



Araştırma Makalesi <https://dergipark.org.tr/tr/pub/igdirsd> 2026, Cilt:9, Sayı:1, 87-98

Doi: 10.48133/igdirsd.1960904

Yüklenme Tarihi: 01.06.2026 **Kabul Tarihi:** 11.07.2026 **Yayın Tarihi:** 30.07.2026

Bocce Raffa Sporcularında Müsabaka Öncesi Kaygı: Madalya Başarısı ve Performans Dinamikleri*

Mehmet Garip TARÇIN¹ , Murat ÖZMADEN² 

¹Beden Eğitimi Öğretmeni, T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, Bursa, Türkiye

² Artvin Çoruh Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Artvin, Türkiye

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, Türkiye Bocce Raffa Şampiyonası'na katılan sporcuların müsabaka öncesi kaygı düzeylerini belirlemek ve bu düzeylerin çeşitli demografik ile performansa dayalı değişkenler açısından farklılaşma durumunu incelemektir. Araştırmada; müsabaka öncesi kaygının performansı etkileyen temel psikolojik faktörlerden biri olduğu varsayımından hareketle; cinsiyet, branş, medeni durum, millilik statüsü, eğitim düzeyi ile ulusal ve uluslararası şampiyonalardaki madalya başarıları bağımsız değişkenler olarak ele alınmıştır. Çalışma, 2023 yılında düzenlenen Türkiye Bocce Raffa Şampiyonası'na katılan ve tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 209 sporcu ile yürütülmüştür. Veriler, çevrim içi anket formu aracılığıyla "Spor Karşılaşmaları Kaygı Ölçeği (SCAT-A)" kullanılarak toplanmıştır. Normallik varsayımı karşılanmadığı için verilerin analizinde parametrik olmayan test yöntemlerinden Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis H testleri tercih edilmiştir. Araştırma bulguları; cinsiyet, branş ve millilik statüsü değişkenlerinin sporcuların kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığını göstermektedir ($p>0.05$). Buna karşın, Türkiye Şampiyonası'nda madalya kazanan sporcuların müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin, madalya kazanmayanlara oranla anlamlı derecede daha düşük olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Elde edilen sonuçlar, müsabaka kaygısının demografik unsurlardan ziyade bireysel başarı, deneyim ve öz-yeterlik gibi performans çıktılarıyla daha güçlü bir ilişkiye sahip olduğuna işaret etmektedir. Bu çalışma, Bocce literatüründeki ampirik eksikliği gidermesi bakımından özgün bir değer taşımakta; antrenörler ve spor psikologları için uygulamaya dönük stratejilerin geliştirilmesine zemin hazırlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Bocce Raffa, Madalya Başarısı, Müsabaka Kaygısı, SCAT-A, Spor Psikolojisi

Pre-Competition Anxiety in Bocce Raffa Athletes: Medal Achievement and Performance Dynamics

ABSTRACT

This study aims to determine the pre-competition anxiety levels of athletes participating in the Turkish Bocce Raffa Championship and to examine whether these levels differ in terms of various demographic and performance-based variables. Based on the premise that pre-competition anxiety is one of the primary psychological factors influencing athletic performance; variables such as gender, discipline, marital status, national athlete status, educational level, and medal achievements in national and international championships were analyzed as independent variables. The study was conducted with 209 athletes selected through the random sampling method among the participants of the 2023 Turkish Bocce Raffa Championship. Data were collected via an online questionnaire utilizing the "Sport Competition Anxiety Test (SCAT-A)." Since the assumption of normality was not met, non-parametric statistical methods, namely the Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis H tests, were employed for data analysis. The research findings demonstrated that gender, discipline, and national athlete status variables did not yield a statistically significant difference in the anxiety levels of the athletes ($p>0.05$). Conversely, pre-competition anxiety levels of the athletes who won medals in the Turkish Championship were found to be significantly lower than those who did not ($p<0.05$). The obtained results indicate that competitive anxiety is more strongly associated with performance outcomes such as individual success, experience, and self-efficacy, rather than demographic factors. This study possesses an original value in addressing the empirical gap in the Bocce literature and establishes a baseline for coaches and sports psychologists to develop practice-oriented strategies.

