

PROFESYONEL FUTBOLCULARIN SAKAT OLUP OLMAMALARINA GÖRE DURUMLUK KAYGILARININ ARAŞTIRILMASI

Erkut KONTER*

ÖZET

Bu çalışmada 3. lig profesyonel futbolcularının durumluk kaygı puanlarının, sakat olup olmamaları ve içeride veya deplasmanda oynamalarına bağlı olarak anlamlı farklılık gösterip göstermediği araştırıldı. Durumluk kaygı, futbolcunun özel bir duruma gösterdiği bedensel, bilişsel ve davranışlar tepkilerini içermektedir. Çalışma futbol federasyonunun 7. bölge olarak belirlediği Güney Anadolu İllerinde 3. lig 3. grupta yer alan 14 takımın 201 profesyonel futbolcusu üzerinde gerçekleştirildi. Futbolcuların durumluk kaygı düzeyleri Spielberger envanteri uygulanarak belirlendi. Veriler istatistiksel açıdan iki faktörlü ANOVA ile varyans analizi ve t testi teknikleri kullanılarak çözümlendi. Futbolcuların durumluk kaygı puanları; düşük, orta ve yüksek durumluk kaygı olarak üç grupta toplandı. Envanter ve anket futbolculara maça 20 dakika kala uygulandı. Sonuçta, futbolcuların içeride veya deplasmanda oynadıkları maç öncesinde durumluk kaygı düzeyleri ile sakat olup olmamaları arasında anlamlı ($p<0.05$) farklılık bulundu. Futbolcuların yüksek durumluk kaygıları ve karşılaştıkları sakatlıklar bir kısır döngü haline gelebilir. Sporcuların sakatlıklardan uzak kalmaları ve daha başarılı sonuçlar elde etmeleri için, onların durumluk kaygı düzeylerinin dikkate alınması gerekmektedir.

Anahtar sözcükler: Durumluk kaygı, profesyonel futbol, sakatlık

* Dokuz Eylül Üniversitesi, Beden Eğitimi Bölümü, İzmir

SUMMARY

ASSESSING PROFESSIONAL SOCCER PLAYERS' STATE ANXIETY ACCORDING TO INJURY PRESENCE

In this study, the presence of a meaningful difference between state anxiety scores of third division professional soccer players and their injury was assessed, taking into consideration their home and away matches. Professional soccer players (n=201 in a total of 14 teams) were taking part in the third group of the third division, named as the 7th South Anatolia Region by the Turkish Football Federation. State anxiety scores of professional soccer players were determined by the Spielberger inventory and their injury status by a questionnaire. Data was analyzed statistically by applying two factored ANOVA variance analysis. State anxiety scores of professional soccer players were grouped as low, medium and high. The Inventory and the questionnaire were applied to the players 20 minutes before the matches. As a result, before the home and away matches, a meaningful ($p < 0.05$) difference was found between state anxiety scores and the injury status of professional soccer players.

