

## Karate Sporcularının Müsabaka Kaygı Düzeyleri ile Müsabaka Performanslarının İncelenmesi

Duygu AKSOY

*Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,*

### Özet

Bu çalışmanın amacı, Karate sporcularının müsabaka kaygı düzeyleri ile müsabaka performanslarının incelenmesidir. Bu çalışmaya, 2017 yılında Türkiye Karate Federasyonuna bağlı faaliyetlerindeki müsabakalara katılmış, gönüllü Karate sporcular katılmıştır. Araştırmaya 56 kadın, 60 erkek toplam 116 karate sporcusu katılmıştır. Sporcular, müsabaka performans durumu ve demografik özelliklerin için form doldurmuşlardır. Müsabaka kaygı düzeylerini belirlemek için Müsabaka Kaygısı Testi Formu kullanılmıştır. Çalışmaya katılan sporcuların müsabaka sonuçlarına bakılarak müsabaka performans değerlendirilmesi yapılmıştır. İstatistiki yöntem olarak gruplarda parametrik testlerden t-testi uygulanmış. Sporcuların, cinsiyetler arasında müsabaka kaygı düzeyleri incelenmesinde istatistiksel olarak anlamlı fark çıkmıştır ( $p<0.05$ ). Karate sporcularının müsabaka başarı durumları ile müsabaka kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark çıkmıştır ( $p<0.05$ ). Sonuç olarak, Müsabaka kaygı düzeyleri, müsabaka performansını olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** karate, müsabaka kaygı düzeyi, müsabaka performansı

## Examining the Competition Anxiety Levels and Competition Performances of Karate Athletes

### Abstract

The purpose of the present study was to examine the competition anxiety levels and competition performances of Karate athletes. Karate athletes, who participated to the competition activities organized by Turkey Karate Federation in 2017, were included in this study voluntarily. A total of 116 karate athletes 56 of whom were females and 60 of whom were male athletes participated to the study. The athletes completed a form for their competition performance status and demographic characteristics. The "Competition Anxiety Test Form" was employed to determine the competition anxiety levels of the participants. The competition performance of the players was evaluated by considering their competition results. The t-test, which is one of the parametric tests, was applied in the groups as the statistical method. A statistically significant difference was detected between the athletes and their gender in terms of competition anxiety levels ( $p<0.05$ ). A statistically significant difference was detected between the competition success levels and competition anxiety levels of Karate athletes ( $p<0.05$ ). As a result, it was concluded that competition anxiety levels can negative affect competition performance.

**Keywords:** karate, anxiety level, competition performance

### GİRİŞ

Son yıllarda yapılan çalışmalarda psikolojik kavramlardan birisi olan kaygı ön plana çıkmaktadır. Kaygı, bir kişilik özelliği olarak literatürde yerini almıştır (Rodrigo vd.,1990).

Kaygı (anksiyete), Yunanca "anxietes" kökünden gelmekte ve endişe, korku, merak anlamlarına gelmektedir (Lök vd., 2008; Şahin ve Koruç 2015).

Kaygı; insanların birçok durumda hissettikleri bir duygudur. Bazı araştırmacılar kaygıyı, kişiliği oluşturan ilk temel güç olarak kabul etmiştir. Bazı araştırmacılar, kişiliğin yapılanmasında, gelişmesinde ve davranışın ortaya çıkmasında önemli rolü bulunan bir etken

olarak değerlendirmişlerdir (Kaya ve Varol, 2004).

Günümüzde sportif verimin düzeyini etkileyen birçok faktörden söz edilmektedir. Bunlarda en önemlisi psikolojik faktörlerdir. Sporcuların psikolojik hazırlıkları, sporda başarı için önemli bir rol oynamaktadır. Sporcuların psikolojik durumları ve müsabakada performansları, kaygı düzeyleri ile de yakından ilişkilidir (Gülşen, 2008).

Spor ortamlarındaki kaygı, baskı altındayken stres karşısında gösterilen ve istenmeyen tepkileri kapsamaktadır (Cheng vd., 2009).

