

T.C.  
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

**TBL (TÜRKİYE ERKEKLER BASKETBOL BİRİNCİ LİGİ) 'DEKİ  
BASKETBOLCULARDA PERFORMANS KAYGI İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Turgay Nail BEZEK**

**Danışman**

**Yrd. Doç. Dr. Burhan ÇUMRALIĞİL**

**KONYA- 2008**

## İÇİNDEKİLER

<b>1. GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
<b>2. LİTERATÜR BİLGİ.....</b>	<b>4</b>
2.1. Basketbol .....	4
2.1.1. Basketbolun tarihçesi.....	4
2.1.2. Ülkemizde basketbol.....	4
2.1.3. Basketbol tanımı.....	5
2.2. Kaygı.....	7
2.2.1. Kaygı çeşitleri.....	9
2.2.1.1. Durumluluk kaygı.....	9
2.2.1.2. Sürekli kaygı.....	11
2.2.1.3. Bilişsel ve bedensel kaygı.....	12
2.2.2. Kaygı ve yaş.....	14
2.2.3. Kaygı ve spor.....	14
2.2.4. Motivasyon.....	16
2.3. Performans.....	16
2.3.1. Performansı etkileyen faktörler.....	17
2.3.2. Performans kaygı ilişkisi.....	20
2.3.3. Basketbolun performansı.....	20
<b>3. MATERYAL ve METOT.....</b>	<b>22</b>
3.1. Materyal.....	22
3.2. Metot.....	22
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>24</b>
<b>5. TARTIŞMA ve SONUÇ.....</b>	<b>31</b>
<b>6. ÖZET.....</b>	<b>36</b>
<b>7. SUMMARY.....</b>	<b>38</b>
<b>8. KAYNAKLAR.....</b>	<b>39</b>
<b>9. EKLER.....</b>	<b>43</b>
<b>10. TEŞEKKÜR.....</b>	<b>45</b>
<b>11. ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>46</b>

## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 2.1 Yarışma öncesi ve yarışma anında Bedensel ve Bilişsel kaygı arasındaki değişimler.....	12
Tablo 2.2 Basketbolda Performansın Boyutları.....	20
Tablo 4.1. Takımların biyolojik yaş istatistikleri.....	24
Tablo 4.2. Takımların antrenman yaşı istatistikleri.....	24
Tablo 4.3. Takımların durumluluk kaygı puanı istatistikleri.....	25
Tablo 4.4. Envanterin yapıldığı haftalardaki maç skorları.....	25
Tablo 4.5 Galatasaray Cafe Crown – Tekel karşılaştırması.....	26
Tablo 4.6 Efes Pilsen – Beşiktaş Cola Turka karşılaştırması.....	26
Tablo 4.7 Alpella – Beykoz karşılaştırması.....	26
Tablo 4.8 Fenerbahçe Ülker – Darüşşafaka karşılaştırması.....	26

## ŞEKİL VE GRAFİKLER LİSTESİ

Şekil 2.1 Basketbol saha ölçüleri.....	4
Grafik 4.1 Basketbolcuların biyolojik yaş dağılımı.....	27
Grafik 4.2 Basketbolcuların antrenman yaşı dağılımı.....	27
Grafik 4.3 Basketbolcuların durumluluk kaygı puanı dağılımı.....	28
Grafik 4.4 Biyolojik yaş ile antrenman yaşı arasındaki korelasyon.....	28
Grafik 4.5 Biyolojik yaş ile durumluluk kaygı arasındaki korelasyon.....	29
Grafik 4.6 Antrenman yaşı ile durumluluk kaygı puanı arasındaki korelasyon.....	29
Grafik 4.7 Takım bazında biyolojik yaş ve durumluluk kaygı puanı arasındaki ilişki...	30

## GİRİŞ

Günümüzde, sporun toplumların önemli bir boyutunu yansıtan yaygın bir etkinlik olduğu vurgulanmaktadır. Toplumlar, işlevsel olarak rekabetçi bir felsefe üzerine kurulmaktadır. Özellikle her spor olayının sonucunda, bir kazanan bir de kaybeden bulunmaktadır. Günümüzdeki spor anlayışının temelinde, rekabetçi bir ortamda kazanma ve kaybetme felsefesi yatmaktadır. Başaran (1992) bunu, “gruplar arasında ortak olmayan hedefleri içeren rekabetçi durumlar” olarak açıklamaktadır.

Sportif yüksek performansın elde edilmesi için, sporcunun uzun ve yorucu antrenmanlara sabırla katlanması ve ulaşılmış olduğu performansı, zorlu yarışma koşullarında (rakip, seyirci, hava koşulları, saha şartları vb.) sergileyebilmesi onun motivasyonu ile ilgilidir.

Bir sporcunun fiziksel kapasitesinin iyi olması o sporcunun yarışmaya hazır olduğu anlamına gelmemektedir. Herhangi bir yarışma sırasında, o yarışmanın önem düzeyine bakılmaksızın bir sporcunun beceri düzeyinde, fizyolojik düzeyinde anlamlı değişiklikler bulunmamaktadır. Sporcuların performanslarındaki dalgalanmalar, çoğunlukla sporcuların zihinlerinde yaşadıkları çatışmalardan kaynaklanmaktadır.

Sporcunun fizyolojik ve psikolojik açıdan yarışmaya hazırlıklı olması için yeterli bir motivasyon düzeyinde olması gerekir. Motivasyon düzeyinin yetersizliği “start tembelliği” durumuna yol açar. Bu durumdaki sporcu, sahip olduğu performans düzeyini sergilemede isteksizdir. Nedensiz bir yorgunluk ve keyifsizlik hisseder. Motivasyon düzeyinin aşırı olması ise “start telaşı” durumuna yol açar. Bu durumdaki sporcu ise kendini aşırı gergin hisseder, sinirli ve telâşlıdır (Açıkada 1990).

Yaşamımızın her anında olduğu gibi spor ile ilgili görevlerde de verilen görevleri yerine getirebilmek, enerjiyi harekete geçirebilmek için en uygun bir uyarılmışlık düzeyine gereksinim duyulmaktadır (Zaichowsy ve ark 2001).

Kaygı, motivasyonu olumsuz yönde etkileyerek sporcunun kendisini aşırı zorlama içine atmasına, belki de sakatlanmasına yol açabilir. Motivasyonu, performansı olumlu yönde etkileyecek şekilde kullanabilmek için, antrenörlerin sporcularını yakından tanınması, onların ilgi ve gereksinimleri hakkında doğru bilgilere sahip olması gerekmektedir (Başar 1986).

Sporcunun bir yarışmada iyi bir performans ortaya koyabilmesi için bilişsel ve bedensel kaygı düzeylerinin optimal düzeyde olması gerekmektedir. Sporcuların en üst performans sergiledikleri durumları belirtmelerinden yola çıkarak, sporcularda bulunması gereken ideal psikolojik durumlar aşağıda özetlemiştir:

- Korku yokluğu- başarısızlık korkusunun bulunmaması
- Performans hakkında düşünmemek ya da performansın bilişsel analizini yapamamak
- Etkinliğin kendisine odaklanan geniş bir dikkat
- Gayret gerektirmeme duygusu-gönüllü yaşantı
- Kişisel kontrol duygusu
- Zaman algısının yavaş olması ve yer kavramının kaybolması.

Spor psikologları antrenörlük kurslarında öğretim görevlisi olarak yer alırlar. Hiçbir zaman antrenörün görevlerini üstlenemezler. Antrenör, temel psikolojik bilgilerden yararlanarak kendine özgü spor dalında başarılı olmanın yollarını arar. Antrenörün amacı, bireydeki bedensel performans özelliklerini, yapılan spor dalına uygun biçimde arttırmak ve takımın amaçlanan hedefe ulaşmasında aktif olarak sporcuları yönlendirmektir. Bunun için sporcuları çalıştırması, motive etmesi, organizasyon ve gerekli planlamayı yapması gerekmektedir. Tüm bunların yanı sıra gurubu istenen hedefe doğru yönlendirecek olan antrenörde liderlik özelliğinin bulunması başarı için önemli bir faktördür. Ayrıca antrenörün alanında uzman olması ve antrenör-sporcu ilişkilerinde iyi olması, kendisinin ve takımının başarılı olmasında etkilidir (Kuter ve Ark 1999).

Bu çalışmada amaç; yarışma kaygısının, müsabaka esnasında sporcuların performanslarında etkisinin olup olmadığının incelenmesi ve çıkacak sonuca göre antrenörlerin, bu bilgiler ışığında, yukarıda da belirtildiği gibi, sporcularını antrene ederken performansta kaygı faktörünü hesaba katarak çalışmalarının planlamasını sağlamaktır. Sadece antrenörlerin değil, sporla uğraşan yönetici, seyirci ve spor psikologlarının da çalışma sonuçlarına göre sporcularına bakış açılarını geliştirmeleri hedeflenmektedir.

Çalışmada, müsabaka ve kaygı durumu arasındaki ilişkilerle ilgili aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur.

H<sub>0</sub>: Müsabakadan galip ayrılan ve kaybeden basketbol takımlarının durumluluk kaygı puanı ortalamaları arasında fark istatistiki olarak önemli değildir.

H1: Müsabakadan galip ayrılan ve kaybeden basketbol takımlarının durumluluk kaygı puanı ortalamaları arasında fark istatistikî olarak önemlidir.

Bu hipotezleri test etmek için 2006/2007 sezonunda, Türkiye Basketbol Ligi takımlarından 8 takımla, müsabaka öncesinde Durumluk Kaygı Envanteri (CSAI Competitive State Anxiety Inventory) uygulaması yapılmış ve müsabaka sonuçlarıyla ilişkisi irdelenmiştir.

## **2. LİTERATÜR BİLGİ**

### **2.1 BASKETBOL**

#### **2.1.1 Basketbolun Tarihçesi**

Futboldan sonra dünyada en çok seyirci ve ilgi toplayan takım sporlarından birisi olan basketbol, ilk olarak ABD'nin Massachusetts eyaletinde, Springfield Genç Erkek Hıristiyan Birliği (YMCA) Eğitim Okulu'nda beden eğitimi öğretmeni olan James Naismith tarafından, 1891'de oynanmaya başlanmıştır. Atlet ve beysbolculara kış antrenmanı yaptırmak amacıyla bu oyun icat edildiğinde, ilk olarak, tahtadan yapılmış sepetlere topu sokmak amacı vardı. 7 kişilik 2 takım, 20 dakikadan 3 devre bu antrenmanı yapıyordu. Duvarlara asılı olan tahtalar ve tahtaya bağlı sepetler olduğundan Naismith "sepet topu" anlamına gelen BASKETBOL adını verdi bu antrenman oyununa.

Bu antrenman oyunu, Naismith'in antrenman programını aşarak, kısa sürede, tüm ülkenin okul salonlarına girerek spor branşı oldu ve okullar, kulüpler kurarak Amerika'nın en popüler sporu haline getirdi basketbolu. Birinci Dünya Savaşı'yla birlikte, Amerikalı askerlerin Avrupa'ya gelmesiyle basketbolla, Avrupa da tanışmış oldu.

Basketbol oyununun olimpiyatlarda yerini alma yılı 1905 olarak karşımıza çıkıyor. St. Louis, olimpiyat oyunlarına katılan ülkelere, Amerika'nın milli spor olarak benimsediği basketbolu tanıtmaya fırsatı buldu. 1913 yılından itibaren de uzak doğu ülkeleri basketbolu oynamaya başladı.

Uluslar arası karşılaşmaları yönetmek amacıyla "Uluslar arası Amatör Basketbol Federasyonu" FİBA, 20 Haziran 1932' de İsviçre'nin Cenevre şehrinde kurulmuştur. Dünya üzerinde FİBA organizasyonlarının bütün kuralları, bu federasyon tarafından konulan kurallarla oynanmaktadır (Morpa 2001).

#### **2.1.2 Ülkemizde Basketbol**

Ülkemizde 1911 yılında, Galatasaray Lisesi beden eğitimi öğretmeni Ahmet Robenson, basketbol oyun kurallarını dilimize çevirerek, deneme mahiyetinde 10 ar kişilik iki takım oluşturup maçlar yaptırmıştır ancak bu maçlar, teknik donanım yetersizliğinden denemeden öteye geçememiştir. İlk ciddi çalışmalar ise 1920'de Selim Sırrı Tarcan' nın girişimleriyle, Cağaloğlu



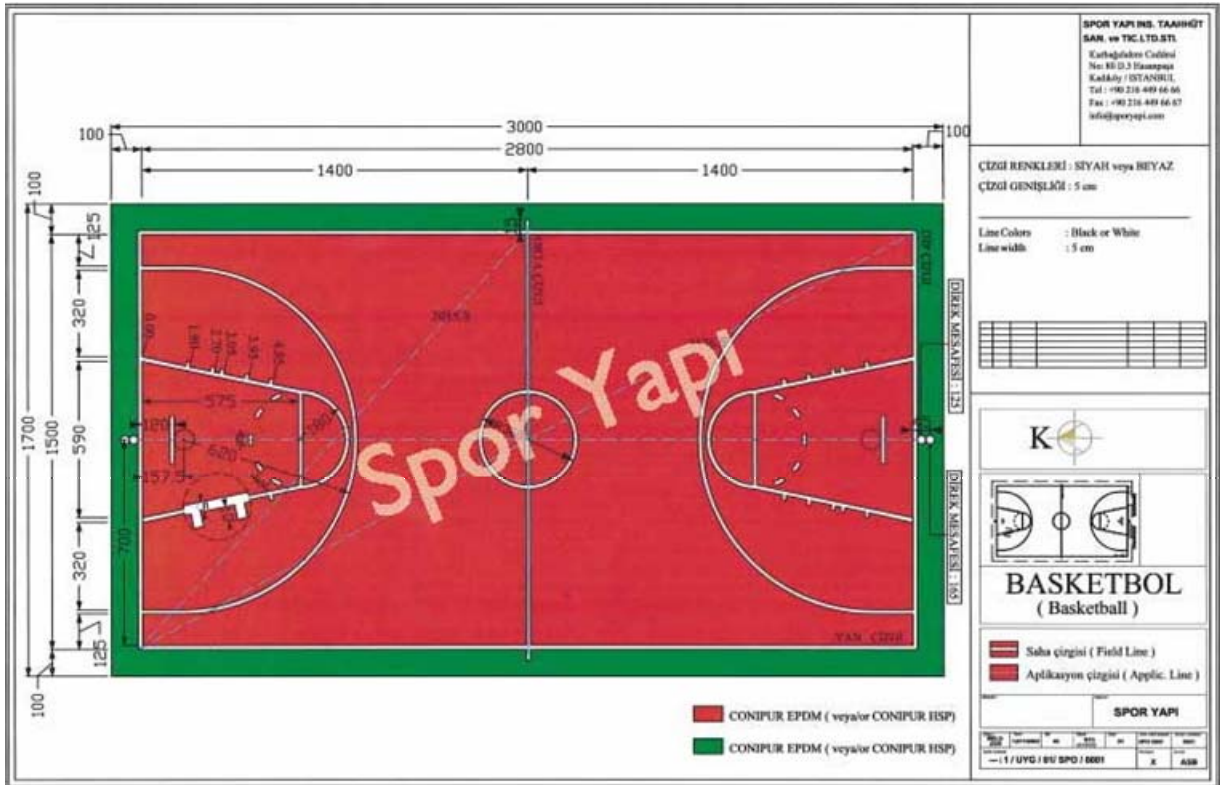
Yüksek Öğretmen Okulu'nda öğrencilere basketbol öğretmek başlamış ve aynı yıl kurulan takımla, tarihimizde ilk milli maç sayabileceğimiz, Amerika YMCA öğrencileriyle yapılmış ve sahadan Amerika takımı 18-14 galip ayrılmıştır.

