

PROFESYONEL FUTBOLCULARDA YAŞ GRUPLARININ DURUMLUK KAYGI DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Erkut KONTER*

ÖZET

Bu çalışmada, 3. lig profesyonel futbolcularında yaş gruplarının durumluk kaygı düzeylerine etkisi araştırıldı. Araştırma evrenini futbol federasyonunun Güney Anadolu illerini kapsayan 3. lig 3. grupta yer alan 14 takımın 201 futbolcu oluşturdu. Futbolcuların durumluk kaygı düzeyleri, Spielberger envanteriyle belirlendi. Veriler iki faktörlü ANOVA ile varyans analizi kullanılarak çözümlendi. Futbolcuların durumluk kaygı puanları, verilerin aritmetik ortalama ve standart sapmaları göz önüne alınarak düşük, orta ve yüksek durumluk kaygı olarak üç grupta toplandı. Envanter ve yaş anketi futbolculara maça 20 dakika kala uygulandı. Sonuç olarak futbolcuların içeride veya deplasmanda oynadıkları maç öncesinde, durumluk kaygı düzeyleri ile yaş grupları arasında anlamlı farklılık bulunmadı ($p>0.05$).

Anahtar sözcükler: Durumluk kaygı, profesyonel futbol, yaş grupları

SUMMARY

THE EFFECT OF PROFESSIONAL SOCCER PLAYERS' AGE GROUPS ON THEIR STATE ANXIETY LEVELS

The presence of any meaningful relationship between state anxiety scores and age groups of third division professional soccer players was investigated. Professional soccer players (n=201) in the third group of the third division, categorized in the South Anatolian Region by the Soccer Federation of Turkey were the subjects of the study. Their state anxiety scores and age groups were determined respectively by means of the Spielberger's state anxiety inventory and a questionnaire. Data were analyzed

* Dokuz Eylül Üniversitesi, Beden Eğitimi Bölümü, İzmir

using a two factors ANOVA. State anxiety scores were split into three groups as low, medium and high according to the standard deviation and mean values of the data. The inventory and questionnaire were applied to the players 20 minutes before the matches. As a result, no meaningful relationship between state anxiety scores and age groups was found ($p>0.05$), regardless of the site of the match.

Keyword: State anxiety, professional soccer, age groups

GİRİŞ

Sportif performans sadece kondisyon gibi fizyolojik ve teknik gibi biyomekanik faktörlere bağlı olmayıp; kaygı, stres, motivasyon gibi psikolojik faktörlere de bağlıdır. Spor psikolojisinde kaygı ile ilgili araştırmalar görece olarak yenidir. Orlick ve Partington'un Kanadalı olimpik sporcular üzerindeki araştırmasında zihinsel, fiziksel ve teknik hazırlık faktörlerinin önemini değerlendirilmiş; finallere kalma başarısı gösteren sporcuların zihinsel hazırlık faktörünü çok önemli buldukları ortaya çıkarılmıştır (16).

Kaygının önemli bir bileşeni olarak durumluk kaygı performansı olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilir ve sporcuların kendilerini bütün fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal kapasiteleriyle gerçekleştirmelerinde kolaylaştırıcı veya engelleyici bir rol oynayabilir. Sporcular karşılaşma öncesi kaygı, korku ve heyecan içinde olabilmek bu durum onların fizyolojik, zihinsel, duygusal ve sosyal tepkilerinde gözlenebilir. Örnek olarak, bir çok sporcu karşılaşma öncesi mide ağrısı hissedebilir, olumsuz düşüncelere sahip olabilir veya sınırlı tepkiler gösterebilir.

Genelde insana özgü, özelde de sportif ilişkilerde yaş konusu da önem taşır. Sporda yaş gruplarıyla ilgili olarak bazı kalıp yargılar da bulunmaktadır. Örneğin, futbolcuların transferlerinde öncelikle yaş dikkate alınmakta, 30 yaş etrafında olan futbolcular yaşlı olarak görülebilmekte ve onlara ödenecek ücretlerde performans kadar yaş da etkili olabilmektedir. Bu değer yargıları sporcuların durumluk kaygıları üzerinde etkili olabilir.

