

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Muhammed Ömer ERTUTAR

**MÜCADELE VE DÖVÜŞ SPORLARINDA BİYOPSİKOSOSYAL
FAKTÖRLER İLE SPORTİF BAŞARININ İNCELENMESİ**

DOKTORA TEZİ

MUŞ- 2024

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Muhammed Ömer ERTUTAR

**MÜCADELE VE DÖVÜŞ SPORLARINDA BİYOPSİKOSOSYAL
FAKTÖRLER İLE SPORTİF BAŞARININ İNCELENMESİ**

DOKTORA TEZİ

TEZ JÜRİ ÜYELERİ

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Ömer KAYNAR
Jüri Üyesi : Prof. Dr. Alper KARADAĞ
Jüri Üyesi : Prof. Dr. Süleyman Erim ERHAN
Jüri Üyesi : Doç. Dr. M. Fatih BİLİCİ
Jüri Üyesi : Doç. Dr. Murat YILDIRIM

MUŞ-2024

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	I
ABSTRACT	VII
TEŞEKKÜR	IX
KISALTMALAR DİZİNİ	X
TABLolar DİZİNİ	XI
ŞEKİLLER DİZİNİ	XIII
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVEYE YÖNELİK GENEL BİLGİLER

1.1. GENEL BİLGİLER.....	3
1.1.1. Spor	3
1.1.2. Mücadele ve Dövüş Sporları	3
1.1.3. Başarı Kavramı	5
1.1.4. Sporda Başarı	5
1.1.5. Psikoloji.....	5
1.1.6. Antrenman	6
1.1.7. Spor Psikolojisi.....	6
1.1.8. Biyopsikososyal Model	6
1.1.9. Biyopsikososyal Model ve Sağlık Arasındaki İlişki	7
1.1.10. Biyopsikososyal Modelin Spor İle İlişkisi	11
1.1.10.1. Biyopsikososyal Model ve Sporcu Sağlığı	11
1.1.10.2. Sportif Performans ve Biyopsikososyal Özellikler.....	14
1.1.10.3. Biyopsikososyal Özelliklerin Sportif Başarı İle İlişkisi	15
1.1.10.3.1. İçsel Faktörler.....	17
1.1.10.3.2. Dışsal Faktörler	17
1.2. SPORDA BAŞARIYI ETKİLEYEN BİYOLOJİK FAKTÖRLER.....	18
1.2.1. Yaş	18
1.2.2. Cinsiyet.....	18
1.2.3. Antropometri	19
1.2.4. Genetik	20
1.2.5. Kuvvet	21

1.2.6. Dayanıklılık	22
1.2.6.1. Genel Dayanıklılık	23
1.2.6.2. Özel Dayanıklılık	23
1.2.7. Sürat	23
1.2.8. Esneklik	24
1.2.9. Beceri	24
1.2.10. Koordinasyon	25
1.3. SPORDA BAŞARIYI ETKİLEYEN PSİKOLOJİK FAKTÖRLER.....	25
1.3.1. Özgüven	26
1.3.2. Algı	27
1.3.3. Dikkat	27
1.3.4. Öğrenme	28
1.3.5. Hafıza	28
1.3.6. Zekâ	28
1.3.7. Panik	29
1.3.8. Heyecan	29
1.3.9. Öfke- Sinirlilik	30
1.3.10. Motivasyon	30
1.3.11. Saldırganlık	31
1.3.12. Stres	31
1.3.13. Kaygı	32
1.3.14. Korku	32
1.3.15. Depresyon	33
1.3.16. Vatandaşlık Duygusu	33
1.3.17. Kişilik Özellikleri	34
1.4. SPORTİF PERFORMANSI ETKİLEYEN SOSYAL FAKTÖRLER	34
1.4.1. Aile Etkisi	35
1.4.2. Organizasyonların Etkisi	36
1.4.3. Beslenme	37
1.4.4. Teşvik	37
1.4.5. Hakem Faktörü	38
1.4.6. Spor Tesisleri, Malzeme ve Yeri	39

1.4.7. Antrenör Etkisi	39
1.4.8. Antrenman	40
1.4.9. Kulüp Yöneticisi.....	40
1.4.10. Seyirci- Taraftar Baskısı.....	41
1.4.11. İklim	41
1.4.12. Dini İnanış	42
1.4.13. Eğitimin Etkisi.....	42

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. YÖNTEM.....	44
2.1.1. Araştırmanın Amacı	44
2.1.2. Araştırmanın sınırlılıkları	44
2.1.3. Araştırma Grubu	45
2.1.4. Araştırmanın Veri Toplama Yöntemi.....	47
2.1.5. Veri Toplama Aracı.....	48
2.1.6. Araştırma Verilerinin Analizi.....	48
2.1.7. Araştırma Modeli	49
2.1.8. Araştırmanın Yürütülmesi	50
2.1.9. Verilerin Toplanması ve Görüşme Formunun Yapılandırma Çalışmaları	50
2.1.10. Görüşmeler	50
2.1.11. Verilerin Analizi.....	52

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MÜCADELE VE DÖVÜŞ SPORLARINDA BİYOPSİKOSOSYAL FAKTÖRLER İLE SPORTİF BAŞARININ İNCELENMESİNE YÖNELİK BULGULAR

