

BAZI STRESÖRLERİN AMATÖR FUTBOLCULARIN MÜSABAKA PERFORMANSLARINA ETKİLERİ

THE EFFECTS OF VARIOUS STRESSORS ON COMPETITION PERFORMANCE OF AMATEUR FOOTBALLERS

ÇANKAYA, C.* DOĞAN, M.** GİCİROĞLU, M.***

ÖZET

Bu araştırma, Bursa Amatör küme takımlarından Play-Off gurubuna yükselen takımların oyuncularında, maçtan önce ve maç esnasında sporcular üzerinde etkisi olan bazı stresörlerin performanslarını nasıl (olumlu-olumsuz) etkilediğini öğrenmek amacı ile yapıldı.

Çalışmamızın evreni, Play-off gurubundan terfilerle yükselmeye hak kazanan takımlardan Yıldırım Belediyespor ve Kestelspor oyuncularının oluşturduğu 36 adet futbolcu ile sınırlıdır. Veriler, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi Bölümü Öğretim Üyesi, Öğretim Görevlisi, Orta Öğretim Kurumlarında görevli beden eğitimi öğretmenleri tarafından anket uygulaması ve kaynak tarama yöntemleri ile elde edildi. Bulgular tek bir tabloda detaylı şekilde açıklandı. Elde edilen veriler bilgisayar ortamında SPSS istatistik programı ile yüzdelik hesaba göre değerlendirildi.

Sonuç olarak, müsabakaların tehirlenmesi % 83.3, görsel faktörlerin verdiği rahatsızlık % 55.6, rakibinden alınmış eski yenilgiler % 50 oranları ile amatör futbolcuların performanslarına etki etmeyen en büyük ilk üç değere sahip stresörler olarak belirlendi.

Aşırı başarı isteği % 75, takımının maçın favorisi olma durumu % 61.1, seyircilerin tezahüratları % 44.4 ile futbolcuların performanslarına olumlu, bedenen kendisini zayıf hissetmek % 75, oyun yüzeyinin futbol oynamaya uygun olmaması % 61.1, antrenör ve takım arkadaşlarıyla olan anlaşmazlıklar da % 52.8 oranları ile de olumsuz etki yapan ilk üç sıradaki stresörler olarak ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Amatör futbolcu, stresör, play-off.

ABSTRACT

This study is done in order to reveal how various stressors that they have effects on sportsmen before and during matches affect the performance (whether positive - negative) of players of the teams advanced to Play-Off group among Bursa Amateur league teams.

Our study is limited with 36 footballers consisting of players of the teams of Yıldırım Belediyespor and Kestelspor that they deserve to raise to a higher rank among Play-Off groups. Data were obtained by the methods of carrying out a questionnaire and scanning written sources of information utilised by an instructor and a lecturer in Uludağ University, Faculty of Education, Department of Physical Education and Sports and physical education and sports teacher employed in the secondary schools of Ministry of National Education. Findings were explained in details in one table. Data obtained were computed in percentage calculation with SPSS statistics software via computer.

As a result of analyses, the first three highest stressors that they do not have any effect on the performance of amateur footballers were found out as in the following percentages: postponement of competitions 83.3%, discomfort caused by virtual factors 55.6%, previous defeats experienced 50%.

The first three highest stressors that they have positive effects on the performance of amateur footballers were found out as in the following percentages; excessive success desire 75%, being the favourite team of competition 61.1%, support of spectators 44.4% and the first three highest stressors that they have negative effects on the performance of amateur footballers were found out as; feeling himself weak from the point of physical properties 75%. unsuitableness of the surface for playing football 61.1%, disagreement occurred between trainer or team-mates 52.8%.

Key Words: Amateur footballer, stressor, play-off.

* Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğretim Üyesi.

** Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğretim Görevlisi.

***Beden Eğitimi Öğretmeni.

GİRİŞ

Toplumları arası barış, sevgi ve kardeşlik ilişkilerini yaşama geçirmede spor olgusu önemli bir işlev görmektedir.

Günümüz dünyasında uygulanan pek çok spor dallarından biri olan futbol, gerek izleyici gerekse sporcu sayısı ile bir numaralı spor branşı ve başlı başına bir sektör haline gelmiştir(1). Futbol, seyirlik bir spor ve büyük kitleleri peşinden sürüklenme özelliği ile diğer branşlardan farklılık göstermektedir(2).. Öyle ki futbol, belli kitleler için tıpkı kumar, içki ve ilaç bağımlılığı gibi vazgeçilmez bir dürtü halindedir (3).