Keywords: Bocce Raffa, Medal Achievement, Pre-Competition Anxiety, SCAT-A, Sports Psychology

* Bu çalışma, Mehmet Garip Tarçın tarafından, danışmanlığını Prof. Dr. Murat Özmaden'in yürüttüğü yüksek lisans tezinden üretilmiştir.
Sorumlu Yazar: muratozmaden@gmail.com

GİRİŞ

Spor, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını geliştiren; aynı zamanda rekabet, iş birliği ve disiplin gibi sosyal becerilerin kazanımına katkı sağlayan evrensel bir etkinliktir (Branet ve ark., 2022). Günümüzde spor, yalnızca sağlıklı yaşamın bir parçası olarak değil, aynı zamanda profesyonel bir meslek alanı olarak da değerlendirilmektedir (Tekin ve ark., 2016). Sporcular, antrenörler ve yöneticiler, zamanlarının büyük bölümünü bu alana ayırmakta ve belirli bir spor dalında uzmanlaşarak meslekî sorumluluk üstlenmektedir (Orhan, 2009). Bu durum, sporun boş zaman değerlendirme faaliyeti olmanın ötesinde, ciddi bir meslek disiplini olarak ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Ülkemizde spor üç temel kategoride icra edilmektedir: amatör, profesyonel ve gizli profesyonellik. Türk Dil Kurumu'na (2025) göre, amatörlük bir faaliyetin yalnızca ilgi ve zevk için yapılmasını ifade ederken; profesyonellik, bir işi geçim kaynağı hâline getirmiş bireyleri tanımlar. Gizli profesyonellik ise, görünürde amatör gözükse ancak fiilen gelir elde eden bireyleri kapsamaktadır. Amatör sporcular kişisel tatmin ve ilgi doğrultusunda spora yönelirken, profesyonel sporcular bunu mesleki bir uğraş olarak sürdürmektedir (Küçükgüngör, 1999; Tekin ve ark., 2016). Her üç düzeyde de, spora yönelik zihinsel ve fiziksel hazırlık süreçleri başarı üzerinde belirleyici rol oynamaktadır.

Sportif performans, yalnızca fiziksel yeterlilikle değil; genetik yapı, antrenman yoğunluğu, beslenme, uyku düzeni ve en önemlisi psikolojik faktörlerle birlikte şekillenmektedir. Bununla birlikte, sporcuların kişilik özellikleri ve sportmenlik anlayışları gibi bireysel psikolojik özelliklerin de sportif davranışlar ve performans süreçleri üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir (Dinç & Özmaden, 2024). Performansın çok boyutlu doğasında özellikle müsabaka öncesi dönemde kaygı gibi psikolojik değişkenler belirleyici bir yer tutmaktadır (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004). Sporcunun zihinsel hazırlığı, dikkat ve konsantrasyon düzeyi, stresle başa çıkma becerileri ile doğrudan ilişkili olan kaygı düzeyi, müsabaka performansını pozitif ya da negatif yönde etkileyebilmektedir (Bozkurt, 2010; Ölçücü ve Dereceli, 2023).

Kaygı, bireyin tehdit veya belirsizlik içeren durumlar karşısında yaşadığı fizyolojik ve psikolojik tepkiler bütünüdür (Uzbay, 2002). Sporcular için bu kaygı durumu; yarışma öncesi kalp atışında artış, terleme, kas gerginliği gibi fiziksel belirtilerle ve odaklanma güçlüğü, korku, başarısızlık düşüncesi gibi zihinsel semptomlarla kendini gösterebilir (Çağlar ve Kuruç, 1997). Yüksek kaygı düzeyi sporcunun performansını olumsuz etkileyebilirken, optimal düzeydeki kaygı ise motivasyon sağlayarak performansı artırabilir (Yılmaz, 2005; Şeber, 2025).

Sporcularda müsabaka öncesi kaygı düzeylerini etkileyen faktörler arasında; cinsiyet, yaş, spor geçmişi, branş türü, eğitim düzeyi, madalya kazanma durumu ve milli sporcu olma gibi demografik ve performans değişkenleri öne çıkmaktadır (Aksoy, 2022). Özellikle bireysel sporlarda zihinsel hazırlık, grup dinamiğinden ziyade bireyin kendi içsel düzeniyle ilişkilidir. Bu nedenle, müsabaka anında yaşanan psikolojik tepkilerin anlaşılması, performans optimizasyonu açısından önemlidir.

Bu kapsamda değerlendirildiğinde, strateji, dikkat ve zihinsel kontrol gerektiren bir spor dalı olan Bocce, müsabaka kaygısını analiz etmek için uygun bir örneklem sunmaktadır. Bocce'nin alt branşlarından

biri olan Raffa, Türkiye'de hem yaygınlık kazanmakta hem de bireysel odaklı yapısıyla zihinsel süreçleri öne çıkarmaktadır (TBBDF, 2024; Kesilmiş, 2020).

Bu araştırmanın amacı, Türkiye Bocce Raffa Şampiyonası'na katılan sporcuların müsabaka öncesi kaygı düzeylerini incelemek ve bu düzeylerin cinsiyet, branş, medeni durum, milli sporcu olma durumu, eğitim düzeyi, Türkiye ve uluslararası şampiyonalarda madalya kazanma durumları gibi değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmektir. Araştırmada, Spor Karşılaşmaları Kaygı Ölçeği (SCAT-A) kullanılarak sporcuların müsabaka öncesi yaşadıkları kaygı düzeyleri ölçülmüş; elde edilen veriler istatistiksel analizlerle değerlendirilmiş ve ilgili değişkenlerle ilişkileri ortaya konmuştur.

