YARIŞMA VE MAÇ KAYGISI

Ziya Koruç
Hacetepe Üniversitesi
Spor Bilimleri ve teknolojisi Yüksekokulu
Beytepe/Ankara

Yüksek sürekli kaygı ve düşük sürekli kaygı özeliklerine sahip liseli futbol ve basketbol takımlarındaki oyuncuların durumluk kaygılarını; antrenmandan, maçtan ve play-off maçından önce değerlendirildiğinde, yüksek sürekli kaygılı sporcuların, durumluk kaygı düzeylerinin her durumda düşük sürekli kaygılı olan sporculara göre daha yüksek bulurken, durumluk kaygıdaki yükselmenin her iki sporcu grubu için de aynı oranda gerçekleştiği gözlenmiştir. Böylece, yüksek sürekli kaygılı sporcuların da en iyi performanslarını, kendi kaygı değerlerine göre orta düzeydeki kaygı artışı durumunda gösterdikleri ve kaygı yaratıcı bir durum karşısında bu sporcuların kaygı düzeylerindeki artışın diğer sporculardan daha fazla olmadığı ortaya çıkmıştır.

Sürekli kaygı yaşayan insanlar için her duruma ve her olaya karşı belli bir düzeyde kaygı yaşamak kişilik özelliği haline gelmişken, durumluk kaygı yaşayan insanlar içinse sadece belli bir olayın ya da durumun ortaya çıkmasından önce kaygıdan bahsedilebilir. Dolayısıyla, sporcuların yaşadığı Yarışma öncesi kaygı da durumluk kaygının bir örneğidir.

Bireylerin sürekli ve durumluk kaygı düzeyleri arasında doğrudan bir ilişki oluşmaktadır. Araştırmalar, sürekli kaygı ölçümlerinde yüksek puan alan bireylerin yüksek yarışmacı ve değerlendirmenin olduğu durumlarda daha fazla durumluk kaygı yaşadığını tutarlı bir şekilde göstermektedir. Bu ilişki tam ve net değildir. Yüksek sürekli kaygısı olan bir sporcu, durumla ilgili çok sayıda deneyimi olduğunda, durumu tehdit edici olarak algılamamakta ve yüksek durumluk kaygı yaşamamaktadır. Buna benzer olarak, yüksek durumluk kaygısı olan bazı bireyler değerlendirme durumlarında yaşadıkları durumluk kaygıyı azaltacak başa çıkma becerileri öğrenmektedir. Bireyin sürekli kaygı düzeyini bilmek halen bireyin yarışma, değerlendirme ve tehdit edici durumlara nasıl tepki vereceğini tahmin etmede yardımcı olmaktadır.

Bu çerçevede sporcuyu olarak yarışma ya da maç kaygısına iten sebepler neler olabilir?

- Bu konuda sosyal psikoloji bakış açısıyla, *kritik seyirci* açıklaması iyi bir örnek teşkil etmektedir. İzleyenler tarafından olumsuz eleştirilme ve değerlendirilme tehdidi durumluk Yarışma kaygısının temellerinde yatan en önemli nedenlerden birisidir. Bunun oluşabilmesi içinse temelde iki ana unsurun var olması gerekir;
- *1)Yarışmanın sporcu için büyük bir anlam taşıması*
- *2)Başarı için gerekli olan yeteneğin diğerlerine göre sporcunun kendisinde olmadığı düşüncesi (algısı).*

Bu son unsura başarısız olma beklentisi de denebilir ve bu basit kaygı kuramlarında dahi, kişilerin olayları algılayış biçimi, yaşanan kaygının en büyük belirleyicisi ve merkezi olarak görülmüştür.