

ÜMİT MİLLİ TAKIMI 21 YAŞ ALTI ALTYAPI SEÇMELERİNE KATILAN FUTBOLCULARDA KAYGI

S.Halime Aslan*, R.Oğuz Aslan**, Z.Nazan Alparslan***

ÖZET

Bu çalışmanın amacı Adana'da yapılan ümit milli takımı (21 yaş altı) altyapı oluşturma turnuvasına katılan futbolculardaki kaygı düzeylerini araştırmaktır. Örneklem 157 futbolcudan oluşmuş, çalışmada Spielberger Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Sonuçta milli takım için seçilen ve seçilmeyen futbolcuların durumluk ve sürekli kaygı puanlarının benzer olduğu belirlenmiştir. Ancak profesyonel olan ve daha önceden milli takıma seçilen futbolcularda durumluk kaygı düzeyleri daha yüksekken, üniversitede okuyan futbolcularda daha düşük bulunmuştur. Ayrıca son bir yıl içindeki sakatlanma öyküsü de durumluk kaygı puanlarıyla ilişkilidir. Sürekli kaygı puanları ile ise hiçbir değişken ilişkili bulunmamıştır.

Anahtar sözcükler: Futbolcu, milli takım, durumluk kaygı, sürekli kaygı

SUMMARY

ANXIETY LEVELS OF THE FOOTBALL PLAYERS PARTICIPATING IN THE U-21 NATIONAL TEAM INFRASTRUCTURE SELECTION

The purpose of this study was to examine anxiety levels of the football players who participated in the tournament to select the infrastructure of the under-21 national football team. The sample consisted of 157

* Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, İstanbul

** Adana Amatör Spor Federasyonu, Adana

*** Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyoistatistik Anabilim Dalı, Adana

football players, and Spielberger State and Trait Anxiety Inventory was used in the study. As a result, the state and trait anxiety levels of football players who were selected for the national team were found to be similar with the state and trait anxiety levels of those who were not eligible. However, state anxiety levels of football players who were professionals and who were previously selected to play in the national team tended to be higher, whereas state anxiety levels were found to be lower among those who were university students. Additionally, injury history in the last year was associated with levels of state anxiety. On the other hand, scores of the Trait Anxiety Inventory did not display significant relationships with any variable.

Keywords: *Football player, national team, state anxiety, trait anxiety*

GİRİŞ

Genel olarak durumluk kaygı, kişinin o anda içinde bulunduğu stresli duruma doğrudan doğruya bağlı olarak hissettiği kaygıdır. Stres ortadan kalkınca durumluk kaygı düzeyinde düşme olur. Sürekli kaygı ise kişinin o anda içinde bulunduğu duruma doğrudan doğruya bağlı değildir; onun kişilik özelliğini belirlemektedir.

Sporda yaşanan kaygı ile ilgili deneysel çalışmalar ise genelde iki konu üzerinde odaklanmaktadır. Bunların birincisi sporcunun yarışma sırasında yaşadığı kaygı, ikincisi ise sporcunun yarışma öncesinde yaşadığı performans kaygısıdır. Sporcunun yaşadığı bu iki tür durumluk kaygı, genelde kişisel ve durumsal kimi değişkenlerle ilişkilidir. Bu karşılıklı bir etkileşim sürecidir. Kişisel ve durumsal etkenlerin etkileşimi sonucunda sporcuda bir "tehdit algısı" oluşmakta, bu algı da sporcunun durumluk kaygısını etkilemektedir. Bu durumsal yanıt sporcunun performansında değişikliklerle kendini göstermekte, performanstaki değişiklikler de sporcunun özkavramıyla ilgili düzensizliklere yol açmakta, sporcunun kendine güveninde, algıladığı yetenek ve yeterliliğinde değişikliklerle sonuçlanabilmektedir (9). Performans kaygısını etkileyen kişisel etkenlerin başında fiziksel olarak kendine güvenme, fiziksel becerilerini ortaya koyabileceğine inanma (3); durumsal etkenlerin başında ise yapılan sporun türü gelmektedir. Örneğin takım sporu yapan sporcularda bireysel yarışanlara göre kaygı daha düşük bulunmuştur (11).

Araştırmalar, genelde orta düzeydeki durumluk kaygının sporda başarıya ulaşmak için optimum olduğunu bildirmektedir (2). Ancak kimi

çalışmalar sporcunun yaşadığı durumluk kaygının performans üzerindeki etkisinin spor türüne bağlı olduğunu da göstermektedir. İnce motor beceri gerektirmeyen spor türlerinde yüksek kaygı, performansı olumlu etkilerken, ince motor beceri gerektiren spor türlerinde orta düzeylerdeki kaygının yüksek performansın elde edilmesinde daha önemli olduğu gözlenmektedir (7).

