

BAZI ORTAÖĞRETİM KURUMLARINDAKİ SPORCU ÖĞRENCİLERİN SPORTİF BAŞARILARI İLE KAYGI DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ARAŞTIRILMASI

Dr. Nihat GÜNDÜZ

Buca Eğitim Fak.

Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğretim Görevlisi MANİSA

Günümüzde aktüel hale gelen ve tüm insanlığı ilgilendiren konu olarak sportif eylemler, uluslararası olduğu gibi, ülkemizde de kulüpler ve okullar arasında yoğun bir rekabet oluşturmaktadır. Spor branşlarının çok ve çeşitli oluşu, hem sportif eylemlere katılımı ve seyredenlerin sayısını arttırmış, hem de bir çok değişik bilim dalının ilgi alanı içine girmiştir. Bireysel olduğu gibi kolektif olarak da sürdürülen sportif müsabakalarda amaç başarılı olmak ve galip gelebilmektir. Tüm uğraşlar bu amacı gerçekleştirmeye yönelik olarak plânlanmaktadır.

Günümüzde çeşitli spor disiplinlerinde başarılı olmak için, salt uygun eleman seçme ve fiziki yeteneklerin geliştirilmiş olmasının yetersiz kalması, spor çevrelerini, spor otoritelerini ve konuyla ilgili bilim adamlarını değişik düşünmeye sevk etmiştir.

İlgili spor disiplini için uygunluğu saptanmış, gerekli fizyolojik ve teknik hazırlıkları yapılmış sporcuların, değişik zamanlarda farklı başarı (performans) göstermesi, sporla ilgili bilim adamlarının "sportif başarı için salt fizyolojik hazırlıkların tamamlanmış olmasının yeterli olamayacağı" görüşünü kuvvetlendirmiştir.

Motorsal testlerle eşit yeteneklere sahip olduğu saptanan sporcuların, sportif eylemlerde farklı başarı göstermelerinin nedenleri üzerindeki çalışmalar, bilim adamlarını bu başarı farkını belirleyen nedenlerden biri olarak da; "sporcuların psikolojik yapılarının farklılığından ileri gelebileceği" görüşünde birleştirilmiştir. Sporcuların psikolojik boyutuyla ilgili yapılan araştırmalar ilerledikçe, sporun salt fizyolojik eylemlerden oluşan bir olgu olmadığı, bireyin psikolojisi ile bütünleşen "psiko-sosyal ve fizyolojik bir olgu olduğu ortaya çıkmıştır.

1950'li yıllarda ortaya çıkan bu yeni görüşlerden sonra sportif eylemler dahadeğişik bir boyut kazanmış ve tüm sportif eylemlerde; zihinsel etkinlikler yani zekâ, dikkat, bellek, irade, yargılama, kıyaslama, yorumlama, kaygı gibi psikolojik özellik ve işlevlerin bulunduğu ve rol oynadığı saptanmıştır.

Çoğu kez sportif müsabaka içindeki bir çok sporcunun telâşlı, huzursuz, sıkıntılı, çekingen, üzüntülü, yüzü sararmış ya da kızarmış, tedirgin durumda olduğunu görmüşüzdür. Yine gözlemlerimize

göre bazı sporcuların antrenmanlarda rahatlıkla yaptıkları hareketleri, müsabaka içinde yapmadıklarını, takım arkadaşlarına uyum sağlayamadıklarını ve kendilerinden beklenileni yerine getiremedikleri de görülmüştür. Tüm bu olumsuz hareketler, aslında sportif eylem içinde kaygılı bir sporcunun davranışlarını yansıtmaktadır. Bir spor ekibi içinde kendisine verilen görevi yerine getiremeyen bir sporcu, takımının kolektif oyun düzenini bozacak ve sonunda önce kendisinin sonra da takımının başarısında olumsuz yönde etkili olacaktır.

Müsabaka içinde sporcunun bu tür olumsuz davranışlar göstermesine neden olan kaygı durumundan söz etmek gerekirse; fizyolojik olarak kan basıncı ve kalp atım frekansında artış, kaslarda gerginlik, avuç içi ve koltuk altında terleme, sempatik sinir sistemi çalışmalarında artış, vücut ısısında yükselme, kanda şeker oranının artışına bağlı olarak ağızda kuruluk gibi özellikleri bulunan; endişe, kuruntu, korku, telâş, üzüntü gibi, sporcularda baskı ve gerilime yol açan duygu durumudur, diye tanımlayabiliriz. Yani kaygı, sporcu bir ikilem içinde olduğu zaman duyulmaktadır. Bir tarafta gerçekleşmesini istediği başarı vardır, diğer tarafta ise başarıya ulaşmak için önüne çıkan ve çıkacak olan engellerin aşılması sözkonusudur.

