4.45	1	15
Takımda Bulunma Süresi	2.04	1.73	1	14
Kaygı puanı	47.33	5.71	29	64

Tablo 2'de ve grafik 1'de 178 denekte; biyolojik yaşı incelendiğinde, 22.85 ± 3.93 ortalamasında, 16-34 yaşları arasında, antrenman yaşı incelendiğinde 5.12 ± 4.45 ortalamasında, 1-15 yıl arasında, takımda bulunma süresi incelendiğinde, 2.04 ± 1.73 ortalamasında, 1-14 yıl arasında ve kaygı puanı incelendiğinde 47.33 ± 5.71 ortalamasına, 29-64 kaygı puanı arasında olduğu saptandı.

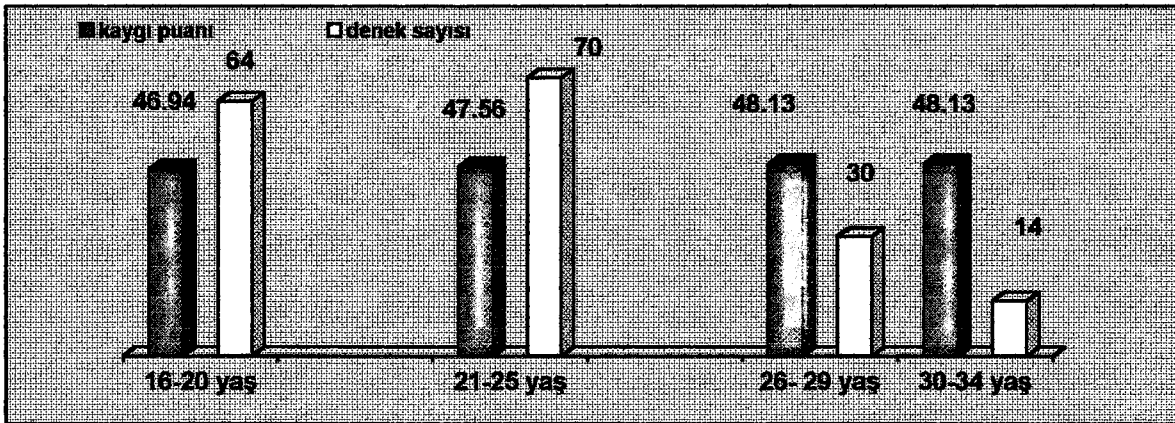
Tablo 3. Deneklerin Biyolojik Yaş Gruplarına Göre Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları

Biyolojik Yaşı	Oy Say(n)	K.P.(\bar{X})	S.D.	Min	Max
16 – 20 yaş	64	46.93	5.29	38	59
21 – 25 yaş	70	47.55	5.72	29	63
26 – 29 yaş	30	48.13	6.85	32	64
30 – 34 yaş	14	46.35	5.04	38	56



Grafik 1 . Deneklerin Biyolojik Yaşı, Antrenman Yaşı, Takımda Bulunma Süresi Kaygı Puanı Ortalamaları

Araştırmamızda deneklerin biyolojik yaşlarının kaygı puanları incelenirken, dört ayrı grupta incelenmiştir (Tablo 3, grafik 2). 16- 20 yaş grubu 1.Grup, 21-25 yaş grubu 2. Grup, 26-29 yaş 3.grub, 30-34 yaş 4.grub olarak incelenmiş, 1. Grup 46.93 ± 5.29 ortalamasında, 38-59 kaygı puanı arasında olduğu, 2. Grup 47.55 ± 5.72 ortalamasında 29-63 kaygı puanı arasında olduğu, 3. Grup 48.13 ± 6.85 ortalamasında 32-64 kaygı puanı arasında olduğu, 4. Grup 46.35 ± 5.04 ortalamasında 38-56 kaygı puanı arasında olduğu saptanmıştır. Yapılan varyans analizi sonucu;; gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0.91$ Tablo 3, grafik 2).

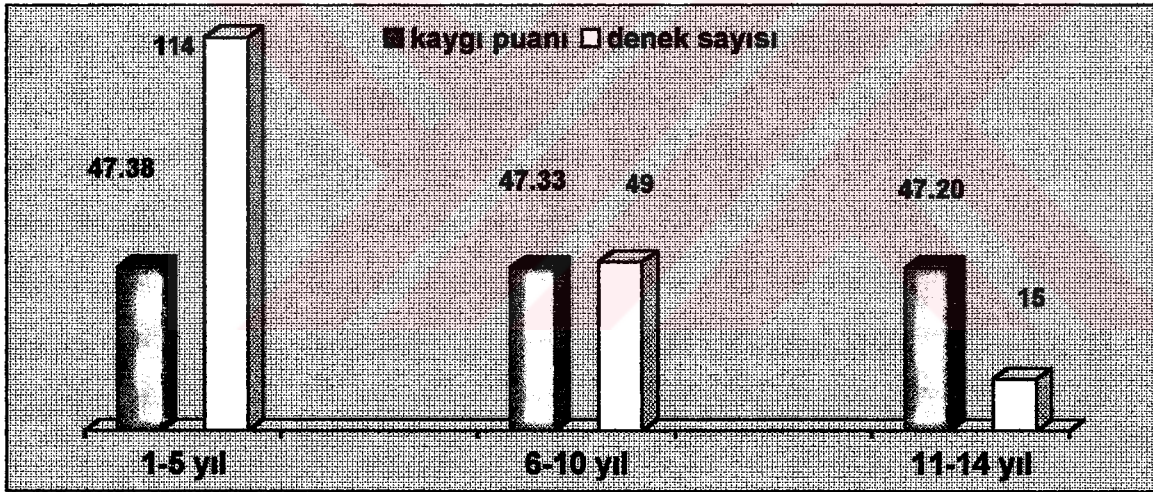


Grafik 2. Deneklerin Biyolojik Yaşları, Durumluk Kaygı Puanı Aritmetik Ortalamaları ve Sayıları

Tablo 4. Deneklerin Antrenman Yaşlarına Göre Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları

Antrenman yaşı	Oy Say (n)	X	S.D.	Min	Max
1 – 5 Yıl	114	47.20	5.76	29	63
6 – 10 Yıl	49	47.69	5.57	39	64
11 –15 Yıl	15	47.20	6.08	38	57

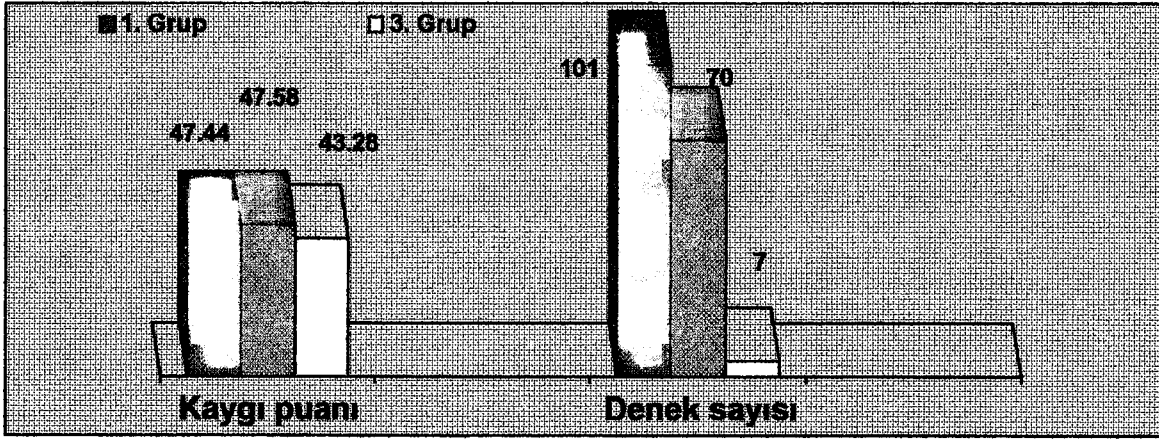
Araştırmamızda deneklerin antrenman yaşları, üç ayrı grupta incelenmiştir (Tablo 4, Grafik 3). 1-5 yıl, 1. grup olarak adlandırılmış, 47.20 ± 5.76 ortalamasında 29-63 kaygı puanı arasında olduğu, 6-10 yıl, 2. grup olarak incelenmiş 47.69 ± 5.57 ortalamasında, 39- 64 kaygı puanı arasında, 11-14 yıl, 3. grup olarak adlandırılmış, 47.20 ± 6.08 ortalamasında, 38-57 kaygı puanı arasında saptanmış yapılan varyans analizi sonucu istatistiksel olarak aralarında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p=0.11$).



