

## **TÜRKİYE'DE FARKLI LİGLERDE TAKIM ÇALIŞTIRAN FUTBOL ANTRENÖRLERİNİN KAYGI VE MOTİVASYON DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Serdar KOCAEKŞİ\*, Ziya KORUÇ\*, Asaf ÖZKARA\*

### **ÖZET**

Çalışmanın amacı Türkiye liglerinde takım çalıştıran futbol antrenörlerinin takım ve lig düzeyleri ile deneyimlerine göre kaygı ve motivasyon durumlarını incelemektir. Araştırmaya, farklı illerde takım çalıştıran toplam 1065 antrenör katıldı. Katılımcıların kaygı düzeyleri Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği-2 (CSAI-2) ile; motivasyon düzeyleri Sporda Güdülenme Ölçeği (SMS) ile ölçüldü. Verilerinin analizinde tanımlayıcı istatistik ve MANOVA kullanıldı. Amatör ve profesyonel takım çalıştıran antrenörlerin kaygıları karşılaştırıldığında, bilişsel kaygıda fark varken  $[F(1,288)=1.717, p<0.001]$ , bedensel kaygı ve kendine güvende fark olmadığı gözlemlendi. Bu karşılaştırma motivasyon için yapıldığında, içsel ve dışsal motivasyon ile amotivasyonda fark saptanmadı. Antrenörlük süresi 1-8 yıl arası ve 15 yıl veya üzeri olanlar kaygıları açısından karşılaştırıldığında, bilişsel kaygı  $[F(1,823)=16.6, p<0.001]$  ve bedensel kaygıda  $(p<0.001)$  fark bulunurken, kendine güvende fark belirlenmedi. Antrenörlük süresine göre motivasyon kıyaslandığında, içsel motivasyonda fark bulunmazken, dışsal motivasyon  $(p<0.03)$  ve amotivasyonda  $(p<0.001)$  ise fark gözlemlendi. Liglerde, amatör veya genç takımlarda çalışan antrenörlerin kaygıları karşılaştırıldığında; bilişsel ve bedensel kaygılar ile kendine güvende fark ortaya çıkmadı. Bu açıdan motivasyonları karşılaştırıldığında ise; içsel  $[F(2,1064)=3.50, p<0.03]$ , dışsal motivasyon  $(p<0.001)$  ve amotivasyon  $(p<0.03)$  boyutlarında fark belirlendi. Bulgular, futbol antrenörlerinin kaygı ve motivasyon düzeylerinin görev yaptıkları takımların lig düzeyleri ile amatör ya da profesyonel olmalarına ve antrenörlük yaptıkları süreye göre, hoşnut olma algılarında değişime neden olarak etkilendiğini göstermektedir.

**Anahtar sözcükler:** Futbol, antrenör, kaygı, motivasyon, egzersiz

---

\*Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Beytepe, Ankara

## **SUMMARY**

### **ANXIETY AND MOTIVATION LEVELS OF SOCCER COACHES WORKING IN DIFFERENT LEAGUES IN TURKEY**

*The aim of the study is to examine motivation and anxiety levels of soccer coaches working in different leagues in Turkey, according to league type and level, and working experience. A total of 1065 coaches working in different provinces of Turkey participated in the study. The Competition State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) and the Sport Motivation Scale (SMS) were used for this purpose. Data were analyzed by using MANOVA. When competition anxieties of coaches working with amateur or professional teams were compared, a significant difference in cognitive anxiety ( $p<0.001$ ) was found, but none in somatic anxiety and self-confidence. When motivations of coaches were compared in this respect, no significant differences in intrinsic and extrinsic motivation, and amotivation were observed. Evaluation of data according to 1-8 yrs and 15 yrs or more coaching experience revealed significant differences for cognitive and somatic anxieties ( $p<0.001$ ), but none for self-confidence. No significant differences in intrinsic motivation were determined according to coaching experience, while extrinsic motivation ( $p<0.03$ ) and amotivation ( $p<0.001$ ) were significantly different. When anxiety levels were evaluated for major, amateur and youth leagues, no significant differences in cognitive and somatic anxiety, and self-confidence were found. Results revealed significant differences in intrinsic ( $p<0.03$ ) and extrinsic motivation ( $p<0.001$ ), and amotivation ( $p<0.03$ ). To conclude, anxiety and motivation levels of coaches in football changed according to the amateur or professional status of their teams, their league levels, and their coaching experience, by changing their perceptions in being pleased.*

