

FUTBOLCULARIN AMATÖR-PROFESYONEL OLMALARINA GÖRE BAZI PSİKOLOJİK BECERİLERİNİN ANALİZİ

Erkut KONTER*, Ahmet DOĞANAY**

ÖZET

Bu araştırmanın amacı futbolcuların amatör ve profesyonel olmalarına göre bazı psikolojik becerilerinin (baskı altında doruk performans ortaya koyma, hedef belirleme/zihinsel hazırlık, konsantrasyon, kaygıdan uzak kalma ve güçlüklerle başa çıkma) analizini yapmaktır. Türk futbolcularına uyarlaması yapılmış olan Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri-16, 155 amatör ve 63 profesyonel futbolcuya uygulanmıştır (n = 218). Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri-16 yukarıda belirtilen beş ayrı psikolojik beceriyi ölçmektedir. Elde edilen sonuçlara göre, toplam psikolojik beceri ve baskı altında doruk performans ortaya koyma becerisi puanları, amatör veya profesyonel olmaya göre anlamlı farklılıklar gösterdi ($p < 0.05$). Ancak, psikolojik becerilerin daha öte analizleri, amatör ve profesyonel futbolcular arasında hedef belirleme/zihinsel hazırlık, konsantrasyon, kaygıdan uzak kalma ve güçlüklerle başa çıkma psikolojik becerilerinde anlamlı farklılıkların bulunmadığını gösterdi.

Anahtar sözcükler: Psikolojik beceri, profesyonel futbol, amatör futbol

SUMMARY

ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL SKILLS OF AMATEUR AND PROFESSIONAL SOCCER PLAYERS

The purpose of this study is to analyse some psychological skills (coping with adversity, peaking under pressure, goal setting/mental preparation, concentration and freedom from worry) of soccer players in relation to being

* Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Adana

** Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Adana

amateur and professional. Adapted version of the Athletic Coping Skills Inventory-16 in Turkish soccer players administered to 155 amateur and 63 professional soccer players (n = 218). Athletic Coping Skills Inventory-16 measures the five psychological skills mentioned above. According to the results of t-tests, a meaningful difference was found between amateur and professional soccer players in terms of the total score of psychological skills and peaking under pressure ($p < 0.05$). However, the further analysis of the measured psychological skills revealed that there were no meaningful differences between amateur and professional soccer players in the goal setting/mental preparation, concentration, freedom from worry and coping with adversity subscales of the inventory.

Key words: Psychological skill, professional soccer, amateur soccer

GİRİŞ

Futbolda başarı ve yüksek performans istemlerinin giderek artması değişik uzmanlık alanlarından yararlanmayı zorunlu hale getirmiştir. Örneğin, Güney Afrika ulusal takımları, 1970'li yıllarda uluslararası şampiyonalara hazırlıklarında, psikologlardan, fizyologlarından ve beslenme ile ilgili uzmanlardan yararlanmaya başlamıştır (12). Benzer şekilde, bugün ABD ve İngiltere'de sporcuların performans başarılarına ve çeşitli rahatsızlıklarının çözümüne yardımcı olmak için eğitici spor psikologlarından ve klinik spor psikologlarından yardım alma giderek yaygınlaşmış ve psikolojik becerilerin performans ve başarı ile ilgili analizleri ve antrenmanları giderek önem kazanmıştır (8,14,15,18). Örneğin ABD 1984'den bu yana girdiği olimpiyat ve çeşitli şampiyonalarda spor psikologlarından sistemli bir şekilde yardım almaktadır (1,22).

Psikolojik becerilerin sportif performans ve başarı üzerindeki etkileri ve yararları bir çok spor branşında araştırma konusu olmuştur (2,6,10,11,16,17,23). Bu gelişmelere karşın psikolojik beceriler ve futbola ilgili yapılmış olan araştırmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Yapılan sınırlı sayıda araştırmada, futbolda psikolojik durumun performans ve başarıya etkileri gösterilmiştir. Araştırmalarda; gevşeme, stresle başa çıkma, baskı altında doruk performans ortaya koyma, motivasyon, kendine güven, dikkat ve konsantrasyon, imgeleme, olumlu düşünce kontrolü, karar verme yeteneği, hedef belirleme, kendine güven, kendi kendine konuşma, adanma-bağlanma gibi psikolojik becerilerin performans üzerinde etkili olduğu gösterilmiştir (3,4,7,9,13,19,24). Bu nedenle, amatörlük ve profesyonellik gibi futbolun değişik düzeylerinde psikolojik becerilerin araştırılması ve psikolojik becerilerle futbolda performansın çeşitli boyutları

arasındaki ilişkilerin açığa çıkarılması, spor psikologlarına, teknik direktörlere, antrenörlere, kulüp yöneticilerine ve diğer ilgili uzmanlara yardım sağlanması bakımından önemli olabilir.

