



Üniversiteli Basketbolcularda Yarışma Öncesi Kaygı Düzeyi İle Performans Arasındaki İlişki

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, yarışma kaygısı ile performans arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Karşılaşmalar öncesi kaygı düzeyini belirlemek için 75 üniversiteli basketbolcuya İstanbul Üniversitesi Spor şöleninden (2001) önce Illinois Anksiyete formu (SCAT) doldurtuldu. Basketbolcular, bayan ve erkek olarak ikiye ayrıldı ve sonuçlar iki grup arasında karşılaştırıldı. Yapılan analizlere göre performans ile yarışma kaygısı arasında negatif bir ilişki bulundu ($p < 0.05$).

Anahtar Kelimeler: Yarışma Kaygısı, Performans

ABSTRACT

The Relationship Between The Level Of Pre-Competition Anxiety And Performance In Basketball Players

Illinois anxiety test form (Sport Competition Anxiety Test/SCAT) was filled out by 75 basketball players just before Sports Tournery of İstanbul University (2001) to determine pre-competition anxiety level. Basketball players divided to two groups according to their genders as (1) girls and (2) boys and then the results of the groups were compared. According to analysis, there was a significant negative correlation between performance and competitive anxiety ($p < 0.05$).

Key Words: Competitive Anxiety, Performance

GİRİŞ

Kaygı (anksiyete), nedeni belirsiz korkudur. Genelde kişinin kendisinin ürettiği bir sıkıntı duygusudur (1).

Kaygı, korku ve ümidin sık sık yer değiştirdiği bir heyecan hali olarak da tanımlanır (2). Weinberg ve Gould'a (3) göre kaygı, "vücudun uyarılmışlığı ile birlikte bulunan sinirlilik, endişe ve sıkıntı duygularıyla ilgili duygusal durum"u anlatır. Bu tanımdan da anlaşılacağı gibi kaygıya eşlik eden bir uyarılmışlık durumu vardır. Ancak, uyarılmışlık durumu tek başına kaygı demek değildir. Kaygıya eşlik eden sinirlilik, endişe ve sıkıntı gibi duygular bulunmaktadır. Bu yönüyle kaygı, uyarılmışlıktan ayrılır. Cox'a göre (4) ise kaygı, "artmış fizyolojik uyarılmışlık ve subjektif bir endişe"dir.

Anshel ve ark. (5) kaygıyı, "tehdidin algılanmasıyla artan fizyolojik uyarılmışlıkla ortaya çıkan subjektif gerginlik hissi" olarak tanımlarlar.

Spielberger ise kaygıyı, "gerginlik hissi, korku ve sinirlilik, hoş olmayan düşünceler (endişeler) ve fizyolojik değişikliklerin bir kombinasyonunu içeren heyecansal (emotional) tepkiler" olarak açıklar. Spielberger'e göre iki tür kaygıdan söz edilebilir: sü-

rekli (trait) kaygı ve durumluk (state) kaygı (6).

Vesveseli kişilerde görülen kaygı türü sürekli (trait) kaygıdır. Böyle kişiler doğal uyaranları bile bir tehdit unsuru olarak görürler. Bu tutum onların kişiliğinin bir parçası olmuştur. Yaşanan olaya bağlı olarak ortaya çıkan ve o durum ortadan kalktığında kaybolan kaygı türüne ise durumluk (state) kaygı denir. Sınava girecek öğrencinin, ameliyata girecek hastanın, yarışmaya girecek sporcunun durumunda duyulan kaygı bu türdedir. Kaygı aynı zamanda organizmanın artmış uyarılmışlığına eşlik eder.

Sportif bir eylem sırasında sporcu, zaman zaman ya da sürekli olarak gerginlik, huzursuzluk, tedirginlik duygusu yaşayabilir. Bu duygusal durum, yarışma ortamında hem yarışma öncesi hem de yarışma sırasında ortaya çıkabilir ve yarışma kaygısı olarak isimlendirilir. Yarışma kaygısı, Gill (1986) tarafından, "yarışmada kaybetmekten dolayı endişeli ve huzursuz olma eğilimi ya da kaybetmekten kaçınma güdüsü" olarak tanımlanır ve durumluk (competitive state anxiety) ve sürekli yarışma kaygısı (competitive trait anxiety) olarak ikiye ayrılabilir (7).