Keywords: *State anxiety, professional soccer, injury*

GİRİŞ

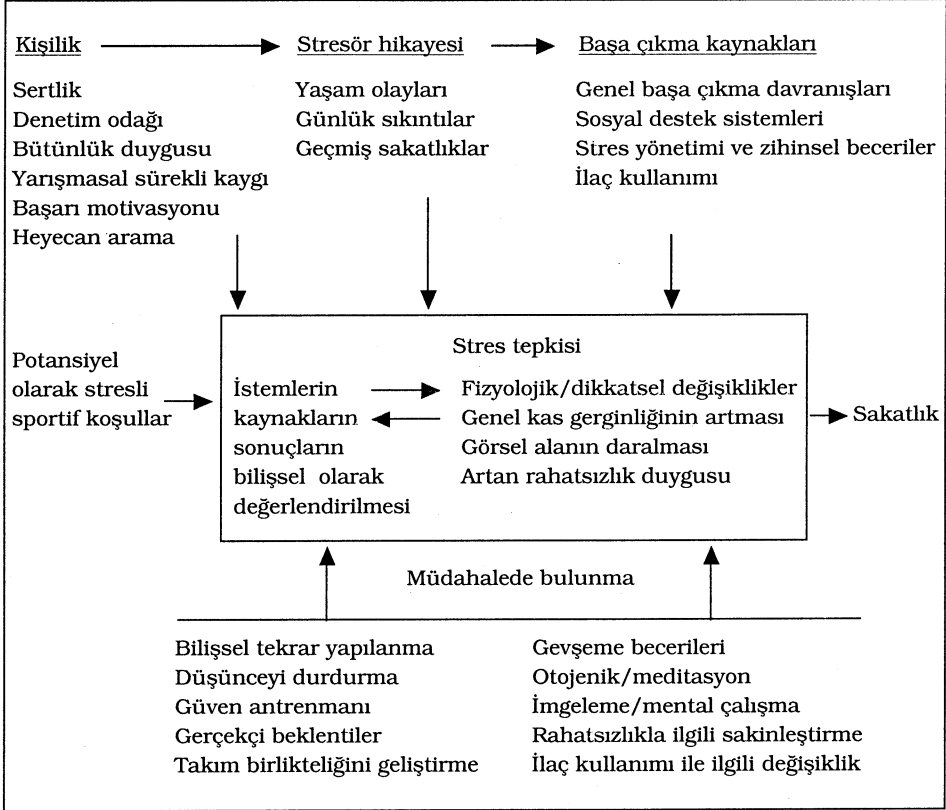
Sakatlanmalar futbolcuların sağlıklı bir spor yaşantısı geçirmelerine, potansiyellerini gerçekleştirmelerine ve yaşamdan zevk almalarına önemli bir engel teşkil eder. Futbolda sakatlanmaların azaltılması için çeşitli uygulamalara yer verilmektedir. Örneğin Inklaar'a göre Hollanda'da 2000 yılına kadar futbolda sakatlanmaların %25 azaltılması için çeşitli uygulamalar yapılmıştır (5).

Durumluk kaygı, futbolcuların daha çok sakatlanma riskiyle karşılaşmasına neden olabileceği gibi, sakatlanmış futbolcuların toparlanmada zorlanmalarına, erken sahaya dönme girişimleri sonucu daha da büyük sakatlıklarla karşılaşmalarına yol açabilir. Futbolcular sakatlık ve yüksek durumluk kaygı arasında bir kısır döngü içerisine girebilirler.

Suinn'e göre bazı sporcular heyecana ek olarak kaygı da yaşarlar. Ancak aşırı kaygı, konsantrasyonu bozmakta, sakatlanma riskini arttırmakta, olumsuz düşüncelere yol açmakta, koordinasyona zarar vermekte, dayanıklılık ve düzgün performansı engellemektedir (7). Bull; acı, kaygı, gerginlik ve sıkıntının çoğu kez sakatlanmaya eşlik ettiğini ileri sürmektedir. Bu durum sporcularda bedensel, bilişsel ve davranışsal stres tepkilerine yol açmaktadır. Gevşeme antrenmanları aracılığında sporcular bu stres

tepkileriyle daha iyi başa çıkabilir ve tedavileri daha çabuk gerçekleşebilir (2).

Sportif sakatlıklarla, genel olarak psikolojik durum ve özel olarak da stres tepkileri arasında ilişki bulunmaktadır. Bununla ilgili olarak Anderson ve Williams tarafından ileri sürülen stres ve sportif sakatlık modeli Şekil 1'de gösterilmektedir (1).



Şekil 1. Andersen ve Williams'ın stres ve sportif sakatlık modeli (1).

Sporcular düşük başa çıkma becerisi ve sosyal desteğe sahip olduklarında, büyük yaşam değişikliklerine uğrarlar ve daha çok sportif sakatlık riskiyle karşılaşır (8). İleri sürülen bu düşünce Anderson ve Williams'ın modelini destekleyicidir. Model stres-sakatlık ilişkisinde çok yönlü psikolojik faktörlerin önemine dikkat çekmekte ve durumluk kaygının önemini vurgulamaktadır. Anderson ve Williams, yaşam olayları ve sakatlıkların kişilerin stres tepkilerine uzandığını ileri sürer (1).

