

## MÜSABAKA ÖNCESİ YAPILAN MASAJIN FUTBOLCULARIN DURUMLUK KAYGI DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Faruk N. ARSLAN\*, Yasin ARSLAN\*\*, İbrahim YILDIRAN\*\*\*

### ÖZET

*Bu araştırma, müsabaka öncesi futbolculara yapılan spor masajının, futbolcuların durumluk kaygılarına etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmada; Ankara amatör liglerinde yer alan 6 amatör futbol takımının 65 oyuncusu yer almıştır. Araştırmadan önce takımların antrenörleri ile görüşülüp önemli maçlar belirlenmiştir. Bu maçlara çıkmadan 40 dk önce futbolculara Spielberger Durumluk Kaygı Envanteri ve anket uygulanmıştır. Daha sonra sporcular iki gruba ayrılarak, deney grubu olarak belirlenen gruba masaj yapılmış ve kontrol grubuyla maçtan 30 dk önce tekrar Kaygı Envanteri uygulanmıştır.*

*Uygulanan masaj sonucu, deney grubundaki futbolcuların durumluk kaygı puanlarında, kontrol grubu futbolcularına göre anlamlı derecede azalma görülmüştür. Yaş değişkenine göre; deney grubunda futbolcuların masaj öncesi durumluk kaygı puan ortalamalarının yaş artışına bağlı olarak yükseldiği ve 18 yaş ve altı yaş grubuyla, 23 yaş ve üzeri yaş grubu arasında anlamlı bir fark oluştuğu belirlenmiştir. Masaj sonrası ise, yaş grupları arasında kaygı puan farklılıkları anlamlı bulunmamıştır.*

*Bu araştırmanın sonucu olarak, masajın, sporcularda müsabaka öncesi durumluk kaygıyı azaltıcı bir etkisi olduğu söylenebilir.*

**Anahtar Kelimeler:** Kaygı, Masaj, Futbol.

---

\* Kaya Beyazıtöğlü Lisesi Beden Eğitimi Öğretmeni, ANKARA

\*\* Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, TOKAT

\*\*\* Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ANKARA

## Effect of the Massage Given to Soccer Players Before Matches Upon Their State Anxiety

### **Abstract**

*This study researches the effect of the massage given to football players before matches upon their state anxiety. Sixty-five players from six amateur football clubs in Ankara Amateur League involved in the research. At the beginning of the research, important football matches were determined through discussions with the coaches. Forty minutes before these matches, Spielberger's Inventory of State Anxiety and a poll were directed at the players. Next, the players were divided into test and control groups. The test group was given a massage whereas the control group was given the inventory.*

*As a result of the massage given to the test group, it was detected that the state anxiety points of the players registered a noteworthy decrease. It was also observed that, according to the age variables, the average of state anxiety points of the test group increased along with the increase in age, and it constituted a significant disparity between 18-under18 and 23-23+ age groups. The disparity of state anxiety points of the players between 19-22 age groups registered a noteworthy decrease after the massage.*

*Consequently, it can be stated that massage relieves the state anxiety before a match.*

**Key Words:** Anxiety, Massage, Soccer.

### **Giriş**

Sağlık için yapılan sporda amaç, daha sağlıklı bir fiziksel ve ruhsal yapıya ulaşmaktır. Performans sporunda ise amaç, var olan en üst düzeyi yakalamak ve daha iyiye, daha güçlüye ulaşmaktır.<sup>1</sup>

Son yıllarda, ülkeler arası sportif rekabetin artması, sporcuların fiziksel ve psikolojik güçlerini çok yönlü geliştirmeye yöneltmiştir. Başarı için sadece üstün bir fizik performansın yeterli olmadığı, aynı zamanda psikolojik faktörlerin de başarıyı önemli derecede etkilediği bilinmektedir. Psikolojik açıdan sportif performansı etkileyen önemli faktörlerden biri de kaygıdır.<sup>2</sup>