Futbola profesyonel katılımın gereklilikleri ile amatör katılımın gereklilikleri birbirinin aynı değildir. Profesyonel ve amatör futbolcular farklı düzeylerde kazanma, medya, seyirci, kulüp, antrenman ve ekonomik durumlarla ilgili baskılar yaşayabilir. Bu farklı koşullar ve durumlar farklı psikolojik beceri özelliklerini gerektirebilir.

Bu araştırmanın hedefi, futbolda amatör ve profesyonel olma ile bazı psikolojik becerilerin (baskı altında doruk performans ortaya koyma, hedef belirleme/zihinsel hazırlık, konsantrasyon, kaygıdan uzak kalma, güçlüklerle başa çıkma) anlamlı farklılık gösterip-göstermediğini araştırmaktır.

Hipotezimize bağlı olarak ana amaç ve alt amaçlarımız şu şekilde sıralanabilir; Futbolcuların amatör ve profesyonel olmaları ile;

1. Toplam psikolojik beceri puanları
- 1.1. Baskı altında doruk performans ortaya koyma puanları
- 1.2. Hedef belirleme/zihinsel hazırlık puanları
- 1.3. Konsantrasyon puanları
- 1.4. Kaygıdan uzak kalma puanları
- 1.5. Güçlüklerle başa çıkma puanları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

GEREÇ VE YÖNTEM

Bayan ve erkek futbolculara anket sorularıyla birlikte Smith, Smoll, Schutz ve Ptacek (16) tarafından geliştirilen ve Türk futbolcularına uyarlama çalışmaları Konter ve Doğanay (5) tarafından yapılan "Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri-16" uygulanarak psikolojik becerilerle ilgili veriler elde edildi.

Araştırmamızın evreni Türkiye Futbol Federasyonu tarafından 7. Bölge olarak belirlenen Güney-Anadolu İlleri Bölgesidir (Türkiye Futbol Federasyonu 1998-1999 Sezonu Türkiye Profesyonel Birinci Lig -2. Devre-İkinci Lig Yükselme Müsabakaları).

Güney Anadolu bölgesinde 451'i profesyonel olmak üzere 140 bin futbolcu bulunmaktadır (Türkiye Futbol Federasyonu 1998-1999 Amatör Futbol Almanakı'na göre). Bu futbolcu sayısı evrenimizi oluşturmaktadır.

Evrenimizde yer alan futbolculardan 155 amat3r ve 63 profesyonel futbolcuya ulaşılmıştır (n=218). Rastgele k3me 3rneklemi y3ntemi ile belirlenen futbolcuların buldukları takımlar şoyledir. Ceyhan Belediye-spor, Adanaspor, Adana Demirspor, T3rk Telekomspor, Seyhan Belediye-spor, Çukurova 3niversitesi Futbol Spor Kul3b3.

Verilerin toplanmasında T3rk futbolcularına uyarlaması yapılan "Sportif Sorunlarla Başa ıkma Becerileri Envanteri-16'dan" ve ankette yer alan amat3rl3k ve profesyonellikle ilgili sorudan yararlanıldı. Daha sonrada veriler bilgisayarda SPSS programına (versiyon 8.0) y3klenilerek analizleri yapıldı.

Smith ve ark (16)'nın geliştirdiği Sportif Sorunlarla Başa ıkma Becerileri Envanteri-28'in yedi alt 3leği ve 28 maddesi bulunmaktadır. Bu envanterde bulunan alt 3lekler şu psikolojik becerileri 3lmektedir: Baskı altında doruk performans, hedef belirleme/zihinsel hazırlık, konsantrasyon, kaygıdan uzak kalma, g3l3klerle başa çıkma, g3ven/başarı motivasyonu ve antrene edilebilirlik.