Takip eden yıllarda kulüpler, basketbol şubelerini kurmuş, ülkemizde de ligler kurulup şampiyonalar düzenlenmiş ve FİBA'ya da üye olan basketbol federasyonumuz öncülüğünde kulüplerimiz, Avrupa'da ve Dünya Şampiyonalarında çok büyük başarılar imza atmıştır.

Türkiye Basketbol Federasyonu bünyesinde ülkemizde şu anda erkekler ve bayanlarda 1. lig, 2. lig ve erkekler ve bayanlar bölgesel lig olmak üzere faaliyetler devam etmekte olup başarılı takımlarımız ülkemizi Avrupa'da da temsil etmektedir (Morpa 2001).

### 2.1.3 Basketbol Tanımı

Basketbol kural kitabında da yazan tanımına göre; 5'er kişiden oluşan iki takım arasında oynanır. Her takımın amacı rakibin sepetine sayı yapmak ve diğer takımın sayı yapmasını engellemeye çalışmaktır. 4x10= 40 dakikada daha fazla sayı yapmış olan takım, maçın galibidir.



Şekil 2.1 Basketbol saha ölçüleri

Müسابaka süresince takımlar, sınırsız sayıda oyuncu değişikliği yapabilir ancak bir oyuncu, müsabakada ancak 5 kez faul yapma hakkına sahiptir. 5 faul yapan oyuncu o müsabaka için bir daha oyuna giremez. Oyuncular maç içinde hem savunma yapıp hem de hücumla katıldıklarından basketbolcuların savunma ve hücum yönlerinin iyi olması beklenmektedir. Oyuncular fiziksel özelliklerine ve yeteneklerine göre takım içinde farklı görev ve pozisyonlarda oynarlar. Genel olarak kısa çabuk hareket eden ve top kontrolü iyi olan oyuncular gard; biraz daha uzun, gerektiğinde gardlık yapabilecek ama daha çok savunmada hızlı hareket edip hücumda şut yüzdesi yüksek olan oyuncular forvet; fiziki özellik bakımından iri ve uzun oyuncular ise ribaunt toplarını alan ve pota altında sayı yapabilen oyunculardır. Bu pozisyonların birleşimi ve antrenörün vermiş olduğu set düzeni içinde takımlar sahada diğer takıma üstünlük kurmaya çalışır. Oyuncuların sahadan yaptıkları atışlar 1 sayı, 2 sayı ve 3 sayı olarak değer kazanır. Bu üstünlük kurma mücadelesini her spor branşında olduğu gibi, hakemler yönetir. Sahada müsabakanın türüne göre 3 ya da 2 hakem görev yaparken süre, sayıların işlenmesi ve 24 saniye hücum sürelerinin kontrolünü yapan masa görevlileri de vardır. Bu denli karmaşık ve her geçen gün profesyonel anlamda kazanma hırsının arttığı basketbol oyununda oyuncuların üzerine düşen sorumluluklar da artmaktadır. Oyuncuların sezon öncesi ve müsabaka sırasındaki kaygıları da, oynadıkları takımların hedefleriyle artmaktadır (TBF 2005).

## 2.2 Kaygı

Türk Dil Kurumu'nca yayımlanan Ruhbilim Terimleri Sözlüğü, kaygıyla ilgili olarak şu tanımları yapmaktadır: “Kaygı; güçlü bir istek ya da dürtünün amacına ulaşmayacak gibi gözüktüğü durumlarda beliren, tedirgin edici duygudur.” (Enç 1988). Kaygı, Türkçede *endişe* olarak ifade edilmektedir. Belli bir anlamda tasa ve kuşku terimleri ile anlamdaştır. Fakat kaygı hepsinden ayrı farklı bir olgudur. Kaygı bu durumuyla bazen korku ile de karıştırılmaktadır. Oysa ki korku terimi, nedeni bilinen durumlarda kullanılırken; kaygı ise, nedeni bilinmeyen korkudan ortaya çıkmaktadır (Biçer 1998).

Ruhbilim alanında kaygı sözcüğünü araştırıp tanımlayan Freud olmuştur. Freud, kaygının içgüdü ve dürtülerden kaynaklanan gücün bastırılması sonucu ortaya çıktığını ileri sürmüştür. Daha sonradan bu durumu değiştirip, kaygıyı benliğin tehlike durumunu algılamasına bağlamış. Kısaca Freud kaygının işlevini, olası tehdide karşı benliği uyararak ve savunma düzenine geçmek olarak tanımlamıştır (Köknel 1989).

Kaygı terimi, farklı olarak uyarılmışlık, endişe ve gerginlik olarak da adlandırılmaktadır (Zaichowsky 2001). Endişe, kişinin stresli olarak tanımladığı bir duruma verdiği ve yaşanan stres yoğunluğuna göre değişen ya da yükselip alçalan tepkiyi tanımlamak için kullanılmıştır. Bu nedenle endişe, stresi yaşayan kişi tarafından bakıldığında hayali bir değerlendirme olarak kalmaktadır.

Cüceloğlu'na (1994) göre kaygı, bireyin fizik ve sosyal çevrede uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrettir ifadesini kullanır. Bireysel psikoloji öğretisini ortaya atan Alfred Adler, kaygıyı insanın güçsüz, yetersiz kaldıkları durumlarda ortaya çıkan duygulanımı olarak tanımlamıştır.

Arkonaç (1993) ise kaygıyı, endişe, gerginlik hali, tepkide belirsizlik ve bir korku hali veya kötü bir şey olacağına dair bir hissin sürekli baskın halidir şeklinde açıklamaktadır.

Kaygı genellikle bir dürtü çatışması sonucu doğar. Kaygının psikodinamizması analitik olarak söyle açıklanabilir. Karşılaştığı engellemeler kişinin amacına ulaşmasını engellediğinde kişi bu engellemeye neden olan şeyi suçlar ve içinde ona karşı bir saldırganlık duygusu duyar (Koç 2004).

Saldırganlık duygusu ise her zaman olumlu karşılanan bir duygu olmadığından kişide suçluluk duyguları doğurması nedeniyle bastırılır. Bu bastırmada kişinin kendini suçlaması, gördüğü eğitimin böyle bir saldırganlığı açığa vurmasına izin vermemesi yanı sıra cezalandırılmaktan korku ya da suçladığı şeye karşı içinde ikilemlerle dolu bir duygu bağıntısı olmasında yani hem sevindiği hem kızdığı kimse olması (örneğin, anne, baba vb.) rol oynar. Böylece bastırılarak dışarı boşalım bulamayan saldırganlık, bilinç dışı olarak kişinin kendine yönelir ve kişi, kendi kendini cezalandırmak isteği duyar. Bu da kaygı türündeki bir korku olarak kendini açığa vurur. Kaygılı kişilerden duyduğumuz sözcükler arasında, “İçimde devamlı bir korku hissi var.”, “Ya bir şey olursa, diye sokağa çıkmaktan korkuyorum.”, “Sanki bayılacakmışım, ya da ölecekmişim gibi bir korku var içimde.” en sık rastlanılan ifadelerdir (Gümüş 2002).

Kaygının belirtileri olarak; Huzursuzluk, gerginlik, sıkıntı, daralma, çabuk yorulma, dikkatte dağınıklık, uyku bozuklukları, kolay irkilme görülebilmektedir. Kaygı ile ilgili olan bu durumun bazen farmakolojik tedavi sürecine ihtiyacı vardır. Bu gibi durumların tespit edilmesi için psikologlarla işbirliğinde olmak gerekir (Sheehan 1999).

Kaygının nedenlerinin biri kendine güven eksikliğidir. Bu algıya sahip sporcular, performanslarını en iyi şekilde göstermez (Rodrigo 1990).

Bir başka neden, sporcudan müsabakanın sonucuna, müsabakanın kendisinden daha fazla şartlanmak, mutlak başarı beklemektir. Sonucun ikili olabileceğinin vurgulanmaması ve tek koşulun kazanmak olması, sporcu üzerinde gereksiz baskı olmakta ve performansını kaygıdan dolayı tam olarak gösterememesine neden olmaktadır.

Yüksek kaygının performansı olumsuz etkileyip başarısızlık olabileceği gibi, kaygının düşük olmasının da sakıncaları vardır. Czikszenmialyi (2000) ‘ye göre; yarışma sırasında üstün yetenekli sporcuların düşük kaygı seviyesi, odaklanmalarında konsantrasyon eksikliğine ve bu da, beklenmedik hatalar yapmasına neden olmaktadır. Bu nedendir ki büyük takımların ya da sporcuların antrenörleri, kendilerinden performans olarak iyi olunmadığı bilinen takımlarla yapacakları müsabakalardan önce mutlaka, rakiplerini küçümsemediklerine dair açıklamalarda bulunurlar.

Kaygının nedenleri olarak; desteğin çekilmesi, alışlagelmiş çevrenin ortadan kalkması, olumsuz bir sonucu beklemek, hazırlanılmadan bir durumla karşılaşma, iç çelişki, inandığımız bir

fikirle yaptığımız davranış arasında bir çelişki ortaya çıkması, belirsizlik, gelecekte ne olacağını bilmemek sayılabilir (Cüceloğlu 1992).

Karşılaşma öncesi sporcular kaygı, korku ve heyecan içinde olurlar ve sporcular bunu fizyolojik, zihinsel ve sosyal tepkilerle dışa vururlar. Bu da karşılaşma öncesi mide ağrısı hissetmesine ve sinirli olmasına neden olabilir. Bu kaygı durumu, müsabaka esnasında önemli bir pozisyonda da kendini gösterir. Futbolda öne geçen takımın oyunu ağırlaştırması, yavaşlatması, zaman zaman beklemesi; basketbolda çok kritik serbest atışlardan önce rakip antrenörün atışı yapacak oyuncunun konsantrasyonunu bozmak, kaygı seviyesini yükseltmek için aldığı molalar buna örnek gösterilebilir. (Konter 1996).

Kaygının bireyde kızarma, sararma, terleme, solunumda hızlanma ve kalp çarpması gibi fizyolojik değişiklikler ortaya çıkardığı bilinmektedir. Sporcular, çok düşükten çok yükseğe kadar değişen kaygı seviyeleri yaşamaktadırlar (Woodman ve ark 2003). Kaygı, sporcular tarafından kendine güvende, motivasyonda, dayanma gücünde, güçte ve duygusal kesinlikte artışı sağlayan olumlu bir durum olarak görülebildiği gibi, buna ters olarak, korku, dehşet, kas gerginliği, nefes almada zorluk, koordinasyon kaybı ve diğer performans düşürücü durumlara yol açan olumsuz bir durum olarak da görülebilmektedir (Taylor 2002).

Psikolojik bir uyarıda makul artışın tercih edilmesine rağmen artan endişenin değeri yoktur. Gerçekten artan kaygı kötü performans ve düşük özgüvenle birleşir. Sadece psikolojik uyarı ele alındığında sportif performansa katkı sınırlıdır. Spor etkinliklerine katılan gençlerde, kaygı düzeylerinde azalma olduğu kaydedilmiştir (Akandere 1997).

Birbirinden farklı özellikleri olan iki tür kaygı, durumluk ve sürekli kaygıdır. Bu anlayış Cattel ve Scheier'in faktör analizi çalışmaları ile ilk kez öne sürülmüş, daha sonraları da Spielberger ve arkadaşlarının çalışmaları sonucu geliştirdikleri iki Faktörlü Kaygı Kuramının özünü oluşturmuştur (Morgan 1993). Ancak bu iki kuramın da özünde kaygı yer almaktadır.

## **2.2.1 Kaygı Çeşitleri**

### **2.2.1.1 Durumluluk Kaygı**

Korku endişe ve gerginlik ile karakterize edilen o andaki heyecansal durumdur. Durumluluk kaygı, fizyolojik uyarılmışlığa eşlik eden akut endişe ve gerginlik hissini kapsar.

Spielberger'e göre durumluluk kaygı kinetik enerji gibidir. Ya da çeşitli şiddet düzeylerinde meydana gelen o andaki tepkidir (Cox 1994).

Durumluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği subjektif korkudur (Öner 1983).

Christopher (2002) durumluk kaygıyı "Zihin yorgunluğu veya otonom sinir sisteminin harekete geçmesi veya uyarılmışlık ile birlikte, endişe hissini bilinçli algılama." olarak tanımlamıştır. Yani bireyin içinde bulunduğu baskılı durumdan dolayı hissettiği öznel korkudur. Baska bir ifade ile durumluk kaygı, sıkıntı, tasa ve gerginlik ile karakterize olan acil durumu göstermektedir. Durumluk kaygı kinetik enerji gibidir. Yeterli düzeyde uyarıcı olduğunda kinetik bir reaksiyon meydana gelmektedir (Yücel 2003). Bu kaygı durumu, bireyin benliği tehdit altında ortaya çıkıp tehdit ortadan kalkınca kaybolan tedirginlik, duyarlılık ve mutsuzluk halidir. Bu durumda sınav kaygısını örnek olarak verebiliriz.

Fizyolojik olarak da otonom sinir sisteminde meydana gelen bir uyarılma sonucu terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişimler, bireyin gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergeleridir. Stresin yoğun olduğu zamanlar durumluk kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalkınca, düşme olur (Öner 1983). Bu kaygıyı yaşadığı saptanan bireylerde bazı fiziksel belirtiler saptanmıştır. Sinirlilik avuçları, terleme, dudakları yalama, huzursuzluk gibi. Bu ölçümün yani fiziksel değerlendirmenin yanı sıra Spielberger ve arkadaşlarının geliştirdiği ve psikolojide geçerliliğini halen daha koruyan envanterler de, bu durumluluk kaygı saptanabilmektedir. Bu ölçek, bireyin belirli bir an ya da durumda, kendisini nasıl hissettiğini ve ölçeğin maddelerini okurken o andaki duygularını şiddetine göre; hemen hiç, biraz, oldukça, tamamıyla seçeneklerinden bir tanesini işaretlemesini istemekle de envanter uygulanabilir (Öner 1997).