Futbola kitlesel ilginin bu kadar çok olması futbolcuya, diğer sporcu gruplarından daha fazla sorumluluk getirmektedir. Yoğun seyirci kitlesinin beklentilerine cevap verip verememe endişesi futbolcular üzerinde fiziksel ve ruhsal bir takım sorunları doğurmaktadır. Fiziksel olarak güçlü, kendine güvenen, teknik ve taktik becerileri üstün olan futbolcuların zihinsel olarak da rahat olması saha içindeki performansını olumlu olarak etkileyecektir. Bunun aksine, onların fiziksel olarak hazır olmaması ve zihinsel hazırlıkların eksikliği futbolcular üzerinde yaptığı stres nedeniyle başarısını engellediği bir gerçektir. Çünkü sporsal verim (4) anlamlarına gelen performansın, sporcunun belli bir zaman dilimi içerisinde yaptığı işe (5) veya sporcunun başarısına (6) etki ettiği düşünülmektedir.

Futbolcuların başarıları üzerinde bu kadar etkili olan stres: organizmanın ruhsal ve bedensel olarak zorlanması sonucu ortaya çıkau bedensel, zihinsel, psikolojik ve davranışsal rahatsızlıklar şeklinde ortaya çıkan bir durumdur (7).

Aynı zamanda stres, bir sporcunun gerilim veya yüklenmeye sebep olan durumlarla karşılaşması veya böyle bir karşılaşma beklentisi içerisinde olması halinde meydana gelir. Bu durum karşısında organizma kendisini korumak amacı ile birtakım savunma mekanizmalarını harekete geçirir. Stres tepkisi denilen bu savunma yöntemi ile insan stresin etkisini azaltmaya çalışır(8), baskı yapan durum ve şartlara, bireysel ve kişisel bu tepki gösterir (9). Sporcu gerek antrenmanlar gerekse yarışmalar nedeniyle sürekli olarak stres yapabilecek ortamlar (stresörler) ile iç içedir(7).

Çalışmada, sporcular üzerinde strese neden olan bazı stresörlerin maçtan önce ve maç esnasında, amatör futbolcuların performanslarına olumlu ya da olumsuz etkilerini belirlemek başlıca amacımızdır.

MATERYAL VE METOD

Çalışmamızın evrenini, Bursa Bölgesinde 2000 yılı, play-off gurubunda olup terfilere yükselen futbol takımları olan Kestelspor ve Yıldırım Belediyespor Kulüplerinde oynayan 36 amatör futbolcu oluşturmaktadır.

Verileri toplamak için ekip çalışması yapılmıştır. Futbolcularına anket uygulaması yapılacak kulüplerden gerekli izinler alınarak, futbolculara 3-4 gün önce anket hakkında gerekli açıklamalar yapıldı. Uzmanları görüşleri de alınarak hazırlanan anket, maçtan yarım saat önce, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğretim üyesi, öğretim görevlisi ve aynı bölümden mezun beden eğitimi öğretmenleri tarafından bizzat uygulandı. Ayrıca konu ile ilgili kaynak taraması ve futbolcularla yüz yüze görüşmeler yapıldı.

Test sorularında, futbolcuların yarışma öncesi ya da bir yarışma esnasında kendilerinde stres yapabilecek bazı stresörler ve bunların performanslarına etkisini belirleyecek sorular yöneltildi.

Veriler, bilgisayar ortamında, SPSS istatistik programında yüzdeler hesaplarına göre değerlendirildi.

BULGULAR

Bursa Bölgesinde play-off gurubuna yükselen Yıldırım Belediye Spor ve Kestel Spor Amatör futbol takımlarında futbol oynayan 36 adet futbolcuya, stresi oluşturabilecek bazı stresörler ve performansa etki edebilecek sorulardan alınan cevaplar tablolarda görüldüğü ve yorumlandığı şekilde bulundu.