Bu çalışma, Bocce sporu özelinde kaygı düzeylerinin anlaşılmasına katkı sunarak, sporculara özgü psikolojik destek programlarının geliştirilmesine zemin oluşturmayı amaçlamaktadır. Ayrıca, elde edilen verilerin antrenörler, spor psikologları ve yöneticiler için uygulamaya dönük stratejiler geliştirmede yol gösterici olması hedeflenmektedir. Literatürde Bocce sporuna odaklanan sınırlı sayıda çalışmanın bulunması nedeniyle, bu araştırmanın alanyazına özgün bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, Türkiye Bocce Raffa Şampiyonası'na katılan sporcuların müsabaka öncesi kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiş betimsel bir çalışmadır. Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, belirli bir zamandaki mevcut durumu betimlemeye olanak tanıyan, yaygın biçimde kullanılan bir araştırma desenidir. Bu model, verilerin sistematik biçimde toplanmasını ve analiz edilmesini sağlar (Bahtiyar ve Can, 2016).

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, 2023 yılında düzenlenen Türkiye Bocce Raffa Şampiyonası'na katılan tüm sporcular oluşturmaktadır. Türkiye Bocce Bowling Dart Federasyonu'ndan alınan resmi verilere göre şampiyonaya toplam 411 sporcu katılmıştır. Demografik veriler bu 411 kişilik evrenden elde edilmiştir.

Araştırmanın temel amacı doğrultusunda, “Spor Karşılaşmaları Kaygı (Anksiyete) Testi (SCAT-A)” tesadüfi örnekleme yöntemiyle belirlenen 209 sporcuya uygulanmıştır. Bu örneklem grubuna ait veriler eksiksiz şekilde toplanmış ve analizlerde kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan sporculara ait cinsiyet, yaş, medeni durum, milli sporcu olma durumu, branş ve eğitim düzeyi gibi demografik değişkenler de toplanmıştır. Örneklem alınan sporcuların cinsiyet dağılımında kadınlar %45, erkekler %55 oranındadır. Yaş aralığı ise 9 ile 68 arasında değişmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan temel teknik, anket uygulamasıdır. Sporcuların demografik bilgileri ile **müsabaka öncesi kaygı düzeylerine** ilişkin görüşlerini belirlemek amacıyla yapılandırılmış bir anket

formu kullanılmıştır. Bu ankette aşağıdaki ölçme aracına yer verilmiştir:

Spor Karşılaşmaları Kaygı (SCAT-A) Testi:

Bu ölçek, sporcuların müsabaka öncesindeki kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları daha önce Özerkan (2003) tarafından yapılmış olup, spor karşılaşmalarında yaygın olarak kullanılan standart bir ölçme aracıdır. SCAT-A testi, bireylerin yarışma anında yaşadıkları kaygı düzeyini nesnel olarak değerlendirme imkânı sunar.

Verilerin Toplanması

Araştırma verileri, Google Forms üzerinden oluşturulan çevrim içi bir anket aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılara, demografik bilgilerini ve SCAT-A ölçeğine ilişkin ifadeleri içeren bir anket formu sunulmuştur. Katılım tamamen gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleşmiş ve sporculara gizlilik ve anonimlik güvencesi verilmiştir.

Anket bağlantısı, Türkiye Bocce Raffa Şampiyonası'na katılan sporcuların iletişim gruplarında ve ilgili etkinlik platformlarında paylaşılmıştır. Veriler, araştırma etiği ilkelerine uygun şekilde toplanmış, gizlilik ve güvenlik esaslarına uygun biçimde saklanmıştır.

Verilerin Analizi

Normallik testi sonuçlarına ve çarpıklık-basıklık değerlerine göre, Spor Karşılaşmaları Kaygı (SCAT-A) ölçeğinden elde edilen verilerin normal dağılıma uygun olmadığı belirlenmiştir. Bu nedenle analizlerde parametrik olmayan test yöntemleri kullanılmıştır.

Parametrik olmayan yöntemler, örneklem dağılımı ve veri tipiyle ilgili katı varsayımlarda bulunmadan uygulanan istatistiksel tekniklerdir (Çakmak, 2019). SCAT-A ölçeği verilerinin analizinde Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis H ve gerektiğinde Post Hoc LSD testlerinden yararlanılmıştır.