Durumluk kaygı; karşılaşma gibi özel bir duruma gösterilen bedensel, zihinsel, duygusal ve davranışsal tepkileri içermektedir. Birçok sporcu karşılaşmalarda baskı ve zorluklarla karşılaşmaktadır. Bu baskı ve zorluklar özellikle yarışmasal aktivitelerde sporcunun kaygı ve stres yaşamasına neden olmaktadır. Buna ek olarak, birçok sporcu antrenmanlarda gösterdikleri performansı baskılı ve stresli yarışma koşullarında göstere-

memektedir. Birçok teknik direktör ve antrenör maçtan sonra verdikleri demeçlerde, takımlarını oynanan maç sırasında tanıyamadıklarını, gösterdikleri performans konusunda hayrete düştüklerini söylemektedir (8). Durumluk kaygı; genel olarak sporcunun performansını ve özel olarak da motivasyon, konsantrasyon, koordinasyon, karar verme yeteneği, öz-güven, kondisyonel ve koordinatif yeteneklerini etkileyebilir (4-6,9,12-14).

Psikolojik olgunluğa genellikle 25 yaşlarından sonra ulaşılır. Hatta 25 yaşın çok üstünde olup da psikolojik olgunluğa erişmemiş bir çok insan bulunmaktadır (1). Psikolojik olgunlaşma ile durumluk kaygı ve sportif performans arasındaki ilişkilerin aydınlatılması, spor kuramcıları ve uygulamacıları için yararlı olabilir. Psikolojik olgunlaşma düzeyleri göz önünde bulundurulmadan yapılan yüklenmeler sporcuların performans dalgalanmalarına ve sakatlanmalarına da yol açabilir. Üst düzeydeki futbol takımlarının yaş ortalamasının 25-27 olduğu dikkate alınır, bu yaş grubunun psikolojik olgunlaşma ile ilişkisi kurulabilir. Sporcuların yaşadıkları durumluk kaygı, psikolojik olgunlaşma nedeniyle, bu yaşlardan itibaren farklılaşabilir.

Futbolda kaleciler diğer oyunculara göre mesleklerini genellikle daha uzun sürdürürler. Karşılaşma öncesi yaşanan durumluk kaygı açısından kalecilerin savunma, orta saha, hücum ve yedeklerden anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır (10). Bu araştırmada, kaleciler 29-36 yaş grubunda yer aldılar ve durumluk kaygı açısından diğer yaş gruplarıyla karşılaştırıldılar.

Yetişkinlik sonrası yaş gruplarının araştırılmasıyla insan gelişimine ve değişimine açıklık getirilmesi, bu yaş grupları içinde kalan bireylerin bilgilenmelerine ve yaşamları üzerinde kontrol kurmalarına yardımcı olabilir. Yaşlı yetişkinlerde yüklemenin psikolojik yansıması konusu nadiren araştırma konusu olmuştur (2).

Sahaya çıkan 11'de düzenli olarak yer alma ve devamlı yedekte bekleme veya bu konuda yaşanan belirsizlikler, futbolcuların farklı durumluk kaygı yaşamalarında önemli olabilir. Daha genç yaşlara sahip olanların, daha çok yedekte bekleyecekleri dikkate alınır, yaş gruplarına göre karşılaşma öncesinde bu açıdan da durumluk kaygı farklılıklarına rastlanabileceği ileri sürülebilir.