Kaygı, çeşitli iç ve dış faktörlerin sebep olduğu ve gerçek veya olası tehlikelerden dolayı ortaya çıkan hem psikolojik hem de bedensel rahatsızlıklar şeklinde yaşanan bir durumdur.<sup>3</sup>

Spor ortamında sporcu, gerek yarışmadan önce gerek yarışma sırasında ve sonrasında zaman zaman veya sürekli olarak gerginlik, huzursuzluk hissedebilir. Yarışma ortamından kaynaklanan bu duygusal durum yarışma kaygısı olarak tanımlanır.<sup>4</sup> Genelde spor psikoloji alanında, aşırı miktarda artan kaygının performansı olumsuz etkilediği görüşü geniş kabul görmüştür.<sup>5</sup>

Çok sınırlı sayıda çalışma ve deneysel destek olmasına rağmen spor masajının fizyolojik performans üzerindeki psikolojik engelleri ortadan kaldırdığına inanılmakta, mental sağlık üzerinde pozitif etkileri olduğu kabul edilmektedir.<sup>6</sup>

Bu araştırmada, kaygının performansa olumsuz etkisi göz önünde bulundurularak, müسابaka öncesi yapılan masajın sporcularda oluşan durumluk kaygının giderilmesi ya da azaltılmasında etkili olup olmadığının ortaya konması amaçlanmıştır.

### **Yöntem**

Bu araştırma futbolda müسابaka öncesi spor masajının futbolcuların durumluk kaygı düzeyine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Konuyla ilgili olarak yerli ve yabancı kaynaklar, tarama yöntemi kullanılarak incelenmiş, antrenörlerle ön görüşmeler yapılarak önemli olan maçlar anket ve envanterin uygulanması için belirlenmiştir.

### ***Araştırma Grubu***

Araştırmaya, Ankara Amatör Liglerinde yer alan 6 futbol takımının (Petrolofisi, İskitlerspor, A.Ü. Spor Kulübü, Demirlibahçespor, Batıkentspor ve Güneşspor) ilk onbirinde müسابakaya çıkan toplam 66 amatör futbolcu gönüllü olarak katılmıştır.

Araştırma grubu, müسابaka öncesi masaj ve kaygı envanteri uygulanacak Deney (n= 37) ve sadece envanter uygulanacak Kontrol (n= 29) grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Deney grubunun yaş ortalaması 19.6 yıl, spor yaşı ortalaması 5.0 yıl iken, aynı değerler kontrol grubunda sırasıyla 21.7 ve 6.9 yıldır.

Masajın kaygı üzerindeki etkisinin karşılaştırmalı olarak incelenebilmesi için deney grubu yaşlarına göre üç alt kategoriye ayrılmıştır. Yaşlarına göre, deney grubunun %37,8'i 18 yaş ve altı, %40,5'i 19–22 yaş ve %21'i ise 23 yaş ve üzeri grubunu oluşturmuştur. Araştırmaya grubunu oluşturan 66 amatör futbolcuya Durumluk Kaygı Envanteri uygulanmış, bunlardan 65'i değerlendirilebilir bulunmuştur.

### ***Durumluk Kaygı Envanteri***

Araştırmada kullanılan Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri, Spielberger ve ark. (1970) tarafından geliştirilmiş; iki faktöre dayanan bu kaygı kavramı, Spielberger tarafından ilk kez 1966'da ortaya atılmıştır.<sup>7</sup> Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri'nin Türkçeye adaptasyonu, Le Compte ve Öner (1976); geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ise Öner (1977) tarafından yapılmıştır. Durumluk Kaygı Envanteri'nin yurt dışındaki testin tekrarı güvenilirlikleri 0.16 ile 0.54 arasında değişmektedir. Türkiye'de yapılan güvenilirlik çalışmalarında Öner (1977) testin tekrarı güvenilirliğini 0.26 ile 0.68 arasında bulmuştur.<sup>8,9</sup>