Elde edilen sonuçlar, ilgili başlıklar altında tablolar hâlinde sunulmuş, her biri detaylı şekilde yorumlanarak açıklanmıştır. Verilerin tüm analiz süreci, SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) programı aracılığıyla yürütülmüştür.

Verilerin tüm analizleri SPSS programı üzerinden gerçekleştirilmiş, anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tanımlayıcı İstatistikler

Bu bölümde, Türkiye Bocce Raffa Şampiyonası'na katılan sporcuların müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin incelenmesi amacıyla uygulanan anket formuna verilen yanıtlar değerlendirilmiştir. Sporcuların kişisel özellikleri ile “Spor Karşılaşmaları Kaygı (Anksiyete) Testi” ölçeğine ilişkin görüşleri analiz edilmiş; ayrıca anket kapsamında belirli değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla

parametrik olmayan testlerden elde edilen sonuçlara yer verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Sporcuların Cinsiyetlerine İlişkin Dağılımlar

Cinsiyet	Frekans	Yüzde %
Kadın	94	45%
Erkek	115	55%
Toplam	209	100%

Tablo 1’de, araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetlerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları sunulmuştur. Elde edilen verilere göre, araştırma grubunda yer alan toplam 209 sporcunun 94’ü (%45) kadın, 115’i (%55) ise erkektir. Bu durum, çalışmaya katılan sporcular arasında erkek bireylerin oranının kadınlara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Cinsiyet değişkeni bağlamında elde edilen bu dağılım, bocce sporuna katılımı erkeklerin daha baskın bir profil sergilediğini düşündürmektedir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Sporcuların Branşlarına İlişkin Dağılımlar

Branş	Frekans	Yüzde %
Raffa	106	51,2%
Volo	35	16,7%
Petank	67	32,1%
Toplam	209	100%

Türkiye Bocce Raffa Şampiyonası’na katılan sporcuların branşlarına ilişkin dağılımlar Tablo 2’de sunulmuştur. Elde edilen verilere göre, katılımcıların %51,2’si Raffa, %16,7’si Volo ve %32,1’i Petank branşında yer almaktadır. Bu dağılım, araştırma grubunun ağırlıklı olarak Raffa branşındaki sporculardan oluştuğunu göstermektedir.

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Sporcuların Milli Sporcu Olma Durumlarına İlişkin Dağılımlar

Milli Sporcu	Frekans	Yüzde %
Evet	65	31,1%
Hayır	144	68,9%
Toplam	209	100%

Tablo 4’te, katılımcıların milli sporcu olma durumlarına ilişkin dağılımlar yer almaktadır. Katılımcıların %31,1’i milli sporcu olduğunu, %68,9’u ise olmadığını belirtmiştir. Milli sporculuk geçmişine sahip bireylerin, müsabaka kaygısı açısından farklı düzeylerde deneyime sahip olabileceği düşünülerek SCAT-A ölçeği bağlamında bu değişken de ayrı olarak değerlendirilecektir.

Tablo 6. Türkiye Şampiyonasında Madalya Kazanma Durumuna İlişkin Dağılımlar

Madalya Durumu	Frekans	Yüzde %
Evet	122	58,4%
Hayır	87	41,6%
Toplam	209	100%

Tablo 6’da, araştırmaya katılan sporcuların Türkiye Bocce Raffa Şampiyonası’nda madalya kazanma durumlarına ilişkin dağılımlar verilmiştir. Katılımcıların %58,4’ü madalya kazandığını, %41,6’sı ise kazanmadığını belirtmiştir. Madalya kazanma durumu, müsabaka öncesi kaygı düzeylerinde farklılık oluşturabilecek potansiyel bir değişken olarak değerlendirilmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların Yaş ve Spor Geçmişlerine İlişkin Dağılımlar

Değişken	Min.	Maks.	Ortalama	Std. Sapma
Yaş	9	68	21,91	10,48
Spor Geçmişi (Yıl)	0	35	6,61	6,53

Tablo 8’de araştırmaya katılan sporcuların yaş aralıkları ve spor geçmişi sürelerine ilişkin veriler yer almaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması yaklaşık 22 olup, spor geçmişi ortalama 6,5 yıl olarak belirlenmiştir. Yaş ve spor geçmişi gibi değişkenlerin, bireylerin müsabaka öncesi kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini analiz etmek amacıyla SCAT-A ölçeği verileriyle birlikte değerlendirme yapılacaktır.

Tablo 9. Normallik Testi Sonuçları (SCAT-A)

Ölçek	Kolmogorov-Smirnov (p)	Shapiro-Wilk (p)
Spor Karşılaşmaları Kaygı (SCAT-A)	,000	,000

Tablo 9’da görüldüğü üzere, SCAT-A ölçeğine ait normallik testleri sonucunda her iki testte de (Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk) p-değeri 0,05’ten küçük bulunmuştur. Bu durum, verilerin normal dağılım varsayımını karşılamadığını göstermektedir. Bu nedenle analizlerde parametrik olmayan test yöntemleri tercih edilmiştir. Ayrıca, sadece normallik testlerine dayanarak karar verilmesinin yeterli olmayabileceği düşünülerek çarpıklık, basıklık değerleri de dikkate alınmıştır.