Araştırmanın amacı, futbolcuların 18 ile 36 yaşları arasındaki üç yaş grubunda, içeride ve deplasmanda oynanması da dikkate alınarak,

durumluk kaygı yönünden farklılık gösterip göstermediklerini incelemektir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın evrenini Futbol Federasyonunun 7. Bölge olarak belirlediği (7) Güney Anadolu İlleri, 3. lig 3. grupta yer alan 14 futbol takımında (21) 1994-95 sezonunda yer alan 201 profesyonel futbolcu oluşturmaktadır. Futbolcuların durumluk kaygı düzeyleri, Türkiye koşullarında güvenilirlik ve geçerlilik çalışması Öner ve Le Comte (17,18) tarafından yapılmış olan Spielberger durumluk kaygı envanteri kullanılarak ölçüldü. Bu düzeyler aritmetik ortalama ve standart sapmalar göz önünde bulundurularak üç grupta toplandı. Buna göre; 20 ile 30 puan arasında bulunanlar düşük kaygı grubunu (1. Grup); 31 ile 47 puan arasında bulunanlar orta kaygı grubunu (2. Grup); 48 ile 70 puan arasında bulunanlar ise yüksek kaygı grubunu (3. Grup) oluşturdu.

Envanter küme düşmeye veya şampiyonluk üzerinde etkili olacak önemli maçlardan 20 dakika önce soyunma odasında uygulandı. Uygulamaya alınan yedi takım evinde, diğer yedi takım ise deplasmanda oynuyordu. Uygulama öncesinde futbolcular envanter hakkında bilgilendirilip, bunun araştırma amaçlı kullanılacağı ve isim yazılmaması gerektiği açıklanarak nesnel yanıtlar vermeleri istendi. Futbolcuların yaş grupları anket kullanılarak 18-23, 24-28 ve 29-36 gruplarına ayrıldı.

Araştırma futbolcuların verdiği yanıtların doğruluğu, uygulanan envanterin güvenilirliği, geçerliği ve söz konusu yaş gruplarıyla sınırlıdır. Veriler istatistiksel olarak iki yönlü varyans analizi yöntemi kullanılarak değerlendirildi.

BULGULAR

Futbolcuların yaş gruplarına göre ve içerdeki veya deplasmanda oynamalarına göre durumluk kaygı düzeyleri Tablo 1'de; bu parametre için gruplar arasında varyans analizi Tablo 2'de verilmiştir.

Buna göre varyans analizi sonucunda futbolcuların durumluk kaygı puanlarının, yaş grupları ile deplasmanda veya içerde oynamalarına göre anlamlı düzeyde değişmediği saptandı (F; 0.05 ve $p>0.05$). Başka bir deyişle, durumluk kaygı puanları açısından, maçın oynanacağı yer ya da futbolcu yaşı gibi iki faktörle ilgili hiçbir F istatistiği anlamlı bulunmadı.

Yaş Gruplarının Durumluk Kaygı Düzeyine Etkisi

Tablo 1. Futbolcuların yaş gruplarına ve içeride veya deplasmanda oynamalarına göre durumluk kaygı puanları (Ort. ve standart sapma olarak).

	N	X	SS
İçeride			
18-23 yaş	41	39.8	8.8
24-28 yaş	30	38.0	9.5
29-36 yaş	22	38.1	8.8
Toplam	93		
Deplasmanda			
18-23 yaş	46	37.7	8.4
24-28 yaş	38	42.2	8.9
29-36 yaş	17	36.9	7.9
Toplam	101		

Tablo 2. Futbolcuların yaş gruplarına ve içeride veya deplasmanda oynamalarına göre durumluk kaygı puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları.

Kaynak	sd	Kareler toplamı	Ortalama kare	F	p
İçeride-Deplasmanda (A)	1	3.98	3.98	0.05	0.82
Yaş (B)	2	169.3	84.7	1.05	0.35
A x B	2	388.9	194.4	2.42	0.09
Hata	188	15128.1	80.5		

TARTIŞMA VE SONUÇ

Profesyonel futbolcuların yaş gruplarıyla ilişkili olarak durumluk kaygıları fazla araştırma konusu olmamıştır. Bu çalışmada anlamlı bir ilişkinin bulunmaması, durumluk kaygının profesyonel futbolcuların yaşlarından farklı nedenlere bağlı olmasıyla açıklanabilir. Örneğin sakatlık durumları, antrenör ve teknik direktörleriyle ilişkileri gibi nedenler önemli olabilir (11,12).