Yarışma öncesi ortaya çıkan kaygısal deği-

Kemal Nuri Özerkan

*İstanbul Üniversitesi
Beden Eğitimi ve
Spor Yüksekokulu*

İletişim Adresi

*Kemal Nuri Özerkan
İstanbul Üniversitesi
Beden Eğitimi ve
Spor Yüksekokulu
Avcılar / İstanbul*

Telefon

0212 473 7070 / 18750

şiklikler yarışmadan bir saat önce başlar. Bu durum "esas start öncesi devre"dir. Yarışmanın başlamasından bir dakika öncesi ise "start öncesi devre"dir. Bu devreler, yarışma öncesinde aşama aşama gelişir.

Kaygı- Performans İlişkisi

Yüksek performans için kaygı sınırı, kısa mesafe koşularında ve Amerikan futbolunda öfke sınırlarında olabilirken, okçuluk ve basketbolda şut atışı için en düşük düzeyde olmalıdır (8). Golf sporunda da yüksek oranda motor yetenek, koordinasyon ve konsantrasyon gerektiğinden, başarı için kaygının düşük düzeyde olması gerekmektedir (9).

Neiss (10), deneyimsiz golf oyuncularında kaygı düzeyi ile başarısızlık kaygısını yüksek bulmuştur. Buna neden olarak düşük performans gösterilmiştir.

Sporcunun kaygı düzeyi, onun kas gerginliği ve tonusunda değişiklik yaratarak konsantrasyon ve motor koordinasyonunu etkileyebilmektedir (3).

MATERYAL VE METOD

Denekler: Araştırmaya İstanbul Üniversitesi Spor şölenine (2001) katılan yaşları 18-23 arasında değişen 24 bayan basketbolcu ile yaşları 18-26 arasında değişen 51 erkek, toplam 75 basketbolcu katılmıştır.

Ölçüm Aracı:

Verilerin Toplanması

Araştırmamıza katılan sporculara, yarışma öncesi kaygı durumlarını belirlemek amacıyla Rainer Martens tarafından geliştirilen Spor Karşılaşmaları Kaygı (anksiyete) Testi (SCAT-A) (Illinois Yarışma Anketi), araştırmacı tarafından yarışmalardan önce uygulanmıştır. Sürekli yarışma kaygısını ölçmek üzere geliştirilen bu test, durumluk yarışma kaygısının da en önemli belirleyicisi olarak kabul edilir (11,12).

Testin Türk toplumu için geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Özbekçi (13) tarafından yapılmıştır.

Testteki 15 sorudan 10 tanesi (2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14 15. Sorular) "gerginlik" düzeyini belirgin bir şekilde ortaya koyan sorular oluştururken, 5 tanesini de (1, 4, 7, 10, 13.sorular) çeldirici sorular oluşturmaktaydı.

2, 3, 5, 8, 9, 12, 14 ve 15. sorulara verilen cevaplar;

Cevap	Puan
Çok ender	1
Bazen	2
Sık sık	3

6 ve 11. Sorulara verilen cevaplar ise

Cevap	Puan
Çok ender	3
Bazen	2
Sık sık	1

şeklinde değerlendirilerek basketbolcuların toplam kaygı (anksiyete) puanları hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi, t-testi ve ki kare testi kullanılarak yapılmıştır.

BULGULAR

Yarışma kaygısı ile performans arasındaki ilişki, üniversiteli basketbolcuların cinsiyetleri ve yaşları göz önünde bulundurularak değerlendirilmiştir.

Tablo 1'de görüldüğü gibi, ankete katılan sporcuların cinsiyetlerine göre ortalamaları değerlendirildiğinde gruplar arasında

istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Tablo 2'de görüldüğü gibi başarı durumlarının cinsiyet yönünden değerlendirilmesinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 3'te görüldüğü gibi yarışma ortamındaki kaygı (anksiyete) durumu ile sporcuların cinsiyetleri arasındaki korelasyon yönünden incelediğimizde, elde edilen verilerin analizinde bir fark bulunamamıştır.