Normal olarak kabul ettiğimiz kaygı, sürekli ve durumluk olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.

Sporcunun kaygı yaşantısına olan yatkınlığı olarak da tanımlanan SÜREKLİ KAYGI, bir kişilik boyutu olarak sporcunun bütün koşullarda diğer sporculardan daha duyarlı ve daha tedirgin olma hali olarak tanımlanabilir.

Durumluk kaygı ise, sporcunun benliğinin tehdit edildiği zaman duyulan fakat tehdit durumu kaybolur kaybolmaz yok olan bir tedirginlik, gerginlik, duyarlılık ya da mutsuzluk hali olmaktadır. (Ö. Neclâ, 19...) şiddeti ve süresi değişik olsa da kaygı, vücuttaki solunum, dolaşım ve sinir sistemi gibi organ ve sistemler üzerinde değişik etkiler yaratmaktadır.

Sportif müsabakalarda bazı sporcularda gözlenebilen bu davranışlar, onların başarılarına da etki etmektedir. Sportif başarıyı belirlemede bir boyut durumunda bulunan kaygı ve spor konusunda bir çok

araştırma yapılmıştır.

Konumuzla yakın ilişkisi bulunması, savımıza açıklık getirmesi ve bazı somut örnekler oluşturması bakımından bu araştırmalardan bazılarını burada sunmak yararlı olacaktır.

1- Ülkemizde kaygı ve spor konusunda, Hatice Çamlıyer (1984) Balkan Atletizm Şampiyonası öncesi ulusal atletizm takımı üzerinde bir araştırma yapmıştır. 18 Bayan ve 34 erkek sporcu üzerinde yaptığı araştırmasında, "sporcuların yarışma öncesi stresi, durumluk kaygısının yükselmesi biçiminde yaşamadıklarını ortaya koymuştur."

2- Cox (1966), anne, baba, öğretmen ve arkadaşların oluşturduğu seyirci kitlesi önünde farklı kaygı düzeyine sahip denekleri test etmiş ve düşük kaygılı deneklerin, yüksek kaygılı deneklere göre daha başarılı olduklarını saptamıştır.

3- Hardman, K. (1968), Ulusal sporcularla kulüp sporcuları arasında yaptığı araştırmasında, ulusal sporcuların daha az kaygılı olduklarını saptamıştır. Hardman, yetenekler arasında yaptığı araştırmasında ise, az yeteneklilerin daha kaygılı olduklarını saptamıştır.

4- Gregory Faults (1973), Denekleri 3 gruba ayırmıştır. her grup yüksek, orta ve düşük olarak ayrı motive edilmiştir. Seyircili ve seyircisiz ortamda kaygı durumları ölçülmüş, sonuçta, yüksek düzeyde motive edilmiş grubun kaygı düzeyi yüksek bulunmuştur.

5- Singer (1975), Denekleri a) Düşük kaygılı b) Yüksek kaygılı, c) Başarıyı isteyenler, d) Başarıyı umursamayanlar olarak 4 gruba ayırmıştır. Her gruba aynı düzeyde zor ve karmaşık bir beceriyi performe etme görevi verilmiştir. Sonuçta, düşük kaygılılardan başarı gereksinimi yüksek olanlar başarılı olurken, yüksek kaygılı ve başarı gereksinimi düşük olanlar başarısız olmuşlardır.

6- William P. Morgan ve William M. Hammer'in 29 güreşçi üzerinde yaptıkları araştırmalarında, önce sezon başında bir kez, tartı sırasında ikinci kez, müsabakadan hemen önce üçüncü kez ve müsabakanın bitiminden sonra ilk beş dakika içinde dördüncü kez ölçme yapmışlardır. Sezon başında normal, tartı sırasında biraz artış görülmüş. Müsabaka öncesi yapılan durumluk kaygısının ölçümünde yüksek düzeyde, müsabakadan sonra yapılan ölçme işleminde ise kaygı düzeyi çok düşük olarak bulunmuştur.