**Key words:** Soccer, coach, anxiety, motivation, exercise

## **GİRİŞ**

İnsanların farklı aktiviteleri sürdürmelerinde içsel ya da dışsal kaynaklı faktörler etkilidir. Sporcuları ise uğraştıkları spor dalında yetiştiren, yönlendiren ve istenilen performansı ortaya koymalarında etkili bir faktör de antrenörleridir. Antrenörler böylece takım performansı üzerinde de önemli rol oynarlar. Sporcularına geribildirim verirler, becerilerini geliştirebilmeleri için eğitim antrenman yaptırırlar ve performanslarına ilişkin açıklamalarda bulunurlar. Bunları yaparken de

antrenörlüğün yanında pek çok farklı role soyunmuş görünebilirler (öğretmen, motive edici, stratejist, organizatör, vb. gibi) (4). Bu anlamda antrenörlerin sporcuların bazı bilişsel yapılarını etkilemesi olasıdır. Bu bilişsel yapılardan sporcu kaygı düzeylerini ya da motivasyonlarını etkileme olasılığı yüksek olan antrenörlerin kendi kaygı ve motivasyon düzeylerinin bilinmesi de önemli hale gelmektedir. Schedlowski ve Tewes'e (12) göre Weiner ve meslektaşları motivasyon çalışmalarının farklı alanlarla birlikte gerçekleştirilebileceğini, yüksek ya da düşük başarı gereksiniminin insanların motivasyon düzeyini etkileyebileceğini, bunun da başarı ya da başarısızlık hakkında farklı düşüncelerin ortaya çıkmasını sağladığını ifade etmişlerdir. Bilişsel yapıdaki değişim özellikle 1970'li yıllarda yürütülen motivasyon çalışmalarında çok fazla yer almıştır. Bilişsel yapıdaki değişimler motivasyonun ilginç bir tartışma konusu olma özelliğine yansımaktadır.

Sporun rekabet ortamında yer alan bireyler bu rekabeti tehdit olarak algılayabilirler. Bu algı sonucunda verilen tepki yarışma durumluk kaygısı olarak tanımlanmış olup, spor ortamlarında sürekli kaygı eğilimlerini tanımlamak için geliştirilen duruma özgü bir yapıdır. Martens ve ark. (9) durumluk kaygının üç farklı boyutta (bilişsel ve bedensel kaygı, kendine güven) yaşandığını ileri sürmektedir. Yaşanılan bu kaygı, motivasyon gibi insanların davranışlarına yön veren süreçleri etkileyebilir. Değişik çalışmalarla bu durum ortaya konmuştur (7,9). Motivasyon ile ilgili pek çok kuram ortaya atılmıştır. Bu kuramlardan biri Deci ve Ryan (2) tarafından geliştirilmiş olan "Bilişsel Değerlendirme Kuramı"dır. Kuram, özetle insanın doğal psikolojik gereksinimlerinden çıkışla motivasyonun içsel-dışsal olmasından, ya da var olmamasından oluşan bir kısım davranışların kökenlerini ortaya koyabilmek amacıyla geliştirilmiştir.

Motivasyonun içsel olması, bireyin yaptığı aktiviteden keyif aldığı için aktiviteyi yapması anlamına gelirken, dışsal motivasyonda ise bireyin yapılan aktivite sonrası maddi ya da manevi bir ödül kazanması nedeniyle aktiviteye katılması söz konusudur. Amotivasyon durumunda ise bireyler, eylemleri ve sonuçları arasında olasılıkları algılamadıklarında amotive olurlar, yani motivasyonsuzlaşırlar: ne dışsal ne de içsel olarak motivedirler (13). Beckmann ve Kazen (1), olumlu motivasyonun iyi performans için ön şart olduğunu ifade etmişlerdir (başarı motivasyonu, içsel motivasyon ve başarılı performans süresince hareket yönelimi). Öte yandan, başarısızlıktan kaçınma korkusu bireylerin motive olamamalarına

yol açar, bu da olumsuz motivasyonla ilişkilidir. Olumsuz motivasyonla birlikte yaşanan bu başarısızlık korkusu bilişsel kaygı ile ilişkili olup, performans hakkındaki düşüncelerin doğal sonucudur. Bu özellikle üst düzey uygulanan toplu sporlardan futbolda da önemlidir. Motivasyon kendine güven ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide de önemli bir değişkendir.