Milli takıma seçilmek her sporcu için önemli bir başarı, spor yaşamında önemli bir aşamadır. Bu düşünceyle milli takım seçmelerine katılan sporcuların yüksek düzeyde performans kaygısı göstermesi beklenebilir. Ancak bu kaygının milli takıma seçilen ve seçilmeyen futbolcularda ne düzeylerde yaşandığı, farklılaşıp farklılaşmadığı, ya da performans kaygısını etkileyen değişkenlerin neler olduğu araştırılmamıştır. Bu çalışmanın amacı milli takım altyapı oluşturma turnuvasına katılan futbolcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin ve bunu etkileyen etkenlerin araştırılmasıdır.

GEREÇ ve YÖNTEM

Örneklem: Araştırmanın örneklemini 23-25 Aralık 1998 tarihleri arasında Adana'da yapılan "Türkiye Futbol Federasyonu Bölge Karmaları U-21 Yaş Altı Turnuvası" 'na katılan 157 futbolcu oluşturmuştur. Çalışma öncesinde federasyon sorumluları ve milli takım antrenörlerinden izin alınmış, çalışmanın amacı açıklandıktan sonra, futbolcular anket formlarını turnuva öncesinde, kaldıkları otel odalarında doldurmuşlardır. Futbolculardan yalnızca ikisine ulaşılamamıştır.

Kullanılan araçlar

1-Anket formu: Tarafımızdan hazırlanan bu formda futbolcunun yaşı, eğitimi, futbola başlama yaşı, haftalık antrenman sayısı ve süresi, amatör ya da profesyonel olduğu, önceden milli takım seçmelerine katılıp katılmadığı ve bu seçmeler sonucunda milli takıma seçilip seçilmediği, son bir yıl içindeki sakatlanma öyküsü ile ilgili sorular bulunmaktadır. İstatistiksel değerlendirmeler için, futbolcuların son bir yıl içinde geçirdikleri sakatlanma türleri hafif (ayak bileğinde burkulma, kas çekmesi, omuzda incinme, yan bağlarda zedelenme gibi) ve ağır (ayakta kırık, kas yırtılması, dalak rüptürü gibi) olmak üzere ikiye ayrılarak sınıflandırılmıştır.

2-Spielberger Durumluk (SKE 1) ve Sürekli Kaygı (SKE 2) Envanteri: Her biri 20'şer maddeden oluşan iki tür kaygıyı ölçmeye yönelik, dörtlü likert tipi bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçeklerin türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Öner ve LeCompte (1985) tarafından yapılmıştır (6).

İstatistiksel yöntem olarak ki-kare ve Student t- testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Çalışmaya katılan futbolcuların eğitim düzeyleri lise (n=135, % 86.0) ve üniversite öğrencisi (n=22, % 14.0) idi. Futbolcuların 46'sı (% 29.3) amatör, 111'i (% 70.7) profesyonel idi. Milli takım seçmelerine 91'i (% 58.0) önceden katılmışken 66'sı (% 42.0) katılmamıştı. Futbolcuların 133'ü (% 84.7) önceden milli takıma seçilmemişken 24'ü (% 15.3) seçilmişti. Son bir yıl içinde 51'i (% 32.5) sakatlanma geçirmişken, 106'sı (% 67.5) sakatlanmamıştı. Sakatlanmaların 19'u (% 12.1) hafif, 32'si (% 20.4) ağır düzeydeydi ve 35'i (% 22.3'ü) maçta, 16'sı (% 10.2'si) antrenmanda gerçekleşmişti. Bu sakatlanmaların sonucu futbolcuların 22'si (% 14.0) 30 günden az; 29'u (% 18.5) 30 günden çok sahalardan uzak kalmıştı. Bu turnuvada altyapıya 21 futbolcu (% 13.4) seçilirken, 136'sı (% 86.6) seçilemedi.

Örneklemin sosyodemografik ve futbol yaşamlarıyla ilgili verileri Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. Sporcularla ilgili sosyodemografik değişkenler ve durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamaları.