Yapılan bazı araştırmalardan da anlaşılacağı gibi, sportif başarı ile kaygı durumu arasında bir ilişkinin bulunduğu görülmektedir. Sportif müsabakalarda başarıyı belirlemede bir boyut durumunda olan kaygı konusunda, fizyolojik ve psikolojik değişikliğin yoğun olduğu orta dereceli okullardaki sporcu öğrenciler üzerinde yapılması da ayrı bir önem taşıyacaktır.

Bu amaçla şu anda sunmaya çalıştığım, İzmir orta dereceli okullarında değişik spor yaşı ve deneyimi bulunan sporcu öğrencilerin, sportif başarıları ile kaygı durumları arasındaki ilişkinin araştırılmasını

plânlayarak bu çalışmayı sonuçlandırdım.

Araştırmamızda evreni İzmir İli, örneklem grubunu da İzmir ili içindeki orta dereceli okullarda, İli Milli Eğitim Müdürlüğü'nce organize edilen orta dereceli okullar arası sportif müsabakalarda okullarını temsil eden kız ve erkek sporcu öğrenciler oluşturmaktadır. Bu amaçla; Bornova, Karşıyaka, Buca, Alsancak, Güzelyalı, Urla, Karabağlar, Hatay semtlerinde 14 okuldan 117'si kız 113'ü erkek toplam 230 sporcu öğrenci örneklem grubuna alınmıştır.

Araştırmamızda ayrı değişkenler arasında ilişki aranmasına yönelik korelasyonel bir araştırma yöntemi uygulanmıştır. bu amaçla, sporcuların, spor yaşı, asil-yedek, kulüplü-kulüpsüz, deneyimli-denyimsiz, oluşları gibi demografik bilgiler için anket tekniği, sportif başarı için gözlem tekniği ve kaygı durumlarını belirlemek bakımından da Spielberger'in durumluk-sürekli kaygı ölçeği uygulanmıştır.

Durumluk kaygı ölçeği, sporcu öğrencilere soyunma odalarında müsabakadan yarım saat önce sporcular tam müsabaka havasına girmiş durumda iken uygulanmıştır. Önce bir açıklama yapılmış sonra birer altlık ve kalem ile beraber ölçek dağıtılarak cevaplamaları istenmiştir.

Sürekli kaygı ölçeği ise, müsabakaların ve sınavların bulunmadığı bir hafta arasında okullarında uygulanmıştır.

Sportif başarıları ise, bizim geliştirdiğimiz, "sportif başarıyı belirleme formu" ile müsabakalarda ve uzman bir komisyon tarafından belirlenmiştir.

Sporcu öğrencilerin spor yaşı, asil-yedek, kulüplü-kulüpsüz, deneyimli-denyimsiz oluşları gibi bilgiler ise, okulların beden eğitimi öğretmenlerinden elde edilmiştir.

Daha önce de ifade ettiğim gibi araştırmamızın amacı, "İzmir, Orta Dereceli Okullarındaki Değişik Spor Yaşı ve Deneyimleri Olan Sporcu Öğrencilerin Sportif Başarıları İle Kaygı Durumları Arasındaki İlişkinin Araştırılması"dır.

Kaynak taramasına ilişkin bilgilerin ışığında konu ile ilgili hipotezler ise, şöyle belirlenmiştir:

1- Sportif müsabakaların meydana getirdiği hava, (psikolojik ortam) sporcuların sürekli kaygılarının yükselmesine neden olur.

2- Bayan sporcular, erkek sporculara göre daha fazla kaygı duyarlar.

3-Denyimsiz sporcular, deneyimli sporculara göre daha fazla kaygı duyarlar.

4- Deneyimsiz sporcular, kulüpsüz sporculara göre daha az kaygı duyarlar.

5- Yedek sporcular, asil sporculara göre daha fazla kaygı duyarlar,

6- Başarılı sporcuların durumluk kaygıları, başarısız sporculara göre müsabakaların türüne bağlı olarak farklılık gösterir.

Belirlenen hipotezlerin dışında varsayım olarak da:

1- Örneklem grubuna alınan sporcu öğrencilerin İzmir İli okullarını çok iyi temsil ettiği ka-

bul edilmiştir.

2- Gerek durumluk kaygı ve gerekse sürekli kaygı ölçeğinin uygulandığı koşulların, sporcu öğrencilerin bu durumlarını çok iyi yansıttığı kabul edilmiştir.

3- Sporculardan alınan bilgilerin doğru olduğu kabul edilmiştir.