Tablo 10. SCAT-A Ölçeğine Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçek	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)	Normal Dağılıma Uygunluk
Spor Karşılaşmaları	0,446	4,132	Uygun Değil

Kaygı (SCAT-A)

Tabachnick ve Fidell (2013)'e göre, çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1,5 ile +1,5 arasında olması durumunda veri seti normal dağılıma uygun kabul edilmektedir. SCAT-A ölçeği için çarpıklık değeri bu sınırlar içerisinde yer alsa da, basıklık değerinin 4,132 olması verilerin normal dağılımdan sapma gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle analizlerde parametrik olmayan test yöntemlerinin kullanılması uygun görülmüştür.

Tablo 11. Cinsiyete Göre SCAT-A Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Puan Türü	Gruplar	n	Sıra Ort.	Mann-Whitney U	Z	p
SCAT-A	Kadın	94	107,52	5168,50	-0,548	0,584
	Erkek	115	102,94			

Tablo 11'de görüldüğü üzere, SCAT-A ölçeği açısından cinsiyet değişkenine göre elde edilen p değeri ($p = 0,584$), anlamlılık düzeyi olan 0,05'ten büyüktür. Bu sonuç, kadın ve erkek sporcular arasında müsabaka öncesi kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, sporcuların cinsiyeti SCAT-A ölçeğinden elde edilen kaygı puanlarını anlamlı düzeyde etkilememektedir.

Tablo 12. Sporcuların Branşlarına Göre SCAT-A Puanlarına Ait Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Ölçek	Branş	n	Sıra Ort.	sd	H	p
SCAT-A	Raffa	106	100,67	2	3,578	0,167
	Volo	35	121,90			
	Petank	67	101,48			

Tablo 12'de görüldüğü üzere, SCAT-A ölçeğine ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonucunda elde edilen p değeri ($p = 0,167$) 0,05'ten büyük bulunmuştur. Bu durum, farklı branşlarda (Raffa, Volo, Petank) yer alan sporcuların müsabaka kaygısı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir.

Tablo 14. Milli Sporcu Olma Durumuna Göre SCAT-A Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Ölçek	Gruplar	n	Sıra Ort.	Mann-Whitney U	Z	p
SCAT-A	Evet	65	96,75	4144	-1,334	0,182
	Hayır	144	108,72			

Tablo 14'te görüldüğü üzere, SCAT-A ölçeği açısından milli sporcu olma durumuna göre elde

edilen p değeri ($p = 0,182$) 0,05'ten büyüktür. Bu sonuç, milli sporcu olan ve olmayan bireyler arasında müsabaka kaygısı düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, milli sporcu olma durumu SCAT-A ölçeğine göre kaygı düzeylerini istatistiksel olarak etkilememektedir.

Tablo 16. Madalya Kazanma Durumuna Göre SCAT-A Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Ölçek	Gruplar	n	Sıra Ort.	Mann-Whitney U	Z	p
SCAT-A	Evet	122	93,86	3948,50	-3,176	0,001*
	Hayır	87	120,61			

Tablo 16'da görüldüğü üzere, müsabaka kaygısı (SCAT-A) düzeyleri ile madalya kazanma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p = 0,001 < 0,05$). Bu bulguya göre, müsabakada madalya kazanan sporcuların kaygı düzeylerinin, madalya kazanmayanlara kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, müsabaka öncesi kaygının belirli bir düzeyde performansı artırabileceğini, ancak aşırı kaygının başarı üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini düşündürmektedir. Başka bir ifadeyle, madalya kazanan sporcuların daha düşük kaygı düzeylerine sahip olmaları, başarıya katkı sağlayan psikolojik bir avantaj olarak değerlendirilebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmaya katılan 209 sporcunun %45'ini kadınlar, %55'ini ise erkekler oluşturmaktadır. Cinsiyet dağılımı, bocce sporuna erkeklerin daha fazla katılım sağladığını göstermektedir. SCAT-A ölçeği bağlamında elde edilen bulgular incelendiğinde, erkek ve kadın sporcular arasında müsabaka öncesi kaygı düzeylerinde anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Bu durum, cinsiyetin sporda psikolojik tepkiler üzerinde belirleyici bir faktör olabileceğini göstermektedir.

