

PROFESYONEL FUTBOLCULARIN MİLLİ TAKIMLARDA YER ALMA DÜZEYLERİNE GÖRE PSİKOLOJİK BECERİLERİ

E. KONTER*

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, profesyonel futbolcuların milli takımlarda oynama sayılarına göre psikolojik becerilerinin (imgeleme-İM, baskı altında doruk performans-BD, bağlılık gösterme-BG, stresle başa çıkma-SB ve karşılaşma kaygısını yönetme-KK) karşılaştırılması idi. Araştırmanın evrenini Türkiye Futbol Federasyonunun 7. Bölgesi olan Güney-Anadolu illeri oluşturdu. Bu bölgedeki 18 profesyonel futbol takımında yer alan 451 futbolcunun 313'üne ulaşıldı. Bu amaçla, "Futbolda psikolojik beceriler ölçeği-16" (FPBÖ-16)'dan ve milli olma düzeyleriyle ilgili ankete verilen yanıtlardan yararlandı. FPBÖ-16'nın güvenilirlik katsayıları, İM'de 0.66, BD'da 0.73, BG'de 0.62, SB'da 0.68 ve KK'de ise 0.63 idi. Tek yönlü varyans analizi ile, profesyonel futbolcuların milli takımlarda oynama düzeylerine göre psikolojik becerileri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadı ($p>0.05$). Sadece BD becerisi açısından anlamlı düzeye yakın bir farklılık bulundu [F ; 2.53, $p=0.08$]. Buna göre, milli olanların olmayanlara göre, daha iyi BD becerisi gözlenmekteydi.

Anahtar sözcükler: Psikolojik beceri, profesyonel futbol, milli olma düzeyi, egzersiz

SUMMARY

PSYCHOLOGICAL SKILLS OF PROFESSIONAL SOCCER PLAYERS ACCORDING TO NATIONAL TEAM APPEARANCE

The purpose of this study was to investigate psychological skills (imagery, peaking under pressure, commitment, coping with stress and competitive anxiety) of professional soccer players according to

* Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi, İzmir

appearance in national teams (none, 1 to 5, and over 5). The population of this study consisted of 451 soccer players in 18 professional soccer teams affiliated to the Turkish Soccer Federation South Anatolia Region. A total of 313 players participated in the study. Soccer psychological skills scale-16 (SPSS-16) and a questionnaire were administered to the players and data were gathered. Reliability coefficients of the scale are as follows: 0.66 for imagery, 0.73 for performance under pressure, 0.62 for commitment, 0.68 for coping with stress, and 0.63 for competitive anxiety. One-way ANOVA results revealed no significant differences for measured psychological skills according to national team appearance ($p>0.05$). Only for the peaking under pressure variable the difference approached a significant level [$F; (2) 2.53, p<0.08$]: international players had better peaking under pressure skill than the non-international ones.

Key words: *Psychological skills, professional soccer, national team appearance, exercise*

GİRİŞ

Milli olma ve üst düzey futbol liglerinde oynamaya, gelişmiş fiziksel, teknik, taktik ve psikolojik beceriler eşlik eder. Daha iyi performansla sahip olmakla, üst liglerde ve milli takımlarda yer alma genellikle karşılıklıdır. Milli olmada devamlılık durumuna göre başarı ve performans ölçütleri farklılaşabilir. Goldberg'e göre sportif mükemmellik için, fiziksel, teknik, taktik ve zihinsel faktörler önemli role sahiptir (8).

Elit sporcuların erken yaşlarda bile daha etkili konsantrasyon, kişi-içi ve kişilerarası özellikler gösterdikleri, konu yönelimli oldukları ve olumlu düşünceler taşıdıkları, daha yüksek kendine güven, olumlu imgeleme, kararlılık, konsantrasyon ve adanma gösterdikleri belirtilmiştir (19,34). Hemen hemen bütün sporlarda, olimpiyat madalyası kazanan ve dünya şampiyonu olanların ortak özellikleri; zihinsel hazır olma, sürekli çalışma, uygulama ve düzeltme, karşılaşma öncesi ve sonrasında yarışma planlarına uyma ve planlarını daha da düzelterek geliştirme, dikkat ve tekrar odaklanma, performansla ilgili imgeleme kontrolü ve kalitesi olarak verilmiştir (17,21,23). Kreiner-Phillips ve Orlick; dört ayrı ülkeden ve yedi farklı sporda yarışan dünya şampiyonu 17 sporcuda mükemmellik psikolojisi üzerine yaptıkları araştırmada, sporcuların 1/3'ünün içinde buldukları durumla başa çıkarak kazanmaya devam ettiklerini, diğerlerinin ise, fazladan istemlerle başa çıkmada başarısız olduklarını, tekrar aynı kazanma performansını ortaya koyamadıklarını veya bunu elde etmek için uzun zaman