Le Compte ve Öner, Durumluk ve Sürekli Kaygı ölçekleri ile farklı gruplar üzerinde yapılan araştırmaların geçerlik sonuçlarına dayanarak, envanterin Türk toplumunda geçerli olduğunu ve araştırmalarda kullanılabileceğini belirtmişlerdir.<sup>7,9</sup>

Durumluk Kaygı Envanterinde 20 soru bulunmaktadır. Bu 20 sorunun her biri 1 ilâ 4 arasında puan değerine sahiptir. Bu değerlerde 1: Hiç, 2: Biraz, 3: Çok ve 4 ise Tamamen anlamındadır. Ölçek 20 ifadeden oluşmakta ve elde edilen toplam değerleri 20 ilâ 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. Durumluk kaygı puanı hesaplaması, Spielberger'in Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri'nin, Öner ve Le Compte tarafından yapılan uyarlamasındaki örnek puanlama dikkate alınarak yapılmıştır.<sup>9</sup>

### ***Uygulama***

Araştırmanın yapılacağı amatör kulüplerdeki futbolculara, anket uygulanmasından önce yapılan çalışmayla ilgili ön bilgiler verilmiştir. Yapılan araştırmanın bilimsel bir çalışma olduğu, herhangi bir kişisel değerlendirme olmayacağı belirtilmiştir. Müsabakaya çıkacak takımda ilk 11'de yer alan futbolculardan, 6 oyuncu rasgele seçilerek masaj uygulaması yapılacak deney grubuna, geriye kalan 5 oyuncu ise kontrol grubuna dahil edilmiştir. Müsabakadan 40 dk önce, deney ve kontrol grubundaki futbolcuların, sadece o andaki duygularına göre yanıt vermeleri istenerek envanterleri doldurmaları sağlanmıştır. Envanterler doldurulduktan sonra, deney grubundaki futbolculara müsabaka öncesi spor masajı yapılmıştır. Masaj uygulamasından sonra deney ve kontrol gruplarındaki futbolcular eşzamanlı olarak, müsabakadan 30 dk. önce envanterleri tekrar doldurmuşlardır.

Müsabaka öncesi masaj, spor masörü belgesine sahip deneyimli 2 masör tarafından yapılmıştır. Yapılan masajda efloraj, friksiyon ve vibrasyon manipülasyonları uygulanmıştır. Ortalama olarak 2–3 dk süren masaj sadece alt ekstremitelere uygulanmıştır.

### Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmaya katılan amatör futbolcuların, Spielberger Durumluk Kaygı Envanterinden elde ettikleri kaygı puanlarına ilişkin istatistiksel analizler bilgisayarda SPSS 10.0 for Windows programından yararlanılarak değerlendirilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının öntest–sontest durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılığın bulunup bulunmadığına “t” testi; deney grubundaki futbolcuların masaj öncesi ve masaj sonrası durumluk kaygı puanlarının yaş farklılığına ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile bakılmıştır. Anlamlı fark söz konusu olduğunda, farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla da Tukey HSD Çoklu Karşılaştırma Testi uygulanmıştır.

Deney grubuna dahil “yaş” gruplarını oluşturan her bir alt grubun masaj öncesi ve masaj sonrası durumluk kaygı düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine, gruplara ait eleman sayılarının çoğu kez 10’un altında olmasından dolayı, denek sayısının 10’dan az olduğu istatistiksel çalışmalarda kullanılan Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi ile bakılmıştır.

### Bulgular

Amatör futbolcuların masaj öncesi ve sonrası Spielberger Durumluk Kaygı Puanlarının deney ve kontrol gruplarına göre dağılımlarıyla, deney grubunun yaşlarına göre kaygı puanı değerleri tablolar halinde verilmiştir.