Konter (1996), deneyimli ve deneyimsiz skydiving yapanlarla yaptığı araştırmada, durumluluk kaygının doruk noktasına ulaştıktan sonra bireyde azaldığını ileri sürmüş ve bu durumun, sporcudan sporcuya değişkenlik gösterdiğini söylemiştir.

Müsabaka başlangıcında olan kaygı düzeyi ile müsabaka başladıktan sonra olan kaygı arasında azalma olduğu ileri sürülmektedir. Kazanmaların sayısı arttıkça durumluluk kaygı düzeyi azalır, kazanmalar azaldıkça durumluluk kaygı düzeyinin de arttığını birçok araştırma vurgulamaktadır (Cox 1990).

Simon ve Martens'in yaptığı bir araştırmada; sportif ve sportif olmayan aktivitelerde bulunan gençlerin durumluluk kaygı düzeylerinin; futbol 15.77, hokey 16.01, beysbol 16.22, yüzme 16.97, bando takımı 17.96, jimnastik 18.52, güreş 19.52 ve solo bando 21.48 olarak belirlendiği vurgulanmaktadır (Konter 1996).

### **2.2.1.2. Sürekli Kaygı**

Bireyin içine bulunduğu durumların çoğunu stresli olarak görme ya da yorumlama eğilimi, sürekli kaygının tanımı olarak yazılabilir. Adından da anlaşılacağı gibi bu kaygı, durumluluk kaygıya oranla durağan ve sürekli. Kişiliğe göre değişkenlik gösterecek olan bu durum, kişinin kaygıya yatkın olmasıyla daha şiddetli olabilir. Sürekli kaygı, durumluluk kaygıda olduğu gibi gözlem yapılarak takip edilemeyebilir. Bunu takip etmede durumluluk kaygının sıklığı ve şiddetinden yararlanılabilir. Buna göre sürekli kaygısı yüksek olan bireyler, stres karşısında sürekli kaygısı düşük olanlardan daha kolaylıkla ve daha sık olarak alınganlık gösterirler ve durumluluk kaygıyı daha sık ve şiddetli yaşarlar (Özgür 1984).

Sürekli kaygı bir yerde kişilik özelliğidir. Belli çevresel durumları tehdit olarak algılamak ve tepki vermek kişilik özelliklerindedir. Matthew (2006) 'e göre sürekli kaygısı yüksek olan bireyler, ya birçok durumu tehdit unsuru olarak tanımlar ve ona göre tepki gösterir, ya tehdit edici unsurlara durumluluk kaygının daha şiddetlisini tepki verirler, ya da her iki tepkiyi de gösterirler. Bu ölçekte de bireyden sürekli kaygı durumunu ölçmek için; nadiren, bazen, çoğu kez, hemen her zaman seçeneklerinden birini seçmesi istenir.

Sürekli kaygı, bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Buna, kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi de denilebilir. Objektif kriterlere göre nötr olan durumların birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici olarak algılanması sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk sürekli kaygıdır. Bu tür kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin kolaylıkla incindikleri ve karamsarlığa büründükleri görülür. Bu bireyler durumluk kaygıyı da diğerlerinden daha sık ve yoğun bir şekilde yaşarlar (Shoen 1993).

Sürekli kaygısı yüksek olan bireylerin, durumluluk kaygılarının da yüksek olması beklenir. Bu bireyler durumluluk kaygı düzeyi düşük olan bireylerden daha çok tehdit edici durumlar algılar ve değerlendirirler. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olanlar, düşük olanlardan daha fazla durumluluk kaygı tepkileri gösterirler (Christopher 2002).

Bu güvenilirliği kanıtlanmış sürekli kaygı envanterinde de nadiren, bazen, çoğu kez ve hemen her zaman gibi dört seçenektten birini tercih etmesi istenir ve durumluluk kaygı envanterindeki gibi değerlendirilir (Öner 1997).

Yarışma sürekli kaygı ise, sporcunun içinde bulunduğu rekabet ortamını tehdit olarak algılayıp bu duruma kaygı ile yanıt vermek olarak tanımlanabilir. Bu yarışmasal sürekli kaygı durumunu, sürekli kaygı içinde ele alma kuramını Spielberger dile getirmiştir.

### **2.2.1.3 Bilişsel ve Bedensel Kaygı**

Her birey, spor yarışmalarında farklı yönde tepkiler göstermektedir. Süper kupa, Dünya kupası veya olimpiyatlar gibi milyonlarca dolarlık spor yarışmaları ile birlikte spor psikologlarının omuzlarındaki yükü artıran spor bilimleri alanındaki gelişmelerin, neden bu kadar hızlı meydana geldiği açıkça ortadadır.

Konter (1996)'e göre; bilişsel kaygı, kaygının zihinsel bölümüdür ve kişinin negatif değerlendirmeleri ve başarıyla ilgili olarak negatif beklentileri tarafından ortaya çıkmaktadır.

Bilişsel kaygı, kaygının zihinsel bileşeni olarak tanımlanmaktadır. Bu durum başarı hakkında olumsuz beklenti veya olumsuz kişisel değerlendirme sonucunda meydana gelmektedir (Zaichowsky 2001). Diğer bir deyişle, bilişsel kaygı başarısızlığın beklenen sonuçlarından korkmaktır. Bu bilişsel kaygı, genellikle kişisel değerlendirme anketi ile ölçülmektedir ancak değerlendirilmesi gereken önemli bir nokta bulunmaktadır. Araştırmacılar kişisel değerlendirmeyi kullanırken, kişinin sosyal olarak arzu edilen noktalara göre cevap verebileceği konusunda uyarılmaktadır. Envanter uygulaması aşamasında çeşitli nedenlerle çekingenlik gösterebileceklerinden, sorulara ortalama cevaplar verilebileceğini vurgulamaktadır (Hardy 1999).

Bir başka tanımda ise bilişsel kaygı su şekilde açıklanmaktadır: Bedensel kaygıdan farklı olarak endişe, olumsuz düşünce ve beklentileri; dikkatin bozulması, konsantre olamamayı; başarısızlık kaybedecek düşüncesi, kişinin kendisiyle ilgili düşüncelerini ifade etmektedir (Özbydar 1983).

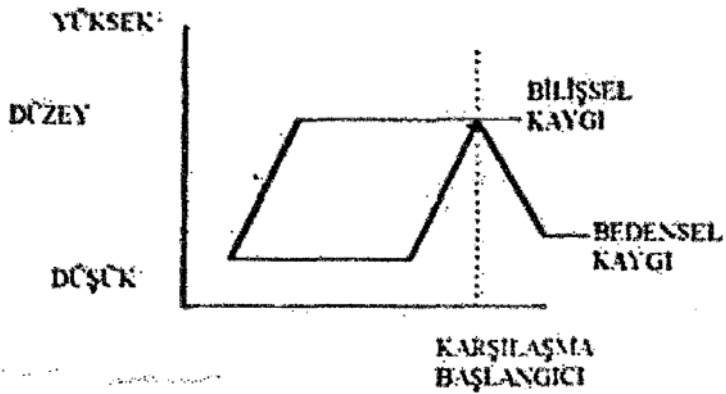
Bedensel kaygı; istem dışı olan, gelişen kaygının etkili olduğu fizyolojik parametrelerdir. Bu da kişiden kişiye, vücudun reaksiyonlarına göre değişiklik gösterebiliyor. Kalp atım oranı,



kısa kesik nefes alma, karında sancıma gibi reaksiyonlar bu bölümde karşımıza çıkar (Konter 1996).

Bedensel kaygı olarak da bilinen diğer bir kaygı türü kaygının fizyolojik bileşenidir. Bu durum, otonomik sistemdeki direkt uyarılma veya uyarılmışlık sonucu meydana gelmektedir. Diğer bir deyişle bedensel kaygı, algılanan psikolojik strese verilen fizyolojik tepkiyi yansıtan bileşendir (Zaichowsky 2001). Tıp otoriteleri, bedensel kaygının yol açtığı durumu görmeyen kan basıncı ve kalp atımındaki artışla kolayca tespit edilebileceğinin altını çizmektedirler

Tablo 2.1 Yarışma öncesi ve yarışma anında Bedensel ve Bilişsel kaygı arasındaki değişimler



Bu tabloda da görüldüğü gibi bilişsel kaygı, bedensel kaygıya göre yarışma öncesinde daha çabuk yükselme göstermektedir. Bilişsel kaygı yükseldikten sonra, yarışma öncesi esnasında fazla değişime uğramaz. Bedensel kaygıda yükselme; bilişsel kaygıya oranla, müsabaka ya da yarışmaya daha yakın bir zaman diliminde yükselir.

Bilişsel ve bedensel kaygıyı ölçen, Scwartz, Davidson ve Goleman (1990) tarafından geliştirilmiş "Bilişsel-Bedensel Kaygı Anketi" de (Cognitive-Somatic Anxiety Qustionaire) bulunmaktadır (Batlaş 1989).

### 2.2.2 Kaygı ve Yaş

Psikologlara göre yaşın kaygı ile büyük bir ilişkisi mevcuttur. Yaşamadaki genel durumlara göre ergenlik döneminden yetişkinlik dönemine geçişte yüksek, 30 lu yaşlarda azalır ve tekrar yaşlılık dönemiyle tekrar yükselmeye başlar. Bu durum, yetişkinlik dönemindeki iş kaygısı, eş bulma gibi temel birincil ihtiyaçların cevaplarının bulunma dönemi olmasından kaynaklıdır. Sporda fiziksel olarak verimin en yüksek noktasında olduğu bu yaşlarda oluşan eş seçimleri, sporcuların ergenlikten yetişkinliğe geçiş aşamasında giderek kaybolacak bir performans kaybına yol açabilir ama bu giderek ve hızla eski durumuna döner (Köknel 1989).

### 2.2.3 Kaygı ve Spor

Sporcuların, mevcut spor sistemlerinde hem ülkelerini temsil ettikleri hem de çok büyük kazançların olduğu kulüplerde rekabet ortamının giderek kızışması, sporcuların sadece performanslarını değil, psikolojik güçlerini de geliştirmeye yöneltmiş bulunmaktadır. Sporcuların ölçümlerle fiziksel olarak hemen hemen eşit oldukları bir ortamda, sportif başarıya sporcuları psikolojik durumlarındaki değişiklikler taşımaktadır. Bu nedenledir ki 1950 lerde ortaya çıkan bu görüşle, sportif etkinliklerde performansın yanı sıra zeka, dikkat, yorumlama yetenekleri sporda çok önemli faktörler olmuştur. Bu faktörleri sağlıklı ve hemen saptayacak sporcular başarıya ulaşmaktadır (Kemler 1989).

Psikolojik bir uyarıda makul artışın tercih edilmesine rağmen, artan endişenin değeri yoktur. Gerçekten artan kaygı, kötü performans ve düşük özgüven sonucunu doğurur. Artan kalp atışının göstergeleri sportif açıdan değeri olmayan bulgulardır. Aksine bu gereksiz artış, aktiviteye zararlı olabilir. Çabuk yorulmak ve dayanıklılığın azalması gibi sonuçlar doğurabilir. Bazı psikolojik uyarılar performansın istenilen düzeye ulaşması ve dikkatin toplanması açısından yararlıdır. Ancak optimal seviyeyi aşan bu uyarılar kas uyumunu ve dikkati olumsuz etkiler. Otojenik çalışmaların durumluluk kaygı düzeyini ve müsabaka kaygısını yenme konusunda yararlı olacağı vurgulanmıştır (Koruç 1994).

Birçok durumda kaygı, performansı etkiler ancak bu etkinin nasıl, hangi faktörler tarafından yönlendirildiği henüz tam olarak bilinmemektedir. Kaygı; konsantrasyon, motivasyon, özgüven, koordinasyon ve karar verme kavramlarıyla ilişkilidir (Christopher 2002).

Antrenörler “motivasyon” kavramını, motivasyonun her zaman faydalı olacağı gibi bir düşünceye sahip olmalarından dolayı yanlış bir şekilde düşünmektedirler. Hâlbuki sporcudan beklenen performansı, iyi olarak ortaya koymasında yerinde bir uyarılmışlık sağlamak, oldukça önemlidir (Konter 1996). Bu uyarılmışlık seviyesini iyi yakalayamamak, iki şekilde performans üzerinde kayıplara yol açar. Birincisi kaygı, motivasyonu olumsuz etkileyerek sporcunun kendisini aşırı zorlamasına ve sakatlanmasına yol açar. İkincisi kaygı, motivasyonda düşmelere yol açar ve performansını yeterince ortaya koyamaz (Christopher 2002).

Sporcuların kaygı durumları, normal zamanlarda olduğu gibi içinde bulunulan durumla ilişkilidir. Sporcunun kaygısının seviyesi, hazırlandığı müsabaka veya yarışmanın zorluğuna göre değişmektedir. Kaygı sporcunun başaramama, aşırı motivasyon, motivasyon eksikliği, müsabaka günü olabilecek saha seyirci şartları gibi durumlardan kaynaklanabilir. Bu gibi durumlar zamanla ve iyi yetişmiş antrenörlerin doğru hamleleriyle aşılır. Sporcunun ne yapacağını bilmesi, kaygılarını azaltıp sportif performansında artmalara neden olacaktır.

Yarışma, sporcunun birçok zorluğa katlanarak yaptığı hazırlıktan sonra, bütün ruhsal ve bedensel kapasitesini ortaya koyarak kendini gösterdiği sonucu belli olmayan etkinliktir. Sonucunun önceden belli olmaması, yarışma esnasında olabilecek bir sürü faktör sporcunun başarısını engellemeye çalışır. Kaygı da bu faktörlerin başında gelir (Başar 1986).

Yarışma öncesi kaygı düzeyleri üzerine yapılan bir çalışmada tenisçiler ve jimnastikçiler kaygı düzeyleri bakımından farklılık göstermişlerdir. Durumluluk kaygı sporcuya ve uygulanan beceriye göre farklılık göstermektedir . Bir başka araştırmada jimnastik ve güreş gibi bireysel sporlarla uğraşan sporcuların kaygı düzeyleri, takım sporu yapanlara göre daha yüksek çıkmıştır (Cox 1990).