Kaygı, sporcuların davranışlarında doğru karar alma yeteneklerini olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Kaygı seviyesi yükseldikçe, sporcu doğru karar almadan ve yeteneklerini sergileyebilmekten uzaklaşır. Aşırı kaygı, sporcuların çok iyi bildikleri ve defalarca antrenmanlarda gerçekleştirdikleri bazı hareketleri unutturabilmektedir. Sporcuların duygularında karışıklığa yol açıp olumsuz bazı hareketler yapmasını da sağlayabilir (Gümüş, 2002).

Müsabaka kaygısı kavramı, müsabaka ortamlarında karşımıza çıkan bir diğer kaygı türüdür. Müsabaka kaygısı, müsabaka ortamında oluşan, ve kaygının özel bir durumu olarak tanımlanmıştır. (Martes, 1977).

Karate, Uzak Doğu kökenli bir spor dalıdır. Karate, bireylerin fizyolojik gelişmelerin yanı sıra ruhsal gelişmeyi de içine alarak beden ve zihin gelişimini en üstün ve uygun şekilde kullanılması usulünü öğretir (Kim vd., 1999).

İlk olarak 'to' Çin, 'de' el (Çin'in elleri) olarak isimlendirilmiş olup, daha sonra 'Okinawa te' (Okinawa'nın elleri) bir sonraki tanımında ise 'Karate jutsu' ifadesi kullanılmıştır. Burada 'Karate' karate, 'jutsu' da 'teknîği' anlamıyla karate tekniği olarak adlandırıldı. En son şekillenmesi ve ifadesi ise 'boş, silahsız el' manasındadır. El, dünyanın pek çok kültüründe olduğu gibi Uzak Asya kültürlerinde de üretkenliğin sembolüdür. Zıtlık karşılığı olarak sıkılı yumruk gücün, çatışmanın sembolüken; açık el üretkenliğin, erdemin, barışın ve dostluğun işareti olarak kabul edilir (Ying Yang örneği). Kısaca karate, yani 'açık el' sözcüğü iyi niyet olgusunun öne çıktığı, barışçıl bir hareket olarak ifade edilebilir (Alpay, 2013).

Karate spor branşının dahil olduğu uzak doğu sporlarının amacı, dövüş ve savunma sanatlarının eğitimini almak, ruhu iyi yönde yetiştirmek ve bedeni disiplin altına almaktır (Yalçınkaya, 1986).

Bu çalışmanın amacı, Karate sporcuların müsabaka kaygı düzeyleri ile müsabaka performanslarının incelenmesidir.

## **MATERYAL ve METOT**

**Katılımcılar:** Bu çalışmaya, 2017 yılında Türkiye Karate Federasyonuna bağlı faaliyetlerindeki müsabakalara katılmış, 17-25 yaş arası gönüllü karate sporcuları dahil edilmiştir. Araştırmaya, 56 kadın, 60 erkek toplam 116 karate sporcusu katılmıştır.

**Veri Toplama Aracı:** Sporcuların, Sporda Müsabaka Kaygısı düzeyleri belirlemek için Sporda Müsabaka Kaygısı Testi (SCAT-A) kullanılmıştır. Yarışma ortamında genç ve yetişkinlerin kaygı düzeylerini belirlemek amacı ile Martens (1977) tarafından geliştirilen anket formunda 15 soru bulunmaktadır. Bu anket formundaki maddeler üçlü likert tipinde yer almaktadır. Anketin ilk 10 maddesi müsabaka esnasında kaygı durumunu ortaya koyarken, diğer 5 madde ise değerlendirilmeye alınmayan dolgu sorulardan oluşmuştur. Testte bir takım sorular ters maddelerdir ve ters olarak değerlendirilmektedir (Martens, 1977). SCAT-A'daki toplam puan 10 (düşük kaygı) ile 30 (yüksek kaygı) arasında değişmektedir. SCAT-A'nın Türkçeye

uyarlanması Kuruç tarafından yapılmıştır (Kuruç, 1998).