harcamak zorunda kaldıklarını bulmuşlardır (16). Baillie ve Ogilvie, olimpiik ve profesyonel sporlarda, performansı bozan faktörlerin, yarışma stresi, medya, yolculuk, devamlı başarılı olmayla ilgili sporcunun kendisinden ve dışarıdan gelen baskılar olduğunu; stres ve baskıyla başa çıkma gibi faktörlerin ise, her düzeyde yaşanabileceğini belirtmişlerdir (4). Antonelli, üst düzey sporcuların, “başarı fobisi”ne ilişkin birçok baskı faktörünün etkisi altında kaldıklarını belirtmiştir (2).

Becerili golfçülerin, baskı altında daha iyi performans ortaya koydukları, olumsuz faktörler karşısında daha iyi odaklandıkları, dikkatlerini daha iyi yönlendirdikleri, olumsuz düşünce ve duygu durumlarıyla daha iyi başa çıktıkları bulunmuştur (29). Gould, Jackson ve Finch, 1985-1990 yılları arasında ulusal şampiyonluk ünvanına sahip buz patencilerinin, ünvanlarını korumada karşılaştıkları güçlüklerin; artan beklenti ve sorumluluklar, takip etmekten takip edilmeye doğru motivasyonel değişim ve yaşanan sakatlıklarla ilişkili olduğunu göstermişlerdir (10). Güreşçilerin en iyi performans gösterdikleri karşılaşmaların öncesi ve sırasında zihinsel hazırlık planlarını takip ettikleri, optimal uyarılma yaşadıkları, son derece güvenli oldukları, taktik ve stratejilerine odaklandıkları ortaya çıkartılmıştır (9). Kanada güreş takımına seçilem ve seçilmeyenler arasında öne çıkan faktörün kendine güven olduğu ortaya konulmasına karşın, iki grubun imgeleme becerileri farklı bulunmamıştır (12).

Elit düzey spor katılımında, stresin önemli rol oynadığı ve bunun da sporcuyu olumlu ve olumsuz yönde etkileyebileceği vurgulanmıştır (14). Jones ve Swain, 68 elit ve 65 elit olmayan kriket oyuncusunun, bedensel ve bilişsel kaygıda farklı olmalarına karşın, elitlerin her iki kaygı çeşidini de performanslarını kolaylaştırıcı algıladıklarını göstermişlerdir (13). Olimpiyatlarda beyzbol, serbest ve grokoromen güreş, hentbol, futbol ve atletizmde; gevşeme, imgeleme, alışlagelmiş uygulamalara yer verme, tamamen hazır olma ve doğru tekniğe odaklanmanın önemli olduğu ortaya çıkartılmıştır (28).

Üniversite birinci takımının beşinci takıma göre daha iyi imgeleme becerisine sahip olduğu, bir profesyonel futbol takımının ise, elit olmayan üniversite takımınlarından daha iyi zihinsel hazırlık, gevşeme ve motivasyon becerisi gösterdiği bulunmuştur (3). Ulusal, bölgesel ve yerel düzeyde 362 futbolcuyla yapılan bir araştırmada, psikolojik beceri olarak imgelemenin önemi gösterilmiştir (26). Profesyonel futbolcuların profesyonel olmayanlardan daha iyi duygu durumları profili ve daha iyi stresle başa çıkma becerisi gösterdikleri bulunmuştur (7). Elit

futbolcuların kişilik özelliklerinin, gösterdikleri fonksiyonlara uygun düştüğü vurgulanmıştır (33). Bauer, karşılaşma baskısının takımları dağıttığını; birçok deneyimli futbolcunun bile karşılaşma öncesi stresten olumsuz etkilendiğini; başarısızlık korkusu, sakatlanma korkusu ve çok iyi bir rakiple oynamaya bağlı stres faktörlerinin etkili olabileceğini belirtmiştir (6). Nadori, uluslararası futbolcuların yaşadıkları baskı nedeniyle, stres ve kaygının performans üzerinde çok etkili hale geldiğini vurgulamıştır (18). Salmela, dengeli psikolojik profile sahip olan Brezilyalı futbolcuların, her zaman en iyi oyuncular olmadıklarını ve buna karşılık, çok iyi oyuncuların zaman zaman nörotik davranış gösterdiklerini belirtmiştir (25).