Grafik 3. Deneklerin Antrenman Yaşlarına Göre Durumluk Kaygı Puanları

Tablo 5. Deneklerin Takımda Oynadığı Süreye Göre Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları

Takımda Oy Süre	Oy Say (n)	X	S.D.	Min	Max
0 – 1 Yıl	101	47.44	5.53	29	64
2 – 5 Yıl	70	47.58	5.77	32	63
6 + Yıl	7	43.28	6.94	39	55



Grafik 4. Deneklerin Takımda Oynadığı Süreye Göre Durumluk Kaygı Puanı Aritmetik Ortalamaları

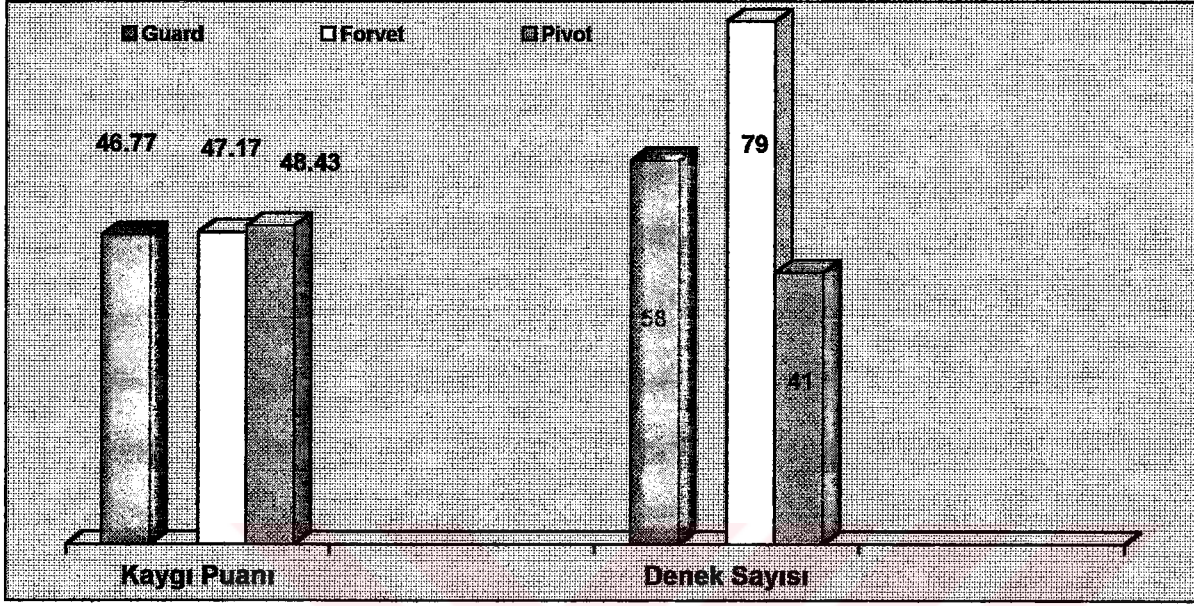
Araştırmamızda deneklerin takımda oynadığı süre olarak kaygı puanları incelenirken, üç ayrı grupta incelenmiştir (Tablo 5 ve Grafik 4). 0 -1 yıl 1. grup olarak adlandırılmış, 47.54 ± 5.57 ortalamasında 29-64 kaygı puanı arasında olduğu, 2-5 yıl 2. grup olarak adlandırılmış, 47.28 ± 5.84 ortalamasında 32-63 kaygı puanı arasında olduğu saptanmış, 6 ve üstünde 3. Grup olarak incelenmiş 45.80 ± 6.53 ortalamasında, 39 -55 kaygı puanı arasında, 39-55 kaygı puanı arasında saptanmış yapılan varyans analizi sonucu, istatistiksel olarak aralarında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p= 0.28$).

Tablo 6. Deneklerin Takımda Oynadığı Pozisyona (Mevki) Göre Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları

Mevki	Oy Say(n)	X	S.D	Min	Max
Guard	58	46.77	5.90	32	59
Forvet	79	47.17	5.70	29	64
Pivot	41	48.43	5.42	38	63

Araştırmamızda deneklerin takımdaki pozisyonu (Mevki) göre kaygı puanları incelenirken, üç ayrı grupta incelenmiştir (Tablo 6, grafik 5). Guardlar, 1. Grup olarak adlandırılmış, 46.77 ± 5.90 ortalamasında 32-59 kaygı puanı arasında olduğu saptandı, Forvetler 2. Grup olarak incelenmiş 47.17 ± 5.70 ortalamasında, 29-64 kaygı puanı

arasında, pivotlar, 3. grup olarak adlandırılmış, 39.00 ± 0.85 ortalamasında, 28-63 kaygı puanı arasında saptanmış ve istatistiksel olarak aralarında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p=0.34$, $p>0.05$).

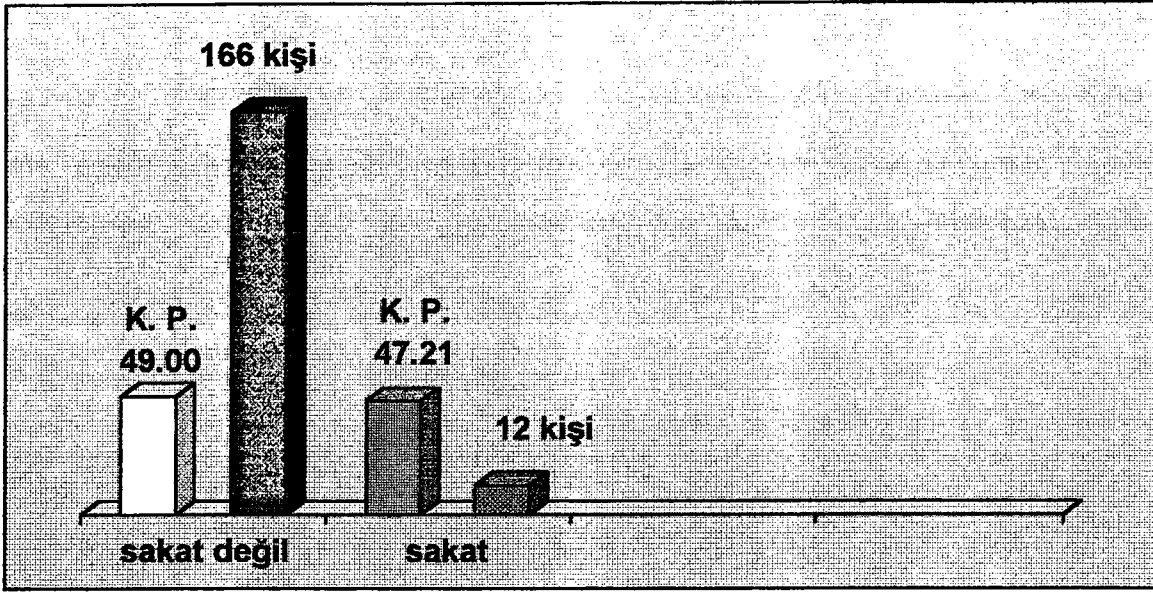


Grafik 5. Deneklerin Takımda Oynadığı Pozisyona (Mevki) Göre Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları

Araştırmamıza katılan 178 denekten 12'si değişik nedenlerle sakatken, 166'sı sakat olmadığı saptanmıştır (Tablo 7, grafik 6). Kaygı puanını etkileyen sakat olma 49.00 ± 4.78 ortalama değerinde, 47.21 ± 5.76 sakat olmama ortalama değerinde olduğu saptandı.