4- Durumluk kaygı ölçeğinin uygulandığı zaman ile sürekli kaygı ölçeğinin uygulandığı zaman içinde, sonucu olumsuz yönde etkileyecek herhangi bir olayın olmadığı kabul edilmiştir.

5- Araştırmamıza en uygun araştırma deseninin seçilmiş olduğu kabul edilmiştir.

Araştırmamızda bağımlı değişkenlerimizi Sportif başarı ve kaygı durumu, bağımsız değişkenlerimizi de, sporcuların kız - erkek, oluşları, asil-yedek, kulüplü-kulüpsüz, deneyimli-deneyimsiz oluşları gibi faktörler oluşturmaktadır. Yani sporcuların kaygı durumları ve sportif başarıları, kız-erkek, asil-yedek, kulüplü-kulüpsüz, deneyimli-deneyimsiz oluşları gibi değişkenlerin fonksiyonu olarak ayrı ayrı ele alınarak incelenmiştir.

Sporculardan toplanan bilgiler istenilen şekilde kotlanarak, Ege Üniversitesi Bilgi İşlem Merkezi'nde değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgularla gerekli işlemler yapılmak üzere tablolar düzenlenmiş, istatistiksel işlemler yapılmış ve bulgular tek tek ve sırasıyla hipotezlerle karşılaştırılmıştır.

Yapılan karşılaştırma sonuçlarını sırasıyla şöyle özetlemek mümkündür.

1- Sportif müsabakalar, sporcular için günlük yaşamlarından olduğu gibi, yaptıkları ilgili spor dalının antrenmanlarından dahi farklı özellikler göstermektedir. Rakibin ya da rakip takım oyuncularının algılanış biçimi, antrenörü, takım arkadaşları ve seyircinin baskısı gibi faktörler, ya da ortaya konulan ödül, sporcular üzerinde farklı etkiler yaratabilir. Günlük yaşamından farklı ve baskılı bir durum yaratması bakımından sportif müsabakalar, sporcuların kaygı durumlarında da farklılaşmaya neden olabilir. Bu amaçla belirlediğimiz hipotezimizin sınanması sonucu, sportif müsabakaların sporcularda sürekli kaygının yükselmesine neden olduğu görülmüştür. ($P < 0.01$ ve $Z = 5.22$)

2- Sportif müsabakalar her ne kadar cinsiyetler arası kategorilere göre düzenleniyorsa da, kendi özelliklerine bağlı olarak yoğun bir mücadeleyi ve dayanıklılığı gerektirmektedir. Doğuştan gelen özelliklerinden dolayı, fizyolojik bakımdan daha az dayanıklı ve heyecanlı bir yapıya sahip olmaları bakımından, bayan sporcuların, erkek sporculara göre müsabakalardan farklı etkileneceği düşünülmüştür. Yine bu konudaki hipotezimizin sınanması sonucu sportif müsabakalarda, bayan sporcuların, erkek sporculara göre daha kaygılı oldukları görülmüştür. ($P < 0.01$ ve $Z = 4.19$)

3- Sportif müsabakalarda deneyimli ve deneyimsiz olma, kaygı durumunu belirlemede bir etken olmaktadır. İlgili sportif eylemin gerektirdiği bilgi ve becerilerin yeterli düzeyde öğrenilmemiş olması, müsabakada meydana gelen olayların ya da benzerlerinin önceden yaşanmaması gibi öğeler, kaygı düzeyini belirleyici değişkenler durumunda olabilirler.

Bu ve benzeri nedenlerden dolayı oluşturduğumuz hipotezimizin sınanmasında durumluk kaygı düzeyinin deneyimsiz sporcularda, deneyimli sporculara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. ($P < 0.01$ ve $Z = 3.59$)

4- Üçüncü hipotezimize koşul olarak kulüplü ve kulüpsüz sporcular üzerine de bir hipotezimiz oldu. Her ne kadar kulüpsüz sporcular arasında deneyimli sporcular bulunmakta ise de, kulüplü sporcuların daha fazla müsabaka yapmış olmaları onların bu olaylara uyumunu kolaylaştıracağı düşünülmüştür. kulüplü sporcular hem okulunun hemde kulübün yaşantısını öğrenmekte ve yaşamaktadırlar. Bu nedenle sportif olayları farklı algılayabilirler. Kaygı düzeyinin belirlenmesinde bir değişken olarak kulüplü ve kulüpsüz olma durumunu test ettiğimizde, "sportif müsabakalarda kulüpsüz sporcuların, kulüplü sporculara göre daha kaygılı oldukları görülmüştür. ($1 < 0.01$ ve $Z = 2.83$)