Weinberg ve Gould'a göre Nideffer yüksek stresin yüksek kas gerilimine eşlik edebildiğini ifade eder (8). Bu durumdaki futbolcunun pasları, şutları, zamanlaması, koordinasyonu, dengesi, karar verme yeteneği etkilenebilir ve sakatlanmasına yol açabilir. Benzer şekilde bir cimnastikçi denge aleti üzerinden düşüp kendini sakatlayabilir, bir atlet engele takılıp tökezleyebilir.

Stres-sakatlık ilişkisini araştıran spor psikologları sakatlanmada tutumun önemini vurgular. Örneğin, Weinberg ve Gould'a göre Rotella ve Hayman antrenörlerin "kapasitenin %110'unu ver" ve "sakatsan değersizsin" şeklindeki tutumları, sporcuların sakatlanma riskiyle karşılaşmalarında çok önem taşır (8).

Antrenör ve teknik direktörler bilinçli ya da bilinçsiz, kazanmanın önemini sporcuların sağlıklı olmasından daha önde tuttuklarında ve sakatlanmış futbolcularla yeterince ilgilenmediklerinde, onların değersizlik duyguları yaşamalarına ve sakatlıklarını gizlemelerine yol açabilirler. Bu durum, futbolcuların durumluk kaygılarını istenmeyen yüksek düzeylere çekebilir ve onları daha yüksek sakatlanma riskiyle karşı karşıya bırakabilir. Böylece sporcular sakatlıklarını olduğundan önemsiz gösterebilirler. Butler (3)'a göre, sporcunun bu davranışının nedenleri şu faktörlerden kaynaklanabilir:

- a) Statü kaybı, örneğin takımdaki yer gibi
- b) Fiziksel hareketsizlik
- c) Sosyal yabancılaşma, örneğin şakalaşmanın ve başarısızlık analizlerinin paylaşılabilmesi gibi
- d) Duygusal gerginlik, örneğin aktiviteyi kesmenin duygusal karışıklığını fiziksel rahatsızlığa tercih etmemek gibi
- e) Bilişsel stres, örneğin kontrolde olmama hissi gibi

Weinberg ve Gould'a göre Petitpas ve Danish, sportif sakatlıklarla ilişkili psikolojik reaksiyonları dört madde ile açıklamaktadır (8). Bunlar şöyledir:

- a) Kimlik kaybı,
- b) Korku ve kaygı,
- c) Güven eksikliği,
- d) Performans düşüklüğü veya bozukluğu.

Yukarıda sıralanan maddelerden de anlaşılacağı üzere, sportif sakatlıklarla ilgili psikolojik tepkiler içinde korku ve kaygı önemli yer

tmaktadır. Araştırmamızın amacı üçüncü lig profesyonel futbolcularının durumluk kaygı puanlarının sakat olup olmamaları ve maçlarını deplasmanda veya içeride oynamalarına bağlı olarak anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemektir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma Futbol Federasyonunun 7. bölge olarak belirlediği Güney Anadolu Bölgesinde (6), 3. lig 3. grupta yer alan 14 takımın toplam 201 profesyonel futbolcusu üzerinde gerçekleştirildi. Bu grupta küme örneğine göre evrenin kendisine ulaşıldığı söylenebilir. Futbolcuların durumluk kaygı düzeyleri Spielberger'in envanteri ile ölçüldü. Bu düzeyler verilerin standart sapmaları göz önüne alınarak üç grupta toplandı. İlk grup 20 ile 30 puan arasında bulunan düşük durumluk kaygı; ikinci grup 31 ile 47 puan arasında bulunan orta durumluk kaygı ve üçüncü grup 47 ile 70 puan arasında bulunan yüksek durumluk kaygı gruplarını oluşturdu.