Tablo 7. Deneklerin, Sakat Olup Olmamasına Göre Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları

	Oy Sayı(n)	S.D	Min	Max	
Sakat olma	12	49.00	4.78	41	58
Sakat olmama	166	47.21	5.76	29	64



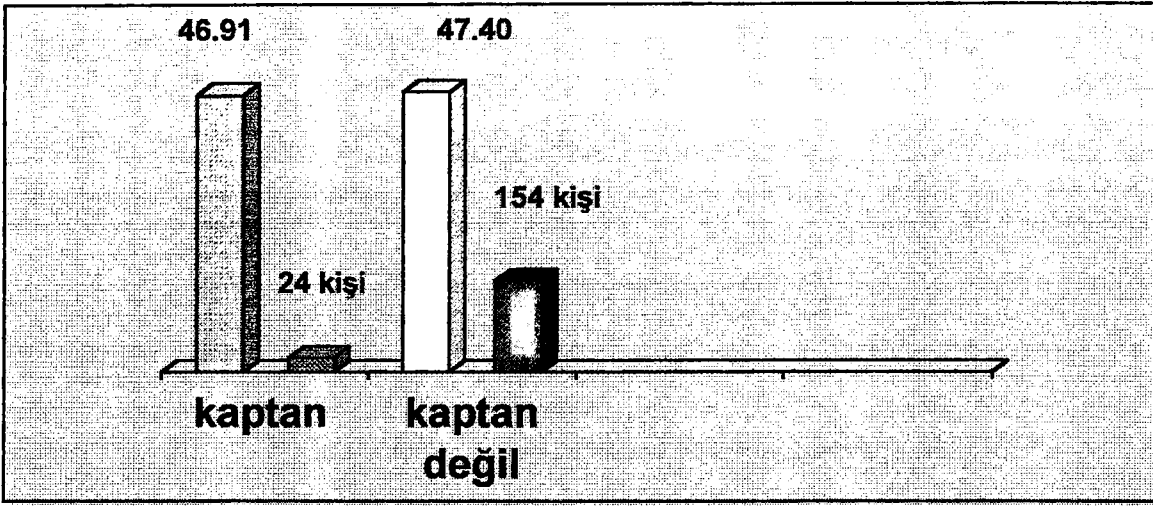
Grafik 6. Deneklerin, Sakat Olup, Olmama Değişkeninin Durumluk Kaygı Puanı Aritmetik Ortalamaları

Sakat olup, olmama değişkenindeki sakat olan denek sayısının azlığından dolayı Mann-Whitney U Testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($Z=1.098$, $p= 0.27$.)

Tablo 8. Deneklerin Kaptan Olup Olmamasına Göre, Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları

	Oy Say (n)	\bar{X}	S.D.	Min	Max
Kaptan olma	24	46.91	5.33	29	64
Kaptan olmama	154	47.40	5.71	38	56

Araştırmamıza katılan 178 denekten 24'ü kaptanken, 154'ü kaptan olmadığı saptanmıştır (Tablo 8). Kaygı Puanını etkileyen kaptan olma 46.91 ± 5.33 ortalama değerinde, kaptan olmama 47.40 ± 5.71 ortalama değerinde olduğu saptandı



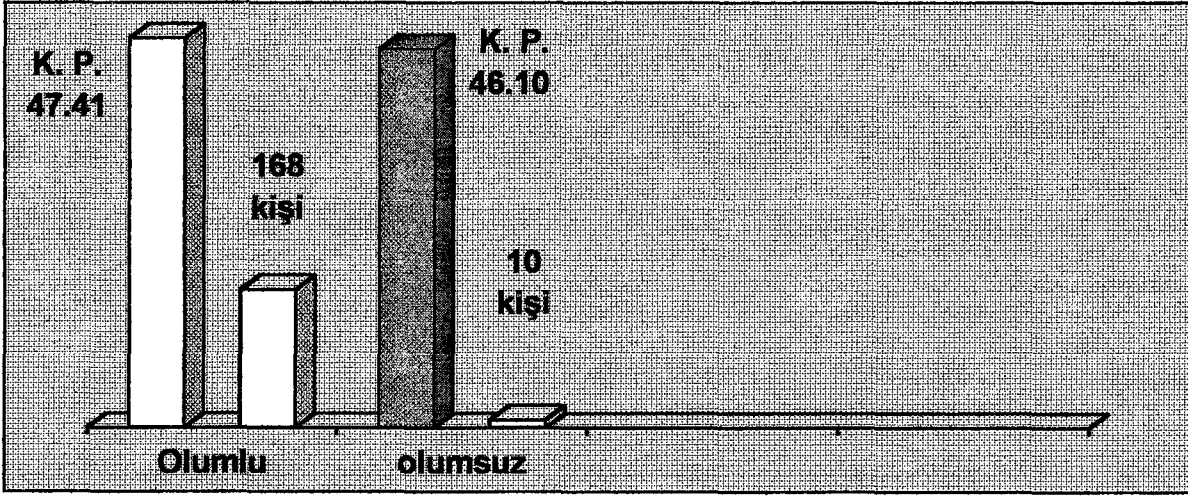
Grafik 7. Deneklerin Kaptan Olup Olmamasına Göre, Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları

Kaptan olup, olmamasına göre kaptan olan denek sayısının azlığından dolayı Mann-Whitney U Testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($Z=-0.339$, $p=0.734$).

Tablo 9. Deneklerin Arkadaşları ile İlişkilerinin Olumlu Olumsuz Olmasına Göre Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları

	Oy Say(n)	K.P.(X)	S.D.	Min	Max
Ark. Olumlu olma	168	47.41	5.76	40	63
Ark. Olumsuz olma	10	46.10	6.70	29	64

Araştırmamıza katılan 178 denekten 10'u arkadaşlarıyla ilişkilerinde olumsuz iken, 168'i arkadaşlarıyla ilişkilerinde olumlu olduğu saptanmıştır (Tablo 9, grafik 8). Kaygı Puanını etkileyen arkadaşlarıyla ilişkilerinde olumsuzların 46.10 ± 6.70 ortalama değerinde, arkadaşlarıyla ilişkilerinde olumlu olanların 47.41 ± 5.76 ortalama değerinde olduğu saptandı. Arkadaşları ile ilişkileri olumsuz olan denek sayısının azlığından dolayı Mann-Whitney U Testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($Z=-1.31$, $p=0.18$).

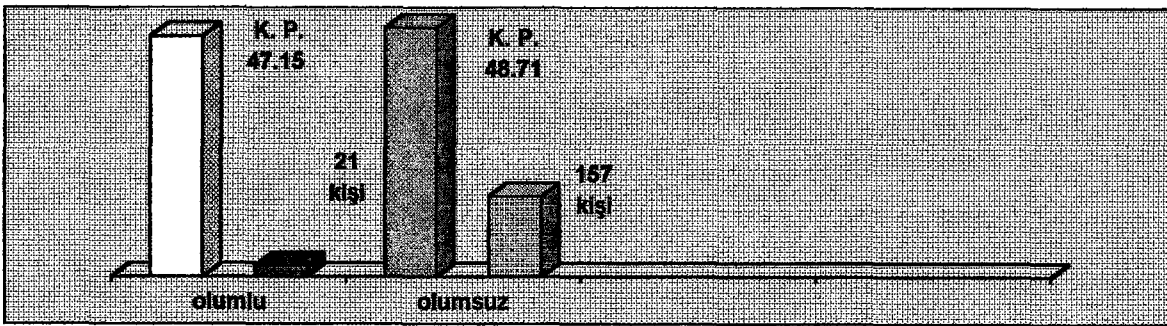


Grafik 8. Deneklerin Arkadaşları ile İlişkilerinin Olumlu Olumsuz Olmasına Göre Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları

Tablo 10. Deneklerin Antrenörü ile İlişkilerinin Olumlu Olumsuz Olmasına Göre Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları

	Oy Sayı(n)	\bar{X}	S.D.	Min	Max
Antrenörüyle olumlu olma	157	47.15	5.62	29	59
Antrenörüyle olumsuz olma	21	48.71	6.25	40	64

Araştırmamıza katılan 178 denekten 21'i antrenörü ilişkilerinde olumsuz iken, 157'si antrenörleri ilişkilerinde olumlu olduğu saptanmıştır (Tablo 10, grafik 9). Kaygı Puanını etkileyen antrenörleri ilişkilerinde olumsuzların 48.71 ± 6.25 ortalama değerinde, antrenörleri ilişkilerinde olumlu olanların 47.15 ± 5.62 ortalama değerinde olduğu saptandı.