Konter ve Doğanay (5) tarafından T3rk futbolcularına uyarlama çalışmaları sonucunda 28 maddeden 12' si ve yedi alt 3lekten de ikisi eksilerek 16 maddeli beş fakt3rl3 bir yapı elde edildi. T3rk futbolcularında kullanılabilir olan 16 maddelik envanterin beş alt 3leği şunlardır: Baskı altında doruk performans, hedef belirleme/zihinsel hazırlık, konsantrasyon, kaygıdan uzak kalma ve g3l3klerle başa ıkma.

Sportif Sorunlarla Başa ıkma Becerileri Envanterinde 16 madde bulunmaktadır. Bu maddelerin her biri 1-4 arasında değerlere sahiptir. Bu değerlerden "1" hemen hemen hii, "2", bazeni, "3", sık sıkı ve "4" ise hemen hemen her zamanı temsil etmektedir. Envanterden elde edilen toplam puan 16 ile 64 arasında değişmektedir. Futbolcunun elde ettiği toplam psikolojik beceri puanının 64'e yaklaşması, y3ksek psikolojik beceri d3zeyini; 16'ya doğru d3şmesi ise, d3ř3k psikolojik beceri d3zeyini g3stermektedir.

Ayrıca envanterde beş alt 3lek bulunduğundan ve bunların her biri bir psikolojik beceriyi temsil ettiğinden, alt 3lek toplam puanları hesaplanarak psikolojik beceriler tek tek değerlendirilmekte, g3l3 ve zayıf durumda bulunan psikolojik beceriler bu yolla belirlenmektedir.

3rneklemimizde yer alan futbolcuların envanterleri incelenerek Psikolojik Beceri Toplam puanları ve her bir psikolojik beceri (Baskı altında doruk performans, hedef belirleme/zihinsel hazırlık, konsantrasyon, kaygıdan uzak kalma ve g3l3klerle başa çıkma) puanları ayrı ayrı

hesaplandı. Daha sonra da bu değerlerin aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları bulundu. Elde edilen sonuçların t-testi yapılarak anlamlılık düzeyleri belirlendi.

Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri-16'nın güvenilirliği Cronbach alfa değerlerinin ortalamalarına göre, toplam psikolojik beceri puanında .50, baskı altında doruk performans ortaya koymada .62, hedef belirlemede .59, konsantrasyonda .47, kaygıdan uzak kalmada .40 ve zorluklarla başa çıkmada .43 olarak hesaplandı.

Futbol takımlarının antrenörleriyle ilişkiye geçilerek futbolcuların envanter ve anket sorularını rahat bir şekilde cevaplayacakları yerler ve zamanlar belirlendi ve uygulama yapıldı. Anket ve envanteri dolduran futbolculara yapılan araştırmanın bilimsel bir çalışma olduğu, her hangi bir kişisel değerlendirmenin olmayacağı, doğru yanlış şeklinde bir cevabın bulunmadığı ve kendileri için doğru ne ise o seçenekleri işaretlemeleri istendi. Böylelikle futbolcuların içten ve doğru yanıt vermeleri teşvik edildi.

Araştırmada, örneklem grubunun evreni temsil ettiği, uygulanan anket ve envanterin geçerli olduğu ve futbolcular tarafından içtenlikle doldurulduğu, kaynaklardan elde edilen bilgilerin gerçeği yansıttığı, uygulanan istatistik yönteminin ve bilgisayar değerlendirmelerinin geçerli ve güvenilir olduğu var sayılmaktadır.

Araştırma; Türkiye Futbol Federasyonunun 7. Bölgesi olan Güney Anadolu İlleri Bölgesinde seçilen takımlarla, 1998-1999 futbol sezonu ile, futbolcuların anket ve envantere verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.

BULGULAR

Araştırmanın amaç ve alt amaçlarına göre Tablo 1'deki bulgular elde edildi.

1. Tablo 1'den de görülebileceği gibi futbolcuların amatör ve profesyonel olmalarına göre psikolojik beceri toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık bulundu ($p < 0.0001$). Amatör futbolcuların psikolojik beceri toplam puanları profesyonellerinkine göre daha yüksek bulundu.
 - 1.1. Baskı altında doruk performans puanları arasında anlamlı bir farklılık bulundu ($p < 0.0001$). Amatör futbolcuların baskı altında doruk performans ortaya koyma psikolojik beceri puanları profesyonellerinkine göre daha yüksek bulundu.