Tablo 1. Sporcuların cinsiyete göre yaş ortalaması

Grup	n	Ortalama	Standart sapma	p
Erkek	51	21.08±2.012	p>0.05	29
Bayan	24	20.40±1.4	p>0.05	12

Tablo 2. Sporcuların başarı durumlarının cinsiyete göre dağılımı

Başarısız	Başarılı	Toplam
Erkek-19	32	51
Bayan-8	16	24
Toplam-27	48	75

x = 0.10 sd. 1. p=0.74 p>0.05

Tablo 3. Sporcuların kaygı puanlarının cinsiyete göre dağılımı

Grup	n	Ortalama	Standart sapma	p
Erkek	51	15.0± 3.8	0.010 p<0.05	
Bayan	24	18.1± 6.2.	0.033 p<0.05	
Toplam	75			

Tablo 4. Sporcuların kaygı puanlarının karşılaşma sonrası başarı özelliklerine göre dağılımı

n	t	std.	p
Başarısız	27	17.44 5.04	p<0.05
Başarılı	48	15.16 4.69	p=0.05

Sadece bayan basketbolcular arasında yaş faktörüne bakılarak bir değerlendirme yapıldığında ise, daha yüksek yaş grubunda olanların daha az başarılı oldukları görülmüştür.

Tablo 4'te belirtildiği gibi başarısız sporcularda kaygının daha yüksek olduğu, başarılı sporcularda ise daha az olduğu görülmektedir. Başarısız sporculardaki bu durum istatistiksel olarak sınırdan anlamlı bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, kız ve erkek üniversiteli basketbolcularda yarışma kaygısı ile performans arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır.

Yarışma ortamındaki kaygı (anksiyete) özelliği ile sporcuların cinsiyetine göre farklılığı incelediğimizde, elde edilen verilerden yapılan analizde, kız basketbolcuların kaygı puanlarının erkek basketbolculara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, Özbekçi'nin bulguları (13) ile Arseven ve Güven'in (14) bulgularını doğrulamaktadır.

Oxendine'in (8) bildirdiğine göre yüksek performans için kaygı sınırı, kısa mesafe koşularında ve amerikan futbolunda öfke sınırlarında olabilirken, okçuluk ve basketbolda şut atışı için en düşük düzeyde olmalıdır.

Jones'a (15) göre kaygı, her zaman performansı bozmaz ya da

onu yükseltmez. Yapılan bazı araştırmalar kaygının zorunlu olarak performansı bozmayacağını ve bir çok durumda onu arttırabileceğini ortaya koymaktadır.

Sporcular değerlerini sportif başarılarına bağlayarak yalnızca başarılı oldukları zaman değerli olduklarına inanıyorlarsa başarısızlık durumunda çok yüksek düzeyde kaygı gösterirler. Buna göre, sporcularda istenilen performansın sağlanabilmesi için optimal kaygı gerekir. Optimal kaygının alt ve üstünde bir kaygı performansı olumsuz yönde etkileyecektir. Kaygı düzeyinin yüksek olması "start telaşı", düşük olması ise "start tembelliği"dir. Start telaşı durumunda kas tonusu yükselir ve hareketlerin yumuşaklığı ile koordinasyonu bozulur. Start tembelliği durumunda ise kas tonusu düşer. Hareketlerde tembellik ve isteksizlik görülür, sporcularda yarışmayı bırakma eğilimi ortaya çıkar (16).

Thirer ve O'Donnel (17), Maynard ve Howe (18) ile Murphy ve Woolfolk (19) yarışma kaygısı ile motor performans ile arasında ilişki olmadığı sonucuna varmışlardır.

Bunun yanında, Klavora (20), basketbolcularda yüksek düzeydeki kaygının başarıları etkileyerek düşürdüğünü gözlemlemiştir.

Araştırmamız sonucu elde ettiğimiz bulgular, yarışma kaygısı ile sportif performans arasında ters bir ilişki olduğunu ortaya koyan birçok çalışma (9,21,22) ile uyum göstermektedir. Ancak yaş, cinsiyet, spor dalı gibi değişkenlerin çok daha geniş ölçekli araştırmalarla desteklenmesi gerektiği kanaatindeyiz.