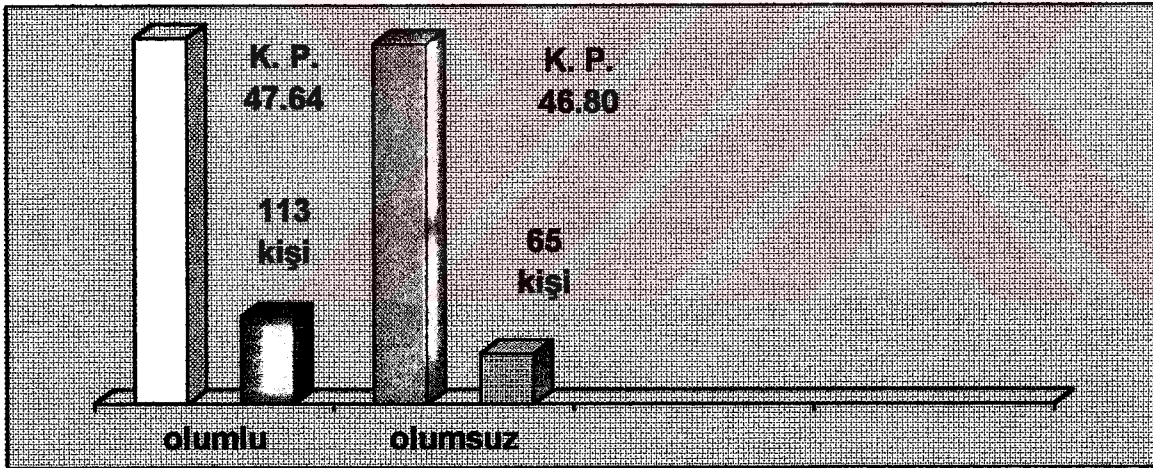
Grafik 9. Deneklerin Antrenörü ile İlişkilerinin Olumlu Olumsuz Olmasına Göre Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları

Arkadaşları ile ilişkileri olumsuz olan denek sayısının azlığından dolayı Mann-Whitney U Testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($Z=-0.610$, $P=0.542$).

Tablo 11. Deneklerin İdareci ile İlişkilerinin Olumlu Olumsuz Olmasına Göre Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları

	Oy Say (n)	K.P.(X)	S.D.	Min	Max
İdareciyle olumlu olma	113	47.64	5.47	29	57
İdareciyle olumsuz olma	65	46.80	6.11	32	64

Araştırmamıza katılan 178 denekten 65'i idarecilerle ilişkilerinde olumsuz iken, 113'ü idarecilerle ilişkilerinde olumlu olduğu saptanmıştır (Tablo 11, grafik 10). Kaygı Puanını etkileyen idarecilerle ilişkilerinde olumsuzların 46.80 ± 6.11 ortalama değerinde, idarecilerle ilişkilerinde olumlu olanların 47.64 ± 5.47 ortalama değerinde olduğu saptandı



Grafik 10. Deneklerin İdareci ile İlişkilerinin Olumlu Olumsuz Olmasına Göre Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları

İdareci ile ilişkileri olumlu, olumsuz olan deneklerin durumluk kaygı puanları analiz edildiğinde, Paired Sample T Testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($F=0.00$, $p=0.92$).

Deneklerin arkadaşları ile, antrenörüyle ve idarecileriyle olan ilişkileri, durumluk kaygı puanı ortalamasının (47.33 ± 5.71) altında ve üstündeki olarak iki grupta incelendi (Tablo 12).

Tablo 12. Deneklerin arkadaşları ile ilişkilerinin durumluk kaygı puanı ortalamasının altında veya üstünde olmasına göre Chi-Square Testi Sonuçları

	Denek Sayısı	Ortalamanın Altındakiler	Ortalamanın Üstündekiler	p1	p2
Arkadaşları ile ilişkileri olumlu	168	89	79	0.04	0.05
Arkadaşları ile ilişkileri olumsuz	10	2	8		

Deneklerin arkadaşları ile ilişkileri durumluk kaygı puanı ortalamasının altında ve üstünde olarak incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0.05$, $p \leq 0.05$).

Tablo 13. Deneklerin antrenörü ile ilişkilerinin durumluk kaygı puanı ortalamasının altında veya üstünde olmasına göre Chi-Square Testi Sonuçları

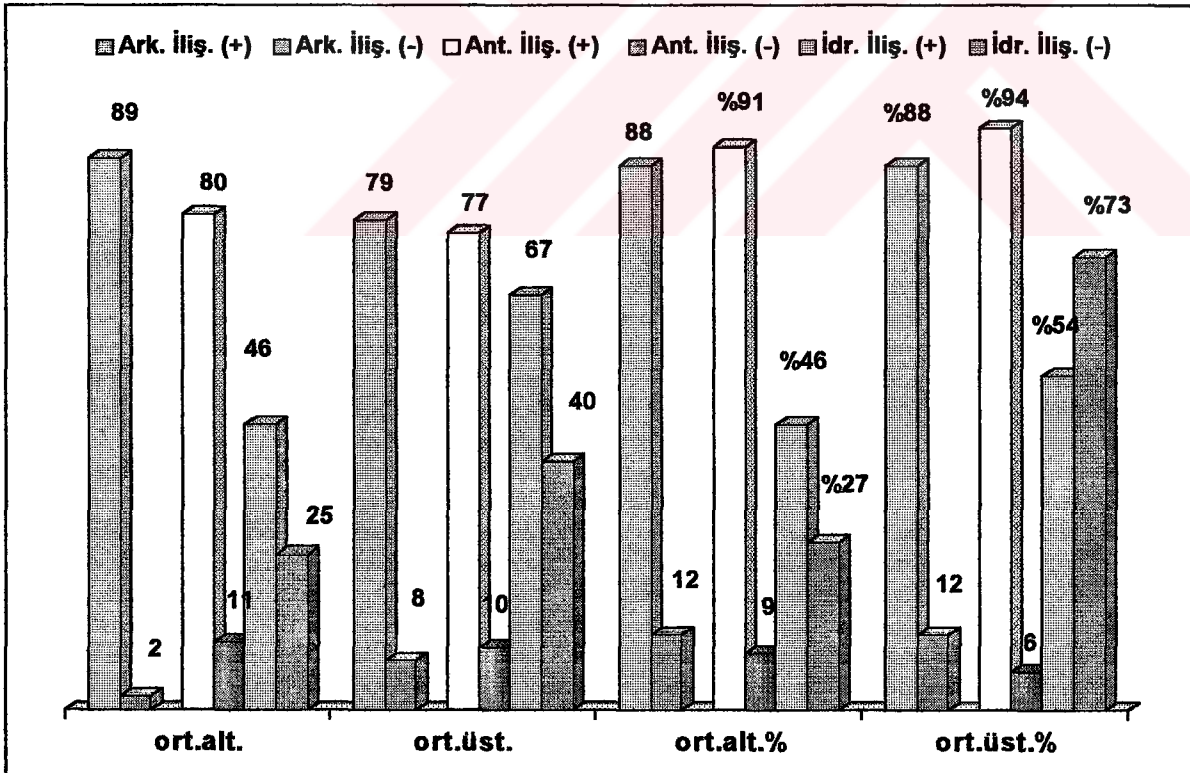
	Denek Sayısı	Ortalamanın Altındakiler	Ortalamanın Üstündekiler	p1	p2
Antrenörü ile ilişkileri olumlu	157	80	77	0.54	1.00
Antrenörü ile ilişkileri olumsuz	21	11	10		

Deneklerin antrenörleri ile ilişkileri durumluk kaygı puanı ortalamasının altında ve üstünde olarak incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=1.00$, $p > 0.05$).

Tablo 14. Deneklerin idarecileri ile ilişkilerinin durumluk kaygı puanı ortalamasının altında veya üstünde olmasına göre Chi-Square Testi Sonuçları

	Denek		Ortalamanın		p1	p2
	Sayısı	Altındakiler	Ortalamanın	Üstündekiler		
İdarecileri ile ilişkileri olumlu	113	46	67		0.00	0.01
İdarecileri ile ilişkileri olumsuz	65	25	40			

Deneklerin idarecileri ile ilişkileri durumluk kaygı puanı ortalamasının altında ve üstünde olarak incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0.01$, $p<0.05$).