- 1.2. Futbolcuların amatör ve profesyonel olmaları ile hedef belirleme/zihinsel hazırlık puanları arasında,
 1.3. Konsantrasyon puanları arasında,
 1.4. Kaygıdan uzak kalma puanları arasında,
 1.5. Güçlüklerle başa çıkma puanları arasında ve
 1.6. Güçlüklerle başa çıkma puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadı ($p>0.05$).

Tablo 1. Futbolcuların amatör-profesyonel olmalarına göre psikolojik beceri toplam puanları ve alt ölçek puanlarının aritmetik ortalama (X), standart sapma (SS), t ve p değerleri (N=144 erkek, 74 kız).

Gruplar	X	SS	t	p
1. Psikolojik beceri toplam puanı				
Erkek	42.81	.49	4.67	.0001
Kız	38.80	.60		
1.1. Baskı Altında doruk performans puanı				
Erkek	10.00	3.09	7.08	.0001
Kız	7.03	1.98		
1.2. Hedef belirleme/zihinsel hazırlık puanı				
Erkek	8.80	2.12	2.37	.72
Kız	8.08	1.81		
1.3. Konsantrasyon puanı				
Erkek	9.24	2.03	-.05	.96
Kız	9.25	1.93		
1.4. Kaygıdan uzak kalma puanı				
Erkek	6.56	1.91	-.16	.88
Kız	6.60	2.10		
1.5. Güçlüklerle başa çıkma puanı				
Erkek	8.22	1.89	1.29	.20
Kız	7.84	2.13		

TARTIŞMA VE SONUÇ

Amatör veya profesyonel bir futbolcu olmak, psikolojik beceri toplam puanları açısından t-testi sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık yaratmaktadır. Amatör futbolcuların psikolojik beceri toplam puanları, profesyonellerinkine göre, daha yüksek bulundu. Bu durum amatör bir futbolcuyu profesyonel bir futbolcudan ayıran fiziksel, teknik ve taktik

yeteneklerin psikolojik beceriler için de söz konusu olabileceği düşüncesini doğrulamamaktadır. Profesyonellik arttıkça çeşitli baskı faktörleri de artmaktadır. Bu nedenle, özellikle profesyonel futbol kulüplerinin spor psikologlarından yardım almaları profesyonel futbolcuların fiziksel-fizyolojik, teknik ve taktik performanslarının daha iyi ortaya çıkışına yardımcı olabilir.

Baskı altında doruk performans ortaya koyma açısından amatör veya profesyonel bir futbolcu olmak, t-testi sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık yaratmaktadır. Amatör futbolcuların baskı altında doruk performans ortaya koyma psikolojik beceri puanları profesyonellerinkine göre daha yüksek bulundu. Bu sonuç, profesyonellekle baskı faktörlerinin artışı ve futbolcuların artan baskı faktörlerinin etkisi altında performanslarını başarılı bir şekilde ortaya koyma güçlükleri yaşadıklarının bir kanıtı olabilir. Bu nedenle, profesyonel futbolcularla çalışan spor psikologlarının, teknik direktörlerin, antrenörlerin, kulüp yöneticilerinin ve diğer ilgili uzmanların stresle başa çıkma ve stres yönetimi gibi uygulamalara yer vermeleri futbolcuların başarılı performanslarını kolaylaştırabilir.

Futbolcuların amatör veya profesyonel olmaları ile hedef belirleme/zihinsel hazırlık, konsantrasyon, kaygıdan uzak kalma ve güçlüklerle başa çıkma puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadı. Ancak son üç alt grup için güvenirlilik puanlarının .50'den düşük çıkması bunlara ilişkin bulgulara daha dikkatli yaklaşılması gereğini düşündürülebilir.

Profesyonel ve amatör futbolcular arasında psikolojik toplam puan ve baskı altında doruk performans ortaya koyma puanları arasında anlamlı düzeyde farklılıkların bulunmasına karşın, hedef belirleme/zihinsel hazırlık, konsantrasyon, kaygıdan uzak kalma ve güçlüklerle başa çıkma psikolojik becerilerinde bu anlamlı farklılığın ortaya çıkmayıp, bütün psikolojik faktörler ve becerilerin karşılıklı etkileşimde bulunması nedeniyle, toplam psikolojik beceri puanının daha çok dikkate alınması gerekliliğini gösterebilir. Ancak, psikolojik beceriler içinde hangisinde daha çok problemin yaşandığının ortaya çıkarılması, psikolojik beceri antrenmanlarının özelleştirilmesi açısından önemli olabilir. Böylelikle, problemlilik psikolojik beceriler üzerine odaklanılarak toplam psikolojik beceri puanı yükseltilebilir.