	Minimum	Maksimum	Ortalama	SS
Yaş, yıl	16	20	18.5	0.7
Futbola başlama yaşı	5	16	10.7	2.1
Profesyonellik süresi, yıl	1	3	1.2	1.0
Seçmelere katılma sayısı	1	7	3.2	1.8
Milli takım için seçilme sayısı	1	4	1.7	1.3
Haftalık antrenman sayısı	4	7	5.5	0.7
Günlük antrenman süresi, dk	60	180	108.6	21.9
Sakatlanma sonucu uzak kalma, gün	7	180	25.6	12.2
SKE 1 puanı	20	57	32.7	8.4
SKE 2 puanı	24	60	37.7	6.0

Bu turnuvada ümit milli takım altyapı oluşturma çalışmalarına seçilen futbolcuların yaşı, eğitimi, futbola başlama yaşı, amatör ya da profesyonel olması, daha önceden seçmelere katılıp katılmaması, seçmelere katılma sayısı, haftalık antrenman sayısı ve süresi ve sakatlanma öyküsü milli takım altyapı oluşturma çalışmalarına seçilmeyenlere

göre istatistiksel olarak belirgin farklılık göstermemektedir. Ki-kare testine göre seçilen ve seçilmeyen futbolcular arasında farklılık gösteren tek değişken, önceden milli takıma seçilmiş olmasıdır. Bu turnuvada milli takım için yetiştirilmek üzere seçilen futbolcular arasında önceden de milli takıma seçilmiş olanlar belirgin olarak daha çoktur (Tablo 2).

Tablo 2. Milli takıma seçilen ve seçilmeyen futbolcular arasında farklılık gösteren değişkenler.

	Önceden milli takıma seçilmemiş		Önceden milli takıma seçilmiş	
	N	%	N	%
Bu turnuvada seçilmeyen	119	75.7	17	10.8
Bu turnuvada seçilen	14	9.0	7	4.5

Sd: 1 ki-kare: 6.1, $p < 0.01$

Bu turnuvada milli takım altyapı oluşturma çalışmaları için seçilen ve seçilmeyen futbolcuların SKE 1 ve SKE 2 puan ortalamaları arasında belirgin bir farklılık yoktur.

SKE 2 puan ortalamaları, incelenen değişkenlerden hiçbirisiyle ilişkili bulunmadı. SKE 1 puan ortalamaları ise; futbolcunun eğitimi, amatör ya da profesyonel olması, önceden milli takıma seçilip seçilmemesi, son bir yıl içinde geçirdiği sakatlanma türü ve sakatlanma nedeniyle sahalardan uzak kalma süresi konularında anlamlı farklılık ortaya koydu (Tablo 3).

Tablo 3. Durumluk kaygı (SKE1) puanları ile ilişkili bulunan değişkenler.

	Ortalama	SS	t-testi
Lise mezunu	33.1	8.7	2.0*
Üniversite öğrencisi	30.2	6.1	
Amatör	30.0	7.3	2.7***
Profesyonel	33.8	8.9	
Önceden seçilmedi	31.8	7.7	3.1***
Önceden seçildi	37.4	10.5	
Sakatlanma, hafif	30.4	6.4	2.8**
Sakatlanma, ağır	36.2	7.6	
Sakatlanma < 30 gün uzak	31.5	5.8	2.9***
Sakatlanma ≥ 30 gün uzak	37.4	8.6	

Sd:155 * : $p < 0.05$, ** : $p < 0.01$, *** : $p < 0.005$, bir sonraki parametreyle farkı

TARTIŞMA

Araştırmanın sonuçları milli takımı oluşturma çalışmalarına seçilen ve seçilmeyen futbolcuların durumluk kaygılarının benzer düzeylerde olduğunu göstermektedir. Ancak önceden de bu amaçla seçilen futbolcularda maçlar öncesindeki durumluk kaygının daha yüksek düzeylerde yaşandığı görülmektedir. Bu bulgu, sporcunun daha önceden belli bir başarıyı gösterdiği için, kendisinin ve çevresinin bu başarı düzeyini sürdürmesini beklemesi ile açıklanabilir. Kendisinden beklentisi, hedefi yüksek olduğu için performansla ilgili daha çok kaygı yaşayabilir (2). Ayrıca daha önceki başarıları nedeniyle çevresinin yüksek beklentilerini karşılamak zorunda olduğu düşüncesi de kaygıyı yükseltmede etken olabilir.

Seçmelere katılan futbolculardan, profesyonel olarak futbol oynayanlarda durumluk kaygı puan ortalamaları amatörlere göre daha yüksekken, üniversite öğrencisi olanlarda daha düşük bulunmuştur. Bu sonuç, futbolü meslek edinmekle ilişkili olabilir. Üniversite öğrencisi olanların futbol dışında bir meslek edinme olanakları da bulunduğu düşünülebilir. Benzer biçimde profesyonel futbolcuların da futbolü meslek edindikleri için, mesleklerinde aşama yapmak, bu doğrultuda fiziksel yetenek ve yeterliliklerini göstermek olanağı buldukları için daha yüksek düzeyde performans kaygısı yaşadıkları ileri sürülebilir.