Grafik 11. Deneklerin arkadaşları, antrenörleri ve idarecileriyle ilişkilerinin olumlu, olumsuz, durumluk kaygı ortalama puanı altında ve üstünde kalanların sayıları ve yüzdeleri

5. TARTIŞMA

Antrenmanlara oranla müsabakalarda daha yüksek durumluluk kaygı düzeyine ulaşılabileceğini tahmin etmek güç değildir. Özellikle profesyonel basketbolda ödenen yüksek ücretler ve medyanın ilgisi karşısında maçın sonucu çok önem kazanmaktadır. Bunun nedeni kazanmanın başarıya, kaybetmenin ise başarısızlığa eşdeğer görülmesidir. Bu nedenle müsabaka ortamları basketbolcular için yüksek durumluluk kaygı verici ortam niteliği taşımaktadır¹⁸.

Araştırmamızda da 2. Lig basketbolcularının durumluk kaygı puanlarının 47.33 ± 5.71 ortalama ile orta ve normal durumluk kaygı düzeyinde seyrettiği gözlenmektedir (Tablo 3). Minimum seviyedeki durumluk kaygı puanı 29, maximum seviyedeki durumluk kaygı puanı 64 olarak saptanmıştır.

Ancak durumluk kaygının yüksekliği ve düşüklüğü her zaman performansı bozmaz veya yükseltmez¹. Spielberger'in Durumluk Kaygı Envanteri ölçüt alındığında araştırmaya katılan 178 2. Lig basketbolcusunun durumluk kaygı envanterine göre normal limitlere yakın bulunmuş, biyolojik yaş, antrenman yaşı, takımda bulunma süresinin durumluk kaygı puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Yapılan literatür taramalarında gerek yurt içinde gerekse yurt dışında 2. Lig Erkek Basketbolcularda Durumluk Kaygı üzerine yapılmış bir çalışma bulunamamıştır. Bu nedenle araştırmayı karşılaştırırken benzer çalışmalardan yararlanılmıştır.

Dorak Ark. (1997) yaptığı araştırmaya göre, 1. Lig'te oynayan bayan hentbolcülerde durumluk kaygı puanına bağlı olarak biyolojik yaş, antrenman yaşı ve takımda bulunma süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($F=0.48$, $p= 0.48$)³⁴.

Altıparmak (1997) yaptığı araştırmaya göre, 1. Lig bayan basketbolcularının durumluk kaygı puanları, biyolojik yaş, antrenman yaşı, takımda bulunma süresi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermemiştir ($F=1.90$, $p=0.06$)³⁵.

Konter (1996) 3. Lig futbolcularla yaptığı çalışmalarla futbolcuların durumluk kaygı puanları ile Biyolojik yaş, antrenman yaşı, takımda bulunma süresi açısından incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır¹.

Araştırmamızda biyolojik yaşın yaş gruplarına göre durumluk kaygı puanını değerlendirdiğimizde, 1.grub olan 16-20 yaş grubunun 46.93 ± 5.29 ortalamasında, 21-25 yaş arası 2. Grubun 47.55 ± 5.72 ortalamasında, 26-29 yaş arası 3. Grubun 48.13 ± 6.85 , 30-34 yaş arasında 4. Grubun 46.35 ± 5.04 ortalamasında olduğu saptandı. Gruplar arasında durumluk kaygı puanı ile ilgili istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($F=0.46$, $p=0.70$, Tablo 5).

Araştırmamız sonuçları ile yukarıdaki araştırmaların sonuçları birbirine benzer niteliktedir. Durumluk kaygıları etkileyen tüm değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

Kamu oyunda yaygın olarak kabul gören takıma yeni gelen sporcular daha kaygılı olur ve kendini göstermek için daha çok durumluk kaygı içinde olduğu sanılır yargısı doğru çıkmamaktadır. Araştırmamızda 101 sporcunun takımlarında ilk sezonunu yaşadıkları saptanmış, 2-5 yıl oynayanlar 70 kişi , 6+ yıl oynayanlar 7 kişidir. İstatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamasına rağmen 3. grup ile 1. ve 2. gruplar arasında durumluk kaygı puanları açısından bir farklılık görülmektedir. 3. gruptaki sporcuların durumluk kaygı puanlarının düşüklüğünden anlaşılacağı gibi takımda bulunma süresi uzadıkça durumluk kaygı puanında azalma olduğu söylenebilir.

Konter'e göre 3. Lig futbolcularıyla yapılan çalışmada futbolcuların pozisyonları ile durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ¹.

Araştırmamızda tablo 7'de gösterilen pozisyonlarına (mevki) göre sporcuların durumluk kaygı puanları incelendiğinde; guard, forvet, pivot pozisyonlarında oynayan oyuncuların, durumluk kaygı puanları ile ilgili istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Basketbolda guard, forvet, pivot pozisyonlarında oynayan oyuncuların oyun içinde değişik roller üstlenmelerine ve farklı beceriler kullanmalarına karşın, gerek hücum, gerekse savunma anlayışlarında birbirlerinden daha az veya daha fazla sorumlu değildir. Bu nedenle değişik pozisyonlarda oynayan sporcuların durumluk kaygılarının pozisyonlarına göre farklılık yaratmadığı söylenebilir.

Konter'e göre 3. Lig futbolcularıyla yapılan çalışmada futbolcuların sakat olup olmaması ilgili durumluk kaygı puanı açısından sakat olan sporcularla, sakat olmayan sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır($F=1.96$, $p= 0.02$) ¹.

Tablo 8'de gösterilen 2. Lig basketbolcularının sakat olup olmaması ilgili durumluk kaygı puanı açısından sakat olan sporcularla, sakat olmayan sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur.

Basketbolda yaşanan sakatlıklar diğer spor dalları incelendiğinde gerek bireysel ve gerekse takım sporlarına göre çok ciddi sakatlıklar olmamaktadır³⁶.

Yapılan araştırmalar basketbolun sakatlıklara açık olması bakımından ilk 10 bireysel veya takım sporları arasında olmadığını göstermektedir. Basketbolde yaşanan sakatlıklar genellikle daha küçük sakatlıklar olabileceğinden, sporcuların var olan sakatlıklarının durumluk kaygı puanlarını yükseltmeyeceği söylenebilir.

Konter'e göre 3. Lig futbolcularıyla yapılan çalışmada futbolcuların kaptan olup olmama ile ilgili durumluk kaygı puanı açısından kaptan olan sporcularla, kaptan olmayan sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanamamıştır¹.

Moralî'ya göre elit sporcularda, kaptan olup olmama ile durumluk kaygı puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur³⁷.

Aşçı'ya göre, bayan hentbolcülerde üzerinde, kaptan olup olmama ile durumluk kaygı puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur³⁸.

Araştırmamızda tablo 9'da gösterilen kaptan olup olmama ile durumluk kaygı puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur. Araştırmamız sonuçları diğer araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Hanin'e göre, yüksek statülü kurulan ilişkide durumluk kaygıda artış bulunmasına rağmen, ülkemizde, ikinci lig basketbolcuların profesyonel bir anlayışa sahip olmadığını düşünmekteyiz. Kaptanlık takım içi bir otoriteden öte, ağabey anlayışıyla sürdürülmektedir. Kaptanlık sporcuya yüksek statü kazandırmamaktadır. Bu nedenle kaptan olan sporcularla olmayan sporcular arasında durumluk kaygı puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmaması doğaldır.

Tablo 10'da gösterilen ve araştırmamızın ikinci amacı olarak belirlenen takım içi ilişkilerden, oyuncuların takım arkadaşları ile ilişkileri açısından durumluk kaygı düzeyi ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur.

İkinci lig takımlarından sadece bir kaç yatırım yaparak birinci lige çıkmayı hedeflemektedir. Diğer takımlar ligde kalabilmek ve en ucuz maliyetle sezonu kapatabilme uğraşı içerisindeyler. Böyle olunca takım içindeki disiplin ve disiplini engelleyen faktörlerin ortadan kaldırılmasından çok günü kurtarmak politikası güdülmekte, ödüllendirme ve cezalandırma söz konusu olamamaktadır. Başarı da ödül veremeyen takımlar cezada verememektedirler.

Bu yüzden takım içindeki problemleri sporcular cezalandıramayacaklarını bilmekte, bu da doğal olarak durumluk kaygılarının yükselmesini engelleyebilir.