Literatürde, kadın sporcuların erkek sporculara kıyasla daha yüksek düzeyde performans kaygısı yaşama eğiliminde olduğu sıklıkla vurgulanmaktadır (Martens et al., 1990; Ersöz, 2011). Bu farklılığın, toplumsal cinsiyet rolleri, spora katılım fırsatları ve kadın sporcuların daha düşük temsil oranı ile ilişkili olduğu ileri sürülmektedir. Literatürde kadın sporcuların yaşadığı yapısal eşitsizliklerin müsabaka kaygısını tetiklediği vurgulanırken (Lowe ve ark., 2022), bu durumun sadece aktif sporculuk döneminde değil, emeklilik geçişinde de sosyal karşılaştırma ve kurumsal baskılar aracılığıyla devam ettiği görülmektedir. Özellikle antrenörlerin tutumu ve pazarlanan vücut idealleri, kadın sporcuların psikolojik iyi oluşlarını tehdit eden temel yapısal unsurlar olarak değerlendirilmektedir.

Branşlar arasında müsabaka kaygısı düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Özellikle Raffa branşı sporcularının kaygı düzeyleri, diğer branşlara göre daha düşük çıkmıştır. Bu bulgu, Raffa'nın bocce sporunda Türkiye'de daha yaygın, kurumsallaşmış ve sistemli bir yapıya sahip olmasıyla ilişkilendirilebilir. Raffa branşı, daha sık düzenlenen turnuvalar, daha fazla medya görünürlüğü ve yaygın

kulüp organizasyonları sayesinde sporculara daha fazla müsabaka deneyimi sunmaktadır. Sık karşılaşılan rekabet ortamı, sporcuların psikolojik dayanıklılığını artırmakta ve kaygı düzeylerini düşürmektedir (Harms ve ark., 2000; Özdemir, 2021).

Volo branşı ise daha teknik ve stratejik beceriler gerektirdiğinden dolayı, sınırlı katılım ve yeterli hazırlık süresi bulunmayan sporcularda kaygı düzeyini artırabilmektedir (Kesilmiş, 2020). Petank branşında yer alan sporcuların ise daha yüksek kaygı düzeyi göstermeleri, bu dalın daha az sistematik çalışmalara konu olması ve sporcuların yeterli mentörlük ve destekten yoksun kalmalarıyla açıklanabilir.

Millî sporcuların müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Türkmen (2011), millî sporcuların ulusal ve uluslararası platformlarda edindikleri tecrübenin, onların özgüven düzeylerini artırdığını ve kaygılarını yönetmede daha başarılı olduklarını belirtmiştir. Bu bulgu, araştırmadaki verilerle örtüşmektedir. Ayrıca Harms ve arkadaşları (2000), elit düzeyde sporcuların yalnızca fiziksel performans değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılık bakımından da avantajlı olduklarını ifade etmiştir. Bununla birlikte, çalışmada millî olmayan sporcuların sayıca daha fazla olması, Türkiye’de bocce gibi branşlarda elit sporcu gelişimi ve yetenek taraması sistemlerinin sınırlı olduğunu düşündürmektedir. Millî olmayan sporcuların kaygı düzeylerinin daha yüksek olması, yeterli antrenman fırsatlarına erişememe, uluslararası deneyim eksikliği ve düşük sosyal tanınırlık gibi faktörlerle ilişkili olabilir (Bahçecioğlu & Yapıcıoğlu, 2024). Arslan’ın (2018) çalışmasında da millî sporcuların ahlaki karar alma ve stresle başa çıkma becerilerinde anlamlı farklılıklar gösterdiği vurgulanmıştır. Bu durum, yalnızca teknik beceriyle değil, aynı zamanda bilişsel ve duygusal dayanıklılıkla da ilişkilidir. Millî olmayan sporcular için bu tür destekleyici mekanizmaların eksikliği, müsabaka öncesi kaygının yükselmesine yol açabilmektedir. Bu bağlamda, sporda millî düzeyde tecrübe kazanımını destekleyen eğitim kamplarının artırılması, psikolojik dayanıklılık eğitimlerinin yaygınlaştırılması ve sporcuların motivasyonel açıdan güçlendirilmesi gerektiği sonucuna varılabilir.

Madalya kazanımı, sporcunun öz yeterlik algısını artırmakta ve bir sonraki müsabakada başarı beklentisini güçlendirmektedir (Weinberg & Gould, 2014). Nitekim, geçmiş performansın olumlu olması, bireyin başarıya ulaşma inancını artırarak kaygıyı azaltmaktadır (Kartal, 2025). Özellikle rekabetçi spor ortamlarında başarı deneyimi, müsabaka öncesi psikolojik rahatlamayı desteklemektedir. Literatürde turnuva deneyimi ile kaygı arasında anlamlı ilişki olmadığını gösteren bulgulara karşılık (Saylam, 2021) bu çalışmaya göre turnuva deneyimi olmayan veya madalya kazanamamış sporcuların kaygı düzeyinin yüksek çıkması ise, bu bireylerin müsabaka baskısını daha yoğun yaşadığına işaret ettiği ifade edilebilir. Bu bağlamda, başarısızlık deneyimlerinin kaygıyı artırabileceği ve sporcunun performansını olumsuz etkileyebileceği dikkate alınarak; psikolojik danışmanlık, başarı yönetimi ve motivasyonel destek gibi önleyici stratejilerin özellikle genç sporcular için uygulanması gerektiği önerilebilir.