**Tablo 1: Masaj Öncesi Spielberger Durumluk Kaygı Puanlarının Deney ve Kontrol Grupları Arası Farklılığı İçin t-Testi Sonuçları**

GRUP	N	$\bar{X}$	S	t	p
Deney	37	32,68	7,27	-1,65	,105
Kontrol	28	35,89	8,45		

Tablo 1'e göre, deney grubundaki amatör futbolcuların masaj öncesi Spielberger Durumluk Kaygı Puanlarının ortalaması  $\bar{X} = 32,68$  iken, kontrol grubundaki futbolcuların kaygı puanlarının ortalaması 35,89 olmuştur. Deney ve kontrol grubunda yer alan futbolcuların masaj öncesi kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [ $t_{(64)} = -1,65$ ;  $p > 0,05$ ].

**Tablo 2: Masaj Sonrası Spielberger Durumluk Kaygı Puanlarının Deney ve Kontrol Grupları Arası Farklılığı İçin t-Testi Sonuçları**

GRUP	N	$\bar{X}$	S	t	P
Deney	37	28,00	5,89	-5,07	,00
Kontrol	28	37,39	8,36		

Deney grubundaki amatör futbolcuların kaygı puanlarının ortalaması  $\bar{X} = 28,00$  iken, kontrol grubundaki futbolcuların kaygı puanlarının ortalaması 37,39 olmuştur. Deney ve kontrol grubunda yer alan futbolcuların masaj sonrası kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur [ $t_{(64)} = -5,07$ ;  $p < 0,05$ ].

**Tablo 3: Deney grubunun Öntest - Sontest Durumluk Kaygı Puanlarının Farklılığı İçin t-Testi Sonuçları**

Ölçüm	N	$\bar{X}$	S	t	p
Öntest	37	32,68	7,27	4,38	,00
Sontest	37	28,00	5,89		

Tablo 3'te de görüldüğü gibi, deney grubundaki futbolcuların masaj öncesinde durumluk kaygı puanlarının ortalaması  $\bar{X} = 32,68$  iken, masaj uygulaması sonrasında  $\bar{X} = 28,00$ 'a düştüğü görülmüştür. Futbolcuların, müsabaka öncesi uygulanan masaj sonrasında durumluk kaygılarında anlamlı bir azalma olduğu bulunmuştur [ $t_{(36)} = 4,38$ ;  $p < 0,05$ ].

**Tablo 4: Kontrol Grubunun Öntest - Sontest Durumluk Kaygı Puanlarının Farklılığı İçin t-Testi Sonuçları**

Ölçüm	N	$\bar{X}$	S	t	p
Öntest	28	35,89	8,45	-,58	,57
Sontest	28	37,39	8,36		

Tablo 4 incelendiğinde, kontrol grubunun öntest durumluk kaygı puanları ortalamasının  $\bar{X} = 35,89$ , sontest ortalamalarının ise  $\bar{X} = 37,39$  olduğu anlaşılmaktadır. Kontrol grubundaki futbolcuların deney işlem sonrasında durumluk kaygılarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir [ $t_{(27)} = -0,58$ ;  $p > 0,05$ ].

**Tablo 5: Yaş Değişkenine Göre Deney Grubundaki Futbolcuların Masaj Öncesi ve Sonrası Durumluk Kaygı Puanlarına İlişkin Betimsel Veriler**

Yaş Grupları	N	Masaj Öncesi		Masaj sonrası	
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
1) 18 yaş ve altı	14	29,93	5,89	28,21	4,85
2) 19–22 yaş	15	32,20	5,87	26,53	4,75
3) 23 yaş ve üzeri	8	38,38	9,27	30,38	8,86
Toplam	37	32,68	7,27	28,00	5,89

Tablo 5'te görüldüğü gibi, deney grubunu oluşturan amatör futbolcuların 18 ve altı yaş grubuna ait masaj öncesi durumluk kaygı puanı ortalaması  $\bar{X} = 29,93$ 'tür. Bu değer, 19–22 yaş grubunda  $\bar{X} = 32,20$ ; 23 ve üzerinde ise  $\bar{X} = 38,38$ 'dir. Masaj öncesi durumluk kaygı puan ortalamalarının, yaş artışına bağlı olarak yükseldiği görülmektedir. Deney grubunu oluşturan amatör futbolcuların 18 ve altı yaş grubuna ait masaj sonrası durumluk kaygı puanı ortalaması ise  $\bar{X} = 28,21$ 'dir. Bu değer, 19–22 yaş grubunda  $\bar{X} = 26,53$ ; 23 ve üzerinde ise  $\bar{X} = 30,38$ 'dir.