Takım içi ilişkileri durumluk kaygı puanı ortalamasının altında ve üstünde olanlar şeklinde incelendiğinde ise deneklerin arkadaşları ile olan ilişkilerinde olumlu ve olumsuz olması açısından anlamlı olarak kabul edebileceğimiz bir sonuç ortaya çıkmıştır (Tablo 12).

Durumluk kaygı puanı ortalamasının üzerinde olan sporcuların arkadaşları ile ilişkilerinde olumsuzluklar yaşadığı söylenebilir.

Konter yaptığı çalışmada 3. Lig futbol oyuncularının üzerinde yaptığı araştırmada, takım arkadaşlarıyla ilişkileri kötü olan sporcularla, iyi olan sporcuların, durumluk kaygı puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptamıştır ¹.

Bird (1986) yaptığı çalışmada Kolej basketbolcuları ile antrenörleriyle ilişkileri incelendiğinde, olumlu ilişki içinde olanlarla olmayanlar arasında durumluk kaygı puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptamıştır ³⁹.

Konter yaptığı çalışmada 3. Lig futbol oyuncularının üzerinde yaptığı araştırmada, antrenörüyle ilişkileri kötü olan sporcularla, iyi olan sporcuların, durumluk kaygı puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptamıştır ¹.

Yukarıdaki araştırmalarda antrenör ve sporcular arasındaki ilişkiler incelendiğinde anlamlı veriler çıkmasına karşılık bizim araştırmamızda bulunamamıştır. Bunun sebebi olarak 2. Lig basketbolcularının performans ve ekonomik ilişkisi nedeniyle antrenör ve idarecilerden büyük beklentilerin olmadığı söylenebilir. Sporcuların antrenör ve idareciyle ilişkileri profesyonel bir düzeyde gerçekleşmediği gözlenmektedir. Genellikle 2. Lig'de oynayan sporcular çok genç veya 1. Lig'de oynayamayan yaşlı sporculardan oluşmakta ve aralarından pek az sporcu 1. Lig'de oynamayı hedeflemektedir. Beklentileri veya hedefleri olmayan sporcuların antrenörü ve idarecileri ile ilişkilerinde durumluk kaygı puanları açısından farklılık yaşanmamasının normal olduğunu söyleyebiliriz.

Takım içi ilişkileri durumluk kaygı puanı ortalamasının altında ve üstünde olanlar şeklinde incelendiğinde ise deneklerin antrenörleri ile olan ilişkilerinde olumlu ve olumsuz olması açısından anlamlı olarak kabul edebileceğimiz bir sonuç ortaya çıkmamıştır (Tablo 13).

Takım içi ilişkileri durumluk kaygı puanı ortalamasının altında ve üstünde olanlar şeklinde incelendiğinde ise deneklerin idarecileri ile olan ilişkilerinde olumlu ve olumsuz olması açısından anlamlı olarak kabul edebileceğimiz bir sonuç ortaya çıkmıştır (Tablo 14).

Bunun nedeni olarak, takımlarda menajerlik sisteminin tam olarak yerleşmemesi ve genellikle takımı finanse eden kişilerin basketboldan anlayıp anlamadıklarına bakılmaksızın ve idarecilik konusunda hiçbir deneyimi olmaksızın idarecilik yaptıklarından, sporcularla olan

ilişkilerinde problem yaşanmasına, bunun sonucunda da sporcuların durumluk kaygı puanlarının yükselmesine sebebiyet verebilir.

Araştırmanın yapıldığı 1999-2000 sezonunda Türkiye Basketbol Federasyonu'nun 2. Erkekler liginden küme düşmeyi kaldırmasında sporcuların durumluk kaygı puanlarının üzerinde etkili olabileceği kanısındayım.

Kamu oyunda kabul gören ancak geçerliliği kanıtlanmamış daha elit insanların oluşturduğu basketbol camiası, özgüven açısından farklılığı gösterebilir ve bu özellik takım içi ilişkilerde araştırmamızda aranan verileri etkileyebilir.



6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Türkiye 2. Lig Erkek basketbolcuların üzerinde yapılan bu araştırmada birinci amaç olarak aranan basketbolcuların biyolojik yaşı, antrenmanın yaşı, takımda bulunduğu süre, pozisyonu, sakat olup olmaması ve kaptan olup olmamasıyla ilgili Durumluk kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Araştırmanın ikinci amacı olan takım içi ilişkilerden, arkadaşlarıyla ilişkileri, Antrenörleriyle ilişkileri, Antrenörleriyle ilişkileri, İdarecileriyle ilişkileri açısından da Durumluk kaygı düzeyleriyle ilgili istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Araştırmadan elde edilen bilgi ışığı altında şu öneriler yapılabilir.

Daha yüksek durumluk kaygıya sahip olan sporcuların idareci ve takım arkadaşlarıyla ilişkilerinde ortaya çıkan farklılıkların giderilmesi için özellikle antrenörlerin spor psikolojisi konusunda kendilerini yetiştirmeleri veya spor psikologlarından destek almalarının doğru olacağı kanısındayım.

Diğer araştırmacıların yaptığı araştırmalarda karşılaştırıldığında bazı değişkenlerin hem o araştırmalarda hem de bu araştırmada değişmediği ama bazılarının değişiklik gösterdiği görülmüştür. Özellikle takım içi ilişkiler bazında yeniden bir anket ve envanter düzenlenmesi doğru olabilir.

Araştırmalarda kullanılan anket ve envanterlerde yeni bazı değişkenlerin aranması durumluk kaygı puanlarının saptanması da daha belirleyici olabilir.

Bu değişkenler, Ekonomik seviyeleri, Eğitim seviyeleri medeni hali, dini inançları, Cinsel ilişkileri gibi değişkenler olabilir.

Ayrıca bu araştırmanın 1. lig basketbolcuların da uygulanması daha güvenilir sonuçlar elde etmemizi sağlayabilir.

Martens 1977 de Spor yarışmasal Kaygı Testini (SCAT) geliştirdikten sonra 1982 de çalışma arkadaşlarıyla birlikte Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri-2 (CSAI-2)'yi geliştirmiştir. U envanterin Spielberger'in iki boyutlu yaklaşımına karşın 3 boyutlu bulunmaktadır. Bu boyutlarda fizyolojik uyarılmışlık ve bilişsel kaygı kendine güvenle ilişki olarak ölçülmektedir. Bu envanter sporda kaygıyı ölçmek için planlanmıştır. Bu envanterlerin Türkiye koşullarına uyarlanması yapılarak Türkçe literatüre kazandırılması gerekmektedir. Böylelikle sporda kaygıyla ilgili araştırmalardan daha sağlıklı bilgiler elde edilebilir.

Ayrıca sporcuların kaygılarını optimal seviyede tutabilmek amacıyla otojenik antrenmanlar uygulanmalıdır. Otojenik antrenmanların kaygıyı etkilediği ve performansında bundan olumlu olarak etkilendiği ortaya çıkmıştır⁴⁰. Antrenörlerin bu konularda da spor psikologlarından yardım almaları doğru olacaktır.



7. ÖZET

Bu araştırmanın iki amacı bulunmaktadır. Birinci amaçta ikinci ligdeki erkek basketbolcuların karşılaşma öncesi durumluk kaygı puanlarının, biyolojik yaş grupları, antrenman yaşı, takımda bulunma süreleri pozisyonları (mevki), sakat olup olmama, kaptan olup olmama gibi bazı kişisel değişkenler ile bağlantılı olarak, anlamlı farklılık gösterip göstermediğidir. İkinci amaçta ise ikinci ligdeki erkek basketbolcuların durumluk kaygı puanları ile takım içi ilişkilerinin (takım arkadaşları, antrenörleri ve idarecileriyle) anlamlı farklılık yaratıp yaratmadığı sorusu incelenmiştir.

Bu araştırma, Türkiye Basketbol Federasyonu ikinci Lig A ve B grubu sporcuları üzerinde yapılmıştır. Bu basketbolcuların Spielberger'in Durumluk Kaygı Envanterinden aldıkları kaygı puanlarına göre 47.33 ± 5.71 aritmetik ortalamasında, minimum 29, maximum kaygı puanı 64 olarak saptanmıştır.

Araştırmada yer alan takımların antrenörleriyle görüşülüp, önemli maçlar belirlenmiş ve basketbolculara bu maçlara çıkmadan 20 dk önce Spielberger'in Durumluk Kaygı Envanteri ve anket uygulanmıştır.