Sporculuk deneyiminin artması, sadece teknik beceri değil, aynı zamanda zihinsel hazırlık ve stresle başa çıkma açısından da avantaj sağlamaktadır. Uzun süreli spor yapan bireylerin, müsabaka ortamında daha sakin, kontrollü ve stratejik davranabildiği araştırmalarla da ortaya konmuştur (Weinberg

& Gould, 2014). Dolayısıyla yaş ve spor geçmişi, kaygı düzeylerinin belirlenmesinde temel etmenlerden biridir. Antrenörlerin bu faktörleri dikkate alarak yaşa ve deneyime özgü psikolojik destek modelleri oluşturması önerilmektedir.

Araştırma kapsamında yapılan analizler sonucunda, cinsiyet, medeni durum, milli sporculuk ve eğitim düzeyi gibi demografik değişkenlerin SCAT-A puanları üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir. Bu durum, müsabaka kaygısının yalnızca bireyin sosyal veya akademik konumu ile değil; kişisel psikolojik hazırlık, spor tecrübesi ve öz-yeterlik düzeyi gibi içsel faktörlerle daha yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle cinsiyet değişkenine dair bulgular, bocce gibi temas içermeyen strateji temelli sporlarda, kadın ve erkek sporcular arasında kaygı düzeylerinin birbirine yakın olabileceğini ortaya koymuştur.

Performans odaklı değişkenler arasında yalnızca Türkiye Şampiyonası'nda madalya kazanma durumu ile müsabaka öncesi kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Madalya kazanan sporcuların SCAT-A puanları anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuş; bu durum, başarı deneyiminin sporcunun psikolojik dayanıklılığını artırdığına ve kaygı düzeyini azaltıcı bir etki yarattığına işaret etmiştir. Bu sonuç, başarı ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin doğrusal olmadığını, ancak belli bir seviyede başarı tecrübesinin kaygıyı yönetmede etkili olabileceğini göstermektedir. Öte yandan, uluslararası düzeyde madalya kazanma, branş farklılıkları ve diğer demografik değişkenler, sporcuların kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır. Bu bulgu, müsabaka kaygısının daha çok bireysel deneyim, zihinsel hazırlık ve öznel algılarla şekillendiğini, başarı düzeyinin ise her zaman kaygı üzerinde belirleyici bir etki yaratmadığını düşündürmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, araştırma sonuçları bocce sporu özelinde müsabaka öncesi kaygının çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ve yalnızca demografik özelliklerle açıklanamayacağını ortaya koymaktadır. Sporcuların kaygı düzeylerinin etkili biçimde yönetilmesi için, bireyselleştirilmiş psikolojik destek yaklaşımlarının geliştirilmesi gerektiği anlaşılmaktadır. Özellikle genç ve tecrübesiz sporcuların zihinsel dayanıklılığının artırılması, sportif performansın sürdürülebilirliği açısından kritik bir gereklilik olarak öne çıkmaktadır.

KAYNAKLAR

- Aksoy, S. (2022). *Sporda Odaklanmış Dikkatin Önemi*. In E. A. Uluç (Ed.), *Sporda Güncel Yaklaşımlar*. Gazi Kitabevi.
- Arslan, B. (2018). Türkiye'deki Bocce ve Dart Sporcularının Ahlaki Karar Alma Tutumlarının İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bilim Dalı.
- Bahçecioğlu, H. ve Yapıcıoğlu, B. (2024). Milli Bocce Sporlarında Dört Haftalık Solunum Kası Antrenmanının Solunum Kas Kuvveti, Fonksiyonları ve Performansa Etkisi. *Spor Bilimleri Araştırma Dergisi*, 9(1), 34-49.
- Bahtiyar, A. ve Can, B. (2016). Fen Öğretmen Adaylarının Bilimsel Süreç Becerileri İle Bilimsel Araştırmaya Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* (42), 47-58.