Güreşçilerde yapılan bir durumluluk kaygı düzeyi çalışmasında, sporculardaki kaygının, çan eğrisi şeklinde olduğunu yani yarışmadan birkaç dakika öncesine kadar yükseldiğini ancak yarışmanın başlamasıyla düşüşe geçtiğini ortaya koymuştur. Buna göre müsabakadan önce sporcudaki kaygı düzeyini düşüren konuşmalar yapılması gerekmektedir (Horn 2002).

#### **2.2.4 Motivasyon**

Organizmayı belirli davranışlara sürükleyen içsel olayların tümüne güdüleme durumu adı verilir. Motivasyon temelde özel, soyut bir kavramdır. İnsan motivasyonunu o anda içinde bulunduğu duruma göre yönlendirebilmektedir (Konter 1997).

Hareket ettirmek anlamına gelen movere kelimesinden gelmektedir. Organizmayı etkileyerek bir amaç için harekete geçiren demektir motive kelimesi (Özbaydar ve ark 1976).

Motivasyon bir kimseyi seçmeye, bir hareket yapmaya yahut bir hareket yolunu diğerine tercih etmeye yönelten kuvvetlerden herhangi birine işaret vermek için kullanılan umumi bir terimdir (Colet 2001). Buna göre motivasyonun izlediği süreç; gereksinim duymak, dürtü, motivasyon ve davranış olarak karşımıza çıkar. Spor; biyolojik, psikolojik ve toplumsal boyutlu ve kendine özgü içeriği bulunan bir gerçektir. Motivasyon kavramı, spor eylemleri içinde yer alan tüm kesimlerin istek ve beklentilerini yansıtmaktadır (Baymur 1994). Motivasyon da insanın unsurları, hemen hemen bütün insanlar için aynıdır. Bazı kültürler için farklılık gösterebilir.

#### **2.3 Performans**

Toplumsal yaşamda gün geçtikçe önem kazanan performans kavramı hayatın her alanında kullanılmaktadır. Performans genel tanımı ile davranışın göreceli olarak kısa zamanlı, sınırlı bir kısmıdır. Genellikle belirtilen somut bir işi yapmaya yönelik eylem olarak nitelenebilir. Performans spor branşlarında çalım atmak, yenmek, en iyi dereceyi elde etmek gibi kavramlarla başarılı bir performans veya başarısız performans olarak adlandırılmaktadır. Oysa sportif performans, bireyin üstün niteliklerinin, beceriler yoluyla koordineli olarak ortaya koymasındır (Çamlıyer 1990).

Performanstaki ilerleme, belirli bir zaman sürecine dayalı çalışmalar gerektirmektedir. Kişi yaşamda ilerlediğinde, geçmişe oranla daha iyi beceriler ortaya koyar. Öğrenme, pratik çalışma sonucu, görel olarak performansta kalıcı düzelmeden çıkarılan, kişinin içsel durumunda olan bir değişiktir. Performans durumu, sporcunun becerinin pratiğini yapmasından çok, beceriyi kullanması veya uygulamasıdır. Öğrenme durumu ile performans birbirleri ile ilişkilidirler. Performans; “Enerjiyi kullanmak yolu ile değerler yaratmaktır.”(Tamer 2003).

Harekette biçim, performansın taslağıdır, bir hareketin yapılış tarzıdır. Etki eden değişkenlerden dolayı, zaman zaman düzensiz değişim gösteren geçici bir gösteri işidir (Biçer 1998).

Belirli bir alanda öğrenilmiş bir egzersiz yapılıyorsa, daha önceden öğrendiğimiz tepkiler doğru olacaktır. Fakat yeni bir egzersiz öğreniliyorsa bu tepkiler hatalı olacaktır. Yoğun uyarılma koşullarında yeni bir egzersiz ise, tepkilerin artması, daha kötü bir performansa yol açacak fakat öğrenilmiş egzersizlerde bu durum, daha iyi bir performansla sonuçlanacaktır. Bu sonuçlardan çıkan anlam; iyi yaptığımız şeyleri tekrar yapma ve iyi öğrenilmiş tepkiler gösterme, bir başka kişi ya da grubun varlığında kolaylaşır fakat diğer insanların varlığı, yeni bir materyali öğrenmede zor görevler yerine getirmede ket vurucu olmaktadır ( Bilgin 1994).

Performans ve etkinlik düzeyi ilişkisinin altında, sinir sistemi bulunmaktadır. Organizma tamamen dinlenme anına yakın bir durumdayken, uyarılar etkinliği hızlandırmadığı gibi bu uyarılar faaliyete başlattığında da bu hareketler çoğu zaman kötü koordine edilirler. Etkinlik düzeyinin yükselmesi performanstaki başarıyı düşürür. Bu nedenle gerginlik arttıkça, sporcu performansta daha kötü durumların içine girecektir. Bu nedenle galibiyeti kovalayan ya da son anlarına yakın bir skorla giden basketbol maçında hatalı pas verme oranının, isabetsiz şut oranının görülmesi bu nedenledir. Futbol maçının son dakikalarında, panik havasıyla rakip kalede gol arayışları bu duruma örnek verilebilir (Özbaydar 1983).

### **2.3.1 Performansı etkileyen faktörler**

Günümüzde genel olarak bireyin sağlıklı ve verimli olmasını etkileyen nedenler arasında, psikolojik faktörler giderek önem kazanmaktadır. Ruhsal ve fiziksel işlevler ile performans kapasitesi arasındaki yakın ilişki göz önüne alınmadan yapılan antrenmanlar ve yarışmalar, sporda performansı sınırlayan ve yaralanmalara yol açan nedenlerin basında gelir.

Performansı çeşitli faktörler etkiler. Bu faktörler öncelikle iç ve dış faktörler olmak üzere ikiye ayrılırlar.

İç faktörler şunlardır:

- Antrenman düzeyi
- Yaş
- Cinsiyet

- Fiziksel uygunluk
- Irksal faktörler
- Stres düzeyi
- Motivasyon durumu
- Beslenme
- Ergojenik destekleyiciler
- Sağlık durumu
- İlaç kullanımı
- Kazanmak
- Kaybetmek

Dışsal faktörler ise şunlardır:

- İrtifa
- Nem
- Sıcaklık
- Zemin durumu

İnsan organizmasında süregelen ruhsal süreçler, kesintisiz olarak bedensel süreçleri etkiler. Bedensel süreçlerde aynı şekilde ruhsal süreçleri etkiler. Bu şekilde organizma, denge içinde bulunur. Bu denge dinamik bir dengedir. Çünkü değişen çevre koşullarına ya da istek ve gereksinimlere göre bu denge bozulur ve bunun yerine yeni bir denge kurulur. Örneğin sükûnet halinde bir insanın kalbi dakikada 60 – 70 defa atarak belli bir miktar kan pompalar. Bu kanın akciğerlerde temizlenmesi içinde, aynı süre içinde 12 – 16 defa solunum yaparak yeterli oksijen sağlanır. Bu değişmez bir dengedir. Eğer bu insan koşmaya baslarsa, kas sisteminin oksijene, dolayısı ile kana olan gereksinimi artacaktır. Bu gereksinimi sağlamak için kalp daha fazla kan pompa etmek zorunda kalacak ve dakikada 100 – 180 arası bir atım hızına ulaşacaktır (Miller 2002).

Buna paralel olarak solunumda oksijen açığını kapatmak için hızlanacaktır. Yani değişen bedensel duruma göre yeni bir denge kurulmuştur. Zaten sporda antrenmanın temelinde bu düşünce yatar. Organizmanın dengesini belli kurallara göre bozmak ve yeniden sağlamak. Bu şekilde sporcu vücudu, değişen zorlanmalara karşı daha kolay ve daha başarılı uyum sağlamayı öğrenir. Organizmanın dengesi üzerinde yalnız bedensel etkinlikler değil, psikolojik ve özellikle heyecansal süreçler de etkilidir. Çünkü bilinir ki, heyecanlar kendilerini bedensel değişikliklerle

gösteren duygulardır. Korkulduğunda kalp atım sayısının artması, öfke anında yüzün kızarması ya da sararması gibi. Bu işlevi negatif sinir sistemi yerine getirmektedir. Bu nedenle performansı etkileyen psikolojik faktörlerin etkilerinin daha iyi anlaşılabilmesi için, sinir sistemi ve özelliklerinin bilinmesi gerekir. Çünkü hareketin ve hareketin özel bir şekli olan sportif hareketin oluşması, temelde kas ve iskelet sistemi ile sinir sisteminin uyum içinde çalışmasına bağlıdır. Bütün psikolojik süreçler, sinir sistemi içinde meydana geldiğinden dolayı başarılı bir performans kazanılmasında sinir sisteminin önemli bir rolü vardır (Miller 2002).

Spor faaliyetlerinde bulunan herkes, hem fiziksel hem de psikolojik yüklenmelerle karşı karşıyadır. Bu yüklenmelerin etkilerini en aza indirmek için, yüklenmeye neden olan faktörlere karşı antrenman yapılmaktadır. Fakat antrenmanlarda ağırlık genellikle, kondisyon çalışmasıyla teknik ve taktik antrenmanlarına verilmekte ve bu yüzden de, sporda başarıya ulaşmanın psikolojik şartları çoğu zaman ihmal edilmektedir.

Performansı etkileyen psikolojik faktörleri şöyle sıralayabiliriz:

- Heyecan
- Hasret
- Zihinsel eylem
- Yorgunluk
- Seyirci
- Kramp
- Ağrı
- İsteksizlik
- Sür antrene olma
- Kompleksler
- Kararsızlık
- Psikolojik savaşım
- Sporcunun kötü gününde olması
- İç bedensel değişimler
- Dış bedensel değişimler (Wittig 1984)

### **2.3.2 Performans Kaygı İlişkisi**

Cox (1994) 'un yaptığı araştırmada sportif performansla, durumluluk kaygı arasında doğrusal negatif bir ilişki olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Kaygı yükseldikçe performans düşmektedir. Ancak bu tamamen ölçülen kaygının boyutuna bağlıdır. Bu ilişki yapılan sporun özelliğine de bağlı olarak değişmektedir.

Sporcuların duygusal durumları, onların performansları üzerinde önemli etkilere sahip olmaktadır. Bu etkiler pozitif de olabilirler negatif de. Ancak şunu da unutmamak gerekir ki performansı ortaya koyanın değişik kaygı düzeyleri, bütün değişik beceri ve konu düzeylerinde aynı sonuçları meydan getirmez. Örneğin yüksek kaygı düzeyli bir forvet elemanı ile savunma elemanının performansları aynı düzeylerde etkilenmeyebilir. Bir halterci ile balerinin, yüksek ve düşük kaygı düzeylerinden aynı şekilde etkileneceği beklenilemez. Ancak, bu örneklerden de anlaşılacağı gibi kaygı ile fiziksel performans arasında bir ilişki bulunmaktadır. Kaygı ile performans arasındaki ilişkide etkili olan bazı önemli faktörler vardır. Bunlar arasında, uygulanacak konunun ve becerinin doğası önemli yer tutmaktadır.

Sportif yarışmalarda tamamen kaygısız ve gevşek 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 performansı gerçek anlamda tehdit edebilir. Teknik direktörler ve antrenörler sporcularının bu durumdan etkilenmelerini en aza indirmeli, bunun içinde spor psikologlarından yardım almalı ya da kendileri bu alanda bilgi sahibiyse, sporcularına streslerini kontrol etme yöntemlerini öğretmelidirler. Sporcuların performanslarını bozan Bedensel ve Durumluk Kaygının çok az ve çok yüksek düzeylerinden sporcular korunmalıdır (Christopher 2002).

### **2.3.3 Basketbolun Performansı**

Basketbol dünyada en popüler olan sporlar arasında yer almaktadır. Bunun en önemli nedenlerinden biri, basketbolun hem oyuncuların hem de seyircilerin eğlenmelerine, zevk almalarına olanak sağlamasıdır. Basketbolda basit iki amaç vardır. Bunlar rakip takıma sayı atmak ve rakip takımın sayı atmasını engellemektir. Basketbolda heyecan vardır. Önemli



maçlarda bu heyecan en üst düzeylerde yaşanır. Oyuncuların paslaşmaları, şutları, smaçları, blokları ve aldatmaları heyecan verir. Basketbolu ilginç yapan özelliklerinden biri de oyunda girilen kombinasyon ve oyunun sonucunun son saniyeye kadar belirsiz olabilmesidir. Yapılan hareketlerin sonuçları önceden hesaplanamaz. Çünkü oyuncular ve çevre sürekli yer değiştirmektedir. Basketbol oyunu içerisinde sürekli olarak isabetsizlik ve hatalarla karşılaşılır. Umulmadık şekilde maçlar kazanılabilir ya da kaybedilebilir. Top çemberin içinde dönüp dışarı çıkabilir. Basketbol oyununu kazanmak için zorlukların, risklerin göze alınması gerekir. Sakatlanma pahasına sınırları zorlayıcı hareketlerde bulunulabilir.

Tablo 2.2 Basketbolda Performansın Boyutları

BASKETBOL	BASKETBOL TAKIMI	BASKETBOLCU	
FİZKSEL UYGUNLUK KONDİSYON	GRUP MORALİ	BİREYSEL	ÇEVRESEL
<ul style="list-style-type: none"> <li>— KOORDİNASYON</li> <li>— HIZ</li> <li>— KUVVET</li> <li>— ESNEKLİK</li> <li>— DAYANIKLILIK</li> </ul>	GRUP DİNAMİĞİ	PSİKOLOJİK ETKİNLİKLER ↓ ZİHİNSEL DUYGUSAL TEPKİLER	AİLE OKUL MESLEK ULUSAL EVRENSEL
TEKNİK			
TAKTİK			
YARATICI DÜŞÜNCE		KİŞİLİK	
TAKIM OYUNU UYGUNLUK		PERFORMANS SPORUNA	

Basketbolda başarı, bütün bu performans boyutlarına bütünsel bir yaklaşımla elde edilir ve üstün performans ancak bu şekilde gerçekleşebilir. Basketbolda performansın boyutları içinde, Tablo 1'den de görülebileceği gibi psikolojik durum oldukça olmaktadır. Basketbolcunun oynayacağı maça zihinsel ve duygusal tepkileri, var olan potansiyellerini kullanmaları üzerinde etkili olmaktadır (Erbaş 2000).