Antrenörlerin başarılarında önemli olabilen bu süreçler; bireylerin eğitim düzeyleri, görev yaptıkları lig düzeyi ve sahip olunan deneyim gibi pek çok faktörden de etkilenebilir (3,8). Bu çalışmanın amacı, Türkiye’de farklı liglerde takım çalıştıran değişik deneyim düzeylerindeki futbol antrenörlerinin yarışma öncesi kaygı ve motivasyon düzeylerini incelemektir.

## GEREÇ ve YÖNTEM

**Araştırma grubu:** Araştırmaya, Türkiye’nin farklı illerinde futbol takımı çalıştıran toplam 1065 futbol antrenörü katıldı.

### Veri toplama araçları

**Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2, CSAI-2):** Martens ve ark. (9) tarafından bilişsel, bedensel kaygı ve kendine güveni ölçmek için geliştirilen envanter, 27 sorudan oluşmaktadır. Ölçek Koruç (6) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin madde analizi çalışmalarında toplam açıklayıcılığı % 78 olarak bulunmuştur. Tekrar edilebilirlik için yapılan çalışmada bir ay, iki hafta ve iki gün aralıklar ile uygulanan aracın tekrar edilebilirliğine bakılmıştır. Bir aylık zaman diliminde bilişsel kaygı 0.96, bedensel kaygı 0.93, kendine güven ise 0.95 düzeyinde ilişki göstermiştir. İki haftalık ara ile yapılan ölçümlerde bu ilişki düzeyleri sıra ile 0.56, 0.67 ve 0.54 olarak; yarışmaya iki gün kala ise 0.23, 0.22 ve 0.32 olarak belirlenmiştir. Bu bulgu aracın zaman içindeki kararlılığı konusunda bilgi verirken, yapı geçerliğine ilişkin de bilgi aktarmaktadır. Cronbach-alpha değerleri alt ölçekler için 0.74 ile 0.89 arasında değişiklik olduğunu göstermiştir. Zamandaş geçerlilik için CSAI-2’nin toplam puanları STAI ile karşılaştırıldığında fark olmadığı [ $F(1, 26) = 0.69; p > 0.05$ ] gözlenirken, etkileşimi 0.01 düzeyinde saptanmıştır.

**Sporda Güdülenme Ölçeği (Sport Motivation Scale, SMS):** Pelletier ve ark. (10) tarafından Deci ve Ryan’ın (2) bilişsel değerlendirme kuramına dayanılarak geliştirilen sporsal motivasyon ölçeğinin üç alt

boyutu olup toplam 28 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, Kazak (5) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin madde analizi sonuçlarında toplam açıklayıcılığının %60.5 olduğu bulunmuş ve Cronbach-alpha değerlerinin alt ölçeklere göre içsel motivasyon için 0.89, dışsal motivasyon için 0.90 ve motivasyonsuzluk için 0.70 olduğu saptanmıştır. Faktör analizi sonucu içsel güdülenme orijinal ölçekten farklı olarak iki alt ölçeğe ayrılmış, diğer ölçekler ise orijinal ölçekteki gibi bölünmüştür.

**Verilerin toplanması ve işlem yolu:** Araştırmada kullanılan veriler, retrospektif yöntemle farklı illerde antrenörlük kurslarına katılanlara maç öncesi kendilerini nasıl hissettiklerini ölçeklerde yanıtlamaları istenerek elde edildi. Antrenörler; amatör ve profesyonel olmalarına göre, antrenörlük yaptıkları sürelerle göre ve antrenörlük yaptıkları lig düzeylerine göre sınıflandırılarak değerlendirildiler. Buna göre; diğer nitelikteki antrenörler ayrıldığında 170 antrenör amatör, 119 antrenör ise profesyonel kapsamına girdi. Antrenörlük süresi açısından üç gruba ayrıldılar ve uzun-kısa süre farkını ortaya koyabilmek için ara grup çalışmadan çıkartıldı. Böylelikle 1-8 yıl (n=517) ve 15 yıl veya üzerinde çalışanlar (n=307) olmak üzere iki grup elde edildi. Lig düzeyine göre yapılan sınıflandırmalarda ise lig takımlarında (1, 2, 3. lig: n=393) amatör kümede (1. ve 2. amatör: n=298), ve alt yapılarda (alt yapı ile okul futbol takımları: n=374) çalışmalarına göre üçe ayrıldılar.