Yaşla ilgili yapılan araştırmalar, genellikle fizyolojik yaştan çok takvim yaşını dikkate almıştır. Oysa ki, fizyolojik yaşın durumluk kaygıyla daha fazla ilişkisi olabilir. Başer, bu konuda "fizyolojik yaş ile takvim yaşı arasındaki fark, antrenman yüklemelerinin sınırlarını belirler. Antrenman yüklemeleri takvim yaşına göre değil, fizyolojik yaşa göre yapılmalıdır. Çeşitli ülkeler bu amaca ulaşabilmek için standart gelişme tabloları hazırlamışlardır. Bu şekilde, sporcu adayının, gelişme ve performans boyutlarındaki değerleri bu tablodaki değerler ile karşılaştırılarak, takvim

yaşı ve fizyolojik yaşı kolayca belirlenebilir. Fizyolojik yaşı büyük olan çocuğun takvim yaşı esas alınır, antrenmanların dozu az gelir ve bu yüzden beklenen gelişme olmaz; buna karşılık, takvim yaşı fizyolojik yaşından büyük ise, bu kez de antrenmanın dozu çocuğa ağır gelir ve gelişme bozuklukları ortaya çıkabilir" der (1). Benzer şekilde Reilly kronolojik yaşın (takvim yaşı) biyolojik olgunluğun iyi bir göstergesi olmadığını vurgulamıştır (19).

Bu araştırmanın sonuçları, spor çevrelerinde sıkça duyulduğu gibi, deplasmanda oynamanın içerde oynanan maçlara göre, futbolcuların durumluk kaygılarını daha da yükselteceği yönünde olan düşüncüyü desteklemektedir.

Yaşla ilişkili olarak durumluk kaygı araştırılırken konunun bilişsel ve bedensel boyutları da dikkate alınmalıdır. Örneğin Maynard ve Evans'ın yarı profesyonel futbol oyuncularıyla yaptıkları çalışmada, bilişsel kaygı yoğunluğu, bedensel kaygı yoğunluğu ve bedensel kaygının yönünde, önemli düzeylerde karşılıklı etkileşim bulmuşlardır (15). Rodrigo, Lusiardo ve Perreira, futbol oyuncularında kaygının birbirinden ayrı ancak ilişkili olan bileşenleri olarak bilişsel kaygı ile bedensel kaygı arasında orta düzeyde bir ilişkiyi ortaya çıkartmışlardır. Bu araştırmacılar, aynı zamanda, bilişsel kaygının daha devamlı ve olumsuz bir şekilde performansla ilişkili olduğunu göstermişlerdir (20). Genellikle yüksek yarışmasal sürekli kaygıya sahip sporcular, daha yüksek yarışmasal durumluk kaygı göstermektedir. Buna karşılık olarak da daha düşük yarışmasal sürekli kaygıya sahip sporcular, daha düşük yarışmasal durumluk kaygı göstermektedir (3).

Genel olarak yaşanan stres ve özel olarak da durumluk kaygı, futbolcunun yaş düzeyinden çok, geçmişte yaşadığı başarı ve başarısızlıkları, içinde bulunduğu durumu önemli olarak algılama derecesi, algıladığı kapasite ve müsabaka istemleri arasındaki uyumsuzlıkla daha çok ilişkili olabilir. Bu nedenle araştırmacılar futbolcuların durumluk kaygılarını yaşla ilişkili olarak araştırırken algılamalarını da dikkate almalıdır. Karşılaşmanın öneminin yüksekliği oranında, karşılaşma öncesi durumluk kaygı da yüksek bulunmuştur (3).