Ulusal kaynaklarda, profesyonel futbol, milli olma sıklığı ve psikolojik becerilere ilişkin araştırmalar hemen hemen yok gibidir. Bu bağlamda araştırmanın amacı; profesyonel futbolcuların milli takımlarda oynama sayılarına göre (milli olmayanlar, 1-5 kez arası milli olanlar ve daha fazla milli olanlar) psikolojik becerileri (İM, BD, BG, SB ve KK) anlamlı farklılık göstermekte midir sorusuna cevap aramaktır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmaya katılanlar: Bu çalışmaya yaşları 16-37 arasında değişen (23.1 ± 3.7) 313 erkek profesyonel futbolcu katıldı. Araştırma evreni, TFF'nin 7. bölgesi olan Güney-Anadolu illerindeki 18 takım ve 451 profesyonel futbolcudan meydana geldi. Bunlardan 17 profesyonel 1., 2. ve 3. Lig futbol takımının 313 profesyonel futbolcusunun verileri analiz edildi. Örneklem, TFF'nin Güney-Anadolu illeri bölge temsilciliği ve yazılı kaynakları aracılığıyla oluşturuldu (30,31).

Veri toplama araçları: Bu amaçla kullanılan "FPBÖ-16", beş faktör ve 16 maddeden meydana gelmektedir (16). FPBÖ-16'nın güvenilirlik katsayıları, İM= 0.66, BD= 0.73, BG= 0.62, SB= 0.68 ve KK= 0.63'tür. FPBÖ-16'da beş (her zaman, sık sık, ara sıra, nadiren ve hiçbir zaman); profesyonel futbolcuların milli takımlarda oynama sayılarıyla ilgili anket sorusunda ise, üç (milli olmadım, 1-5 arası milli oldum, altı ve daha fazla milli oldum) seçenek bulunmaktadır.

İşlem: Takımların teknik direktör, antrenör, yönetici ve kaptanlarından yardım istendi. Kamp yapılan yere veya antrenman sahasına gidilerek veriler toplandı. Futbolculara anket, ölçek ve kalem sağlanarak başlarında beklendi ve soru sormalarına izin verildi. Çalışmanın bilimsel olduğu, sonuçların özel yaşantılarını etkilemeyeceği,

ölçek ve anket üzerine isim yazılmaması gerektiği, bilgilerin onların izni olmadan kimseye verilmeyeceği, doğru sonuçların alınması açısından içten ve samimi yanıt vermenin önemi açıklandı.

Verilerin analizi: Profesyonel futbolcuların “FBPÖ-16” ve anket sorularına verdikleri yanıtlardan elde edilen verilerin “tek yönlü varyans” analizleri yapıldı.

BULGULAR

Profesyonel futbolcuların milli takımlarda oynama sayılarına göre psikolojik becerileri (İM, BD, BG, SB ve KK) anlamlı farklılık göstermedi ($p>0.05$) (Tablo 1). Sadece BD becerisi açısından milli olma düzeylerine göre anlamlı farklılığa yakın olan bir değer bulundu (F; 2.53, $p=0.08$). Milli olanlar olmayanlardan daha iyi BD becerisine sahipti.

Tablo 1. Milli takımlarda oynama sayılarına göre futbolcuların psikolojik becerilerine ilişkin düzeyleri ve tek yönlü Anova sonuçları.

Psikolojik beceri	Düzyey	N	X	SS	F	p
İM	Zayıf	18	1.17	0.51	0.75	0.48
	Orta	48	1.13	0.39		
	İyi	247	1.23	0.57		
	Toplam	313	1.21	0.55		
BD	Zayıf	73	1.08	0.36	2.53	0.08
	Orta	89	1.25	0.61		
	İyi	151	1.25	0.58		
	Toplam	313	1.21	0.55		
BG	Zayıf	7	1.29	0.76	0.13	0.88
	Orta	34	1.24	0.55		
	İyi	272	1.00	0.54		
	Toplam	313	1.21	0.55		
SB	Zayıf	14	1.29	0.73	0.16	0.85
	Orta	47	1.19	0.58		
	İyi	252	1.21	0.53		
	Toplam	313	1.21	0.53		
KK	Zayıf	25	1.16	0.55	0.81	0.45
	Orta	42	1.12	0.40		
	İyi	246	1.23	0.57		
	Toplam	313	1.21	0.55		