- Bozkurt, S. (2010). Sportif Performansa Psikolojik Bakış. Celal Bayar Üniversitesi *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 28-37.
- Branet, C., Bălan, V., Mujea, A. M., Grigoriu, C., Wesselly, T., Pelin, R., Răchită, I., De la Cruz Sánchez, E., Valero-Valenzuela, A., Moreno Llamas, A., Manzano-Sánchez, D., García-Mayor, J., ve Jiménez-Parra, J. F. (2022). *Leisure Sports Games*. European Commission Erasmus+ Sport Programme.
- Çağlar, E., ve Kuruç, Z. (1997). Müsabaka Kaygısının Dinlenik Kalp Atım Hızı Üzerine Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 18-32.
- Çakmak, H. (2019). Parametrik ve Parametrik Olmayan Yöntemler. Gıda Mühendisliği Bölümü. Hitit Üniversitesi. https://web.hitit.edu.tr/dersnotlari/hulyacakmak_20.10.2019_1M8X.pdf.
- Dinç, A., & Özmaden, M. (2024). Güreş sporcularının kişilik özellikleri ile sportmenlik anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 7(3), 571-584.
- Ersöz, G. (2011). Egzersize katılım güdüsü, sürekli optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı düzeyi-nin egzersiz davranış basamağına ve fiziksel aktivite düzeyine göre irdelenmesi (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Hardie, A., Oshiro, K. F., & Dixon, M. A. (2022). Understanding body image perceptions of former female athletes: A qualitative analysis. *Body Image*, 43, 393-407. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.10.001>
- Harms, C. A., Wetter, T. J., St Croix, C. M., Pegelow, D. F., ve Dempsey, J. A. (2000). Effects of respiratory muscle work on exercise performance. *Journal of Applied Physiology*, 89(1), 131-138.
- Kartal, R. (2025). Kaygının spor performansı üzerindeki rolü: Sporcular üzerine bir değerlendirme. E. A. Uluç, S. Zengin ve M. T. İlhan (Eds.), *Spor bilimleri araştırmaları 6 içinde*. Özgür Yayınları. <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub1065>
- Kesilmiş, İ. (2020). Bocce Sporcularında Yakalama ve Atış Performansının Lateralizasyona Göre Değerlendirilmesi. *Dünya Sağlık ve Tabiat Bilimleri Dergisi*, 3(2), 65-76.
- Küçükgüngör, E. (1999). Türk hukukunda sporcuların hukuki durumu. *Ankara Barosu Dergisi*, 56(1), 39-52.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- McKnight, P. E., ve Najab, J. (2010). Mann-Whitney U Test. *The Corsini encyclopedia of psychology*, 1-1.
- Orhan, S. (2009, Ekim 24). *Sporcular için sosyal güvenlik rehberi*. <http://www.sadettinorhan.net/bugun24ekim2009.html> (Erişim tarihi: 13 Mayıs 2025)
- Ölçücü, B., ve Dereceli, E. (2023). Sporda Kaygı ve Sportif Performans. *Spor Bilimleri Alanında Güncel Yaklaşımlar-II*, 53.
- Özdemir, S. (2021). Bocce Sporu ve Tarihsel Gelişimi. <https://sporosfer.com/bocce-sporu-ve-tarihsel-gelisimi/>.
- Özerkan, K. N. (2003). *Üniversiteli Basketbolcularda Yarışma Öncesi Kaygı Düzeyi ile Performans Arasındaki İlişki*. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4-6.
- Saylam, D. K., & Alp, H. (2021). Okçuluk müsabakalarına katılan sporcuların anlık ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(3), 439-452.
- Şeber, B. (Erişim: 2025) “*Sporcular Kaygı İle Nasıl Baş Edebilir?*”. <https://akademi.olimpiyat.org.tr/sporcular-kaygi-ile-nasil-bas-edebilir/>.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistic*, 6. Baskı. Boston: MA: Pearson.
- Tekin, Y., Mucuk, B. ve Sunay, H. (2016). Türkiye’de amatör sporcu olmak. *SPORMETRE Beden Eğitimi*

ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(2), 183–190.

Türk Dil Kurumu (TDK). (2025). <http://tdk.gov.tr/> (Erişim tarihi: 13 Mayıs 2025)

Türkiye Bocce Bowling ve Dart Federasyonu (TBBDF). (2024). *Raffa*. Erişim adresi: https://tbbdf.org.tr/raffa_1.

Türkmen, M. (2011). *Çim Topu, Petank, Raffa ve Volo Oyun Sistemleriyle: Bocce - Tanımlar, Tarihçe Ve Oyun Kuralları*. Ankara: Neyir Yayınları.

Uzbay, İ. Tayfun. "Anksiyetenin nörobiyolojisi." *Klinik Psikiyatri Dergisi* 5.1 (2002): 5-13.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Yılmaz, V. (2005). *Çocuk Sporcularda Durumluk Yarışma Kaygısı Bileşenleri ve Durumluk Kaygının Optimal Fonksiyon Aralıkları (IZOF) ile Karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı).