



ISSN:1306-3111

e-Journal of New World Sciences Academy

Emrah Cerit<sup>1</sup> Hayrettin Gümüşdağ<sup>1</sup> Fatih Evli<sup>1</sup>

Süleyman Şahin<sup>2</sup> Canan Bastık<sup>3</sup>

Hitit University, Corum-Turkey<sup>1</sup>

Gençlik Hizm. ve Spor İl Md., Bursa-Turkey<sup>2</sup>

Bursa Technical University, Bursa-Turkey<sup>3</sup>

**NWSA-SPORTS SCIENCES**

Received: September 2012

Accepted: January 2013

NWSA ID : 2013.8.1.2B0092

ISSN : 1308-7312

© 2013 [www.newwsa.com](http://www.newwsa.com)

emrahcerit@hotmail.com

hgumusdag06@hotmail.com

**ELİT KADIN BASKETBOL OYUNCULARININ YARIŞMA ÖNCESİ KAYGI DÜZEYLERİ İLE PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**ÖZET**

Elit kadın basketbol oyuncularının yarışma öncesi kaygı düzeyleri ile performansları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla düzenlenmiştir. Araştırmaya Türkiye Kadınlar Basketbol 2. Ligi final-four maçlarında oynayan toplam 45 basketbol oyuncusu katılmıştır. Veri toplama araçları olarak, Martens tarafından geliştirilen SCAT testi, Martens ve arkadaşları [1] tarafından gerçekleştirilen kaygı envanteri CSAI-2 testi oyunculara uygulanmıştır. Sonstroem ve Bernardo' nun [2] geliştirdikleri oyuncuların performanslarını belirleyici formülü ise Basketbol Federasyonu tarafından hazırlanan maç gözlem formları kullanılarak değerlendirilmiştir. Anketlerden elde edilen veriler Korelasyon Analizi, post-hoc Tukey Bağımsız T Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) test istatistikleri ile hesaplanmıştır. Anket sonuçlarına göre takımların kaygı düzeyi ile performansları arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. Bu bağlamda; kaygı düzeyinin kontrol altına alınması için sporcu ve antrenörlere bu çalışmadan yola çıkarak öneriler getirilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Kaygı, Durumluk Kaygı, Türkiye Kadınlar Basketbol Ligi, Elit Kadın Basketbol Oyuncusu, Performans

**ELITE WOMEN BASKETBALL PLAYERS PRIOR TO COMPETITION AND PERFORMANCE OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVELS OF ANXIETY**

**ABSTRACT**

Elite Women Basketball Players before the contest is designed to examine the relationship between anxiety levels and performances. Survey between Turkey League Women's Basketball 2 final-four played a total of 45 teams participated basketball player. Data collection instruments, performed by Martens SCAT test. Again, performed by Martens and colleagues [1] anxiety CSAI-2 inventory test is applied to players. Sonstroem and Bernardo's [2] formula for determining the performance of the players developed in the basketball federation was evaluated using observation forms prepared by the match. The data gathered through surveys were calculated through test statistics such as Correlation Analysis, post-hoc Tukey, Independent T Test and One-way analysis of variance (ANOVA). According to the survey results significant difference between the performances of the teams with the level of anxiety. In this result, the level of anxiety athletes and coaches to take control of the situation based on the recommendations of this study can be.

**Keywords:** Anxiety, State Anxiety, Turkey of Women's Basketball League, Elite Women Basketball Player, Performance

## 1. GİRİŞ (INTRODUCTION)

Spor başlangıçta fiziksel etkinlik ve yaşamın parçası şeklinde ortaya çıkmış olsa da, günümüzde "geleneksel takım oyunları ve karşılaşma" gibi dar bir tanımla sınırlandırılmaya çalışılmaktadır. Spor temelde, kendiliğinden ya da organize olmuş her türlü katılımı içinde barındıran tüm fiziksel etkinlikler anlamına gelmektedir. Spor faaliyetinin deneyimleşmesi sırasında katılımcılar arasında ilişki kurulması ve bu ilişkinin olumlu seyretmesinin sağlanması, sportif etkinliklerin başarısının en önemli unsurunu oluşturmaktadır. Sporcuların bir araya gelmesiyle liderler (koçlar, teknik idareciler vs.) eşliğinde "ilişkinin doğası" belirlenmekte ve güç dağılımı, sorumluluk paylaşımı, strateji tasarımı, gerçekçi beklentilerin oluşumu ve sporculara özgüven kazandırılması gibi süreçler hayata geçirilmektedir [3]. Performans ve kazanmaya koşullandırılmış sporcu yarışma öncesi büyük bir stresle karşı karşıya kalmaktadır. Çünkü yarışma artık yalnızca bir bedensel zorlanma değil, aynı zamanda ruhsal ve toplumsal bir zorlanmadır. Böylece ruh ve beden sağlığını korumada en etkili ve doğal yol olan spor, amacından uzaklaşmakta, ruh ve beden sağlığını tehdit eder hale gelmektedir [4].

İnsanın kişilerarası ilişkilerde yaşadığı duygulardan birisi de pek çok ortamda yaşadığı kaygı durumudur. Kaygı, bireyin hayatında dönem dönem yaşadığı ve gelecek yaşamda da güçlük içine gireceği olaylarla karşılaşma düşüncesi ile şekillenen güvensizlik, kararsızlık ve çatışma hissettiği durumlar karşısında gösterdiği tepkidir [5]. Sporcuların duygusal durumları onların performansları üzerinde önemli etkilere sahip olmaktadır. Bu etkiler pozitif ya da negatif olabilir. Ancak performansı ortaya koyanın değişik kaygı düzeyleri, bütün değişik beceri ve konu düzeylerinde aynı sonuçları meydana getirmez. Örneğin yüksek kaygı düzeyli oyuncuların oynadıkları mekilere göre performansları aynı düzeylerde etkilenmeyebilir. Kaygı ile performans arasındaki ilişkide etkili olan bazı faktörler vardır. Bunlar arasında, uygulanacak konunun ve becerinin doğası önemli yer tutmaktadır [6].

Sportif yarışmalarda tamamen kaygısız ve pasif durumda olmaktan söz edilemez. Çünkü karşılaşmaların doğasında, sporların dinamikliği içinde kaygı bulunmaktadır. Bedensel kaygının yüksekliğini gösteren dakikalık kalp atım sayısı, kas gerginliği, sinirlilik gibi bulgular bir düzeye kadar performansın yükselmesine neden olduktan sonra, daha ileri düzeylerde performans kaybına neden olmaktadır. Tasa, kaygı, korku sportif performansını gerçek anlamda tehdit edebilir. Teknik direktörler ve antrenörler sporcularının bu durumdan etkilenmelerini en aza indirmeli, bunun içinde spor psikologlarından yardım alarak sporcularına streslerini kontrol etme yöntemlerini öğretmelidirler. Sporcularda kaygı düzeyinin çok yüksek ya da çok düşük olması performanslarını olumsuz yönde etkilemektedir. Buna rağmen genellikle olumsuz bir duygu olarak bilinen ve kabul edilen kaygı belli koşullarda bireyi olumlu yönde etkileyebilmektedir. Yapılan çalışmalarda elde edilen verilere bakıldığında orta derecede kaygının performansı olumlu yönde etkileyebileceği görülmüştür. İyi bir performans durumuna erişebilme, uzun vadeli, belirli amaçlara yönelik hazırlıklarla sportif ve psikolojik yeterliliklerle mümkün olmaktadır. Bu yeterliliğe sahip olunduktan sonra müsabakalarda oyuncuların performans kaygı ilişkileri arasında olumlu yönde gelişmelerin olacağı tespit edilmiştir. Karşılaşma öncesi sporcular kaygı, korku ve heyecan içinde olurlar ve sporcular bunu fizyolojik, zihinsel ve sosyal tepkilerle dışa vururlar. Bu durum da karşılaşma öncesi sporcuların

sinirli olmasına neden olabilir. Bu kaygı durumu, müsabaka esnasında önemli bir durumda da kendini gösterebilir. Basketbolda çok kritik serbest atışlardan önce rakip antrenörün atışı yapacak oyuncunun konsantrasyonunu bozmak, kaygı seviyesini yükseltmek için aldığı molalar buna örnek gösterilebilir [7]. Böyle bir stres halini alan oyuncuda etkinlik düzeyinde yüksekliğin davranışlarda yumuşaklığı kaybettirici olumsuz etkisini, son dakikaları yaklaşan bir basketbol maçında somut olarak görebiliriz. Böyle bir durumda uyanan kaygı, oyuncunun o anda arkadaşlarının pozisyonlarını hesaba katarak isabetli pas vermesini engeller, hareket becerisini düşürür, tedirgin halde olabilir ve oyuncu yapmak istediğini tam anlamıyla yapamaz [2].