**Veri Analizi:** Sporcuların, cinsiyet ve müsabaka performanslarına göre müsabaka kaygı düzeyleri aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri ile belirlenmiştir. Sporcuların, müsabaka kaygı değerleri ile cinsiyetler arası ve müsabaka performansları arasındaki karşılaştırma için t-test yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak belirlenmiştir.

## BULGULAR

Bu çalışmadaki sonuçlar aşağıda tablo olarak verilmiştir.

Tablo 1. Karate sporcularının cinsiyete göre müsabaka kaygı düzeyi sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	n	A.O ± SS	p
Müsabaka Kaygı Düzeyi	Kadın	56	18.07±2.47	0.023*
	Erkek	60	17.56±2.14	

\* $p < 0.05$

Karate sporcularının yarışma kaygı düzeylerinin, cinsiyetler arası karşılaştırılmasına göre istatistiksel olarak anlamlı fark çıkmıştır ( $p < 0.05$ ).

Tablo 2. Karate sporcularının müsabaka performanslarına göre müsabaka kaygı düzeyi sonuçları

Ölçekler	Müsabaka Performansı	n	AO ± SS	p
Müsabaka Kaygı Düzeyi	Başarılı	51	16.82±2.37	0.011*
	Başarısız	65	18.78±2.85	

\* $p < 0.05$

Karate sporcularının müsabaka kaygı düzeylerinin, müsabaka performansları durumuna göre karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $p < 0.05$ ).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, Karate sporcuların müsabaka kaygı düzeyleri ile müsabaka performanslarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Rainer Martens tarafından geliştirilen Spor Yarışmaları Kaygı Testi (SCAT-A) veri toplama aracı olarak kullanılmıştır (Martens, 1977).

Yapılan bir çalışmada, üst düzey kadın basketbol oyuncularının yarışma öncesi kaygı düzeyleri ile performansları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre, takımların kaygı düzeyi ile performansları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmiştir (Cerit vd., 2013). Mevcut çalışma sonuçları da bunu desteklemektedir.

Ayrıca başka bir çalışmada da, Taekwondo Milli Takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin başarıya etkisini araştırılmıştır. Çalışma sonucunda müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı düzeyinin sporcunun başarısını etkilediği ortaya çıkmıştır (Bedir, 2008).

Literatüre göre, sporcular üzerinde yapılan araştırmalarda kadın sporcuların erkek sporculara göre daha yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu bildirilmiştir. (Amen, 2008; Arseven, 1992; Frost ve Henderson, 1991). Buna göre, Mevcut çalışma da bunu destekler niteliktedir.

Yapılan bir çalışmada, yarışmalara katılan öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygılarını karşılaştırılmıştır. Bu amaçla, beden eğitimi öğrencilerini üç gruba ayırıp (bireysel sporlarda yarışanlar, takım sporlarında yarışanlar ve yarışmacı olmayanlar) değerlendirmişler. Hem bireysel sporlarda yarışan, hem de takım sporlarında yarışan sporcuların sürekli kaygı düzeyleri, yarışmacı olmayanlardan daha düşük bir seviyeye sahip olduğunu bildirilmiştir (Tenenbaum ve Milgram, 1978).

Sporcuların yarışma durumu kaygı değerlerinin araştırıldığı bir çalışmada, farklı spor dallarında kaygı durumlarındaki farklılıkları ve bu spor dallarının her birindeki kaygı değerlerinin cinsiyete göre değişip değişmediğini tespit etmeye çalışılmıştır. Sonuçlara göre, cinsiyet farkı göz önüne alınarak incelendiğinde, sporcuların yaşları ile müsabaka kaygı düzeyleri arasında bir ilişki olmadığını tespit etmiştir (Özbekçi, 1989).

Bir araştırmada, 29 güreşçi üzerinde yaptıkları sezon başında, tartı sırasında, müsabakadan hemen önce ve müsabakanın bitiminden sonra ilk beş dakika içinde olmak üzere dört kez durumluk kaygı düzeylerini incelenmiştir. Sporcuların durumluk kaygı değerleri, sezon başında normal, tartı sırasında biraz artmış, müsabaka öncesi en yüksek düzeyde olduğu ve müsabakadan sonra yapılan ölçme işleminde ise kaygı düzeyi çok düşük olarak bulunmuştur (Morgan ve Hammer, 1973).