### **3. MATERYAL ve METOT**

#### **3.1. Materyal**

Çalışmanın evrenini, Türkiye Erkekler Basketbol Birinci Ligi'nde 2006–2007 sezonunda mücadele eden 16 takım arasından, takımların ekonomik düzeyleri, kadro yapısı ve önceki sezon gösterdikleri performanslar dikkate alınarak, ligin genel yapısını ifade edebilecek olan 8 takımındaki basketbolcular oluşturmaktadır. Tesadüf örnekleme yöntemiyle seçilen 81 basketbolcuya, Spielberger' in Durumluk Kaygı Envanteri maç günü, basketbolcular müsabakanın oynanacağı salona geldiklerinde, ısınmak için sahaya çıkmadan önce uygulanmıştır. Bu envanterin uygulanmasından önce takım antrenörleriyle konuşup izin alınmış ve yardımcı antrenörlerinde yardımıyla basketbolculara envanter kağıtları ve kalem dağıtılarak doldurulması istenmiştir. Çalışmaya yabancı oyuncularında katılımı için, envanterin orijinali yabancı statüde ki Türkçe bilmeyen basketbolculara verilmiştir. Biyolojik ve antrenman yaşı değerleri, sporcuların beyanları dikkate alınarak tespit edilmiştir.

#### **3.2 Metot**

Durumluluk kaygı envanteri, durumluk kaygı seviyelerini ayrı ayrı belirlemek amacıyla Spielberger ve arkadaşları tarafından 1970'de geliştirilmiş olan Durumluk Kaygı Envanteri, Spielberger'in İki Faktörlü Kaygı Kuramından kaynaklanmıştır. Durumluk Kaygı Envanteri kısa ifadelerden oluşan bir öz değerlendirme anketidir. Başlangıçta normal yetişkinlerde kaygıyı araştırma amacı için geliştirilmiş olan bu ölçeğin, sonraki denemelerde lise öğrencilerine, psikiyatrik bozuklukları ve fiziki hastalıkları olan bireylere de uygun olduğu görülmüştür. On yıllık denemeler, psikologları envanterin tüm gençlere ve yetişkinlere uygulanabileceği sonucuna götürmüştür. Durumluk Kaygı Envanteri, Öner ve Le Comte tarafından 1983'te ülkemiz koşullarına uyarlanmıştır.

Durumluk kaygı envanterinin puanlaması, durumluk kaygı envanterinde 20 (yirmi) soru bulunmaktadır. Bu 20 sorunun her biri, bir ile dört arasında değişen değerlere sahiptir. Bu değerlerde -1- hiç, -2- biraz, -3- oldukça ve -4- ise tamamıyla cevabını temsil etmektedir. Soruların 10 (on) tanesi doğrudan, 10 (on) tanesi ise dolaylı ifadelerden oluşmaktadır.

Ölçeğin elde edilen değerleri 20 (yirmi) ile 80 (seksen) 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. Daha önce yapılan benzer uygulamalarda, ortalama kaygı seviyesi 36-41 arasında sonuçlar vermiştir.

Puanlar hesaplanırken, doğrudan ifadelerin değerinden dolaylı ifadelerin değeri çıkarılır. Bulunan sonuca taban puan olarak belirlenen 50 (elli) eklenir ve durumluk kaygı puanı bulunur. Değişik zaman ve uygulamalarda Öner, durumluk kaygı puanları arasındaki korelasyonların ortalama 0,62 civarında ve önemli seviyede olduğunu bulmuş; bu şekilde ikinci kuramsal beklentinin, kriter geçerliliğinin de doğrulandığını görmüştür. Tüm bu veriler durumluk kaygı ölçeğinin kuramsal yapı geçerliliğini sağlamlaştırıcı nitelikte bulmuştur (Öner 1983).

Durumluk kaygı envanterinin güvenilirliği, Kuder – Richardson 20 (yirmi) formülün geliştirilmiş bir formu olan alpha korelasyonları ile saptanan güvenilirlik katsayıları 0.83 – 0,87 arasında olduğu bulunmuştur. Madde güvenilirliğinde formun güvenilirlik korelasyonları 0.34 – 0,72 arasındadır. Test tekrar – test güvenilirlik katsayıları 0.26 – 0.68 arasında değiştiği gösterilmiştir (Erbaş 2000).

Verilerin analizinde SPSS istatistik programının 10,0 sürümü kullanılmıştır. Değerler aritmetik ortalama, standart sapma, değer aralığı, sıklık olarak bulunmuştur. Oyuncuların biyolojik yaş, antrenman yaşı ve oynadıkları takıma göre durumluk kaygı düzeyleri değerlendirilmiştir. Biyolojik yaş, antrenman yaşı ve durumluluk kaygı puanlarının arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla en küçük kareler yöntemi ile doğrusal korelasyon yapılmıştır. Hipotezlerin istatistikî olarak anlamlandırılmasında t-testi kullanılmıştır. Tüm istatistik hesapları % 95 güvenilirlik yüzdesi ile yapılmıştır.

#### 4. BULGULAR

Araştırmamıza Türkiye Erkekler Basketbol Birinci Ligi'nden 8 takım ve toplam 81 yerli ve yabancı basketbolcu denek olarak katılmıştır. Durumluluk kaygısının maç performansına etkisinin araştırılabilmesi için, bu 8 takımın kendi aralarında oynadığı çeşitli haftalarda envanter uygulanmıştır.

Basketbolcuların oynadığı takımlar için hesaplanmış biyolojik yaş, antrenman yaşı ve durumluluk kaygı puanı istatistikleri sırasıyla Tablo 4.2, Tablo 4.3 ve Tablo 4.4'de sunulmuştur.

Tablo 4.1. Takımların biyolojik yaş istatistikleri

	Denek Sayısı	Biyolojik Yaş			
		Min.	Maks.	Ort.	S. S.
Tüm denekler	81	16	37	25.51	4.26
Beşiktaş Cola Turka	11	24	31	27.55	2.21
Fenerbahçe Ülker	10	16	37	26.50	6.35
Galatasaray Cafe Crown	10	20	32	26.00	3.30
Tekel	11	20	31	26.18	3.16
Efes Pilsen	9	20	30	25.78	3.90
Beykoz	10	20	32	25.60	3.63
Alpella	10	17	35	23.20	5.51
Darüşşafaka	10	18	28	23.00	4.08

Tablo 4.2. Takımların antrenman yaşı istatistikleri

	Denek Sayısı	Antrenman Yaşı			
		Min.	Maks	Ort.	S. S.
Tüm denekler	81	5	26	15.44	4.79
Beşiktaş Cola Turka	11	12	22	16.55	2.77
Fenerbahçe Ülker	10	5	26	16.50	7.18
Galatasaray Cafe Crown	10	10	23	15.80	3.55
Tekel	11	11	25	16.55	4.50
Efes Pilsen	9	10	23	17.44	4.80
Beykoz	10	10	24	15.60	4.03
Alpella	10	5	21	12.60	5.46
Darüşşafaka	10	18	28	23.00	3.87

Tablo 4.3. Takımların durumluluk kaygı puanı istatistikleri

	Denek Sayısı	Durumluluk Kaygı Puanı			
		Min.	Maks.	Ort.	S. S.
<b>Tüm denekler</b>	81	24	42	30.14	4.25
<b>Beşiktaş Cola Turka</b>	11	25	34	28.64	2.84
<b>Fenerbahçe Ülker</b>	10	25	37	29.80	4.02
<b>Galatasaray Cafe Crown</b>	10	25	40	30.20	4.61
<b>Tekel</b>	11	27	38	31.91	3.59
<b>Efes Pilsen</b>	9	24	34	29.44	3.43
<b>Beykoz</b>	10	24	40	29.60	4.88
<b>Alpella</b>	10	25	42	30.30	5.19
<b>Darüşşafaka</b>	10	24	40	31.10	5.51

Anketin değerlendirildiği haftalarda, ankete katılan basketbol takımlarının müsabaka sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 4.4. Envanterin yapıldığı haftalardaki maç skorları

Hafta	Ev Sahibi takım	Misafir Takım	Müsabaka Sonucu
1. Hafta	Tekel	Galatasaray Cafe Crown	48 – 73
4. Hafta	Beşiktaş Cola Turka	Efes	74 – 65
16. Hafta	Beykoz	Alpella	84 – 79
19. Hafta	Fenerbahçe Ülker	Darüşşafaka	69 - 63

Bu müsabaka sonuçlarına göre takımların durumluluk kaygı puanları arasında ki karşılaştırmalar aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 4.5 Galatasaray Cafe Crown – Tekel karşılaştırması

	Tekel	Galatasaray
Ortalama	31,91	30,20
Varyans	12,89	21,29
t-değeri	-2,78	
%95 güven aralığı t sınır değeri	-1,73	

Tablo 4.6 Efes Pilsen – Beşiktaş Cola Turka karşılaştırması

	Efes Pilsen	Beşiktaş Cola Turka
Ortalama	29,44	28,50
Varyans	11,78	8,72
t-değeri	-2,05	
%95 güven aralığı t sınır değeri	-1,74	

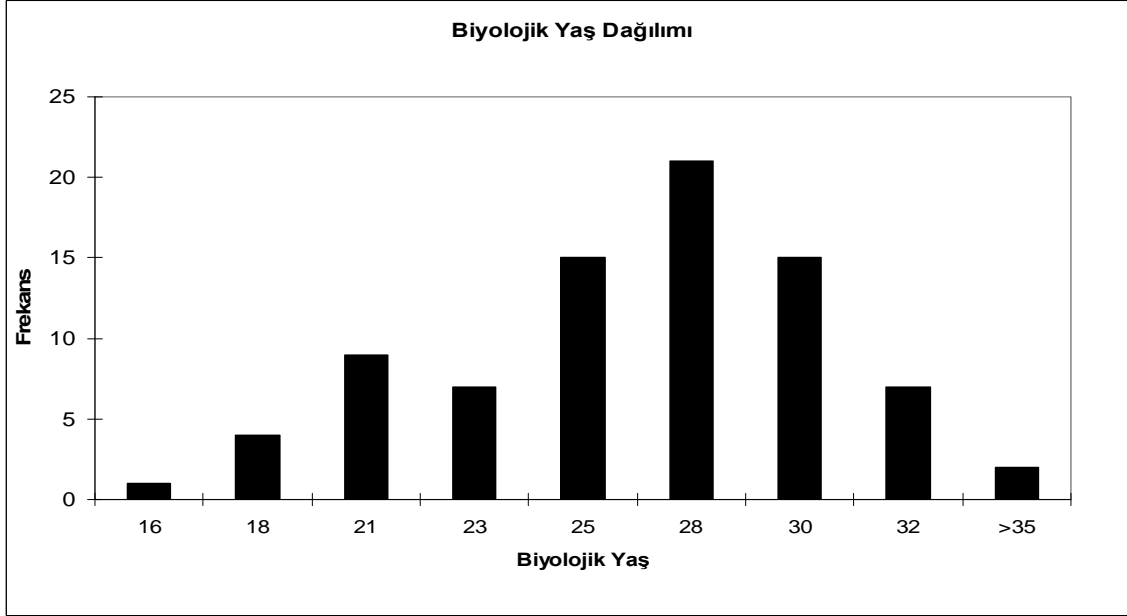
Tablo 4.7 Alpella – Beykoz karşılaştırması

	Alpella	Beykoz
Ortalama	30,30	29,60
Varyans	26,90	23,82
t-değeri	-0,96	
%95 güven aralığı t sınır değeri	-1,73	

Tablo 4.8 Fenerbahçe Ülker – Darüşşafaka karşılaştırması

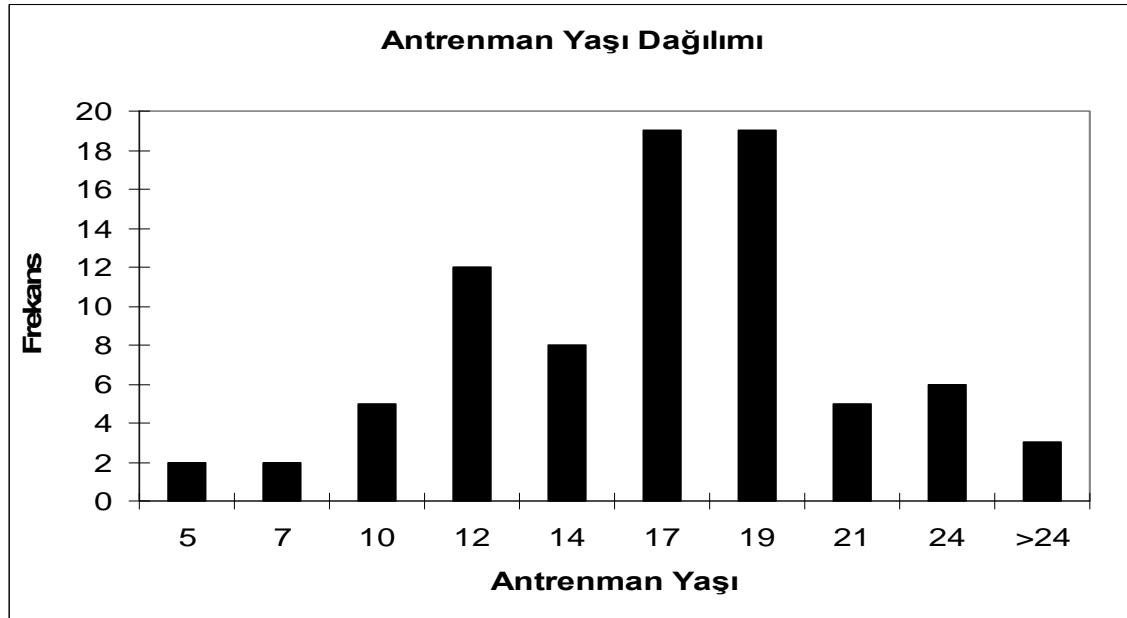
	Fenerbahçe Ülker	Darüşşafaka
Ortalama	31,10	29,80
Varyans	30,32	16,18
t-değeri	-1,86	
%95 güven aralığı t sınır değeri	-1,73	

Envanterin uygulandığı basketbolcuların biyolojik yaş dağılımı aşağıdaki şekilde sunulmuştur.