Sürekli ve durumluk kaygıyı birbirinden ayırmak gerekir. Durumluk kaygı geçicidir; korkulan nesneye yaklaşıldığında ortaya çıkar ve uyarıcı ortadan kalktıktan sonra sınırlı bir süre devam eder. Sürekli kaygıda ise, göreceli olarak kişinin dünyaya bakışında ve ona yanıt verişinde farklılıklar vardır. Yoğun sürekli kaygısı olanlarda kaygı eşik değeri düşüktür. Bu insanlar daha fazla olaya karşı ve daha az kışkırtma ile daha şiddetli kaygı yaşarlar [8]. Spielberger ise yarışmaya duyulan kaygıyı durumluk ve süreklilik öğeleri ile açıklamıştır [9]. Ters-U eğrisi olarak bilinen bu yaklaşımda, sürekli kaygı kişinin psikolojik zorlanmalara karşı kişilik özelliği, durumluk kaygı ise ortamlara göre değişen geçici bir ruh hali olarak tanımlanmıştır. Durumluk kaygı geçicidir ve ani bir tehdit ya da yarışma durumunda verilen tepkidir. Bu teoriye dayanarak Bunker ve Rotella, kişinin üst düzey performansı yakalaması için orta düzeyde bir kaygıya ulaşması gerektiğini vurgulamışlardır [10]. Eğer sporcu yarışmaya karşı ilgisiz ve kayıtsızsa performansında düşme görülebilir. Bunun gibi aşırı uyarılma ve gerginlik, yarışmada hata yapma riskini artırır. Performansa önemli etkileri olan kaygıyı durumluk kaygı ve sürekli kaygı olarak açıklamanın yanında, Jones ve Hardy bilişsel ve somatik (fizyolojik) olarak kendi içinde iki boyutunu daha vurgulamışlardır [11]. Bilişsel kaygı; kaybetme korkusu, olumsuz düşünceler ve görsel benzetmelerle tanımlanırken, fizyolojik kaygı; hızlı kalp atışları, nefes darlığı, soğuk ve nemli eller, midede karıncalanma ve gergin kaslarla tanımlanır [12].

## **2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ (RESEARCH SIGNIFICANCE)**

Yarışma düzeyinde kaygının sporcu performansına etkisi olduğu düşünüldükçe araştırmacılar ve antrenörler bu konuya özel ilgi göstermektedir. Spordaki yarışma ortamları hemen hemen tüm katılımcılarda kaygıya neden olur. Kaygı ve performans ilişkisini açıklamak için değişik hipotezler ortaya atılmıştır. Bu çalışma Türkiye Kadınlar Basketbol 2. Ligi final-four maçlarında oynayan Optimum TED Ankara Kolejliler, AĞİAD, Antakya Belediyesi ve Edremit Belediyesi takımlarında yer alan oyuncuların yarışma kaygısı ile maçlarda gösterdikleri performansları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla düzenlenmiştir. Bu bağlamda literatüre bakıldığında çok fazla kaygı düzeyinin performansı olumsuz yönde etkilediği ve bu durumun kontrol altına alınması için sporcu ve antrenörlere bu çalışmadan yola çıkarak öneriler getirilebilir.

## **3. MATERYAL VE METOD (MATERIAL AND METHODS)**

3-5 Mayıs 2011 tarihleri arasında Türkiye Kadınlar Basketbol 2. Ligi final-four maçlarında yarışan Optimum TED Ankara Kolejliler, AĞİAD, Antakya Belediyesi ve Edremit Belediyesinde oynayan toplam 45 basketbol oyuncusu gönüllü olarak katıldı.

### 3.1. Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri

#### (The Competitive State Anxiety Inventory-II) CSAI-2

Araştırmada, Martens, Burton, Vealey, Bump ve Smith (1990) tarafından geliştirilen "Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri-2" (CSAI-2) kullanılmıştır [1]. Ölçeğin Türkiye uyarlaması Kuruç (1998) tarafından yapılmıştır [13]. Ölçeğin faktör analizi sonuçları, Bilişsel Kaygı için .31, Bedensel Kaygı için .22 ve Kendine Güven için ise .24 olup toplam .77 olarak bulunmuştur. CSAI-2'nin bir aylık zaman diliminde test tekrar test güvenilirliği Bilişsel Kaygı .961, Bedensel Kaygı .929, ve Kendine Güven .949 ilişki göstermiştir. Yarışma yaklaştıkça kaygıdaki değişimler artmaya başlamıştır. İki haftalık ara ile yapılan ölçümlerde sıra ile .561; .672; .541 düzeyinde ilişki bulunurken, yarışmaya iki gün kala ilişki düzeyinin .230; .223; .321 olduğu görülmüştür. Bu bulgular aracın zaman içindeki kararlılığı konusunda bilgi verirken, durumluk ölçüm yapması nedeni ile yarışma yaklaştıkça korelasyonlarının düştüğünü göstermektedir. Cronbach Alfa İç Tutarlık katsayısı Bilişsel Kaygı'da .88, Bedensel Kaygı'da .75 ve Kendine Güvende .84 olarak bulunmuştur. Benzer testler geçerliğinde de STAI ile fark olmadığı saptanmıştır { $F(26, 1)=.69; 8>.05$ }. Her iki ölçeğin ilişkisine bakıldığında .54 olarak saptanmıştır. Elde edilen değerler aynı zamanda yapı geçerliliğine ilişkin bilgi vermektedir.

### 3.2. Performans (Performance)

Basketbol mücadelelerinde oyuncuların yaptıkları toplam puanlar (TP) genellikle bireysel performansın en iyi ölçümü olarak kullanılır. Ancak performans değerlendirilirken, oyuncuların yaptığı sayılar, oynanan mevki ve oyun arkadaşlarının oyunundan etkileneceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Bu çalışmada sporcuların performansı Nonstroem ve Bernardo [2] tarafından geliştirilen formülle (Performans=Shot%(TP+REB+AS+ST)-PF-TO+10) değerlendirilmiştir. Formülde Shot % = Şut yüzdesi; TP= Oyuncunun yaptığı toplam puan; REB=Rebound; AS=Yardımlar; ST= Top çalma; PF= Kişisel hata (faul); TO=Top kaybı ve 10= Sabit değer olarak kullanılmıştır.

Türkiye Kadınlar Basketbol 2. Ligi final-four maçlarında oynayan sporcuların müsabakalardaki kaygılarının ölçülmesi için SCAT testi uygulaması yapılmıştır. Oyunculardan SCAT testini final maçlarından bir gün önce doldurmaları istendi. Müsabakanın hemen öncesi durumluk kaygısının belirlenmesi amacıyla CSAI-2 testi oyunculara müsabakalar başlamadan 1 saat önce dağıtılarak doldurmaları istendi. Envanterlerin uygulanmasından önce takım antrenörleriyle konuşup izin alınmış ve yardımcı antrenörlerinde yardımıyla basketbolcuların anketleri doldurulması istenmiştir. Oyunculara araştırmacı tarafından yapılacak olan araştırma hakkında açıklama yapılmış, test ve sorularla ilgili anlaşılmayan bir nokta olduğu takdirde soru sorabilecekleri sporculara bildirilmiştir. Test doldurulurken sadece o anki duygularını yansıtmaları gerektiği açıklanmıştır. Oyuncuların final maçlarındaki performanslarının ölçüm değerlendirmeleri Basketbol Federasyonu tarafından yapılan maç gözlem formları kullanılarak oyuncuların maç sırasındaki toplam şut, yardım, top çalma, rebound, top kaybı, sayı ve faulleri saptandı.

Sporculara uygulanan anketler sonucu elde edilen bilgiler puanlama yönergesine uygun olarak puanlanmıştır. Araştırmada verilerin bilgisayara girişi ve istatistiksel analizleri SPSS (16) Windows paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Anketlerden elde edilen veriler Korelasyon Analizi, post-hoc Tukey Bağımsız T Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) test istatistikleri ile hesaplanmıştır.