5- Sportif müsabakalarda asil ve yedek oyuncu (sporcu) ayırımı, bir bakıma sporcuların deneyim yönünden farklı oldukları anlamına da gelmektedir. Yedek oyuncular, asil oyuncu olarak takımda yer alma beklentisi içinde olacağından bunlarda, asil oyuncuların rahat davranışları görülmeyebilir. Yedek oyunculara takımda oynama şansı tanınsa bile, kendisinden beklenileni verip veremeyeceği endişesiyle başarısız olabilir. Bu beklenti ve belirsizlikler kaygı düzeyini arttırıcı önemli bir etken olabilir. Ancak, araştırma bulgularımız bu hipotezimizi tam olarak desteklememiş olmakla beraber, konuya kaygı farklılıkları yönünden baktığımızda sonuç anlamlılığa yakın ve beklenen doğrultuda bulunmuştur.

6- Başarılı olma her sporcu için önemli bir ölçüt olmaktadır, belirli ölçütlere göre kendisini sınyarak başarı durumunu öğrenen sporcu kendine güven duygusunu da geliştirebilir. Başarılı sporcunun kendisi, rakibi ve tümüyle sportif eylemi, başarısız sporcuya göre daha somut olarak değerlendirebileceği de düşünülebilir. Sporcunun bu değerlendirmedeki doğruluk ve tutarlılığı, kendi davranışlarını ayarlamasında etkili olacağı ve dolayısıyla de performansında bir artış sağlayacağı beklenir.

Kaygı ve kaygılı olmanın sportif performansı etkileyeceği varsayımından hareketle, başarısız sporcuların, başarılı sporculara göre daha fazla kaygı duyacağını ve başarısızlıklarının buna bağlı olarak olacağı düşünülmüştür. bu konudaki bulgular hipotezimizi tam olarak desteklememekle beraber, başarısız sporcuların başarılı sporcularla arasındaki kaygı düzeyini gösteren ilişki, anlamlılığa yakın ve beklenen doğrultuda bulunmuştur. ($P < 0.01$ ve $Z = 1.90$)

Genel sonuç olarak, özetlemek gerekirse, sportif müsabakalar sporcularda sürekli kaygının yükselmesine neden olmaktadır. Kaygı düzeyi ile sportif başarı arasında bir ilişki vardır ve kaygı düzeyinin belirlenmesinde ise, sporcuların; bayan ya da erkek oluşları, asil-yedek, kulüplü-kulüpsüz, deneyimli-deneyimsiz, oluşları gibi bağımsız değişkenler etkili olmaktadır denilebilir.

"Kaygı ve sportif Başarı" konusunda ya da

benzer konularda araştırma yapacaklara da şu önerilerde bulunulabilir:

1- Bilindiği gibi sporcularda kaygı düzeyinin farklılaşmasına neden olan psikolojik faktörlerin yanında fizyolojik yönden de bazı etkenlerin olduğu bilinmektedir. Bu nedenle kaygı durumlarını belirlemede fizyolojik belirtileri ölçmede yararlanılan yöntemlerin birlikte ele alınması yararlı olacaktır. Bu nedenle bu tür araştırmaların bir fizyoloji uzmanı ile birlikte yapılmasının daha yararlı olacağı düşünülebilir.

2- Sporcuların kaygı durumlarını belirlemede psikolojik ve fizyolojik ölçümlerin, salt müsabaka öncesi ve serbest zamanlarda değil, birçok müsabaka öncesi, antrenmanda, sezon başı, sezon ortası, sezon sonu ve hatta, müsabakaların devre arasında bile ölçülmesi daha yararlı olacaktır. böylece belirli boyutta da olsa, kaygı düzeyi ile sporcu kişiliği arasındaki ilişki daha somut olarak ortaya çıkacak ve sporcunun performansını ortaya koyması için güvenilir veriler elde edilmiş olacaktır.

3- Sporcular ile ilgili kaygı düzeyini belirleme çalışmalarının yalnız belirli sporcu grupları arasında değil, cinsiyet, yaş kesitleri, eğitim ve kültür düzeyi gibi değişik yönlerden ve süreklilik gösterecek şekilde ele alınmasının daha yararlı olacağı düşünülmektedir.