Takımlar	N	Yıldırım Belediyespor			Kestelspor			E.Yok	E.Var	
		E.Yok	E.Var		E.Yok	E.Var			%	Olm.
Stres Yapan Faktörler			Olm.	Olsz		Olm	Olsz			%
Maçların tehir edilmesi	36	16	1	1	14	1	3	83,3	5,6	11,1
Aşırı başarı isteği	36	1	13	4	2	14	2	8,3	75,0	16,7
Favori olma durumu	36	6	9	3	4	13	1	28,8	61,1	11,1
Fiziksel güçsüzlük	36	1	3	14	2	3	13	8,3	16,7	75,0
Takım arkadaşı, antrenör anlaşmazlıkları	36	4	3	11	8	2	8	33,3	13,9	52,8
Rakibin beklenmedik başarılı oyunu	36	10	6	2	7	7	4	47,2	36,1	16,7
Tk. Ve şahsına karşı hakem haksızlığı	36	6	1	11	8	5	5	38,9	16,7	44,4
Oyun yüzeyinin uygun olmaması	36	4	2	12	7	1	10	30,6	8,3	61,1
Rakibinden alınmış eski yenilgiler	36	10	2	6	8	9	1	50,0	30,6	19,4
Seyircilerin tezahüratları	36	7	10	1	9	6	3	44,4	44,4	11,2
Görsel faktörlerin verdiği rahatsızlık	36	9	7	2	11	6	1	55,6	36,1	8,3
Genel Toplam	36	94	65	75	102	73	59			

Otuz altı amatör futbolcunun %83.3'ü maçların tehir edilmesinin strese ve performansa etkisinin olmadığını, %16.7'si olduğunu, etkisi oluyor diyenlerin %5.6'sı olumlu, %11.1'i de olumsuz etki yaptığını belirtmişlerdir.

Futbolcuların %33.3'ü uykuya geçmelerinin strese ve performansa etkisinin olmadığını, %66.7'si olduğunu, etkisi oluyor diyen futbolcuların %11.1'i olumlu, %55.6'sı olumsuz etkisinin olduğunu belirtmişlerdir.

Futbolcuların %8.3'ü aşırı başarı isteğinin stres ve performansa etkisinin olmadığını, %91.7'si olduğunu, etkisi oluyor diyen futbolcuların %75'i olumlu, %16.7'si olumsuz etkisinin olduğunu belirtmişlerdir.

Futbolcuların %27.8'i müsabaka için favori olma durumunun stres ve performansa etkisinin olmadığını, %72.2'si olduğunu, etkisi oluyor diyen futbolcuların %61.1'i olumlu, %11.1'i olumsuz etkisinin olduğunu belirtmişlerdir.

Futbolcuların %8.3'ü bedenen kendini zayıf hissetmesinin strese ve performansa etkisinin olmadığını, %91.7'si olduğunu, etkisi oluyor diyen futbolcuların %16.7'si olumlu, %75'i olumsuz etkisinin olduğunu belirtmişlerdir.

Futbolcuların %33.3'ü antrenör, takım arkadaşları ve ailesi ile ortaya çıkan anlaşmazlıkların strese ve performansa etkisinin olmadığını, %66.7'si olduğunu, etkisi oluyor diyen futbolcuların %13.9'u olumlu, %52.8'i olumsuz etkisinin olduğunu belirtmişlerdir.

Futbolcuların %47.2'si rakibinin beklenmedik başarılı oyununun stres ve performansa etkisinin olmadığını, %52.8'i olduğunu, etkisi oluyor diyen futbolcuların %36.1'i olumlu, %16.7'si olumsuz etkisinin olduğunu belirtmişlerdir.

Futbolcuların %38.9'u takımının veya şahsının hakem haksızlığına uğramasının stres ve performansa etkisinin olmadığını, %61.1'i olduğunu, etkisi oluyor diyen futbolcuların %16.7'si olumlu, %44.4'ü olumsuz etkisinin olduğunu belirtmişlerdir.

Futbolcuların %30.6'sı futbol oyun yüzeyinin futbol için uygun olmamasının stres ve performansa etkisinin olmadığını, %69.4'ü olduğunu, etkisi oluyor diyen futbolcuların %8.3'ü olumlu, %61.1'i olumsuz etkisinin olduğunu belirtmişlerdir.

Futbolcuların %50'si maç yapacağı rakibinden alınmış olan eski yenilgilerinin stres ve performansa etkisinin olmadığını, %50'si olduğunu, etkisi oluyor diyen futbolcuların %30.6'sı olumlu, %19.4'ü olumsuz etkisinin olduğunu belirtmişlerdir.