KAYNAKLAR

1. Geçtan, E. (1987). *İnsan Olmak Varoluşun Bireysel ve Toplumsal Anlamı*, 4.baskı, Adam yayınları, İstanbul.
2. Morgan, Clifford, T.(1991). *Psikolojiye Giriş, Çev: Grup, 8.Baskı, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü yayınları, yayın no:1, Ankara.*
3. Weinberg, R.S. & Gould, D. (1995). *Relationship between competitive anxiety, state anxiety, and golf performance: a field study. J. Sport Psychol*, 2: 148-54.
4. Cox, R.H. (1998). *Sport Psychology: Concepts and Applications. 4th edi. WCB Mc Graw. Hill, USA.*
5. Anshell, M.H. (1997). *Sport Psychology: From Theory to practice. 3rd edi., Scottsdale: Arizona, USA.*
6. Spielberger, C. D.(Ed.)(1966). *Anxiety and behaviour. New York: Academic Press.*
7. Aşçı, F.H., Gökmen, H. (1995). *Bayan Hentbolcülerde Yarışma Kaygısı, Başarı, Spor Deneyimi ve Atletik Yeterlilik İlişkisi, Spor Bilimleri Dergisi*, (6), 2:39.
8. Oxendine, J. B.(1970).*Emotional Arousal and Motor Performance. Quest*, 13: 23-32.
9. Weinberg, R. S., Genuchi, M.(1980).*Relationship between competitive trait anxiety, state anxiety, and golf performance: a field study. Journal of Sport & Exercise Psychology. 2, 148-54.*
10. Neiss, R.(1988). *Reconceptualizing Arousal : Psychobiological States in Motor Peformance. Psychol Bull*, 103: 345-66.
11. Gill, D. (1986). *Psychological Dynamics of sport. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers Inc.*
12. Martens, R., Vealey, R.S. ve Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport. Campaign, IL: Human Kinetics.*
13. Özbekçi, F.(1989). *Farklı Spor dallarında yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması. Marmara Üniv. Sağlık Bil. Enst., Yayınlanmamış Doktora Tezi.*
14. Arseven, A., Güven, Ö. (1992). *Sporcuların Müsabaka Ortamındaki Anksiyete Düzeyleri. Spor Bilimleri II.Ulusal kongresi Bildirileri*, s.144-151, 20-22 Kasım, Hacettepe-Ankara.

15. Jones, G.: *Stress and Anxiety, Bull. J. S. Sport Psychology, A self-help guide, The Crosswood Press, Rumsbury, 1991 , s.41-45.*

16. Tavacıoğlu, L. (1999). *Spor Psikolojisi, Bilişsel Değerlendirmeler. Ankara: Bağırgan Yayımevi.*

17. Thirer, J. ve O'Donnell, L. A. (1980). *Female Intercollegiate Athletes Triat Anxiety Level and Performance in a Game. Perceptual and Motor Skills. 50, 478-487.*

18. Maynard, I. W. ve Howe, B. L.(1987). *Interactions of trait and State Anxiety with Game performance of Rugby Player. Perceptual and Motor Skills. 64, 599-602.*

19. Murphy, S. M. ve Woolfolk, R. L.(1987). *The Effects of CognitiveInterventions an Competitive Anxiety and performance on Fine Motor Skill Accuracy Task. International Journal of Sport Psychology. 18, 152-166.*

20. William, D. A. ve Jenkins, J.O.(1986). *Role of Competitive Anxiety in the Performance of Black College Basketball Players. Perceptual and motor Skills. 63, 847-853.*

21. Gould, D., Horn, T., ve Spreeman, J. (1983). *Sources of Stress in Junior Elite Wrestlers. Journal of Sport Psychology. 5, 159-171.*

22. Taylor, J. (1987). *Predicting Athletic Performans with Self-Confidence and Somatic and Cognitive Anxiety as a Function of Motor and Physiological Requirements in Six Sports. Journal of Personality. 55, 139-153.*