Envanter futbolculara maça 20 dakika kala uygulandı Uygulama öncesinde, araştırma amaçlı kullanılacak olan envantere isim yazılmaması gerektiği deneklere bildirilerek objektif yanıtlar vermeleri istendi. Futbolcuların sakatlık durumları anket tekniği ile belirlendi. Uygulama, içeride ve deplasmanda oynayan yedişer takım olmak üzere, toplam 14 takım üzerinde yapıldı. Veriler çift yönlü varyans analizi yapılarak çözümlendi ve anlamlı farklılığın kaynağını belirlemek için t testi uygulandı.

BULGULAR

Futbolcuların durumluk kaygı düzeylerinin içerideki ve deplasmandaki maçlarda sakat olup olmamalarına göre anlamlı düzeyde ($p<0.05$) farklılık gösterdiği saptandı. Veriler Tablo 1 ve 2'de ayrıntılı olarak verilmektedir. Tablo 2'deki varyans analizi sonuçlarına göre, futbolcuların durumluk kaygı puanları ile sakat olup olmamaları ve maçlarını deplasmanda veya içeride oynamalarına bağlı olarak anlamlı farklılık bulundu ($p<0.02$). T-testi karşılaştırmalarında, sakat futbolcuların durumluk kaygı puanlarının sakat olmayanlara göre, anlamlı biçimde yüksek olduğu saptandı ($t = 2.24, p<0.03$).

Tablo 1. Durumluk kaygı puanlarının, sakatlık ve deplasman olup olmamasına göre ortalamaları ve standart sapma değerleri.

	N	X	SS
İçeride			
Sakat değil	86	38.1	8.6
Sakat	8	45.9	9.5
Deplasmanda			
Sakat değil	95	9.0	8.9
Sakat	9	41.7	10.6

Tablo 2. Futbolcuların durumluk kaygı puanlarının, sakat olup olmamaları ile maç deplasmanda veya içeride oynamalarına ilişkin varyans analizi sonuçları.

Kaynak	sd	Kareler toplamı	Ortalamanın karesi	F	P
İçeride/deplasmanda (A)	1	42.9	42.9	.54	0.46
Sakat olup olmama (B)	1	417	417	5.3	0.02
A x B	1	100.3	100.3	1.27	0.26
Hata	194	15337	79.1		

TARTIŞMA

Bu araştırmada, üçüncü ligdeki profesyonel futbolcuların durumluk kaygı puanlarının, sakat olup olmamaları ile futbol maçını deplasmanda veya içeride oynamalarına bağlı olarak, anlamlı farklılık gösterdiği bulundu ($p < 0.03$). Profesyonel futbolda durumluk kaygı ve sakatlık üzerine yapılmış araştırmalar çok sınırlıdır. Araştırmadan elde edilen sonuç benzer çalışmaları destekleyici yöndedir (1,2,3,7,8).

Araştırmanın sonucu beklenen yöndedir. Sakat futbolcuların, sakatlıkları nedeniyle, o anda algıladıkları kapasiteleri ile algıladıkları durumla başa çıkma düzeyleri arasında doğal olarak olumsuz yönde bir ilişki bulunabilir. Diğer yönden takımdaki yerlerini koruma ve primden yararlanabilme gibi nedenler de futbolcuların durumluk kaygılarının yükselmesinde önemli olabilir. Sakatlık, futbolcuların yeteneklerini ortaya koymalarını engeller ve bu durum, futbolcular için kaygı verici olabilir.

Futbolcuların sakatlık durumlarında, maçın oynandığı yerden bağımsız olmak üzere bazı kişisel ve durumsal değişkenler de, durumluk kaygıları üzerinde etkili olabilir. Bu değişkenlere örnek olarak, olumlu

beklenti faktörünün düşüklüğü ve olumsuz sonucun kesinliği faktörü verilebilir. Inklaar'a göre Fisher ve Zwart olumsuz beklenti ve olumsuz sonucun kesinliği faktörlerini durumluk kaygı ile ilişkilendirmektedir (4). Olumsuz beklenti, sonucun belirlenmiş olmadığı fakat arzu edilen sonuç için potansiyelin var olmadığı durumlarda yaşanabilir. Futbolcular sakatlık durumlarında böyle bir durumla karşılaşabilir. Olumsuz sonucun kesinliği faktörü de sporcunun sonuçla ilgili olumsuz çağrışımlara sahip olduğu durumlarda yaşanabilir. Sakat durumda olan futbolcular, bu duyguyu daha çok yaşayabilir ve buna bağlı olarak da durumluk kaygıları yükselebilir.