Futbolcuların %44.4'ü seyircinin tezahüratlarının stres ve performansa etkisinin olmadığını, %55.6'sı olduğunu, etkisi oluyor diyen futbolcuların %44.4'ü olumlu, %11.2'si olumsuz etkisinin olduğunu belirtmişlerdir.

Futbolcuların %55.6'sı rahatsız edici görsel faktörlerin stres ve performansa etkisinin olmadığını, %44.4'ü olduğunu, etkisi oluyor diyen futbolcuların %36.1'i olumlu, %8.3'ü olumsuz etkisinin olduğunu belirtmişlerdir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bursa'da, 2000 yılı amatör futbol lig sezonunda, play-off grubuna yükselen amatör futbol takımları üzerinde böyle bir çalışmaya rastlanmadığından çalışma kendi bulguları içerisinde tartışılacaktır.

Müsabakaların tehir edilmesi, amatör futbolcuların % 83.3' ünü etkilemediği halde, % 16.7' si olumlu ya da olumsuz bir etkisinin olduğunu belirtmektedirler. Buna neden olarak müsabaka tehirinin amatör futbolcular için beklenmedik bir durum olmadığı, sezon içinde zaman zaman iklim ve çevresel koşullar nedeniyle müsabaka tehirlerine alışkın oldukları, tehir edilen bu müsabakaya fiziksel ve zihinsel olarak hazırlanmış olmaları gösterilebilir.

Aşırı başarı isteğine sahip olmaları, amatör futbolcuların % 8.3' ünü etkilemezken, %91.7' sini olumlu yada olumsuz olarak etkilemektedir. Aşırı başarı isteğinden etkilenen oyuncuların % 75' i olumlu, % 16.7' si de olumsuz olarak etkilenmektedir. Futbolcuların yeteri kadar deneyimli olmaması, amatör düşüncelere sahip olmaları, bu tür müsabakaları sık sık oynamamaları, konulan hedeflere ulaşma istekleri, daha iyi takımlara transfer beklentileri bu sonucu çıkarmış olabilir.

Takımının maçta favori olması, % 27.1' ini etkilemezken, % 72.2' sini olumlu ya da olumsuz etkilemektedir. Etkilenen futbolculardan % 11.1' i olumsuz, % 61.1' i de olumlu etkilenmektedir. Olumlu etkilenmelerinin nedeni, kendisine, antrenörüne, oyun sistemine ve takım arkadaşlarına güvenmelerinden kaynaklanmış olabilir. Olumsuz etkilenenleri ise, yeterince tecrübeli olmamasından, kendisi ve takımına güvensizliğinden kaynaklanabilir.

Oyuncuların kendilerini fiziksel olarak güçsüz hissetmeleri, % 8.3' ünün performansını etkilemezken, % 91.7' sininkini olumlu veya olumsuz olarak etkilemektedir. Etkilenen futbolcuları % 16.7' sinin olumlu, % 75' inin de olumsuz etkilenerek gerçek performanslarını gösteremedikleri ortaya çıkmıştır. Futbolda fiziksel yeterlilik çok önemlidir. Futbolcuların kendilerini fiziksel olarak maça hazır bulmanması kendine güvensizliği yaratacağından performansına olumsuz etki yapmaktadır.

Futbolcuların aile, antrenör, takım arkadaşları, müsabakayı yöneten hakemlerle olan anlaşmazlıkları % 33.3' ünü etkilemezken, % 13.9' unda onları hırslandırarak olumlu etki yapığı, % 52.8' inin de moralini bozarak performansını olumsuz olarak etkilediği belirlenmiştir.

Rakibin beklenmeyen başarılı oyunu, % 47.2' sinin performansını etkilemezken, % 16.7' sini olumsuz, % 36.1' ini de olumlu etkilemektedir. Çünkü, rakibin iyi oyununa ayak uydurabilmek ve müsabakayı kaybetmemek için daha yüksek performans göstermelerini gerektirecektir.

Takım ve şahsına karşı hakemlerin haksız olarak vermiş olduğuna inandığı kararlar, futbolcuların % 38.9' unun performansına etki etmezken, % 61.1' ini etkilemiştir. Etkilenenlerin % 16.7' sinin olumlu, %

44.4' ünün olumsuz etkilendiği belirlenmiştir. Hakemlerin zaman zaman vermiş olduğu kritik kararları oyuncunun ve takımın oyun düzenini ve motivasyonunu bozmaktadır.