Durumluk kaygı, sporcudan sporcuya farklılık gösterebileceği gibi spordan spora ve uygulanan beceriden beceriye de farklılık gösterebilir. Ancak, bu çalışmada ele alınan futbol ve aktivite herkes için aşağı yukarı aynı olduğuna göre, futbolcudan futbolcuya olan farklılık faktörü ön plana çıkmaktadır. Futbolcular, yaşları önemli olmaksızın farklı durum-

lar içinde bulunabilir ve içinde buldukları durumu algılama düzeylerinde farklılaşabilir. Bu nedenle araştırmacılar futbolcuların algılamalarıyla birlikte kişisel farklılıklarını da dikkate almalıdır.

Özellikle kişisel ve durumsal faktörler ve bunların etkileşimi dikkate alınmalıdır. Örneğin, oynanılan rakip, karşılaşmanın önemi, sonucun belirsizliği, egonun tehdit edilmesi, olumlu beklenti, ve olumsuz sonucun kesinliği faktörleri bunlar arasında gösterilebilir (3). Sporcular kazanma ümitlerinin yüksek olduğu ve bu algılama ile karşılaşmaya çıktıkları durumlarda "olumlu beklenti" içersindedirler. Bu durum bazen çok zayıf takımlarla karşılaşıldığında, sporcuların motivasyonlarını olumsuz yönde etkileyebilir. "Olumsuz sonucun kesinliğini" ise, kaybettikleri maç sayısı fazla olan takım oyuncularını bir sonraki maç için hazırlıklarını sürdürürlerken hissedebilirler.

Karşılaşma öncesi, durumluk kaygı ile futbolcuların yaş grupları arasındaki ilişki, durumluk kaygının bağımsız değişken olarak kullanıldığı araştırmalarla da kontrol edilmelidir. Böylelikle, karşılıklı etkileşimin nasıl oluştuğu yönünde daha sağlıklı sonuçlar elde edilebilir. Profesyonel futbolcuların, yarışmasal durumluk kaygı ve yarışmasal sürekli kaygı düzeyleri, yaş grupları ve bilişsel, bedensel ve davranışsal kaygı boyutlarıyla araştırılarak daha detaylı, derin ve doğru bilgiler elde edilebilir.

Dikkate alınması gereken bir diğer konu da, yaş gruplarıyla ilişkili kaygının sadece yoğunluk boyutuyla değerlendirme yapmanın ötesinde, yön gibi diğer boyutlarını da ölçerek değerlendirme yapılması gerektiğidir. Çünkü yaşanan kaygı, belirli koşullar içinde performansı bozucu veya kolaylaştırıcı yönde olabilir (4-6).

Bu çalışma sonuçları değerlendirilirken üçüncü profesyonel futbol liglerinde maç sırasında yedi amatör futbolcuya kadar oynatma hakkının var olduğu da dikkate alınmalıdır (21). Bu durum, ölçüme alınan üçüncü lig futbol takımlarının homojenliği üzerinde etkili olabilir.

Futbolcuların karşılaşma öncesi yaşadıkları durumluk kaygı düzeyleri değerlendirilirken, üçüncü profesyonel futbol liglerinde yer alan takımların ne tür takımlar olduğu, ne kadar seyirci gruplarına sahip oldukları, ne ölçüde fanatik seyirci gruplarının var olduğu, maddi olanakları vb. faktörlerin de anket soruları içersinde yer alması, daha sağlıklı sonuçların elde edilmesinde önemli olabilir.

Profesyonel futbolcuların yaş gruplarından çok içinde buldukları ilişkiler, liderlik, iletişim ve ortaya koydukları performansla durumluk

kaygıları irdelenebilir. Futbolda yaş düzeyleri ile durumluk kaygı arasındaki ilişkinin yalnızca üçüncü ligde değil, ikinci ve birinci ligde de incelenmesi, konu ile ilgili daha güvenilir bilgilerin elde edilmesine yardımcı olabilir.