KAYNAKLAR

1. Bull SJ: Introduction to sport psychology. Bull SJ (Ed), *Sport Psychology, Self-Help Guide*, London, The Crowood Press, 1991, pp.1-2.
2. Butler R: *Sport Psychology In Performance*. London, Butterworth Heinmann Ltd., 1997.

3. Carpenter JP, Yates B: Relationship between achievement goals and the perceived purposes of soccer for semiprofessional and amateur players. *J Sport Exerc Psychol* **19**: 302-11, 1997.
4. Helsen W: A cognitive approach to visual research in soccer. *J Sport Science* **10**: 202, 1992.
5. Konter E, Doğanay A: Sportif sorunlarla başa çıkma becerileri envanteri-28'in Türk futbolcularına uyarlanması. *XI. Balkan Spor Hekimliği Kongresi, VII. Spor Hekimliği Kongresi*, 26-30 Nisan, Antalya, Türkiye Spor Hekimliği Derneği, Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Anabilim Dalı, 1999.
6. Mahoney MJ, Avener M: Psychology of the elite athlete: an exploratory study. *Cognitive Therapy and Research* **1**: 135-42, 1977.
7. Maynard VI, Smith JM, Warwick-Evans L: The effects of cognitive intervention strategy on competitive state anxiety and performance in semiprofessional soccer players. *J Sport Exerc Psychol* **17**: 428-46, 1995.
8. Meyers AW: Sport psychology service to the United States olympic festival: An experiential account. *The Sport Psychologist* **11**: 454-68, 1997.
9. Nicholls G, McMorris T, White A, Carr, C: An investigation into the validity of the use of centrality as a criterion for "stacking" studies in soccer". *J Sport Sci* **9**: 204, 1994.
10. Orlick T, Partington J: Mental links to excellence. *The Sport Psychologist* **2**: 105-30, 1988.
11. Ravizza, K: Peak experience in sport. *J Humanistic Psychol* **17**: 35-40, 1977.
12. Reilly T: Introduction To Science And Soccer. Reilly T (Ed), *Science and Soccer*, London, E&FN SPON, 1996, pp. 2.
13. Rodrigo G, Lusiardo M, Perreira G: Relationship between anxiety and performance in soccer players. *Int J Sport Psychol* **21**: 112-20, 1990.
14. Sachs ML, Burge KL, Butcher LA: *Directory of Graduate Programs in Applied Sport Psychology*. Fourth Edition, Morgantown, Fitness Information Technology, Inc., 1995.
15. Salmela JH: *The World Sport Psychology Sourcebook*. Second Edition, Illinois, Human Kinetics Books, 1992.
16. Smith ER, Smoll LF, Schutz WR, Ptacek TJ: Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: the Athletic Coping Skills Inventory-28. *J Sport Exerc Psychol* **17**: 379-98, 1995.
17. Smith R, Christensen D: Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball. *J Spor Exerc Psychol* **17**: 399-415, 1995.
18. Sullivan PA, Nashman HW: Self-perceptions of the role of USOC sport psychologists in working with olympic athletes. *The Sport Psychologist* **12**: 95-103, 1998.
19. Teipel D: Evaluation of Environmental and Game Related Stress Conditions in Soccer Players. Serpa S, Alves J, Ferraire V, Paulo-Brito A (Eds), *ACTAS, Proceedings, VIII World Congress Of Sport Psychology*, Lizbon. 1993, pp. 312-5.

20. Türkiye Futbol Federasyonu: *1998-1999 Sezonu Türkiye Profesyonel Birinci Lig (2. Devre) İkinci Lig Yükselme-Klasman Müsabakaları Statü ve Fikstürü*, Türkiye Futbol Federasyonu Yayınları, 16 ve 20.
21. Türkiye Futbol Federasyonu: *Amatör Futbol Almanakı*, 1998-1999.
22. Weinberg RS, Gould D: *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Illinois, Human Kinetics, p. 13, 1995.
23. Williams, JM: Psychological characteristics of peak performance. Williams. JM (Ed) *Applied Sport Psychology, Personel Growth to Peak Performance*, California, Mayfield Publishing Company, 1986, pp. 123-31.
24. Vanfraechem-Raway R: Relations between psychological aspects of soccer and players. *J Sport Sci* **10**: 202, 1992.