TARTIŞMA

Araştırma bulgularını desteklemeyen çalışmalar arasında olimpiyat madalyası kazanmış sporcuların psikolojik becerilerine ilişkin

araştırmalar bulunmaktadır (9,10,14,20,21,22,23,32). Kaygı, korku ve bağlılık gösterme, imgeleme, stres, durumluk kaygı, sürekli kaygı, benlik imgeleri, zihinsel güç, yorgunluk ve acı, zihinsel hazırlık ve gevşeme, profesyonel ve amatör olmayla ilgili de destek vermeyen araştırmalar vardır (1,3,5,7,8,11,14,15,24,26). Sadece baskı altında doruk performans ortaya koyma becerisinin anılan araştırmalar içinde kısmen destek bulduğu söylenebilir. Elde edilen araştırma sonucunu destekleyen; stres, kaygı, korku, başarı fobisi, baskıyla baş etme ve nörotik davranışlar gibi alanlarda çalışmalar da (2,4,6,18,24,25,27) bulunmaktadır.

Araştırma sonuçları milli olup-olmamayla ilgili değerlendirildiğinde, her başarılı olanın milli olmayabileceği de göz önüne alınmalıdır. Milli olanlarla olmayanları birbirinden ayırmada, psikolojik özelliklerin yanı sıra birçok faktör de etkili olabilir. Örneğin; kondisyonel ve koordinatif özellikler, teknik kapasite, taktik anlayış, karşılaşılan rakiplerin düzeyi ve tercih edilen sistemler gibi.

Birçok profesyonel futbolcu, milli olmamalarına rağmen kendilerini başarılı algılayabilir. Burada milli olup olmamaktan çok, futbolcuların başarı algıları psikolojik becerileriyle ilişkili olabilir. Milli olup-olmamanın yerine farklı başarı ölçütlerinin kullanıldığı durumlarda, milli olup olmamayla psikolojik beceriler arasındaki ilişkileri anlamak güçleşebilir.

Ayrıca, futbolcular milli olsalar da, üst düzeyde başarı algısına sahip olmayabilirler. Psikolojik beceriler milli olup olmamaktan çok, üst düzeyde başarılar elde etme, şampiyonluklar yaşama ve performans başarılarını uzun süre korumayla ilişkili olabilir.

Son olarak, araştırmada yer verilen psikolojik becerilerden farklı olan psikolojik becerilerin de millilik düzeyinde önemli rol oynayabileceği söylenebilir. Örneğin; kendine güven, gevşeme, hedef belirleme, dikkat ve konsantrasyon gibi.

KAYNAKLAR

1. Anshel MH: *Sport Psychology, from Theory to Practice*. Gorsuck Scarisbrick Publishers, Arizona, p 52, 1990.
2. Antonelli F: Psychological problems of top-level athletes. *Int J Sport Psychol* **1**: 34-9, 1970.
3. Ashford W, Ashford B: Psychological profiling and predictive validity. *J Sport Sci* **15 (1)**: 111, 1997.