Araştırma sonuçlarına ilişkin olarak araştırmacı ve uygulamacılara şunlar önerilebilir:

- Futbolcuların kaygılarıyla ilişkili sakatlanma risklerini en aza indirmek için onlarla samimi ilişkiler yapılandırılmalı ve iletişime önem verilmelidir.
- Sakatlık ve toparlanma süreci ile ilgili bilgi sağlanmalıdır.
- Sakatlıkla başa çıkmada psikolojik beceriler öğretilmeli ve uygulanmalıdır.
- Futbolcuların aksilik veya tersliklere karşı hazırlıklı bir duruma gelmelerine yardımcı olunmalı ve sosyal açıdan sürekli destek sağlanmalıdır.
- Sakat durumda bulunan futbolcular, yüksek durumluk kaygı gösterdiklerinden onlarla özel olarak ilgilenilmelidir. Teknik direktör, antrenör, yönetici ve takım arkadaşları, onlara destek sağlamalı ve yalnız bırakmamalıdır.
- Yüksek durumluk kaygı, sahaya sakat olarak sürülmesinde futbolcuların daha ciddi sakatlıklarla karşılaşmalarına neden olabilir. Onların sahaya bütünüyle iyileşmiş olarak dönmeleri için çaba harcanmalıdır.
- "Acı yoksa fayda da yok" gibi yanlış yaklaşımlarla sporcuların sağlıkları tehlikeye atılabilir, belki de yaşam boyu sürebilecek sakatlık sorunlarıyla karşılaşmalarına zemin hazırlanabilir. Bu nedenle, antrenör ve teknik direktörler futbolcularla iletişimlerinde, bu ve benzer durumlara karşı uyanık olmalı, futbolcuların sağlık ve mutluluğunu tehlikeye atan uygulamalara karşı mücadele etmelidirler.

- Sakat olan futbolcuların yüksek durumluk kaygı düzeyleri, zihinsel antrenman ve stresle başa çıkma yöntemlerinin öğretilmesiyle azaltılabilir. Bu nedenle, özellikle fiziksel olarak aktif antrenmanın yapılamadığı dönemlerde zihinsel antrenmandan yararlanılarak meydana gelecek kayıplar azaltılabilir ve futbolcuların sahalara daha çabuk dönmeleri sağlanabilir.

KAYNAKLAR

1. Andersen MB, Williams JM: Psychological risk factors and injury prevention. In: *Psychology of Sport Injury*, J Heil (Ed), Illinois, Human Kinetics Publishers, 1993, pp 49-54.
2. Bull S: The role of the sport psychologist. In: *Sport Psychology, a Self-Help Guide* S Bull (Ed), Ramsbury, The Crowood Press, 1991, pp 185.
3. Butler JR: *Sports Psychology In Action*. London, Butterworth Heinemann, 1996, pp 54.
4. Cox HR: *Sport Psychology, Concepts and Applications*. Second Edition, Dubuque, WmC Brown Publishers, 1990, pp 131-8.
5. Inklaar E: Injury prevention in soccer, an experimental study. In: *Science and Football II*. T Reilly, J Clarys, A Stibbe (Eds), 1993, p 375.
6. Kayalar G: *Türkiye Futbol Federasyonu ile Futbol Eğitimi Veren Üniversiteler Koordinasyon Toplantısı, Yurt İçi Teşkilatı, Bölgeler, Teknik Çalışmalar*. TFF Eğitim Müdürlüğü Yayınları, İstanbul, 1995, s 22, 26.
7. Suinn R: *Seven Steps to Peak Performance, the Mental Manual for Athletes*. Toronto, Hans Huber Publishers, 1986, pp 14.
8. Weinberg R, Gould D: *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Illinois, Human Kinetics, 1995, pp 400-3, 406.