Durumluk kaygı puanları ile ilgili bulunan bir diğer değişken, futbolcunun son bir yıl içindeki sakatlanma öyküsüdür. Son bir yıl içinde ağır sakatlanma geçiren ve buna bağlı sahalardan uzun süre uzak kalan futbolcularda kaygı daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, sakatlanmanın sporcularda depresyon ve kaygıya yol açtığını bildiren diğer çalışmaların sonuçlarıyla uyumludur (1, 2, 4, 5, 8). Sakatlanma sporcunun fiziksel bütünlüğüne yönelik ciddi bir tehdittir ve sporcunun kendini fiziksel bir suçun kurbanı gibi algılamasına yol açabilmektedir (5). Sakatlanma sporcunun beden imgesinde değişikliklere yol açan bir tür narsistik yaralanma gibi algılanmaktadır (4). Sakatlanma geçiren sporcu çok önem verdiği galip gelme ve rekor kırma gibi hedeflerinin kısıtlandığını, hatta bu sakatlanmanın spor yaşamının sonu bile olabileceğini düşünmekte ve kendini stres altında duyumsamaktadır (2, 4).

Sporda sakatlanmanın ruhsal sonuçları ile ilgili çalışmalar oldukça yenidir. Kaynaklarda bu konuda ilk kez 1986'da Weiss ve Troxel'in araştırma yaptığı görülmektedir (10). Bizim araştırmamızın sonuçlarına daya-

narak, henüz spor yaşamlarının başında sayılabilecek 21 yaşın altındaki bu grupta bile sakatlanmanın oldukça yüksek oranlarda olduğu görülmektedir. Futbolcuların yaklaşık üçte biri son bir yıl içinde herhangi bir sakatlanma geçirdiğini bildirmiş, bunların da yaklaşık yarısının ağır sakatlanma olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, ülkemizde de sporcularda ve özellikle elit sporcularda sakatlanma sonrası gelişen ruhsal belirtilerle ve bunların sağaltımıyla ilgili daha geniş ve kapsamlı araştırmalara gereksinim olduğu düşünülmektedir.

Teşekkür: Bu araştırmanın gerçekleştirilmesindeki yardımlarından dolayı Milli Takımlar antrenörleri Sn. Gündüz Tekin Onay ve Sn. Raşit Çetiner'e, Adana ASKF başkanı Sn. Ali Güller'e ve Adana Futbol Federasyonu Başkanı Sn. İlyas Ayan'a teşekkür ederiz.

KAYNAKLAR

1. Aslan SH, Aslan RO, Alparslan ZN: Bir grup amatör futbolcuda bazı değişkenlerle benlik saygısı, depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Spor Hekimliği Dergisi* **33**: 109-18, 1998.
2. İkizler C: *Sporda Başarının Psikolojisi*. 1. baskı, Alfa Basım Dağıtım, İstanbul, 1993.
3. LaGuardia R, Labbe EE: Self-efficacy and anxiety and their relationship to training and race performance. *Percept Mot Skills* **77**: 27-34, 1993.
4. Leddy MH, Lambert MJ, Ogles BM: Psychological consequences of athletic injury among high-level competitions. *Res Q Exerc Sport* **65**: 347-54, 1994.
5. Nicholi AM: Psychiatric consultation in professional football. *N Eng J Med* **316**: 1095-100, 1987.
6. Öner N, LeCompte A: *Süreksiz Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri Elkitabı*. 2. baskı, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 1985.
7. Taylor J: Predicting athletic performance with self-confidence and somatic and cognitive anxiety as a function of motor and physiological requirements in six sports. *J Pers* **55**: 1-15, 1987.
8. Torun K, Balcıoğlu İ, Atay S: Sakatlık geçiren bireysel mücadele sporcularında depresyon faktörünün araştırılması. *IV. Anadolu Psikiyatri Günleri Elkitabı*, Konya, 1995, s.143-50.
9. Vealey RS: Advancemets in competitive anxiety research: use of the Sport Competition Anxiety Test and the Competitive State Anxiety Inventory-2. *Anxiety Research* **2**: 243-61, 1990.
10. Weiss MR, Troxel RK: Psychology of the injured athlete. *Athletic training* **21**: 104-9, 1986.

11. Wong EH, Lox CL: Relation between sports context, competitive trait anxiety, perceived ability, and self-presentation confidence. *Percept Mot Skills* **76**: 847-50, 1993.

Yazışma Adresi:

Dr. S. Halime ASLAN

Bostan Sok. 13/3 Manolya Apt.

Yeşilköy, 34800 İstanbul