4. Baillie PHF, Ogilvie BC: Working with elite athletes. In: *Exploring Sport and Exercise Psychology*. Van Raalte JL, Brewer BW (Eds), American Psychological Association, Washington DC, p 347, 1996.
5. Barr K, Hall CR: The use of imagery by rowers. *Int J Sport Psychol* **23**: 243-61, 1992.
6. Bouer G: *Soccer Techniques, Tactics and Teamwork*. Sterling Publishing Co Inc, New York, pp 10, 15-6, 154-5, 1993.
7. Brandao MRF, Medina JP, Dias C: The POMS profile of the soccer players from Sao Paulo Futebol Clube as related to four different categories. *International Society of Sport Psychology (ISSP) IXth World Congress of Sport Psychology. Innovations in Sport Psychology: Linking Theory and Practice*, Israel, July 5-9, Proceedings Pt 1, pp 145, 147, 1997.
8. Goldberg AS: *Sports Slump Busting*. Human Kinetics, Illinois, pp 3-6, 11, 214, 1998.
9. Gould D, Ekland CR, Jackson AS: 1988 US Olympic wrestling excellence: 1. mental preparation, pre-competitive cognition, and effect. *Sport Psychologist* **6**: 358-82, 1992.
10. Gould D, Jackson AS, Finch ML: Life at the top: the experiences of US national champion figure skaters. *Sport Psychologist* **7**: 354-74, 1993.
11. Hall CR, Rodgers WM, Barr KA: The use of imagery by athletes in selected sports. *Sport Psychologist* **4**: 1-10, 1990.
12. Highlen SP, Bennett BB: Psychological characteristics of successful and non-successful elite wrestlers: an exploratory study. *J Sport Psychol* **1**: 123-37, 1979.
13. Jones G, Swain A: Predisposition to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and non-elite performers. *Sport Psychologist* **9**: 201-11, 1995.
14. Jones, G: Stress and anxiety. In: *Sport Psychology, a Self Help Guide*. Bull SJ (Ed). The Crowood Press, Whitshire, pp 31-51, 1991.
15. Konter E, Doğanay A: Futbolda amatör ve profesyonel olmaya göre bazı psikolojik becerilerin analizi. *XI. Balkan Spor Hekimliği Kongresi, VII. Türk Spor Hekimliği Kongresi*, 26-30 Nisan, Türkiye Spor Hekimleri Derneği, Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Anabilim Dalı, s 43, Antalya, 1999.
16. Kreiner-Phillips K, Orlick T: Winning after winning: The psychology of ongoing excellence. *Sport Psychologist* **7**: 31-48, 1993.
17. McCaffrey N, Orlick T: Mental factors related to excellence among top professional golfers. *Int J Sport Psychol* **20**: 256-78, 1989.
18. Nadori L: Stress regulation in soccer. In: *Science and Soccer*. Reilly T, Lees A, Davids K, Murphy W (Eds), E & FN Spon, London, pp 511-8, 1988.
19. Nideffer N, Segal M, Lowry M, Bond J: Identifying and developing world-class performers. In: *The Practice of Sport Psychology*. Tenenbaum G (Ed), Fitness Information Technology Inc, West Virginia, 129-44, 2001.

20. Orlick T: *Coaches Training Manual to Psyching for Sport*. Leisure Press, Champaign, Illinois, pp 9, 14, 30, 69, 72, 80, 84, 1986.
21. Orlick T, Partington J: Mental links to excellence. *Sport Psychologist* **2**: 105-30, 1988.
22. Orlick T: *In Pursuit of Excellence*. Leisure Press, Champaign, Illinois, pp 8-9, 14, 30, 46-7, 1990.
23. Partington J, Orlick T: The sport psychology consultant Olympic coaches' views. *Sport Psychologist* **1**: 95-102, 1987.
24. Rotella B, Boyce BA, Allyson B, Savis JC: *Case Studies in Sport Psychology*. Jones and Bartlett Publishers, Boston, 1990.
25. Salmela JH: Psychological management of the top athletes. *Int J Sport Psychol* **10**: 3, 1979.
26. Salmon J, Hall C, Haslan I: The use of imagery by soccer players. *J Appl Sport Psychol* **6**: 116-33, 1994.
27. Sanderson F: *Psychology, Science and Soccer III*. Reilly T (Ed), E & FN Spon, London, pp 273-312, 1996.
28. Sherwood CR: The psychological preparation of Olympic athletes during the two-hour period prior to major competition. *J Sport Sci* **15 (1)**: 107, 1997.
29. Thomas RP, Over R: Psychological and psychomotor skills associated with performance in golf. *Sport Psychologist* **8**: 73-85, 1994.
30. Türkiye Futbol Federasyonu: *1998-1999 Sezonu Türkiye Profesyonel Birinci Lig-İkinci Devre-İkinci Lig Yükselme, Klasman Müsabakaları Statü ve Fikstürü*. Türkiye Futbol Federasyonu Yayınları 16 ve 20, İstanbul, 1999.
31. Türkiye Futbol Federasyonu: *Amatör Futbol Almanakı 1998-1999*. Türkiye Futbol Federasyonu Yayınları 13, İstanbul, pp 31, 59, 1999.
32. Vadocz EA, Hall CR, Moritz SE: The relationship between competitive anxiety and imagery use. *J Appl Sport Psychol* **9**: 241-53, 1997.
33. Vanfraechem-Raway R: Relationship between psychological aspects of soccer trainers and players. In: *Science and Soccer II*. Reilly T, Lees A, Davids K, Murphy W (Eds), E & F SPON, London, 437-41, 1993.
34. Williams JM: Psychological characteristics of peak performance. In: *Applied Sport Psychology, Personal Growth to Peak Performance*. Williams JM (Ed), Mayfield Publishing Company, California, 123-32, 1986.

Yazışma adresi: Erkut Konter
Atilla Mah. 458 Sok. No. 11/3
Eşrefpaşa, İzmir 35270
E-mail: erkut.konter@deu.edu.tr