KAYNAKLAR

1. Başer E: *Futbolda Psikoloji ve Başarı, Spor Yüksek Okulları İçin Yardımcı Ders Kitabı*. 2. Bası, Ankara, Bağırhan Yayınevi, 1996, pp. 30-2.
2. Biddle S: Attribution Research and Sport Psychology. In: Singer NR, Murphy M, Tennant KL (Eds), *Handbook of Research on Sport Psychology*, New York, McMillan Publishing Company, 1993, pp. 445.
3. Cox HR: *Sport Psychology, Concepts and Applications*. Second Edition, Dubuque Wm C Brown Publishers, 1990, pp. 131-7.
4. Jones G, Hardy L: *Stress and Performance in Sport*. Chicheser, John Wiley & Sons, 1990, pp. 3-5.
5. Jones G: Stress and Anxiety. In: Bull SJ (Ed), *Sport Psychology, Self-Help Guide*, London, The Crowood Press, 1991, pp. 43-6.
6. Jones G: Competitive State Anxiety in Sport. In: Biddle HJS (Ed), *European Perspective on Exercise and Sport Psychology*, Illinois, Human Kinetics, 1995.
7. Kayalar G: *Türkiye Futbol Federasyonu İle Futbol Eğitimi Veren Üniversiteler Koordinasyon Toplantısı, Yurt İçi Teşkilatı, Bölgeler, Teknik Çalışmalar*, TFF Eğitim Müdürlüğü Yayınları, İstanbul, 1995, pp. 22, 26.
8. Konter E: *Sporda Stres ve Performans, Kuramlar ve Kontrol Etme Teknikleri*. İzmir, Saray Medikal Yayıncılık, 1996, pp. 20.
9. Konter E: *Sporda Motivasyon*. İzmir, Saray Medikal Yayıncılık, 1995, pp. 112-6.
10. Konter E: Profesyonel futbolcuların pozisyonlarına ve maçı içerde veya deplasmanda oynamalarına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi. *1. Türkiye Futbol ve Bilim Kongresi*, İzmir, 1996.
11. Konter E: Profesyonel futbolcuların durumluk kaygı puanları ile maçı deplasmanda veya içerde oynamalarının antrenörleri ve teknik direktörleri ile ilişkilerinde anlamlı farklılık yaratıp yaratmadığının incelenmesi. *1. Türkiye Futbol ve Bilim Kongresi*, İzmir, 1996.
12. Konter E: Profesyonel futbolcuların sakat olup-olmamaları, içerde veya deplasmanda oynamalarının durumluk kaygı düzeylerine etkisinin incelenmesi. *1. Türkiye Futbol ve Bilim Kongresi*, İzmir, 1996.
13. Martens R: *Successful Coaching*. Second Edition, Illinois, Leisure Press, 1990, pp. 53-4.
14. Martens R: *Coaches' Guide to Sport Psychology*. Illinois, Human Kinetics Publishers, 1987, pp. 131.
15. Maynard WI, Evans WL: The effect of a cognitive intervention strategy on competitive state anxiety and performance in semiprofessional soccer players. *J Sport Exerc Psychol* **17**: 428-46, 1995.

16. Orlick T, Partington J: The sport psychology analysis of critical components as viewed by Canadian olympic athletes. *The Sport Psychologist* **1**: 4-17, 1987.
17. Öner N, Le Comte A: *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, No. 333, 1983, pp.1-2.
18. Öner N: *Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterlerinin Toplumda Geçerliliği (Yayınlanmamış Doçentlik Tezi)*. Ankara, Hacettepe Üniversitesi, 1977, pp. 1-14.
19. Reilly T: Special populations. In. Reilly T (Ed), *Science and Soccer*, London, E & FM Spon, 1996, pp. 112-6.
20. Rodrigo G, Lusiardo M, Perreira G: Relationship between anxiety and performance in soccer players. *J Sport Psychol* **21**: 112-20, 1990.
21. Türkiye Futbol Federasyonu: *1997-1998 Sezonu Türkiye Birinci-İkinci-Üçüncü Ligleri Kupa Müsabakaları Statüsü, Üçüncü Lig Fikstürü*, Türkiye Futbol Federasyonu Yayını, Ankara, 1997.