4- Sportif eylemler yönünden farklı statülere sahip sporcuların müsabakalarda farklı beklentiler içinde olmaları doğaldır. söz konusu beklentilerin antrenör ya da beden eğitimi öğretmeni tarafından bilinmesi, sporcunun yönlendirilmesinde önemli katkılar sağlayabilir. bu nedenle araştırmanın, amatör sporcular ile profesyonel sporcular arasında da yapılmasının uygun olacağı düşünülmüştür.

ARAŞTIRMADA SÖZÜ GEÇEN TERİMLERİN AÇIKLANMASI

ASİL OYUNCU: Temsil ettiği okulun yarışması yapılacak spor dalında rakip takıma karşı sahaya çıkardığı ve oyunun başlamasında okulunu temsilen oyunda bulunan ilk sporcudur. (Müsabaka için ilân edilen takımın kadrosunda bulunan ve sahaya çıkan oyuncular)

YEDEK OYUNCU : temsil ettiği okulun, ilgili sportif oyundaki kadrosunda bulunup da, o günkü müsabakada takımı ilk sahaya çıkan oyuncuları arasında bulunmayan, sonradan ihtiyaç duyulduğunda asil oyuncularından birisi ile değiştirilmek üzere saha kenarında hazır bulunan sporcudur.

KULÜPSÜZ SPORCU: temsil ettiği okulun takımlarından başka herhangi bir spor kulübünde lisanslı ya da lisanssız sporcu durumunda olmayan kişi.

KULÜPLÜ SPORCU: Temsil ettiği okulun takımlarından başka herhangi bir spor kulübünde de lisanslı sporcu olarak müsabakalara katılan sporcu.

DENEYİMLİ SPORCU: Gerek temsil ettiği okulunda, gerekse herhangi bir spor kulübünde, ilgili spor dalının gerektirdiği plânlı programlı antrenmanlara katılan, spor dalının gerektirdiği beceriyi kazanmış çok sayıda müsabakada yer almış olan ve seçilen

spor dalında en az iki yıl ve daha fazla uğraşmış sporcu.

DENEYİMSİZ SPORCU: İlgili spor dalındaki plânlı programlı antrenmanlara katılan fakat henüz bir yılını doldurmamış, spor dalının gerektirdiği becerileri yeteri kadar öğrenememiş, yeteri kadar müsabaka yapmamış olan sporcu.

BAŞARILI SPORCU: Müsabaka içinde çok az hata yapan, sayı yapma yüzdesi yüksek, ikili mücadelelerde kazanan, oyun taktiğini en iyi şekilde uygulayan, oyun zekâsı ve becerisi üstün olan, takımı adına kendisine verilen görevi en iyi şekilde yerine getiren ve yapılan değerlendirmede on tam not üzerinden yedi ve daha fazla not alan sporcudur.

BAŞARISIZ SPORCU : Müsabaka içinde sık sık hata yapan, sayı yüzdesi çok az, ikili mücadelelerde kaybeden, oyun taktiğini istediği gibi uygulamayan, oyun zekasını ve becerisini iyi kullanmayan, takımı adına kendisine verilen görevi yerine getiremeyen ve yapılan değerlendirmede on tam not üzerinden dört ve daha az not alan sporcudur.

SPORTİF MÜSABAKA: Spor türünün gerektirdiği kurallar çerçevesinde bireysel ya da takım olarak yapılan, sonucu fiziki beceri, deneme ve ras-yonel akılcı seçeneklerin bulunduğu stratejik faktörlerden biri veya bu öğelerin birlikte belirlediği bazı ortak amaç ve ödül'den daha fazla pay almak amacıyla yapılan mücadeledir.

KAYNAKÇA

- 1- COX, F. N., Effect of test Anxiety and Pre-cense on Repetitive persous motor Taks, Journal of Experimental Child Pesychology. Vol.: 3. 1966.
- 2- ÇAMLIYER, M.S. Sporcularda Stres ve Stres Yaratıcı Faktörlere Göre Yaşanma Biçimleri (Yayınlanmamış doktora Tezi) dokuz Eylül Üniver-sitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor bölümü, Manisa. 1984.
- 3- ÖNER, N., durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliliği. Yayın-lanmamış Doçentlik Tezi, Hacettepe Üniver-sitesi, Sosyal ve İdari Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, 1977.
- 4- SINGER, N.R., Motor Learning and Human Performance, Secon, Ed. Mac-millan Pub. Co. New York. 1975
- 5- WILLIAM P. Morgan ve WILLARD, M. HAMMER Medizine and science in Sports. Vol. 6. No: 1 pp. 56 - 61 1974.