**Tablo 6: Deney Grubundaki Futbolcuların Masaj Öncesi ve Sonrası Durumluk Kaygı Puanlarının Yaşlarına Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları**

Varyansın Kaynağı		KT	sd	KO	F	p	Fark Tukey
Masaj öncesi	Gruplar arası	368,91	2	184,45	4,085	,026	18 ve altı- 23 ve üzeri
	Gruplar İçi	1535,20	34	45,15			
	Toplam	1904,11	36				
Masaj sonrası	Gruplar arası	78,04	2	39,02	1,13	,33	
	Gruplar İçi	1171,97	34	34,47			
	Toplam	1250,00	36				

Tablo 6'daki varyans analizi sonuçlarına göre; deney grubundaki futbolcuların masaj öncesi durumluk kaygı puanları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [ $F_{(2-34)} = 4,085$ ;  $p < 0,05$ ]. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi yapılmış; 18 ve altı yaş grubundaki futbolcuların masaj öncesi sahip oldukları durumluk kaygı puanlarının ortalaması ( $\bar{X} = 29,93$ ) ile 23 ve üzeri yaş grubundaki futbolcuların durumluk kaygı puanlarının ortalaması ( $\bar{X} = 38,38$ ) arasında 18 ve altı yaş grubundaki futbolcuların lehine bir anlamlılık bulunmuştur. Deney grubundaki futbolcuların masaj sonrası durumluk kaygı puanları ise yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir [ $F_{(2-34)} = 1,132$ ;  $p > 0,05$ ]. Yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamasıyla birlikte 18 yaş ve altındaki futbolcuların masaj sonrası durumluk kaygı puanlarının ortalamasının ( $\bar{X} = 28,21$ ), 19-22 yaş ( $\bar{X} = 26,53$ ) ve 23 ve üzeri yaş grubundaki futbolcuların ( $\bar{X} = 30,38$ ) durumluk kaygı düzeylerinin ortalamasından daha düşük olduğu gözlenmiştir (Tablo 6).



**Tablo 7: Yaş Gruplarına Göre Deney Grubundaki Futbolcuların Masaj Öncesi ve Masaj Sonrası Durumluk Kaygı Düzeyleri Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları**

Sontest-Öntest		n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
18 yaş ve altı	Negatif Sıra	7	5,86	41,00	-1,38*	,168
	Pozitif Sıra	3	4,67	14,00		
	Eşit	4				
19-22 yaş	Negatif Sıra	12	8,42	101,00	-3,04*	,002
	Pozitif Sıra	2	2,00	4,00		
	Eşit	1				
23 yaş ve üz.	Negatif Sıra	7	4,43	31,00	-1,82*	,069
	Pozitif Sıra	1	5,00	5,00		
	Eşit	0				

\* pozitif sıralar temeline dayalı

Deney grubundaki 18 ve altı yaş düzeyindeki futbolcuların masaj öncesi ve masaj sonrası durumluk kaygı düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 5'te verilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan 18 yaş ve altı deney grubu futbolcularının durumluk kaygı düzeyi testinden aldıkları deney öncesi ve sonrası puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir [ $z = -1,38$ ;  $p > 0,05$ ].

Deney grubundaki 19-22 yaş arası futbolcuların masaj öncesi ve masaj sonrası durumluk kaygı düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına bakıldığında, araştırmaya katılan 19-22 yaş deney grubu futbolcularının durumluk kaygı düzeyi testinden aldıkları masaj öncesi ve sonrası puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir [ $z = -3,04$ ;  $p < 0,05$ ]. Fark puanlarının sıra toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, başka bir anlatımla son test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, deney grubuna uygulanan masajın 19-22 yaş grubundaki futbolcuların durumluk kaygı düzeylerini azaltmada önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

23 ve üzeri yaş futbolcuların masaj öncesi ve masaj sonrası durumluk kaygı düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları ise, araştırmaya katılan 23 ve üzeri yaş deney grubu

futbolcularının durumluk kaygı düzeyi testinden aldıkları masaj öncesi ve sonrası puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir [  $z = -1,82$ ;  $p > 0,05$ ].

### **Tartışma**

Bu çalışma, futbol maçlarından önce yapılan “Müsabaka Öncesi Spor Masajı”nın futbolcuların durumluk kaygı düzeylerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Günümüz literatüründe, masajın psikolojik etkilerine ilişkin bilgiler oldukça sınırlıdır. Mevcut bilgilerin önemli bölümünün de bilimsel araştırma sonuçlarına dayanmıyor olması nedeniyle, çalışmanın söz konusu alanda bir boşluğu doldurmaya yardımcı olabilecek yapıda olmasına çalışılmıştır.

Bu çalışmada, deney ve kontrol grubunda yer alan futbolcuların masaj öncesi kaygı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ). Deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir fark olmaması iki açıdan önemlidir. Birincisi, deney ve kontrol gruplarının dengeli bir şekilde oluşturulduğu anlaşılmaktadır. İkincisi ise, masajdan sonra, deney ve kontrol gruplarında oluşabilecek kaygı puanları farklılıklarının daha sağlıklı bir biçimde gözlenip yorumlanmasına olanak sağlanabilecektir.

Deney ve kontrol gruplarının masaj sonrası kaygı puanlarına baktığımızda, kontrol grubu futbolcuların kaygı puanları artarken, deney grubundaki futbolcularının kaygı puanlarında anlamlı derecede azalma tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). Bu sonuç bize, deney grubuna müsabaka öncesi uygulanan masajın, bu gruptaki futbolcuların kaygı puanlarının kontrol grubuna göre azalmasında etkili olduğunu göstermektedir.

Deney grubundaki futbolcuların masaj öncesi ve sonrasındaki durumluk kaygı puanlarında görülen azalma da yine anlamlı bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Bu neticeye göre, deney grubundaki futbolcuların durumluk kaygı puanlarında masaj sonrasında kontrol grubuna göre oluşan anlamlı farkın sadece kontrol grubunun artan kaygı puanlarına göre değil, yapılan masajın grup içi kaygı düzeylerini düşürmesinden dolayı kaynaklandığı da söylenebilir. Zaten, kontrol grubunun durumluk kaygı puanlarında son testte görülen artış da istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ).

Çalışmaya ilişkin bu sonuçlara bakılarak, müsabaka öncesi yapılan spor masajının, futbolcuların kaygı düzeyleri üzerinde olumlu bir etkide bulunduğu

söylenbilir. Masajın durumluk kaygıyı azaltıcı bu etkisi, sayısı az da olsa daha önce yapılan araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Nitekim Caffarelli ve Flint (1992) de, 183 beden eğitimi öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada masajın sportif alanda kaygıyı düşürdüğünü saptamışlardır.<sup>10</sup>

Masajın, kaygıyı azaltma yönündeki psikolojik etkilerini inceleyen çalışmaların yanı sıra, fizyolojik etkilerini inceleyen araştırmalar da, kaygı düzeyinin azalmasıyla ilgili fikirler verebilir. Karadeniz (1997), masajın ağrıyı azaltmada rolü ve bu rolde beta-endorfinin olup olmadığını belirlemek amacıyla 20 denek ile deneysel çalışma yapmıştır. Deneklerde, masaj öncesi ağrı şiddeti orta, oldukça ağrılı ve şiddetli düzeyde iken, masaj sonrası tüm deneklerin ağrı şiddetinin hafif düzeye indiği belirlenmiştir.<sup>11</sup>

Konter'in (1996) yaptığı çalışmada, sakat olan futbolcuların durumluk kaygı puanlarının sakat olmayanlara göre anlamlı biçimde yüksek bulunduğu saptanmıştır. Konter'e göre, sakat futbolcuların sakatlanma nedeniyle o anda algıladıkları kapasiteleri ile algıladıkları durumla başa çıkma düzeyleri arasında doğal olarak negatif yönde bir ilişki bulunabilir. Diğer yönden takımındaki yerlerini koruma ve primden yararlanabilme gibi nedenler de, bu futbolcuların durumluk kaygılarının yükselmesinde önemli olabilir. Sakatlık futbolcuların yeteneklerini ortaya koymalarını engeller ve bu durum kaygı verici olabilir.<sup>12</sup> O halde, Konter'in bulguları ve Karadeniz'in (1997), masajın ağrıyı azalttığı yönündeki saptaması ile çalışmamızın sonuçları bir araya getirildiğinde, müسابaka öncesi spor masajı yoluyla fizyolojik olarak ağrıları azaltılan futbolcuların kaygı düzeylerinin düşmesinin sağlanabileceği söylenebilir. Bu görüş, çalışmamızda belirlenen, masaj sonrası kaygı düzeyinin maç saati yaklaşmasına rağmen azalma göstermesiyle pekişmektedir.

Genellikle yüksek yarışmasal sürekli kaygıya sahip sporcular, daha yüksek yarışmasal durumluk kaygı gösterirken, daha düşük yarışmasal sürekli kaygıya sahip sporcular, daha düşük yarışmasal durumluk kaygı göstermektedir. Dowthwaite ve Armstrong (1990) yaptıkları araştırmada, yapılacak karşılaşmanın öneminin yüksekliği oranında, karşılaşma öncesi durumluk kaygının yüksek olduğunu bulmuşlardır.<sup>13</sup> Müسابaka öncesi masajın futbolcuların durumluk kaygı düzeylerine etkisinin incelendiği çalışmamızda da, uygulamanın araştırmaya katılan takımların önemli maçlarından önce olmasına özen gösterilmiştir. Dürü (1990), kaygıyla başa çıkmak için gergin, kasılmış olan kasları mümkün olduğunca gevşetmeyi tavsiye etmektedir.<sup>14</sup>

Araştırmaya deney grubu içinde katılan futbolcuların masaj öncesi yaş durumlarına bağlı olarak elde edilen kaygı puanları değerlendirildiğinde; durumluk kaygı puan ortalamalarının, yaş artışına bağlı olarak yükseldiği görülmüştür. Tek Yönlü Varyans Analizi Testi sonucuna göre, 18 ve altı yaş grubu sporcularıyla 23 ve üzeri yaş grubu sporcularının kaygı puanları arasında, 18 ve altı yaş grubu lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Fakat masaj sonrası elde edilen istatistiksel veriler, masaj sonrası kaygı puanlarının düşmesiyle birlikte yaş grupları arasında bu düşüşün anlamlı bir fark yaratmadığını göstermiştir. Yine bu yaş gruplarının masaj öncesi ve sonrasındaki kaygı puanlarının Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında, deney grubuna uygulanan masajın sadece 19–22 yaş grubundaki futbolcuların kaygı düzeylerini anlamlı derecede azalttığı görülmektedir.

Literatürde, genelde yaş grupları arasında kaygı puan farklılıklarına pek rastlanılmamaktadır. İstisnai olarak Ziegler (1982), genç sporcuların stresi daha yoğun yaşadığını, yaşça daha ileri olan sporcuların ise stres ile ilgili yaşantılara gençlere göre daha iyi dayandıklarını belirtirken, stresle başa çıkmada genç ve daha yaşlı sporcuların benzer etkiler gösterdiklerini rapor etmiştir.<sup>15</sup> Bu bulgu, çalışmamızın sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre, masajın, müsabaka öncesi durumluk kaygıyı azaltıcı bir etkisi olduğu ve müsabaka öncesi kaygıyı azaltmak için kullanılan yöntemlerden birisi olması gerektiği söylenebilir. Sonuçlar, daha önce masajın kaygıya olan etkilerini inceleyen çalışmaların sonuçlarıyla büyük ölçüde örtüşmektedir.