**Verilerin analizi:** Araştırma verilerinin hesaplanmasında tanımlayıcı istatistikler ve sırası ile kaygı ve motivasyonda CSAI-2 ve SMS'in üçer alt boyutlarının etkileşimlerini irdelemek için MANOVA kullanıldı.

## BULGULAR

Amatör ve profesyonel takım çalıştıran antrenörlerin kaygı ve motivasyon düzeyleri Tablo 1'de değerlendirilmektedir. MANOVA sonucu anlamlı olan ( $p < 0.05$ ) durumluk kaygının alt boyutlarından sadece bilişsel kaygıda anlamlı fark saptanırken [ $F(1,288)=1.717$ ;  $p < 0.001$ ]; bedensel kaygı ve kendine güven boyutlarında anlamlı fark gözlenmedi ( $p > 0.05$ ). MANOVA sonucu anlamlı olmayan motivasyonun alt boyutları olan içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve amotivasyonun hiç birinde anlamlı bir fark belirlenmedi ( $p > 0.05$ ).

Antrenörlük süresine göre yapılan değerlendirme sonuçları ise Tablo 2'de verilmektedir. Buna göre, 1-8 yıl arası ile 15 yıl veya üzeri antrenörlük deneyimi bulunanların durumluk yarışma kaygı düzeyleri karşılaştırıldığında, ANOVA sonuçları gerek kaygı, gerekse motivasyon

için anlamlı ( $p < 0.001$ ) çıktı. Kaygının alt boyutlarından bilişsel kaygı [ $F(1,823)=16.6$ ;  $p < 0.001$ ] ve bedensel kaygı [ $F(1,823)=24.0$ ;  $p < 0.001$ ] boyutlarında anlamlı bir fark gözlenirken, kendine güven boyutunda ise anlamlı fark belirlenmedi ( $p > 0.05$ ). İçsel motivasyon alt boyutunda fark yokken ( $p > 0.05$ ), dışsal motivasyon [ $F(1,823)=4.86$ ;  $p < 0.03$ ] ve amotivasyon [ $F(1,823)=17.4$ ;  $p < 0.001$ ] alt boyutlarında ise anlamlı farklar belirlendi.

**Tablo 1.** Amatör ve profesyonel takım çalıştıran antrenörlerin kaygı ve motivasyon puanlarının (Ort.± SS) istatistiksel analizi

Parametre	Bağımlı değişken	Puan	F	p	MANOVA		
					Wilk's $\lambda$	F	p
Kaygı	Bilişsel kaygı	14.7 ± 1.5	1.717	0.001			
	Bedensel kaygı	19.8 ± 1.1	1.260	0.101	0.167	1.200	0.042
	Kendine güven	26.8 ± 1.2	0.929	0.651			
Motivasyon	İçsel motivasyon	2.28 ± 0.69	0.989	0.520			
	Dışsal motivasyon	2.73 ± 0.78	0.863	0.785	0.289	0.927	0.759
	Amotivasyon	2.70 ± 0.81	0.959	0.586			

**Tablo 2.** Farklı sürede (1-8 yıl ve 15 yıl/üzeri) deneyime sahip antrenörlerin kaygı ve motivasyon puanlarının (Ort.± SS) istatistiksel analizi

Parametre	Bağımlı değişken	Puan	F	p	MANOVA		
					Wilk's $\lambda$	F	p
Kaygı	Bilişsel kaygı	19.9 ± 3.6	16.6	0.001			
	Bedensel kaygı	17.3 ± 4.4	24.0	0.001	0.966	9.61	0.001
	Kendine güven	26.5 ± 4.7	2.05	0.153			
Motivasyon	İçsel motivasyon	5.32 ± 1.01	0.79	0.374			
	Dışsal motivasyon	4.61 ± 1.22	4.86	0.028	0.978	6.24	0.001
	Amotivasyon	2.98 ± 1.37	17.4	0.001			

Lig düzeylerine göre antrenör sınıflaması yapılarak kaygı ve motivasyon düzeyleri değerlendirildiğinde ise (Tablo 3), ANOVA sonuçları motivasyon için anlamlı farklılık ( $p < 0.001$ ) ortaya çıkardı. Bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven boyutlarının hiç birinde anlamlı fark saptanmadı ( $p > 0.05$ ). İçsel motivasyon [ $F(2,1064)=3.50$ ;  $p < 0.03$ ], dışsal motivasyon [ $F(2,1064)=12.4$ ;  $p < 0.001$ ] ve amotivasyon [ $F(2,1064)=3.63$ ;  $p < 0.03$ ] boyutlarının tümünde ise bu sınıflandırmaya göre anlamlı farklılık belirlendi.