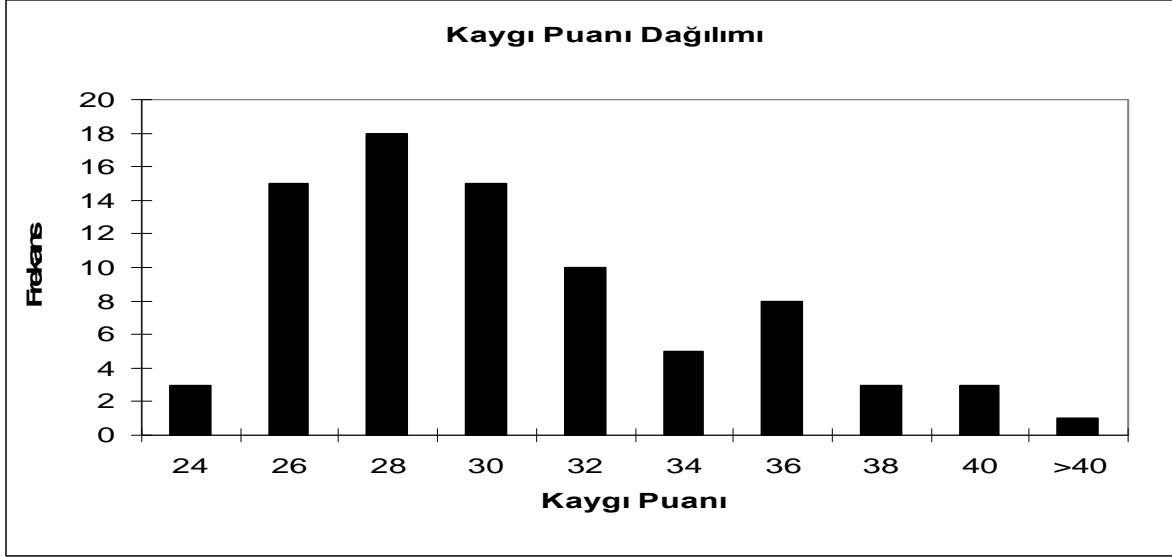
Grafik 4.1. Basketbolcuların biyolojik yaş dağılımı

Envanterin uygulandığı basketbolcuların antrenman yaşı dağılımı Grafik 4.2'de sunulmuştur.



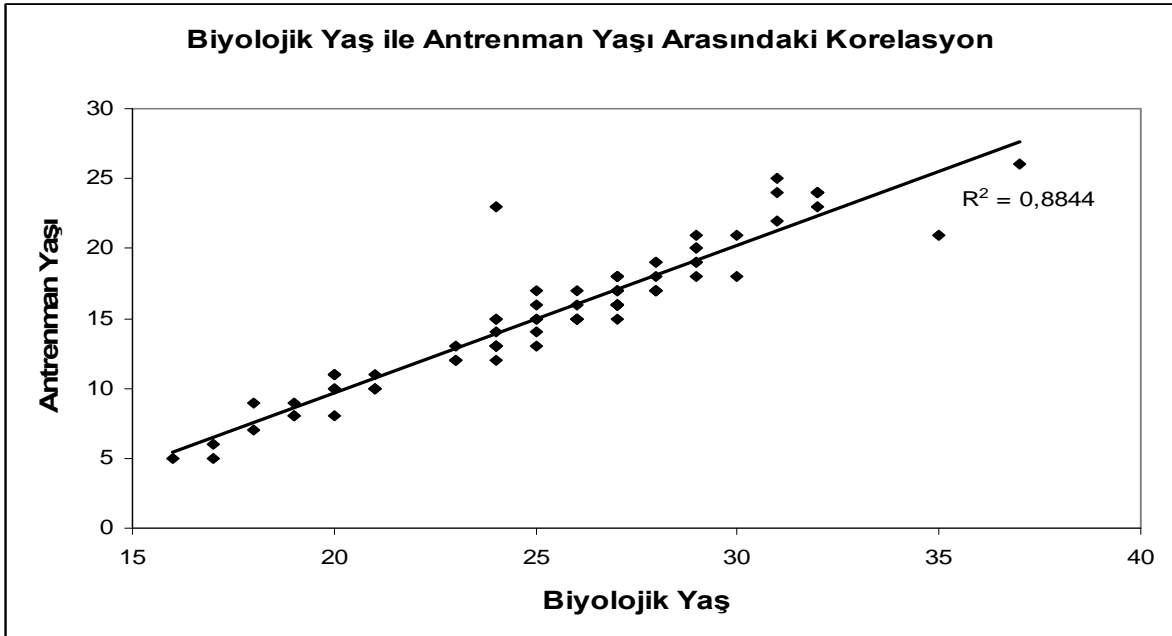
Grafik 4.2 Basketbolcuların antrenman yaşı dağılımı.

Envanterin uygulandığı basketbolcuların durumluluk kaygı puanı dağılımı aşağıdaki şekilde gösterilmiştir.



Grafik 4.3 Basketbolcuların durumluluk kaygı puanı dağılımı

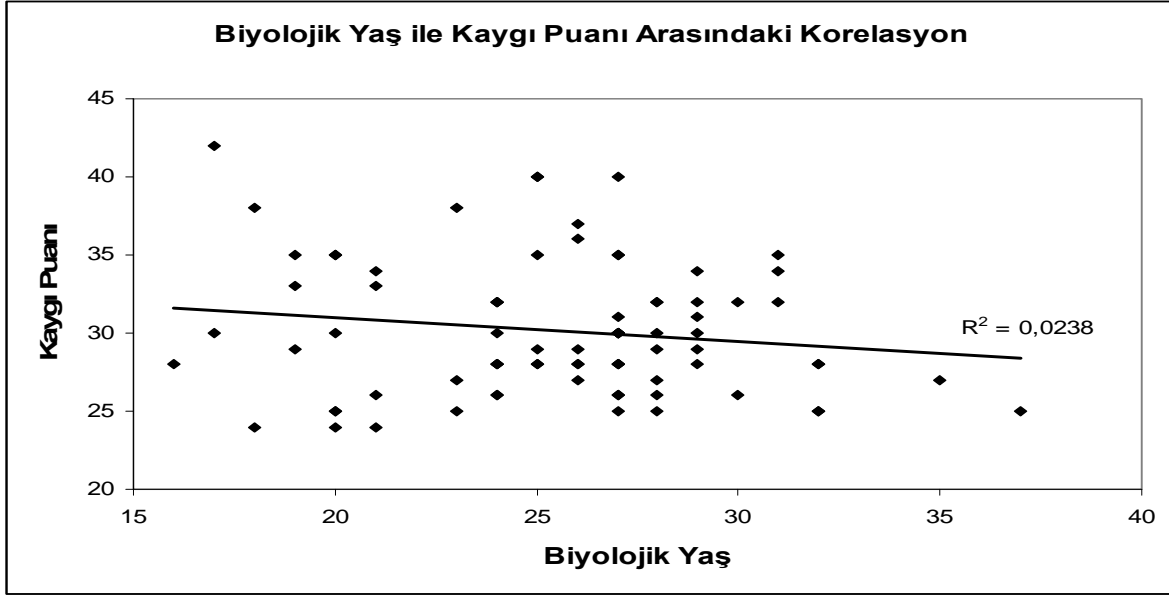
Envanterin değerlendirildiği basketbolcuların biyolojik yaşı ile antrenman yaşı arasındaki ilişki aşağıdaki şekilde gösterilmiştir.



Grafik 4.4 Biyolojik yaş ile antrenman yaşı arasındaki korelasyon

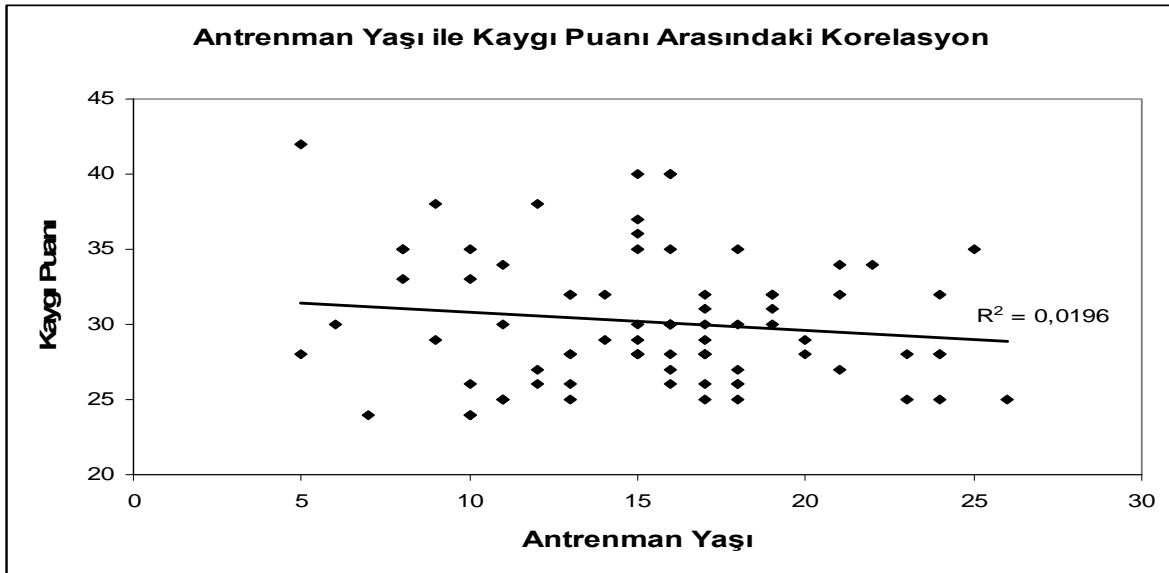


Çalışmamıza katılan basketbolcularda biyolojik yaş ile kaygı puanları arasındaki ilişki aşağıda gösterilmiştir.



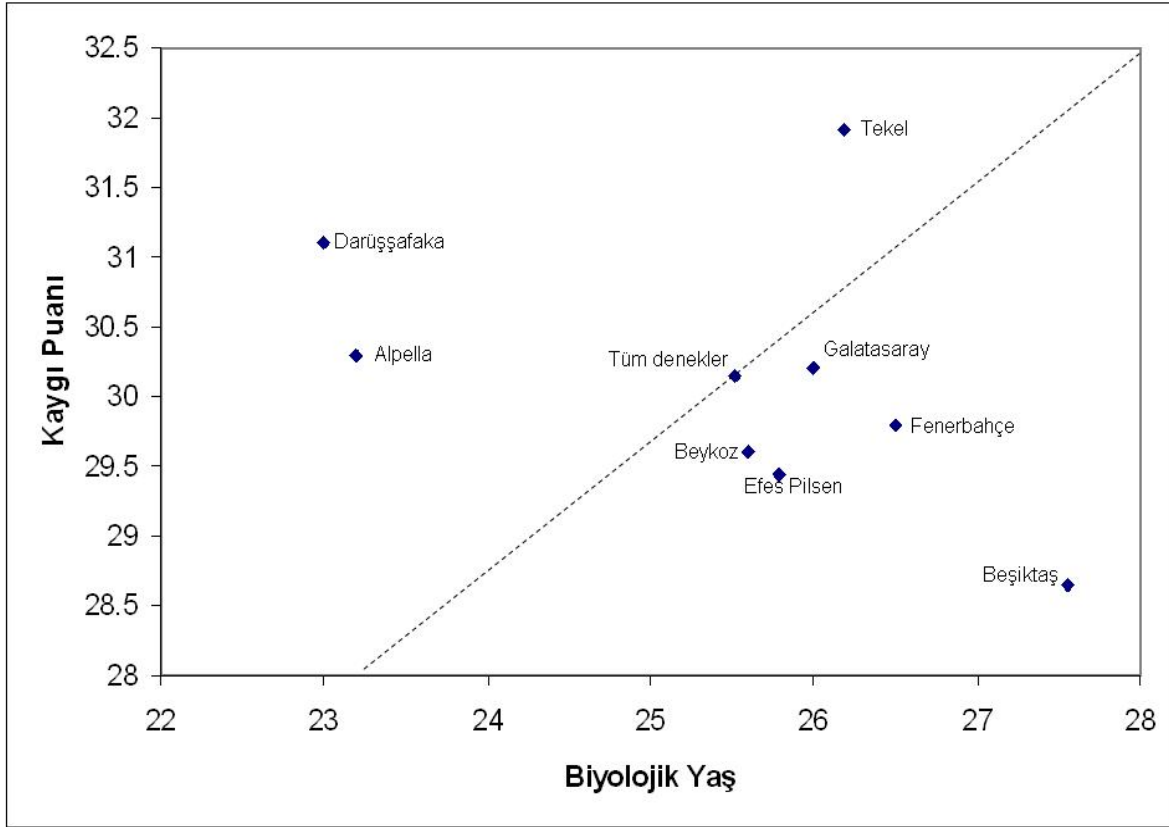
Grafik 4.5 Biyolojik yaş ile durumluluk kaygı arasındaki korelasyon

Anketin uygulandığı basketbolcularda antrenman yaşı ile durumluluk kaygı puanı arasındaki ilişki Grafik 4.6' da gösterilmiştir.



Grafik 4.6 Antrenman yaşı ile durumluluk kaygı puanı arasındaki korelasyon

Anketin uygulandığı basketbolcuların takımlarının, takım bazında biyolojik yaş ile durumluluk kaygı puanı arasındaki ilişkisi aşağıda gösterilmiştir.



Grafik 4.7 Takım bazında biyolojik yaş ve durumluluk kaygı puanı arasındaki ilişki

## 5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Anket sonucunda elde edilen ham veriler kullanılarak takımların biyolojik yaş istatistiği, antrenman yaşı istatistiği ve durumluluk kaygı puanı istatistiği hesaplanmıştır. Buna göre; ankete katılan tüm deneklerin biyolojik yaş ortalamaları  $25,21 \pm 4,26$  olarak bulunmuştur. Takımların biyolojik yaş ortalamaları incelendiğinde  $27,55 \pm 2,21$  yaş ortalamasıyla Beşiktaş Cola Turka'nın en yaşlı takım olduğu görülmektedir. Darüşşafaka takımı ise  $23,00 \pm 4,08$  ile en genç takımdır. Diğer takımlardan Fenerbahçe Ülker'in  $26,50 \pm 6,35$  , Galatasaray Cafe Crown'un  $26,00 \pm 3,30$  , Tekel'in  $26,18 \pm 3,16$  , Efes Pilsen'in  $25,78 \pm 3,90$  , Beykoz'un  $25,60 \pm 3,63$  ve Alpella'nın  $23,20 \pm 5,51$  biyolojik yaş ortalamalarının olduğu görülmüştür.

Takımların antrenman yaş istatistiklerine baktığımızda, ankete katılan tüm deneklerin antrenman yaş ortalaması  $15,44 \pm 4,79$  olarak saptanmıştır. Takım ortalamalarında ise Beşiktaş Cola Turka'nın  $16,55 \pm 2,77$  , Fenerbahçe Ülker'in  $16,50 \pm 7,18$  , Galatasaray Cafe Crown'un  $15,80 \pm 3,55$  , Tekel'in  $16,55 \pm 4,50$  , Efes Pilsen'in  $17,44 \pm 4,80$  , Beykoz'un  $15,60 \pm 4,03$  , Alpella'nın  $12,60 \pm 5,46$  ve Darüşşafaka'nın  $23,00 \pm 3,87$  ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür.