Bu çalışmada karşılaşılan güçlükler ve deneyimlere dayalı olarak geliştirilen öneriler, daha sonra yapılacak çalışmalar için aydınlatıcı olabilir. Araştırmaya katılan deneklerin kaygı düzeyleri maç saatinin 30 dk. öncesine kadar ölçülebilmştir. Müsabaka başlayıncaya kadar her on dakikada bir kaygı düzeyleri belirlenebilseydi, yapılan masajın futbolculardaki etkileri daha iyi gözlenebilirdi. Ama müsabakalarının kendisine özgü şartlarından dolayı, özellikle de amatör liglerin imkânları göz önüne alındığında, bu tür anket çalışmalarının sıkça ve sağlıklı bir biçimde yapılabilmesi zor olmaktadır. Bu yüzden bu alanda yapılabilecek bundan sonraki çalışmalar için salon sporlarının seçilmesi daha uygun olacaktır. Ayrıca, araştırmada alt extremitelere 2–3 dakikalık ”müsabaka öncesi spor masajı” uygulanmıştır. Başka çalışmalarda daha farklı masaj türleri, vücudun başka bölgelerine değişik sürelerle uygulanarak, ortaya çıkan olası etkiler kıyaslanabilir.

**KAYNAKLAR**

1. Kuruç, Z. (1994). Otogenik Alıştırılmaların Sporcuların Müsabaka Öncesi Stres Durumlarına Etkisi, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
2. Morali, S., Tiryaki, Ş. (1990). Genç Sporcularda Yarışma Performans Kaygısı ve Bu Kaygı ile Başa Çıkma Davranışlarının Araştırılması, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri 1. Ulusal Sempozyumu, Ankara.
3. Öztürk, F. (1996). Spor Bilimleri Sözlüğü, Adana: Türk Spor Vakfı Yayınları.
4. Aşçı, H., Gökmen, H. (1995). Bayan Hentbolcularda Yarışma Kaygısı, Başarı, Spor Deneyimi ve Atletik Yeterlilik İlişkisi, Spor Bilimleri Dergisi, 6(2): 38-47.
5. Çağlar, E., Kuruç, Z. (1997). Müsabaka Kaygısının Dinlenik Kalp Atım Hızı Üzerine Etkisi, Spor Bilimleri Dergisi, 8(3): 18-32.
6. Hazır, M. (2001). Spor Masajı Teori ve Uygulama, Ankara: Bağırhan Yayınevi.
7. Özgüven, İ. E. (2004). Psikolojik Testler, 6. Baskı, Ankara: PDREM Yay.
8. Öner, N. (1977). Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliliği, Hacettepe Üniversitesi, Doktora Tezi, Ankara.
9. Öner, N., Le Compte, A. (1983). Süreksiz Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
10. Caffarelli, E., Flint, F. (1992). The Role of Massage in Preparation for and Recovery from Exercise an Overview, Sports Medicine, 14(1): 1-9.
11. Karadeniz, G. (1997). Masajın Ağrıyı Giderme ve Endorfin Salınımı Üzerine Etkisi, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
12. Konter, E. (1996). Profesyonel Futbolcuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım İçi İlişkilerine Etkisinin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
13. Cox, R. H. (1990). Sport Psychology Concepts and Applications. Second Edition, Dubuque: W. M. Brown Publishers.
14. Dürü, Ç. (1999). Korku, Kaygı, Panik Nedir? Nasıl Başa Çıkılır? Türk Psikoloji Bülteni, (5): 67-70.
15. Ziegler, S. G. (1982). Application of Stress Management in Competitive Runners. In: Stress Management for Sport, Ed.: L. D. Zaichkowsky, W. E. Sime, Virginia: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, pp. 39-51.