**Tablo 3.** Görev yaptıkları lig düzeyine göre antrenörlerin kaygı ve motivasyon puanlarının (Ort.± SS) istatistiksel analizi

Parametre	Bağımlı değişken	Puan	F	p	MANOVA		
					Wilk's λ	F	p
Kaygı	Bilişsel kaygı	20.0 ± 3.7	0.098	0.907			
	Bedensel kaygı	17.3 ± 4.5	0.079	0.924	0.997	0.562	0.761
	Kendine güven	26.4 ± 4.7	0.958	0.384			
Motivasyon	İçsel motivasyon	5.34 ± 1.02	3.50	0.030			
	Dışsal motivasyon	4.66 ± 1.23	12.4	0.000	0.972	4.99	0.001
	Amotivasyon	3.05 ± 1.38	3.63	0.027			

### TARTIŞMA

Bu araştırmada çalıştırdıkları takımların profesyonel veya amatör olmaları açısından karşılaştırılan antrenörlerin bilişsel kaygı puanlarında ortaya çıkan fark, amatör ve profesyonel sporcuların bulguları ile benzerlik göstermektedir. Nitekim Ronsen ve ark. (11) profesyonel sporcuların amatörlere göre kaygılarını daha rahat kontrol altına alabildiklerini belirtmektedir. Bedensel kaygı ve kendine güven boyutlarında anlamlı bir farkın olmaması ise; Schedlowski ve Tewes (12)'in elit, orta düzey ve acemi olarak ayırdıkları üç farklı grup paraşütçünün atlayış öncesi kalp atımlarının acemi olan grupta diğer iki gruba oranla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Amatör ya da profesyonel takım çalıştırmanın motivasyon boyutları açısından fark ortaya koymadığı gözlenmektedir. Profesyonel ve amatör düzeyde takım çalıştıran antrenörler arasında en önemli farklardan birinin gelir açısından ortaya çıktığı düşünülür ise, dışsal motivasyonda bir farkın nedeni daha kolay anlaşılacaktır. Gerek amatör, gerekse profesyonel takımlarda görev yapan her iki grup antrenörün görevlerini severek ya da sevmeden yapıyor olabilmeleri ise içsel motivasyonlarında benzerliğe yol açıyor olabilir. Dışsal motivasyonun arttığı profesyonel takımlarda, ardından kaçınılmaz olarak amotivasyona giden bir süreç yaşanmaktadır (2). Burada da benzeri bir süreç yaşanıyor olması söz konusu gibi görünmektedir.

Antrenörlerin deneyim düzeyi arttıkça bilişsel ve bedensel kaygılarının arttığı gözlenmektedir. Fakat kendine güven boyutunda ise fark yoktur. Deneyim düzeyinin artması ile paralellik gösteren bilişsel ve bedensel kaygı puanlarındaki artış, kendine güven puanlarında

azalmaya neden olmaktadır (9). Genelde daha az deneyimli olan antrenörlerin ise yetersizlik duyularından kaynaklanan kendine güven düşüklüğü sonucunda, her iki grubun kendine güven puanları arasında anlamlı bir farkın ortaya çıkmadığı düşünülebilir. Takım çalıştırma süreleri de antrenörlerin dışsal motivasyonlarını takiben amotivasyonları üzerinde etkili oluyor gibi değerlendirilebilir.

Antrenörlerin farklı liglerde görev yapmaları kaygı puanlarının üzerinde bir değişime neden olmuyormuş gibi görünmektedir. Buna karşın motivasyon puanları açısından anlamlı farklar gerçekleşmektedir. Deci ve Ryan (2) bireylerin aktiviteye katılmalarının altında farklı nedenler olabileceğini belirtmiştir. Üst düzey lig çalıştıran antrenörler daha çok içsel motivasyonlu iken, alt düzey ligde görev yapan antrenörler daha çok dışsal motivasyonlu olup, aynı zamanda amotivasyon düzeyleri de daha yüksektir. Dışsal motivasyon ve amotivasyon boyutlarındaki esas fark, lig ve alt yapı takımları arasındadır. Çalışmanın bulguları bu ilişkiyi göstermesi açısından önemlidir.