Durumluluk kaygı envanteri puanlarına göre ise takımların ortalamalarına bakıldığında en düşük durumluluk kaygı puanı ortalaması  $28,64 \pm 2,84$  ile Beşiktaş Cola Turka'nın. En yüksek durumluluk kaygı puanı ortalaması ise  $31,91 \pm 3,59$  ile Tekel takımının olmuştur. Fenerbahçe Ülker  $29,80 \pm 4,02$  , Galatasaray Cafe Crown  $30,20 \pm 4,61$  , Efes Pilsen  $29,44 \pm 3,43$  , Beykoz  $29,60 \pm 4,88$  , Alpella  $30,30 \pm 5,19$  , Darüşşafaka  $31,10 \pm 5,51$  durumluluk kaygı puanı ortalamaları olarak hesaplanmıştır.

Biyolojik yaş ile antrenman yaşı arasındaki ilişkiyi şekil 4.4 ışığında incelediğimizde, çalışmamıza katılan basketbolcuların, basketbola başlama yaşları genellikle aynıdır ve 10-12 yaş seviyesindedir. Pearson korelasyon katsayısının 0,94 olduğu bulunmuştur. Korelasyon katsayısının 1'e yakın olması incelenen parametreler arasında doğrusal bir ilişkinin varlığını işaret eder. Dolayısıyla, basketbolcuların biyolojik yaşları ile antrenman yaşları arasında bir ilişkinin olması beklenir. Envanterin değerlendirildiği basketbolcuların biyolojik ve antrenman yaşları dikkate alındığında yüksek bir doğrusal ilişki gözlemlenmektedir.

Biyolojik yaş ile durumluluk kaygı puanı arasındaki ilişki envanterin değerlendirilmesi sonucu grafik 4.5'te elde edilen veriler incelendiğinde, Pearson korelasyon katsayısının 0,15

olduğu bulunmuştur. Elde edilen veriler ışığında korelasyon katsayısının 0' a yakın olması incelenen parametreler arasında ilişkinin olmadığını göstermektedir. Benzer çalışmalar yapan Aktaş (2003) profesyonel basketbolcuların sosyal uyum kaygı ve saldırganlık düzeyleri ile maç başarısı arasındaki ilişkinin araştırılması konulu yüksek lisans tezinde , Sivrikaya (1998) farklı yaş kategorilerindeki erkek ve bayan hentbolcuların fiziksel özellikleri kaygı düzeyleri ve müsabaka performanslarının analizi konulu doktora tezinde , Sönmez (1995) elit atletlerde kişilik özellikleri ve kaygı durumlarının araştırılması konulu yüksek lisans tezinde ve Erbaş (2005) Türkiye basketbol 2. ligindeki oyunların bazı kişisel değişkenlerinin durumluluk kaygı üzerine etkileri ve durumluluk kaygının takım içi ilişkilerine etkisinin araştırılması konulu tezlerinde, istatistiki açıdan incelendiğinde biyolojik yaş ile durumluluk kaygı arasında anlamlı bir ilişki tespit etmemişlerdir. Yapılan araştırma sonuçlarıyla bizim elde ettiğimiz sonuçlar paralellik göstermektedir.

Antrenman yaşı ile durumluluk kaygı puanı arasındaki ilişki grafik 4.6' da gösterilmiştir. Envanterin değerlendirilmesi sonucu elde edilen veriler ışığında, pearson korelasyon katsayısının 0,14 olduğu bulunmuştur. Korelasyon katsayısının 0'a yakın olması incelenen parametreler arasında doğrusal bir ilişkinin olmadığını göstermektedir. Buna göre basketbolcuların antrenman yaşları ile hesaplanan durumluluk kaygı puanları arasında bir ilişki olup olmadığı istatistiksel olarak incelenmiş ancak elde edilen veriler ışığında istatistiksel olarak anlamlı bir doğrusal ilişki tespit edilememiştir. Gümüş (2002) farklı bir branşta yaptığı benzer bir çalışma olan profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasını göre durumluluk kaygı düzeylerinin incelenmesi konulu yüksek lisans tezinde ve Erbaş (2005) Türkiye basketbol 2. ligindeki oyunların bazı kişisel değişkenlerinin durumluluk kaygı üzerine etkileri ve durumluluk kaygının takım içi ilişkilerine etkisinin araştırılması konulu, yaptığı paralel bir çalışmada antrenman yaşı ile kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmiştir. Bu sonuçlar bizim elde ettiğimiz sonuçla paralellik göstermektedir.

Takım bazında biyolojik yaş ve durumluluk kaygı puanı arasındaki ilişkiyi de grafik 4.7 ortaya koymaktadır. Takım bazında hesaplanmış ve Tablo 4.2, Tablo 4.3 ve Tablo 4.4' te verilen ortalama biyolojik yaş, antrenman yaşı ve durumluluk kaygı puanları esas alınarak bir kümeleme analizi yapılmış ve grafik 4.7'de sunulmuştur. Şekilde belirtilen kesikli çizgi, tüm denekler ve takımların ortalaması göz önüne alındığında, biyolojik yaşa düşen ortalama kaygı puanını göstermektedir. Dolayısıyla kesikli çizgi altında kalan takımlar, tüm takımların aynı biyolojik yaş

ortalamasına sahip oldukları varsayıldığında, ortalamanın altında durumluluk kaygı puanı göstermektedir. Bu durumdaki takımlardan kesikli çizgiye en uzak noktada bulunanlar, en düşük kaygı puanı ortalaması gösteren takımlardır. Benzer şekilde, kesikli çizginin üstünde kalan takımlar, tüm takımların aynı biyolojik yaş ortalamasına sahip oldukları varsayıldığında, ortalamanın üstünde durumluluk kaygı puanı göstermektedirler. Bu durumdaki takımlardan kesikli çizgiye en uzak noktada bulunanlar, en yüksek kaygı puan ortalaması gösteren takımlardır. Bu bulunan değer daha önce yapılan çalışmalarda takım bazında değerlendirilmeyip, Erbaş'ın 2005 yılında yaptığı Türkiye basketbol 2. ligindeki oyunların bazı kişisel değişkenlerinin durumluluk kaygı üzerine etkileri ve durumluluk kaygının takım içi ilişkilerine etkisinin araştırılması çalışmasında, durumluluk kaygı düzeyleri takımlara göre ele alınmış ve yıl sonu ligi bitirdikleri sıralar değerlendirilip kaygı ile ilişkisi vurgulanmaya çalışılmıştır.

Her ne kadar kişisel değerler ele alınarak yapılan değerlendirmede (Bakınız Grafik 4.5), biyolojik yaş ile durumluluk kaygı puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiş olsa da, takımlar için hesaplanmış ortalama biyolojik yaş ve durumluluk kaygı puanları esas alınarak yapılan bir kümeleme analizi sonuçları, anketin değerlendirildiği haftalarda takımların karşılıklı olarak oynadıkları maç skorları ile (Bakınız Tablo 4.5), dolayısıyla da basketbolcuların performansları ile durumluluk kaygı puanları arasında takım düzeyinde bir ilişkinin olabileceğini ortaya koyulmuş ve sonuçların istatistiki geçerliliği ortaya konmuştur. Mücadeleyi gerçekleştiren takımların durumluluk kaygı puanları ortalamalarının ikili karşılaştırılması yoluyla kümeleme analizinin sonuçlarının istatistiksel anlamlılık düzeyleri incelenmiştir.

Galatasaray Cafe Crown ve Tekel basketbol takımlarının %95 güven aralığında, t-dağılımı kullanılarak yapılan istatistikî analiz sonucunda örnekleme t-değeri -2,78 olarak gözlemlenmiştir. Bu t-değeri, %95 güven aralığı için belirtilen -1,73 t sınır değerinden düşük olduğu için  $H_0$  hipotezi reddedilir ve  $H_1$  hipotezi kabul edilir, yani takımların durumluluk kaygı ortalamaları karşılaştırıldığında, Galatasaray Cafe Crown takımının durumluluk kaygı ortalaması ile Tekel takımının durumluluk kaygı ortalaması arasında istatistiksel olarak fark vardır.

Efes Pilsen ve Beşiktaş Cola Turka basketbol takımlarının %95 güven aralığında, t-dağılımı kullanılarak yapılan istatistikî analiz sonucunda örnekleme t-değeri -2,05 olarak gözlemlenmiştir. Bu t-değeri, %95 güven aralığı için belirtilen -1,74 t sınır değerinden düşük olduğu için  $H_0$  hipotezi reddedilir ve  $H_1$  hipotezi kabul edilir, yani takımların durumluluk kaygı

ortalamları karşılaştırıldığında, Beşiktaş Cola Turka takımının durumluluk kaygı ortalaması ile Efes Pilsen takımının durumluluk kaygı ortalaması arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark vardır.

Alpella ve Beykoz basketbol takımlarının %95 güven aralığında, t-dağılımı kullanılarak yapılan istatistikî analiz sonucunda örnekleme t-değeri -0,96 olarak gözlemlenmiştir. Bu t-değeri, %95 güven aralığı için belirtilen -1,73 t sınır değerinden büyük olduğu için  $H_0$  hipotezi kabul edilir ve  $H_1$  hipotezi reddedilir, yani takımların durumluluk kaygı ortalamaları karşılaştırıldığında, Beykoz takımının durumluluk kaygı ortalaması ile Alpella takımının durumluluk kaygı ortalaması arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Fenerbahçe Ülker ve Darüşşafaka basketbol takımlarının %95 güven aralığında, t-dağılımı kullanılarak yapılan istatistikî analiz sonucunda örnekleme t-değeri -1,86 olarak gözlemlenmiştir. Bu t-değeri, %95 güven aralığı için belirtilen -1,73 t sınır değerinden düşük olduğu için  $H_0$  hipotezi reddedilir ve  $H_1$  hipotezi kabul edilir, yani takımların durumluluk kaygı ortalamaları karşılaştırıldığında, Fenerbahçe Ülker takımının durumluluk kaygı ortalaması ile Darüşşafaka takımının durumluluk kaygı ortalaması istatistiki olarak ele alındığında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir.

Biyolojik yaş, antrenman yaşı ve durumluluk kaygı puanlarının arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla en küçük kareler yöntemi ile doğrusal korelasyon yapılmış ve korelasyon güvenilirlik katsayısı olarak pearson korelasyon ( r ) katsayısı kullanılmıştır.

Anketin düzenlendiği dört haftanın tümünde, düşük durumluluk kaygı puanı gösteren ekip mücadeleyi kazanmıştır. Örneğin, analiz sonucunda düşük durumluluk kaygı puanı ortalaması gösteren Fenerbahçe Ülker takımı ile yüksek durumluluk kaygı puanı ortalaması gösteren Darüşşafaka takımları arasında 19. haftada oynanan müsabaka sonucunda, Fenerbahçe takımı Darüşşafaka takımını mağlup etmeyi başarmıştır.

**Sonuç:** Kaygı, sporun psikososyal boyutu içinde yer alan bir konu olup performansla doğrudan ya da dolaylı olarak bağlantısı olan bir kavramdır. Çalışmamız ülkemizdeki üst düzey bir lig olan Türkiye Erkekler Basketbol Birinci Ligi'nde uygulanan, takımlar bazında karşılaştırmalı bir araştırmadır. Ülkemiz basketbolunun en üst seviyesinde mücadele eden basketbolcuların biyolojik yaş ve antrenman yaşları göz önüne alındığında kaygının performanslarına olumsuz etki edecek bir sonuç doğurmadığı görülmektedir. Envanter sonuçlarının takım bazında değerlendirilmesi sonucu hesaplanan ortalama biyolojik yaş ve

durumluluk kaygı puanları esas alınarak bir kümeleme analizi yapıldığında, anketin değerlendirildiği haftalarda takımların karşılıklı olarak oynadıkları maç skorları ile dolayısıyla da basketbolcuların performansları ile durumluluk kaygı puanları arasında takım düzeyinde bir ilişkinin olabileceği ortaya koyulmaktadır. Kaygı, takım içinde bütün olarak ele alındığında, yapılan çalışmada etkili olduğu saptanmıştır. Genel olarak lig sonundaki sıralamaya bakıldığında takım bazında biyolojik yaş ve durumluluk kaygı puanı arasındaki ilişkinin sıralamada da doğrulandığını görebiliriz. Fenerbahçe Ülker, ligi 1. sırada bitirirken kaygı puanı en yüksek olan Tekel, ligi 16. sırada bitirip ligden düşmüştür.

Öncelikle antrenörlerin sporcuların kaygı düzeyleri hakkında gerekli bilgiye sahip olmaları ve özellikle müsabakadan önce yapılan son konuşmada, onların kaygılarını giderici konuşmalarda bulunması önerilir. Sadece yüksek kaygının ortaya çıkardığı problemler değil aynı zamanda çok düşük kaygının da olumsuz yanlarını görüp, antrenörlerin rakibi küçümsemek olarak bilinen psikolojik durumdan oyuncularını kurtarması gerekir. Bu da rakiplerini her ne güçte olursa olsun sporcuların her yönüyle ciddi boyutta anlatmasıyla gerçekleşir. Kulüpler, bünyelerinde aktif olarak çalışan bir spor psikologu bulundurmalı ve antrenörlerin psikologlarla sürekli iş birliğinde olmaları sağlanmalıdır. Çalışmamızda da vurguladığımız gibi bireysel olarak kaygılı sporcuların takım içindeki sayılarının artması sonucunda, performansında olumsuz etkilendiği gerçeğini göz ardı etmeden antrenörlerin, bu verileri dikkate alarak sporcularını her müsabakaya ayrı bir önemde hazırlaması gerekir. Sezon başında, transfer dönemlerinde takımın hedeflerini kaldırabilecek oyuncuların aynı takımda buluşmasının sağlanması için doğru adımların atılması gerekmektedir.

Yapılacak benzeri çalışmalarda; araştırmacıların, denek takım sayısını 16 ya çıkarmaları ve araştırmayı tüm sezona yaymaları araştırmanın güvenilirliğini arttıracaktır.

## 6.ÖZET

T.C.  
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ/ KONYA–2008

Turgay Nail BEZEK

Danışman

Yrd. Doç. Dr. Burhan ÇUMRALIGİL

### **TBL (TÜRKİYE ERKEKLER BASKETBOL BİRİNCİ LİGİ) ‘DEKİ BASKETBOLCULARDA PERFORMANS KAYGI İLİŞKİSİ**

Bu araştırmanın amaçları; basketbolcuların durumluluk kaygı düzeylerinin saptanması, biyolojik yaş ve antrenman yaşı gibi kişisel değişkenlerin kaygı düzeyine olan etkisinin araştırılması ve sporcudaki müsabaka öncesi durumluluk kaygısının müsabakadaki performansa olan etkisinin belirlenmesidir. Bu hedefler doğrultusunda, Türkiye Erkekler Basketbol Birinci Ligi’nde 2006–2007 sezonunda mücadele eden 8 takımında görev yapan toplam 81 basketbolcu denek olarak seçilmiştir. Durumluluk kaygısının maç performansına etkisinin araştırılabilmesi için bu 8 takımın kendi aralarında oynadığı çeşitli haftalarda, Spielberger’ in Durumluluk Kaygı Envanteri uygulanmıştır. Biyolojik ve antrenman yaşı değerleri sporcuların beyanları dikkate alınarak tespit edilmiştir.

Envanterin değerlendirilmesi sonucunda, basketbolcuların biyolojik yaşları ile antrenman yaşları arasında istatistiksel olarak, anlamlı yüksek bir doğrusal ilişki bulunmuştur. Öte yandan, kişisel bazda yapılan değerlendirmeler sonucu, basketbolcuların biyolojik yaşları ile hesaplanan durumluluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir doğrusal ilişki tespit edilememiştir. Benzer şekilde, eldeki veriler ışığında basketbolcuların antrenman yaşları ile durumluluk kaygı puanları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir doğrusal ilişki tespit edilememiştir.



Envanter sonuçlarının takım bazında değerlendirilmesi sonucu hesaplanan ortalama biyolojik yaş ve durumluluk kaygı puanları esas alınarak bir kümeleme analizi yapıldığında, anketin değerlendirildiği haftalarda, takımların karşılıklı olarak oynadıkları maç skorları ile, dolayısıyla da basketbolcuların performansları ile durumluluk kaygı puanları arasında, takımın saha içindeki performansını etkileyecek bir ilişkinin olabileceğini ortaya koymaktadır.

## **7.SUMMARY**

T.C.  
SELÇUK UNIVERSITY  
THE INSTITUTE OF HEALTHY SCIENCES  
TARINER SCIENCE

MASTER THESIS/ KONYA–2008

Turgay Nail BEZEK

Advisor

Assos Prof Burhan ÇUMRALIGİL

### **THE ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PERFORMANCE AND ANXIETY TURKISH MENS BASKETBALL 1st LEAGUE (TBL)**

The objectives of the study is to determine the anxiety levels of basketball palyers, to investigate the effects of personal variables such as biological age and training age on the anxiety levels of the players, and to determine the effect of anxiety levels to the performance of the players. For this purpose, 81 basketball players from 8 different teams of 2006-2007 season of Turkish Beko Basketball League were selected. In order to investigate the effect of anxiety levels on players performance, Spielberger’s State – Trate Anxiety Inventory was applied. The biological and training ages were determined according to the declaration of the players.

According to the analysis results of the inventory, a statistically significant linear relationship was found between the biological and training ages of the players. On the other hand, a significant linear relation couldn’t be found neither between biological age and anxiety levels nor between the training age and anxiety levels.

Based on the team averages of biological ages and anxiety levels obtained as a result of the inventory, a clustering analysis was performed. The results of the analysis proposed a relationship between the average anxiety levels and match performance of the teams, and therefore between the anxiety levels and performance of team players.

## 8. KAYNAKLAR

**Açıkada C (1990)** *Bilim ve spor*, Bürotek Matbaacılık, Ankara, 50.

**Akandere M (1997)** *Üniversite gençliğinde görülen kaygının giderilmesinde Sporun etkisinin spor yapan ve spor yapmayan gruplar açısından incelenmesi*, 1. Uluslararası spor psikolojisi sempozyumu bildirileri , Mersin,142-151.

**Aktaş Z (2003)** *Profesyonel basketbolcuların sosyal uyum kaygı ve saldırganlık düzeyleri ile maç başarısı arasındaki ilişkinin araştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı, Manisa.

**Arkonaç S (1993)** *Psikoloji zihin süreçleri bilim*, Alfa Basım Yayım ve Dağıtım İstanbul, 469-470.

**Başar E (1986)** *Uygulamalı spor psikolojisi*, Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı yayın no 31, Ankara, 91.

**Başaran M (1992)** *Oyunlarla spora hazırlık*, Öğretmen yazarlar dizisi MEB Basımevi, İstanbul, 101.

**Batlaş A (1989)** *Öğrenmede ve sınavlarda üstün başarı*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 30-43.

**Baymur F (1994)** *Genel psikoloji* , İnkılap Kitabevi, Ankara.

**Biçer T (1998)** *Doruk performans*, Beyaz Yayınları, İstanbul, 49-50-51.

**Bilgin N (1994)** *Sosyal psikolojiye giriş*, Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları, no:48 Bornova, 55-57.

**Colet M B (2001)** *Çocukluk ve gençlik psikolojisi*; MEB Basımevi, İstanbul 13-14.

**Cox HR (1990)** *Sport psychology concepts and applications*, Brown publishers, USA, 212-131-147-35-66-151-153.

**Cüceloğlu D (1994)** *İnsan ve davranış psikolojinin temel kavramları*, Remzi Kitabevi İstanbul 277,278.

**Cüceloğlu D (1992)** *İnsan ve davranışı*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 265-283-440.

**Christopher MJ (2002)** *Anxiety arousal and visual attention: a mechanistic account of performance variability*, Department of Exercise and Sport Sciences, University of Florida, USA.

**Csikszentmihalyi M (2000)** *Beyond boredom and anxiety*, San Francisco, Jossey Bass, USA.

- Çamlıyer H (1990)** *Yarış ve rekabet ortamlarının sporcuların yaşadıkları streslerine davranışlarına etkileri*, 1. ulusal spor bilimleri sempozyumu, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 13-135.
- Enç M (1988)** *Türk Dil Kurumu ruhbilim terimleri sözlüğü*, TDK Yayınevi, Ankara.
- Erbaş M K (2005)** *Üst düzey basketbolcularda durumluluk kaygı düzeyleri ve performans ilişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı, Kütahya.
- Erbaş M (2000)** *Türkiye basketbol 2. ligindeki oyunların bazı kişisel Değişkenlerinin durumluluk kaygı üzerine etkileri ve durumluluk kaygının Takım içi ilişkilerine etkisinin araştırılması*, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü yüksek lisans tezi, Edirne.
- Frotter MA, Endler NS (1999)** *An empirical test of the interaction modern Of anxiety in a competitive equestrian setting*, Personality and Individual differences, USA, 861-875.
- Günüş M (2002)** *Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasını göre durumluluk kaygı düzeylerinin incelenmesi*, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü yüksek lisans tezi, Sakarya.
- Hardy L (1999)** *Stress, anxiety and performance*, Journal of science and medicine in sport, UK, 227-233.
- Horn T (2002)** *Advances in sport psychology*, 2.basım. Burns and Noble, USA.
- Kemler DS (1989)** *Anger in secondary school sport coaches an investigation Into two intervation strategies for its control* , Florida state University, USA.
- Koç H (2004)** *Profesyonel futbolcularda durumluluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerini değerlendirilmesi*, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü yüksek lisans tezi, Kütahya.
- Konter E (1996)** *Sporda stres ve performans*, Saray Kitapevi, İzmir, 30-31.
- Konter E (1997)** *Profesyonel futbolcuların profesyonellik yılı sürelerinin durumluluk kaygıları üzerine etkisi*,6 ncı Uluslararası spor hekimliği kongresi bildiri özetleri, İzmir,32.
- Kuter M, Öztürk F (1999)** *Antrenör ve sporcu el kitabı*, Bağırhan Yayınevi, Ankara 43-44.
- Matthew A P, Harwood C (2006)** *The performance environment of the England youth soccer teams*, School pf sport and exercises sciences, Loughborough Universty, UK.
- Miller W (2002)** *The pysche centered zone at peek performance depth pschology applied to golf*, Pasitica graduote institute,USA.

- Morgon T C (1993)** *Psikolojiye giriş*, Meteksun Ltd, Ankara, 223.
- Morpa Spor Ansiklopedisi (2001)** *Basketbol*, Morpa Kültür Yayınları 1. cilt, İstanbul
- Öner M (1983)** *Durumluluk sürekli kaygı envanteri el kitabı*, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları İstanbul 11-12.
- Öner N (1997)** *Durumluluk sürekli kaygı envanterinin türk toplumunda geçerliliği*, Doçentlik tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özbaydar S, Güngör E (1976)** *Psikoloji*, Devlet kitapları MEB Basımevi, İstanbul, 77.
- Özbaydar S (1983)** *İnsan davranışlarının sınırları ve spor psikolojisi*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- Özgür G (1984)** *Ege Üniversitesi birinci sınıf öğrencilerin klinik uygulaması kaygı düzeylerin incelenmesi*, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans tezi, İzmir.
- Rodrigo G, Luisardo M, Pereira G (1990)** *Relationship between anxiety and Performance in soccer players*, International journal of sport psychology, USA, 21,112-120.
- Schwartz FE, Davidson RJ, Goleman D (1990)** *Cognitive anxiety and Mental errors in sport*, journal of sport, USA, 217-222.
- Shoen Ferld Rr (1993)** *Dimensions anxiety and their effects on an aspect of the performance process commissions of the menter arousal*, Universty of Sudiago, USA.
- Sheehan E (1999)** *Kaygı bozuklukları kaygı fobiler ve panik ataklar*, Alfa Basım Yayın, İstanbul 32-34.
- Sivrikaya K (1998)** *Farklı yaş kategorilerindeki erkek ve bayan hentbolcuların fiziksel özellikleri kaygı düzeyleri ve müsabaka performanslarının analizi*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Sönmez K (1995)** *Elit atletlerde kişilik özellikleri ve kaygı durumlarının araştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı, İzmir.
- Tamer K (2003)** *Fiziksel performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi*, Basgın Yayınevi, Ankara,30-32.
- Taylor J, Wilson GS (2002)** *İntensity regulation and sport performance exploring sport And exercise psychology*, American Psychological Association, Washington DC.
- Türkiye Basketbol Federasyonu (2005)** *Basketbol kural kitabı*,İstanbul, 1.

**Wittig Arno FE (1984)** *Sport competition anxiety and sex role* ,Journal of the sport psychology, USA, 469-473.

**Woodman T, Hardy L (2003)** *The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis* , Journal of sports sciences, UK, 443-457.

**Yücel EO (2003)** *Taekwondocuların durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabala başarılarına etkisi*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü yüksek lisans tezi, Ankara.

**Zaichowsky DL, Baltzell A(2001)** *Arousal and performance hand book of sport psychology*, Wiley Publication, USA.

## 9.EKLER

### Durumluluk Kaygı Envanteri

Aşağıda, kişilerin kendilerine ait duygularını ifade etmekte kullandıkları bir takım anlatımlara yer verilmiştir. Her ifadeyi okuyup, o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki seçeneklerden en uygun olanına işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman harcamaksızın şu anda nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyiniz.

		HİÇ (1)	BİRAZ (2)	OLDUKÇA (3)	TAMAMIYLA (4)
1	Kendini sakin hissediyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Kendimi güvende hissediyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Huzursuzum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Pişmanlık duygusu içindeyim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Kendimi rahat hissediyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	İleride olabilecek kötü olayları düşünerek üzülüyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	İçimde bir sıkıntı hissediyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Kendimi kaygılı hissediyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Kendimi rahatlık içinde hissediyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Kendime güvenim olduğunu hissediyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Kendimi sinirli hissediyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	İçimde bir huzursuzluk var	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Çok gergin olduğumu hissediyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Sükunet içindeyim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Halimden memnunum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Endişe içindeyim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Kendimi fazlasıyla heyecanlı ve şaşkın hissediyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Kendimi neşeli hissediyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Keyfim yerinde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**BİYOLOJİK YAŞI:**

**ANTRENMAN YAŞI:**

### State Anxiety Inventory

A number of statements that athletes have used to describe their feelings before competition are given below. Read each statement and then choose a circle to indicate how you feel now – at this moment. There are no right or wrong answers. Do not spend too much time on any one statement, but choose the answer which describes your feelings right now.

		Not At All (1)	Somewhat (2)	Moderately So (3)	Very Much (4)
1	I feel calm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	I feel secure	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	I am tense	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	I am regretful	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	I feel at ease	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	I feel upset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	I am presently worrying over possible misfortunes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	I feel rested	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	I feel anxious	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	I feel comfortable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	I feel self-confident	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	I feel nervous	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	I am jittery	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	I feel "high strung"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	I am relaxed	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	I feel content	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	I am worried	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	I feel overexcited and rattled	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	I feel joyful	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	I feel pleasant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**BIOLOGICAL AGES:**

**TRAINING AGES:**



## 10. TEŞEKKÜR

Araştırmamın temelini oluşturan ve anketlerin uygulanması konusunda yardımlarından dolayı basketbol ligimizin güzide takımlarının çalıştırıcı, yönetici ve sporcularına. Literatür bilgilere ulaşmamda, istatistiki verilerin bulunmasında ve yabancı dil konusunda yardımlarını esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. Kazım Yalçın ARGA'ya. Maddi manevi destekleriyle yanımda olan anne ve babama. Gramer konusundaki yardımlarından dolayı değerli ağabeyim Öğrt. Yzb. Tolga Hasan BEZEK ve huzurlu bir çalışma ortamı sağlayıp sabır gösteren eşim Hilal Aktan BEZEK'e sonsuz sevgi ve teşekkürler.

## 11. ÖZGEÇMİŞ

06.06.1980 Yılında İzmir’de doğdu. İlkokulu Konya Mustafa Hotamışlı İlkokulu’nda, Ortaokulu Konya Mehmet Akif Ersoy Ortaokulu ve lise öğrenimini Konya Mehmet Akif Ersoy Lisesi’nde tamamladı. Üniversite öğrenimini, 1997 yılında başladığı Konya Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda 2001 yılında tamamladı.

1997 yılında Konya Devlet Tiyatrosu’nda yarı profesyonel olarak çalıştı. 1998 yılında Konya ilinden basketbol hakem kursunu başarıyla bitirerek basketbol hakemi oldu. 2001 yılında Konya TED Kolejinde Drama dersi verdi. 2002 yılında Milli Eğitim Bakanlığı’nca Konya Ayşegül Nesrin Kardeşler İlköğretim Okulu’na Beden Eğitimi öğretmeni olarak atandı. 2004 yılında Van iline bağlı Erciş ilçesinde asker öğretmen olarak görevine devam etti. Aynı yıl basketbol hakemliğinde federasyon hakemliğine terfi etti. 2005 yılında İstanbul ili Ümraniye ilçesi Sarıgazi Ticaret Meslek Lisesi’ne atandı.2008 ‘de İstanbul Başkent İletişim Spikerlik kursunu başarıyla tamamladı. Halen İstanbul bölgesi basketbol hakemi ve Kadıköy Avni Akyol Anadolu Güzel Sanatlar Lisesi’nde Beden Eğitimi öğretmeni olarak görev yapmaktadır. Evlidir.