Ortalama değerler  $\pm$  standart sapma olarak gösterilmiştir. Tüm istatistik hesapları %95 güvenirlilik yüzdesi ile yapılmıştır.

#### 4. ARAŞTIRMANIN BULGULARI (RESEARCH FINDINGS)

Bu bölümde kadın sporcuların yarışma öncesi kaygı düzeyleri ile performans ilişkisini gösteren verilere ve bu verilere ilişkin istatistiksel bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Korelasyon Tablosu  
(Table 1. Correlation Table)

	Takım	Forma No	Yaş	Bilişsel Kaygı	Kendine Güven	Bedensel Kaygı	CSAI Toplam	SCAT Testi	Perform. 1	Perform. 2
Forma no	-,079									
Yaş	-,148	,045								
Bilişsel Kaygı	,313*	,082	-,066							
Kendine Güven	,383**	-,417**	,135	,007						
Bedensel Kaygı	,160	-,027	,096	,823**	,034					
CSAI Toplam	,326*	-,083	,113	,764**	,331*	,768**				
SCAT Testi	-,029	-,067	,024	,414**	,114	,492**	,361*			
Perform.1	-,072	,222	,297*	,151	-,190	,157	,128	-,077		
Perform.2	-,201	,122	,468**	-,143	,045	,031	,039	-,064	,266	
Perfofm.3	-,045	,095	,428**	-,034	,123	,095	,120	-,036	,317*	,650**

\*\*p<0.01

\*p<0.05

Değişkenler arasındaki pearson korelasyon sonuçları yukarıdaki tabloda verilmektedir (Tablo 1). Sonuçlara göre yaş ile performans 1 arasında düşük düzey pozitif ilişki varken, yaş ile performans 2-3 arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki mevcuttur. Bununla birlikte bilişsel kaygı ve bedensel kaygı, bilişsel kaygı ve CSAI toplam arasında yüksek düzey pozitif bir ilişki söz konusu iken bilişsel kaygı ile SCAT arasında orta düzey pozitif ilişki vardır. Ayrıca kendine güven CSAI arasında da orta düzey pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bedensel kaygı ile CSAI arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki varken Bedensel kaygı ve SCAT arasında orta düzey pozitif ilişki olduğu gibi CSAI ve SCAT arasında da orta düzey pozitif ilişki olduğu görülmektedir. Forma no ile kendine güven arasında negatif ve orta düzey bir ilişki tespit edilmiştir.

Bilişsel kaygı, (F(3;41)=13.76; p<0.05) Bedensel kaygı (F(3;41)=10.37; p<0.05), Kendine Güven (F(3;41)=3.84; p<0.05) CSAI Toplam (F(3;41)=11.96; p<0.05) ve SCAT Testi (F(3;41)=10.96; p<0.05) sonuçları takımlara göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Buna göre farklılıkların hangi takımlar arasında meydana geldiğini tespit etmek amacıyla post-hoc Tukey testi yapılmış ve Tablo 3'deki sonuçlara ulaşılmıştır.

Bilişsel kaygı düzeyindeki farklılıkların Antakya Belediyesi (19.30±4.69)-Edremit Belediyesi (26.64±4.34), TED Koleji (16.72±3.82) ve Edremit Belediyesi (26.64±4.34); Edremit Belediyesi (26.64±4.34)-AGİAD (20.60±2.98), arasında olduğu saptanmıştır. Bedensel kaygı değişkenine göre yapılan Tukey Post-Hoc analizleri sonuçlarına göre ise Antakya Belediyesi (17.90±5.98) ve Edremit Belediyesi (26.14±6.23), TED Koleji (15.90±3.23) ve Edremit Belediyesi (26.14±6.23) Edremit Belediyesi (26.14±6.23) -AGİAD(16.90±4.55) arasında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur. Kendine Güven değişkeni Antakya Belediyesi (25.00±4.1) ve Edremit Belediyesi (30.57±2.87) arasında anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Bununla birlikte CSAI toplamları Antakya Belediyesi (62.20±11.08) ve Edremit Belediyesi (83.35±10.17), TED Koleji(56.54±17.65) ve Edremit Belediyesi (83.35±10.17), Edremit Belediyesi (83.35±10.17), -AGİAD (67.10±5.08) arasında anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir Son

olarak SCAT Testi incelenmiş ve TED Koleji (14.45±2.9) ve Edremit Belediyesi (19.85±1.95), Edremit Belediyesi (19.85±1.95), -AGİAD (14.70±2.9) arasında anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Buna göre Edremit Belediyesinin bilişsel kaygı, bedensel kaygı, kendine güven değerleri ile CSAI ve SCAT test değerleri Antakya Belediyesi, TED Koleji ve AGİAD'a göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Takımlara göre değişkenler arası farklılıklar.  
(Table 2. The difference among variables according to the teams)

		Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kar	F	P
Bilişsel Kaygı	Gruplar Arası	674,415	3	224,805	13,759	,000
	Grup İçi	669,896	41	16,339		
	Toplam	1344,311	44			
Bedensel Kaygı	Gruplar Arası	849,888	3	283,296	10,367	,000
	Grup İçi	1120,423	41	27,327		
	Toplam	1970,311	44			
Kendine Güven	Gruplar Arası	194,180	3	64,727	3,838	,016
	Grup İçi	691,465	41	16,865		
	Toplam	885,644	44			
CSAI Toplam	Gruplar Arası	5078,803	3	1692,934	11,962	,000
	Grup İçi	5802,442	41	141,523		
	Toplam	10881,244	44			
SCAT Testi	Gruplar Arası	237,936	3	79,312	10,962	,000
	Grup İçi	296,642	41	7,235		
	Toplam	534,578	44			
Performans1	Gruplar Arası	62,066	3	20,689	,311	,817
	Grup İçi	2729,058	41	66,562		
	Toplam	2791,123	44			
Performans2	Gruplar Arası	411,281	3	137,094	2,122	,112
	Grup İçi	2649,087	41	64,612		
	Toplam	3060,368	44			
Performans3	Gruplar Arası	64,643	3	21,548	,439	,726
	Grup İçi	2012,201	41	49,078		
	Toplam	2076,844	44			

\*\*p<0.01      \*p<0.05

Tablo 3. Anlamlı farklılıklar gösteren değişkenlerin takımlara göre ortalama değerleri

(Table 3. Average values of the variables significantly differing according to teams)

Takım		Bilişsel Kaygı	Bedensel Kaygı	Kendine Güven	CSAI Toplam	SCAT Testi
Antakya Belediyesi	Mean	19,3000	17,9000	25,0000	62,2000	17,3000
	Std. Deviation	4,69160	5,98981	4,10961	11,08352	2,94581
TED Koleji	Mean	16,7273	15,9091	28,8182	56,5455	14,4545
	Std. Deviation	3,82337	3,23897	5,07579	17,65992	3,04512
Edremit Belediyesi	Mean	26,6429	26,1429	30,5714	83,3571	19,8571
	Std. Deviation	4,34311	6,23707	2,87467	10,17241	1,95555
AGİAD	Mean	20,6000	16,9000	29,6000	67,1000	14,7000
	Std. Deviation	2,98887	4,55705	4,40202	5,08702	2,90784

## 5. TARTIŞMA VE SONUÇ (DISCUSSION AND CONCLUSION)

Elit kadın basketbol oyuncularının yarışma öncesi kaygı düzeyleri ile performansları arasındaki ilişkiye bakıldığında, kaygı ve performans arasında önemli ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara göre kaygı düzeyinin performansı arttırdığı sonucu çıkmaktadır. Çünkü kaygı

düzei puanlandığı için, elde edilen puanlar performansla eşleştirildiğinde pozitif yönde yüksek bir ilişki varmış sonucunu çıkarır. Kaygı düzei puanı rakamsal değer olarak hesaplandığı için performansı olumlu etkilemiş gibi gözüküyor. Fakat durum tam tersidir. Bizim çalışmamızdan farklı olarak; Maynord ve arkadaşlarının [14], yarı-profesyonel futbol oyuncularıyla yaptıkları çalışma, durumluk yarışma kaygısının sporcuların performansının önemli bir belirleyicisi olamayacağını vurgulamıştır. Bizim çalışmamıza benzer şekilde; Başbuğ'ın voleybolcular üzerinde yaptığı araştırmada müsabakadan 30 dakika önce aldığı durumluk kaygı puanlarının yüksekliğinden ve performansa etkisinden bahsetmiştir. Çalışmasında yüksek kaygı puanlarının performansı olumsuz yönde etkilediği sonucunu vurgulamıştır [15]. Martens'e göre karşılaşmadan önce sporcuların sahip oldukları kaygı düzeyleri yarışmanın sonucuna ve karşılaşma esnasındaki performanslarına etki edebilir [1]. Diğer taraftan Jones ve arkadaşları [11], kaygı düzeylerinin performans üzerinde belirleyici olduğunu ifade etmişlerdir. Basketbol oyunu oyuncular için üst düzey koordinasyon ve konsantrasyon gerektirmektedir. Bundan dolayı, bilişsel yönde kaygı düzeyinin yüksek olması performansı olumsuz etkileyebilir.