Kaygı düzeyinin sportif performansı doğrudan etkilediği; bu nedenle antrenmanlarda spor psikologlarından yardım alınabileceği düşünülmektedir. Kaygının, hangi düzeyde ve hangi yoğunlukta yaşandığı önemlidir. Bunun da, sportif performansın ortaya konulmasında önemli bir yere sahip olduğunu söylemek mümkündür.

Bu çalışmada, Karate sporcularının müsabaka kaygı düzeylerinin yüksek olması, sporcuların müsabaka performanslarını negatif yönde etkilediği ve başarısız olduğu belirlenmiştir. Buna bağlı olarak, bu araştırma farklı araştırmacılar tarafından yapılacak çalışmalara referans olarak önem arz etmektedir.

Bundan sonraki çalışmalarda, farklı branşlarda ve yaş gruplarında müsabaka kaygı düzeyleri ve sporcuların performansları arasındaki ilişki ile ilgili olabilecek çalışma sayısının artırılmasının literatür için önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir.

### **Teşekkür**

Araştırmaya katılan herkese teşekkür ederim.

### **KAYNAKLAR**

- Alpay, H., (2013). Karate-Do El Kitabı TKF Eğitim Kitapları Serisi-02. Mavi Ofset Basım Yayınevi.
- Amen, M.H. (2008). Futbolda müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin karşılaştırılması ve bazı değişkenlerin etkisi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Arseven, A., Güven, Ö. (1992). Sporcuların müsabaka ortamındaki anksiyete düzeyleri. Spor Bilimleri II.Ulusal Kongresi Bildirileri, s.144- 151, 20-22 Kasım, Hacettepe-Ankara.
- Bedir, R. (2008). Taekwondo milli takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin başarıya etkisi, Selçuk

- Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Cerit, E. vd. (2013). Elit kadın basketbol oyuncularının yarışma öncesi kaygı düzeyleri ile performansları arasındaki ilişki. *Journal of New World Sciences Academy*, 1306-3111.
- Cheng, W.K. Hardy, L. ve Markland, D. (2009). Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 271-8.
- Frost, R.O. ve Henderson, K.J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, (13), 323-35
- Gülşen, D. (2008). Farklı lig düzeyinde oynayan futbolcuların oynadıkları mevkilere, öğrenim durumu ve spor yaşlarına göre problem çözme becerilerinin incelenmesi, Çukurova Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Gümüş, M. (2002). Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Kaya, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17: 31-42.
- Kim, S. H. Chung, K. H. ve Lee, K. M. (1999). Taekwondo kyorugi: *Olympic Style Sparring*. Turtle Press.
- Koruç, Z. (1998). CSAI-2'nin Türkiye Uyarlaması. Uluslararası 5. Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Özeti. Hacettepe Üniversitesi, Ankara. 5-7 Kasım 93.
- Lök, S. İnce A. ve Lök, N. (2008). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavına girecek adayların kaygı durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2): 121-31.
- Martens, R. (1977). Sport competition anxiety test. *Champaign, IL, England: Human Kinetics Publishers*.
- Morgan, W.P. ve Hammer, R. (1973). Influence of competitive wrestling upon state anxiety. *Medicine and Science in Sports*, (6), 58-61.
- Özbekçi, F. (1989). Farklı spor dallarında yaşanan müsabaka stres düzeylerinin araştırması. Marmara Üniversitesi, Doktora Tezi. İstanbul.
- Rodrigo, G. Lusiardo, M. ve Perei-Ra, G. (1990). Relationship between anxiety and performance in soccer players. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 112-20
- Şahin, M. ve Koruç, Z. (2015). Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri. Nobel Akademik Yayıncılık. Ankara.
- Tenenbaum, G. ve Mılgam, R.M. (1978). Trait and state anxiety in israeli student athletes. *Journal of Clinical Psychology*, (34), 691-3.
- Yalçınkaya, G.Z. (1986). Taekwondo, Hilal Matbaası Kol. Şti., İstanbul,.