Alt liglerde görev yapan antrenörlerin eğitim sürelerinin daha kısa olması beklenebilir. Dışsal motivasyon, çeşitli davranışlarla ilgili olarak ödüle ulaşmak için en kısa yolu seçen sporcularca ortaya konulan bir durum iken; amotivasyon güçsüzlüğe inanma, bireyin çabasında başarı arzusuna dayalı çıktılarının her ne nedenle olursa olsun etkisinin olmamasıdır (11). Bu bulgular ile sporcular için ortaya konan genel aktarımların, antrenörler için de geçerli olduğu anlaşılmaktadır. Diğer yandan; alt yapı antrenörlüğünün zorluğu ve özellikle ileri yaşlarda çocuk ve gençlerle uğraşmanın zorluğu göz önüne alındığında, sonuçlar daha kolay anlaşılır şekle dönüşmektedir.

Sonuç olarak; futbolda antrenörlerin kaygı ve motivasyon düzeyleri görev yaptıkları lig düzeyine, antrenörlük yaptıkları süreye ve amatör ya da profesyonel olmalarına göre etkilenmekte; hoşnut olma algıları motivasyonel yönelimlerinde olduğu gibi, kaygı düzeylerinde de belirleyici olabilmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Beckmann J, Kazen M: Action and state orientation and the performance of top athletes. In: *Volition and Personality: Action Versus State Orientation*. J Kuhl, J Beckmann (Eds), Seattle, Hogrefe and Huber, 1994, pp 439-52.
2. Deci EL, Ryan RM: *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. 1<sup>st</sup> ed, New York, Plenum Press, 1985, pp 121-34.



3. Feltz DL, Chase MA, Moritz SE, Sullivan PJ: A conceptual model of coaching efficacy: Preliminary investigation and instrument development. *J Educ Psychol* **91**: 765-76, 1999.
4. Gould D: Your role as a youth sport coach. In: *Handbook for Youth Sport Coaches*. V Seefeldt (Ed), Reston, VA, AAHPERD, 1987, pp 17-32.
5. Kazak Z: Sporda güdülenme ölçeği -SGÖ- 'nin Türk sporcuları için güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi* **15**: 191-206, 2004.
6. Koroç Z: Yarışma durumluk kaygı envanteri-2 (CSAI-2)'nin Türkiye uyarlaması. *5. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı*, 5-7 Kasım 1998, Ankara, Türkiye.
7. Koroç Z, Arsan N, Kağan S, Kocaekşi S: Competitive anxiety and concentration levels of football players. *J Sport Sci Med* **6(Suppl 10)**: 155-6, 2007.
8. Malet L, Feltz DL: The effect of a coaching education program on coaching efficacy. *The Sport Psychol* **14**: 410-7, 2000.
9. Martens R, Vealey RS, Burton D: *Competitive Anxiety in Sport*. 1<sup>st</sup> ed, Champaign, IL, Human Kinetics, 1990, pp 145-50.
10. Pelletier LG, Fortier MS, Vallerand RJ, Tuson KM, Brière NM, Blais MR: Toward a new measurement of intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation in sports: the Sport Motivation Scale (SMS). *J Sport Exerc Psychol* **17**: 35-53, 1995.
11. Ronsen O, Kjeldsen-Kragh J, Haug E, Borsheim E, Klarlund PB: Stress responses to a 50 km nordic ski race: relation to muscle mass activation. (Abstracts of the International Olympic Committee World Congress on Sport Sciences) *Med Sci Sports Exerc* **34(Suppl 5)**: S117, 2002.
12. Schedlowski M, Tewes U: Physiological arousal and perception of bodily state during parachute jumping. *Psychophysiology* **29**: 95-103, 1992.
13. Weiss MR, Amorose AJ: Motivational Orientations and Sport Behavior. In: *Advances in Sport Psychology*. T Horn (Ed), 2<sup>nd</sup> ed, Champaign, IL, Human Kinetics, 2002, pp 126-37.

**Yazışma için e-mail adresi:** [kocaeksi@hacettepe.edu.tr](mailto:kocaeksi@hacettepe.edu.tr)