Bu çalışmada, bilişsel kaygının sonuçlarına benzer şekilde somatik (fizyolojik) kaygı düzeyinin düşük olmasıyla beraber, basketbol oyuncularında yüksek ve orta düzey performans saptanmıştır. Gould ve arkadaşları [16] Ters-U eğrisi yaklaşımı içinde, bilişsel kaygının tersine, somatik (fizyolojik) kaygının pistol shooting performansıyla ilişkisi olduğunu, kendine güvenin ise performansla negatif ilişkisi olduğunu vurgulamışlardır. Çünkü yapılan hareketler küçük kas grubunun kontrolünü gerektirdiğinden özellikle özelliği fizyolojik tepkilerdeki değişimlerden performans etkilenebilir. Maynord ve Howe'nin [17] çalışmasında takımdaki oyuncuların ilk oyundan yarı final maçlarına kadar kendine güvenlerinin aşırı artması performanslarını olumsuz etkilemiştir. Bu sonuçları destekler şekilde, basketbol oyuncularıyla yaptığımız çalışmada kendine güvenin yüksek ve orta düzeyde olması performansta düşmeye neden olmuştur. Maç öncesi (durumluk) ve sürekli kaygı düzeylerinin orta seviyede olması, Sonstroem ve Bernardo'nun [2] bayan basketbol oyuncularıyla yaptığı çalışmada, maksimum performansa etkisi olduğunu göstermiştir. Diğer taraftan çalışmamızda ise tam tersi bir durum gözlenerek orta düzeydeki sürekli yarışma kaygısı düşük performansa neden olmuştur.

Çalışmamızda takımların kaygı düzeyleri anket sonuçlarına göre anlamlı farklılıklar göstermiştir. Bizim çalışmamıza benzer şekilde, Çağlar'ın Milli hentbolcular üzerinde yaptığı çalışma da sporcuların durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı farklılık bulmuştur ( $p < 0.05$ ) [18]. Kağan yaptığı çalışmada ise sporcuların yarışma öncesi ve yarışma sonrası durumluk puanlar arasında anlamlı farklılık bulunmazken [19]; üst düzey basketbolcularda yapılan bir başka çalışmada ise oyuncuların durumluk kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır [20]. Bu çalışmaların sonuçları bizim çalışmamızla benzerlik göstermemektedir. Öncelikle antrenörlerin sporcularının kaygı düzeyleri hakkında gerekli bilgiye sahip olmaları ve özellikle müsabakadan önce yapılan son konuşmada, oyuncularının kaygılarını giderici konuşmalarda bulunması ve oyuncularını motive edici sözler söylemesi önerilir. Yapmış olduğumuz çalışmada elde edilen sonuçlar antrenörler için yol gösterici olabilir. Durumluk kaygı düzeyini ölçen CSAI-2 testi, sürekli kaygı düzeyindeki değişimleri belirtmek açısından araştırmacılar ve antrenörler için önemli olabilir. Çünkü

sporcuların sahip olduğu kişisel özellikler ve alışkanlıklar, spor ortamında diğerlerinden farklı düşük, orta ya da yüksek kaygı düzeyine ulaşmalarına neden olabilir. Fazla kaygı yaşamı olumsuz etkiler. Böyle bir durumda kişinin yaşamı ve toplumsal gelişimi sekteye uğrar. Hatta bazen tamamen durur. Kaygı yarardan çok zarar vermeye başladığında ne yapacağını bilerek, insanı ileriye götürebilecek ya da uçuruma itebilecek bu güçlü duyguyu sağlıklı bir şekilde kontrol etmek kişiye faydalı olacaktır. Screiber [21] durumluk ve sürekli yarışma kaygısının etkileri düşünülerek, sporcuların performanslarının olumsuz etkilenmeleri önlenip, performansta yükselme sağlanabilir. Bu konuda daha sonra yapılacak çalışmalarda, basketbol oyuncularının performans ölçümü yapılırken oyuncuların maçta oynadıkları süre ve oyun içindeki pozisyonları göz önünde bulundurulabilir.