Oyun yüzeyinin futbol oynamaya elverişli olmaması, futbolcuların % 30.6' sının performansını etkilemezken, % 69.4' ünü olumsuz etkilemektedir. Oyun yüzeyinden etkilenenlerin % 8.3'ü olumlu, % 61.1' i olumsuz etkilenmektedir. Futbolcular bozuk zemin nedeniyle, teknik ve taktik becerilerini sahaya olumlu olarak yansıtamamaktadır.

Rakibinden alınmış olan eski yenilgiler, futbolcuların % 50' sinin performansını etkilemezken, % 30.6' sını olumlu, % 19.4' ünü olumsuz olarak etkilemektedir. Seyircilerin tezahüratları ise, futbolcuların % 44.4' ünün performansını etkilemezken, % 44.4' ünü olumlu, % 11.2' sini olumsuz olarak etkilemektedir. Görsel faktörlerin verdiği rahatsızlık futbolcuların % 55.6' sının performansına etki etmezken, % 36.1' ini olumlu, % 8.3' ünü olumsuz etkilemektedir.

Bu üç stresör, futbolcuların yarıya yakını üzerinde zihinsel bir endişe uyandırmazken, diğer yarısında ise uyandırmaktadır. Bu stresörler, endişelenen futbolcuların, kazanma isteğini körükleyip arttırmaktadır.

Sonuç olarak, müsabakaların tehir edilmesi % 83.3, görsel faktörlerin verdiği rahatsızlık % 55.6, rakibinden alınmış eski yenilgiler % 50 oranları ile amatör futbolcuların performanslarına etki etmeyen en büyük ilk üç değere sahip stresörler olarak belirlendi.

Aşırı başarı isteği % 75, takımının maçın favorisi olma durumu % 61.1, seyircilerin tezahüratları % 44.4 ile futbolcuların performanslarına olumlu, bedenen kendisini zayıf hissetmek % 75, oyun yüzeyinin futbol oynamaya uygun olmaması % 61.1, antrenör ve takım arkadaşlarıyla olan anlaşmazlıklar da % 52.8 oranları ile de olumsuz etki yapan ilk üç sıradaki stresörler olarak ortaya çıkmıştır.

KAYNAKÇA

- 1- Apaydın,A., Doğan,M. (1995), "Futbol ve Temel Teknikler", Demirtaşpaşa Endüstri Meslek Lisesi Matbaa Bölümü, Sf.6, Bursa.
- 2-Karagözoğlu C., Ay S.M.(1997), "Futbol Seyircisinde Saldırganlık Eğilimleri – İstanbul Örneği " Mersin Üniversitesi, 1. Uluslar arası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildiri Özetleri Kitapçığı, Sf 165, Mersin.
- 3-Yüksel, H., Doğan, B., Morali. S., Acar, M.F., " Futbolda Şiddetin Toplumsal Boyutları ", Hacettepe Üniversitesi, Futbol Bilim ve Teknolojisi Dergisi, Sayı 8, Sf. 22, Ankara.
- 4-Yüçetürk,A. Yılmaz.,(1993). "Antrenman Kavramı,Prensipleri,Planı, 1. Baskı, Optimum Tanıtım ve İletişim Ltd.,S.12, İstanbul.
- 5-Tamer,K, (1991), "Fiziksel Performansın Ölçülmesi Ve Değerlendirilmesi". Gökçe Ofset Matbaacılık, S103, Ankara.
- 6-Anadol, C., (1982). "Bütün Spor Branşları İçin Genel Atletik Kondisyon Ve Herkes İçin Kültür Fizik", Sebati Matbaası, S.8, İstanbul.
- 7-Kuter, M., Öztürk, F., (1998), "Sporda Risk Faktörleri", Özcan Matbaası 1. Baskı, S.71, Bursa.
- 8-Braham,J.B., (1998), "Stres Yönetimi", Hayat Yayıncılık, S.41, İstanbul.
- 9-Zorba, E, (1999), " Herkes için Spor ve Fiziksel Uygunluk" G.S.G.M. Eğitim Dairesi, S. 81, Ankara.