Araştırmamızın 6 kişisel değişkeni olan biyolojik yaş, antrenman yaşı, takımda bulunma süresi, pozisyonu (mevki), sakat olup olmama ve kaptan olup olmamaya, durumluk kaygı puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Araştırmamızın ikici amacı olan takım içi ilişkiler düzeyinde arkadaşları ile ilişkileri, antrenörleriyle ilişkileri, idareciyle olan ilişkilerinde de durumluk kaygı puanları açısından anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Araştırmanın sonuç bölümünde çıkan istatistiksel verilerle ilgili olarak yapılan öneriler konuya ilgi duyanlara ışık tutacağı kanısındayım.

Anahtar Kelimeler ; Basketbol, Durumluk Kaygı, Performans, Psikoloji

8. SUMMARY

There are two purposes of this research. The first purpose is to investigate if there is meaningful relationships between pre-competition state anxiety scores of the second league professional basketball players and their some individual variables such as, age groups, positions. In the second purpose of this research is to investigate whether there is a meaning relationships between state anxiety scores of second league professional basketball players and their team-mates. Club managers, general club captains

This research had been applied to the second league A and B of Turkey Basketball Federation The points of Spielberger State Anxiety Inventory which the basketball players hand and average points and the standard devaluation is $47,33 \pm 5,71$. The State Anxiety Inventory and the questionnaire were applied to the basketball players in the locker rooms just 20 minutes before their important matches

Important basketball matches had been determined by contact with managers and coaches of the teams before the State Anxiety Inventory and the questionnaire were applied. No meaningful relationship has been found between the State Anxiety Scores of the basketball players and their age, playing position, the state of being injured, training age attendance duration of their present team which are the 6 differences in our research.

According to the second purpose of our research, meaningful differences has not been found between the players and their relationship with team mates, club managers, general club captain.

The conclusion part of the research, the meaningless data will information for to who will make a research about this subject.

Key Worlds : Anxiety State, Basketball ,Performance, Psychology

9. KAYNAKLAR

1. Konter E. Spor Psikolojisi ve Futbol Kitabı. Saray Medikal Yayıncılık. 1996 s.13, 136,-154
2. Jones G, Hardy L. The academic study of stress in Sport, Stress and Performans in sport, John Wiley and Sons, Chichester 1990 s 3, 5, 41, 45
3. Weinberger R. Anxiety, Arousal and Motor Performans: Theory, Research and Applications. Hackford. D., Spielberger. C. Anxiety in sport an international perspective, hemisphere Publishing Corporation, New York, 1989. s. 97. 110
4. Gould D, Krane K. The Arousal Athletic Performance relationship: Current status and future Directions, Horn. S. T. Advances in sport Psychology, Human kinetics Publishers. Miami. 1992 s. 119 124 133
5. Morgan Psikolojiye Giriş Ders Kitabı, Üçüncü Baskı, Meteksan Ltd, Ankara, 1984, (Çeviren, Sirel Karakaş) A Brief Introduction to Psychology, Second Edition, Mc Graw, Hill Brook Company, New York U.S.A. 1977 s. 223, 419
6. Martens R, Vealey S R, Buton D. Competitive Anxiety in sport Human Kinetics Books champaign, Illinois 1991 s. 5-18
7. Koptagel G. Tıpsal Psikoloji, Beta Basım, Yayım, Dağıtım, İstanbul 1984 s. 126, 127
8. Arkonaç S. Psikoloji, Zihin Süreçleri Bilimi, Alfa Basım Yayım ve Dağıtım, İstanbul 1993 s. 470
9. Dönmez A. Sosyal Psikoloji 2. Baskı, İmge Kitapevi Ankara, 1993,s. 126
10. Cox H R. Sport Psychology, Concepts and Applications, Second Edition, C. Brown Publishers, 1990, s.15, 121, 122, 131-138, 147, 148, 151-153, 161-186
11. Hançerlioğlu O. Ruhbilim Sözlüğü, Remzi Kitabevi İstanbul 1988. s. 121, 223
12. Mahoney J M. Meyers. W. A. Anxiety and Athletic Performance: Traditional and Cognitive Developmental Perspectives. Hacford. D., Spielberger. C. Anxiety in Sport, An International Perspective, Hemisphere Publishing Comparison New York. s.77, 1989
13. Hugges C. The Winning Formula, Collins, London, 1990, s.8Cratty. J. B. Psychology in Contemporary Sport, Third Edition, Prentice Hall. Englewood Cliffs. New Jersey 1989 s. 58-59
14. Cüceloğlu D. İnsan ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları. 5. Baskı Remzi Kitabevi. İstanbul 1994, s.177-183

15. Spielberger C. Stress and Anxiety in Sport. Hackford. D. Spielberger. C. Anxiety in Sport, an International Perspective Hemisphere Publishing Corporation. New York. 1989, s. 8-10-151-154-163
16. Pargman D. Stress and motor performance: Understanding and Coping, movement Publications, Florida 1986, s.50 Dönmez. A. Sosyal Psikoloji, 2. Baskı, İmge Kitabevi Ankara, 1993, s. 126
17. Hargreaves A. Skills and Strategies for Coaching Soccer Leisure Press, Champaign, Illinois 1990, s. 363
18. Baser E. Basketbolda Psikoloji ve Başarı Spor Yüksek Okulları İçin Yardımcı Ders Kitabı Yayınevi Yayıncılık İstanbul 1994, s. 45, 78, 83, 85, 86, 87
19. Magill A R. Motor Learning, concepts and Applications, Second Edition, WCB, WM.C. Brown Publishers, 1985, s. 11, 24, 25, 164, 408, 411
20. Jones G. Stress and Anxiety, Bull. J. S. Sport Psychology, A Self-Help Guide, The Crosswood Press, Rumobury 1991, s. 41-45
21. Miller T. Rookie Coaches Soccer guide Leisure Press Champaign Illinois. 1991 s. 38
22. Cratty J B. Psychology in Contemporary Sport, Third Edition, Prentice Hall. Engewood Cliffs. New Jersey 1989 s. 58
23. Ball W D. Ascription and Position: A Comparative Analysis of "stacking" in Professional Football. University of Victoria 1973, s. 79
24. Le Unes U A. Nation. R. J. Sport Psychology, an Introduction, Neson, Chicago 1990, s. 104
25. Özbekçi F. Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Marmara Üniversitesi, İstanbul, 1977, s. 1-14
26. Looy D A, Beck M, Biddle S. Get Ready For Soccer, The Crowood Press, Swindon, 1990, s. 111, 112
27. Muratlı S. Antrenman Bilgisi ve Testler Ofset Matbaacılık Ankara 1977, s. 50
28. Beck M. Soccer Fit, Training and Health for Soccer Players. The Crosswood Press, Swindon Witshire, Great, Britanin 1991, s. 74
29. Gill D. Sport in Society. Losoes and Controversies, four Edition, Times Mirror Mosby College Publishing, ST Louis 1990, s.15
30. Hanin L Y. Interpersonal and intragroup Anxiety in Sport, Hackford. U., Spielberger. C. Anxiety in Sport in Sport, an International Perspective, Hemisphere Publishing Corporation. New York 1989 s. 25
31. Studener H. Soccer Training, Advanced Drills for Techniques, Game Strategies and Physical Preparation, Sport Books Publishers 1990 s. 8

32. Öner N, Le Comte. A. Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları No 333. İstanbul 1983, s. 1, 2
33. Öner N. Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterinin Toplumda Geçerliliği (Yayımlanmamış Doçentlik Tezi)
34. Dorak F. Takım Sporları Yapan Bayan Sporcuların Durumluk Kaygılarının Başarıya Etkisi. S.B.D 1997 s. 36
35. Haşçelik Z. G. S. G. M. Spor Sakatlıkları Nasıl Engellenebilir? Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı yayınları sayı, 6 Ankara, 1993 s. 17
36. Altıparmak E. Takım Sporları Yapan Bayan Sporcuların Durumluk yarışma Sonrası Kaygı Puanlarının Araştırılması S.B.D. 1997 s. 9
37. Morali S. Elit Sporcularda Yarışma, Performans Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması S.P.D. s. 2, 10
38. Aşçı H F. Bayan Hentbolcularda Yarışma Kaygısı, Başarı, Spor Deneyimi ve Atletik Yeterlilik İlişkisi S.B.D. s. 38-47
39. Bird.A M, Cripe B K. Psychology and Sport Behavior. Toronto 1986 s. 27-28
40. Koruç Z. Otojenik Antrenmanın Sporcu Performansına Etkileri (Yayımlanmamış Doçentlik Tezi) H. Ü. S. B. T Yüksek Okulu, Ankara, 1996 s. 74-78