#### **KAYNAKLAR (REFERENCES)**

1. Martens, R., Burton, D., Vealey, R., Bump, L., and Smith, D., (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). Competitive anxiety in sport II: Human Kinetics. pp:117-213.
2. Sonstroem, R.J. and Bernardo, P., (1982). Intraindividual pregame state anxiety and basketball performance: A re-examination of the inverted-U curve. Journal of Sport Psychology. Volume:4, pp:235-245.
3. Green, B.C., (2008). Sports as an Agent for Social and Personal Change. In V. Girginov (Ed.) Management of Sport Development. Oxford, UK:Elsevier pp:129-146.
4. Yavuz, H.U., (2002). Yüzme, Paletli Yüzme ve Atletizm Branşlarındaki Bazı Sporcuların Anksiyete ve Depresyon Durumları ile Reaksiyon Zamanlarının Belirlenmesi ve Karşılaştırılmaları. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
5. Koç, H., (2004). Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
6. Trotter, M. and Endler, N.S., (1999). An Empirical Test of the Interaction Model of the Anxiety in a Competitive Equestrian Setting. Personality and Individual Differences. Volume:27, pp:861-875.
7. Konter, E., (1998). Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği. Ankara: Bağırçan Yayınevi.
8. Develi, E., (2006). Konya'da İlköğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi. Yüksek lisans tezi. Konya:Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
9. Spielberger, C.D., (1966). Theory and research on anxiety. In C.D. Spielberger (Ed.) anxiety and behavior New York: Academic Press.
10. Bunker, L. and Rotella, R., (1980). Achievement and stress in sport: research findings and practical suggestion. In W.F. Staub (Ed.), Sport Psychology An analysis of athlete behavior (2nd ed.) Ithaca, NY: Movement Publications.
11. Jones, G., Swain, A., and Hardy, L., (1993). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. Journal of Sports Sciences, Volume:11, Issue:6, pp:525-532.



12. Libert, R.M. and Marris, L.W., (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. Psychological Reports, pp:975-978.
13. Koruç, Z., (1998). CSAI-2'nin Türkiye Uyarlaması, V.Spor Bilimleri Kongresi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
14. Maynard, I.W., Hemming, B., and Warwick-Evans, L., (1995a). The effects of somatic intervention strategy on competition state anxiety and performance in semiprofessional soccer players. The Sport Psychologists. Volume:9, pp:51-64.
15. Baştuğ, G., (2009). Bayan voleybolcuların müsabaka dönemi kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. Cilt: 11, Sayı: 3, ss:15-20.
16. Gould, D., Pethlichkoff, L., Simons, J., and Vevera, M., (1987). The Relationship Between Competitive State Anxiety Inventory-2 Subscale Scores and Pistol Shooting Performance. Journal of Sport Psychology: Volume:9, issue:1, pp:33-42.
17. Maynard, I.W. and Howe, B.I., (1987). Interrelations of trait and state anxiety with game performance of rugby players. Perceptual and Motor Skills, Volume:64, Issue:3, pp:599-602.
18. Çağlar, E., (1999). Genç ve Yıldız Hentbol Milli Takımında Bulunan Erkek Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Zaman İçindeki Değişimi. Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. Cilt:3, Sayı:3, ss:18-28.
19. Kağan, S., (?). Çeşitli Spor Dallarında Yarışma Öncesi ve Yarışma Sonrası Kaygının Psikolojik ve Fizyolojik Değişimlerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
20. Erbaş, M.K. ve Küçük, V., (2012). Üst düzey basketbolcularda durumluk kaygı düzeylerinin farklı değişkenlere göre karşılaştırılması. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. Cilt:14, Sayı:2, ss:257-261.
21. Screiber, D.S., (2004). Stres, Kaygı ve Depresyondan Kurtuluş. İstanbul: Elips Yayın.