10. RESİMLEMELER LİSTESİ

Şekil	1. Spielberg'ın Kaygıya Temel Yaklaşımı.....	10
Şekil	2. Yerkes- Dodson Hipotezi.....	12
Şekil	3. Değişik Zorluktaki Konularda veya Görevlerde Performansla Uyarılmışlık Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	13
Şekil	4. Değişik Sportlara Göre Performansla Uyarılmışlık Arasındaki İlişki.....	14
Şekil	5. Ters U ve GÜDÜ Kuramına Göre Performans ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki.....	14
Şekil	6. Kaygıda Durumsal ve Kişisel Faktörlerin Etkileşimi.....	16
Şekil	7. Kaygının Etkili Olabileceği Psikolojik Faktörler.....	17
Şekil	8. Durumluk Kaygı ile Sportif Performans Arasında Çok Yönlü İlişki.....	19
Şekil	9. Kişisel Oyun Performansı Üzerinde Durumluk ve Sürekli Kaygının Etkileri..	20
Şekil	10. Nideffer'e Göre Dikkatte İçsel ve Dışsal Boyutlar.....	24
Şekil	11. Stresin Etkilediği Dikkatin Genişliği.....	26
Şekil	12. Stres ve Basketbol Oyunu.....	28
Şekil	13. Durumluk Kaygının Yaklaşan Karşılaşmayla İlgisi.....	32
Şekil	14. Sportif Aktivitelerde Gençlerin Karşılaşma veya Performans Öncesi Durumluk Kaygı Puanlarının Karşılaştırılması.....	35
Tablo	1. Basketbolda Performansın Boyutları.....	22
Tablo	2. Deneklerin Biyolojik yaşı, Antrenman yaşı, Takımda Bulunma Süresi, Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları.....	40
Tablo	3. Deneklerin Biyolojik Yaş Gruplarına Göre, Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları.....	40
Tablo	4. Deneklerin Antrenman Yaşlarına Göre, Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları.....	42
Tablo	5. Deneklerin Takımda Oynadığı Süreye Göre, Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları.....	42
Tablo	6. Deneklerin Takımda Oynadığı Pozisyona (Mevki) Göre Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları.....	43
Tablo	7. Deneklerin, Sakat Olup Olmamasına Göre Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları.....	44
Tablo	8. Deneklerin Kaptan Olup Olmamasına Göre, Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları.....	45

Tablo 9. Deneklerin Arkadaşları ile İlişkilerinin Olumlu Olumsuz Olmasına Göre Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları.....	46
Tablo 10. Deneklerin Antrenörü ile İlişkilerinin Olumlu Olumsuz Olmasına Göre, Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları.....	47
Tablo 11 Deneklerin İdareci ile İlişkilerinin Olumlu Olumsuz Olmasına Göre, Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları.....	48
Tablo 12. Deneklerin arkadaşları ile ilişkilerinin durumluk kaygı puanı ortalamasının altında veya üstünde olmasına göre Chi-Square Testi Sonuçları.....	49
Tablo 13. Deneklerin antrenörü ile ilişkilerinin durumluk kaygı puanı ortalamasının altında veya üstünde olmasına göre Chi-Square Testi Sonuçları.....	49
Tablo 14. Deneklerin idarecileri ile ilişkilerinin durumluk kaygı puanı ortalamasının altında veya üstünde olmasına göre Chi-Square Testi Sonuçları.....	50
Grafik 1. Deneklerin Biyolojik Yaşı, Antrenman Yaşı, Takımda Bulunma Süresi Kaygı Puanı Ortalamaları.....	41
Grafik 2. Deneklerin Biyolojik Yaşları, Durumluk Kaygı Puanı Aritmetik Ortalamaları ve Sayıları.....	41
Grafik 3. Deneklerin Antrenman Yaşlarına Göre, Durumluk Kaygı Puanları.....	42
Grafik 4. Deneklerin Takımda Oynadığı Süreye Göre Durumluk Kaygı Puanı Aritmetik Ortalamaları.....	43
Grafik 5. Deneklerin Takımda Oynadığı Pozisyona (Mevki) Göre Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları.....	44
Grafik 6. Deneklerin, Sakat Olup, Olmama Değişkeninin Durumluk Kaygı Puanı Aritmetik Ortalamaları	45
Grafik 7. Deneklerin Kaptan Olup Olmamasına Göre, Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları.....	46
Grafik 8. Deneklerin Arkadaşları ile İlişkilerinin Olumlu Olumsuz Olmasına Göre Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları.....	47
Grafik 9 Deneklerin Antrenörü ile İlişkilerinin Olumlu Olumsuz Olmasına Göre Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları.....	47
Grafik 10. Deneklerin İdareci ile İlişkilerinin Olumlu Olumsuz Olmasına Göre Durumluk Kaygı Puanı Ortalamaları.....	48

Grafik 11. Deneklerin arkadaşları, antrenörleri ve idarecileriyle ilişkilerinin olumlu, olumsuz, durumluk kaygı ortalama puanı altında ve üstünde kalanların sayıları ve yüzdeleri 50



11. ÖZGEÇMİŞ

10/12/1961 yılında Edirne de doğdu. İlk, orta öğrenimini Edirne'de tamamladı. 1982 yılında 9 Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Manisa Beden Eğitimi ve Spor Bölümünü Bitirdi.

1994 Edirne T.Ü BESYO Bahar seminerleri "Basketbol da bölge savunmaları ve prensipleri

1995 Edirne T.Ü BESYO Sporda iletişim ve motivasyon semineri

1997 Edirne Judo milli takım antrenörleri spor psikolojisi semineri

1998 Edirne Basketbol monitör kursu spor psikolojisi semineri

1999 Edirne Voleybol monitör kursu spor psikolojisi semineri.

1993-2000 Trakya Üniversitesi BESYO Öğretim elemanı olarak çalışıyor.

12. EKLER

Basketbolcuya uygulanan anket

Doğum tarihiniz

Pozisyonunuz

Forma numaranız

Kaptan mısınız? Evet ise kaç yıl belirtiniz

Şu anda rahatsızlık veya sakatlığınız varsa belirtiniz.

Kaç yıldır basketbol oynamaktasınız

Kaç yıldır bu takımda bulunmaktasınız.

AŞAĞIDAKİLERLE İLİŞKİLERİNİZİ DEĞERLENDİRİNİZ VE GEREKLİ BOŞLUKLARIN İÇİNE (X) İŞARETİ KOYUNUZ.

İLİŞKİLERİNİZ	ZAYIF	ORTA	İYİ
TAKIM ARKADAŞLARINIZLA			
YÖNETİCİLERİNİZLE			
ANTRENÖRÜNÜZLE			

EK.2. BASKETBOLCULARA UYGULANAN DURUMLUK KAYGI ENVANTERİ

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun sonrada o anda neler hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafında seçeneklerden en en uygun olanını işaretleyerek belirtin. Doğru yada yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman harcamaksızın ŞU HALDE NASIL HİSSETTİĞİNİZİ gösteren cevabı işaretleyin.

	Hemen Hiç	Biraz	Oldukça	Tamamıyla
1. Kendimi sakin hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Kendimi güvende hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Huzursuzum	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Pişmanlık duygusu içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Kendimi rahat hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
6. İçimde bir sıkıntı hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
7. İleride olabilecek kötü olayları düşünerek üzülmüyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Kendimi kaygılı hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Kendimi rahatlık içinde hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
11. Kendime güvenim olduğunu hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Kendimi sınırlı hissedeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
13. İçimde bir huzursuzluk var	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Çok gergin olduğumu hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
15. Sükunet içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
16. Halimden memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17. Endişe içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)

18. Kendimi Fazlasıyla heyecanlı ve
şaşkın hissediyorum.

(1)

(2)

(3)

(4)

19. Kendimi neşeli hissediyorum

(1)

(2)

(3)

(4)

20. Keyfim yerimde

(1)

(2)

(3)

(4)