3.1. BULGULAR.....	54
3.1.1. Kondisyon	56
3.1.2. Diğer Sporculardan Farklı Kılan Güçlü Özellikler	58
3.1.3. Diğer Sporculardan Farklı Kılan Zayıf Özellikler.....	59
3.1.4. Antrenman Dışı Çalışmalar	61
3.2. PSİKOLOJİK ÖZELLİKLER	65
3.2.1. Motivasyon	65
3.2.2. Kaygı, Stres, Gergin veya Baskı	68

3.2.1. Depresyon.....	69
3.2.3. Kaybetme korkusu.....	71
3.2.4. Tükenmişlik.....	73
3.2.5. Hedefe odaklanma.....	74
3.2.6. Risk faktörü.....	77
3.3. SOSYAL ÖZELLİKLER.....	80
TARTIŞMA.....	92
KAYNAKÇA.....	107
EKLER.....	127



ÖZET

DOKTORA TEZİ

MÜCADELE VE DÖVÜŞ SPORLARINDA BİYOPSİKOSOSYAL FAKTÖRLER İLE SPORTİF BAŞARININ İNCELENMESİ

Muhammed Ömer ERTUTAR

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ömer KAYNAR

2024, 135 sayfa

Bu araştırmanın amacı, mücadele ve dövüş sporlarında biyopsikososyal faktörler ile sportif başarının incelenmesidir. Çalışmanın araştırma grubu: 5 güreş, 2 boks, 2 judo ve 1 atletizm sporuyla uğraşan aktif ve emekli olmak üzere toplam 10 gönüllü kişiden oluşmaktadır. Araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden içerik ve tematik analizi kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Çalışma grubunda bulunan katılımcılar ile yüz yüze görüşme sağlanmış ve izinleri alınarak ses kaydı yapılmıştır. Veri analizleri ise betimsel ve içerik analiz yöntemi ile değerlendirilmiştir. Araştırma önerimizde katılımcıların demografik özellikleri, sporcu geçmiş bilgileri ve biyopsikososyal özellikleri içeren sorular olmak üzere üç bölümden oluşan röportaj soruları yer almaktadır. Birinci bölümde katılımcıların yaş, eğitim durumu, medeni durum, mesleği, baba mesleği gibi demografik bilgilerini içeren 6 soru, ikinci bölümde spora başlama yeri, spora başlama yaşı, aktif spor yılı, en iyi spor derecesi, en iyi spor derecesini elde etme yaşı gibi sporcu geçmişini içeren 6 soru, üçüncü bölümde ise biyopsikososyal özellikleri belirleyen (biyolojik 4, psikolojik 7 ve sosyal özellikler 6 soru) olmak üzere toplam 17 soru yer almaktadır. Elde edilen kayıtlar doküman haline getirilerek analizleri yapılmıştır. Araştırma verileri üzerinden, temalar, kategoriler ve kodlar elde edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, katılımcıların kondisyon durumlarının iyi olduğunu, inanç, çeviklik, psikolojik durum, teknik özellik, statü elde etme zorunluluğu, çabukluk, onları rakiplerinden üstün kılan özellikler arasında olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca katılımcılar özgüven, motivasyon, rakiplere karşı strateji geliştirmek, kazanma inancı, millî duygular, kararlılık ve mecburiyet vb. bir mücadele ve dövüş sporcusunun şampiyonalarda kürsünün en üst basamağında yer alması için çok önemli olduğunu belirtilmiştir. Bunlarla birlikte katılımcılar farklı iklim, kültür, insanların tutum ve

davranışlarının başarılarını etkilemediğini ancak, rakibin özelliği, antrenör ve idarecilerin tutum ve davranışları, hakemler, tecrübesizlik şampiyonalarda başarılı olmayı etkilediğini ifade etmişlerdir. Araştırmada sonuç olarak: Mücadele ve dövüş sporlarında biyopsikososyal faktörler ile sportif başarı arasında bir ilişkinin olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelime: Mücadele ve Dövüş Sporları, Biyopsikososyal Faktörler, Sportif Başarı



ABSTRACT
PhD DISSERTATION
EXAMINATION OF SPORTS SUCCESS WITH BIOPSYCHOSOCIAL
FACTORS IN FIGHTING AND COMBAT SPORTS
Muhammed Ömer ERTUTAR

Advisor: Associate Professor Ömer KAYNAR

2024, Page: 135

The aim of this research is to investigate the biopsychosocial factors and sports success in combat and combat sports. The research group of the study consisted of a total of 10 active and retired volunteers engaged in 5 wrestling, 2 boxing, 2 judo and 1 athletics sports. Content and thematic analysis from qualitative research methods were used in the study. A semi-structured interview form developed by the researcher was used as a data collection tool. Face-to-face interviews were conducted with the participants in the study group and audio recordings were made after obtaining their permission. Data analysis was evaluated by descriptive and content analysis method. In our research proposal, there are interview questions consisting of three parts: demographic characteristics of the participants, athlete background information and biopsychosocial characteristics. In the first part, there are 6 questions including demographic information of the participants such as age, education level, marital status, occupation, father's occupation; in the second part, there are 6 questions including athlete history such as place of starting sports, age of starting sports, years of active sports, best sports degree, age of achieving the best sports degree; and in the third part, there are 17 questions in total (biological 4 questions, psychological 7 questions and social characteristics 6 questions) determining biopsychosocial characteristics. The records obtained were documented and analyzed. Themes, categories and codes were obtained from the research data. According to the findings obtained in the research, the participants stated that their fitness level was good, belief, agility, psychological state, technical feature, necessity to achieve status, quickness were among the features that made them superior to their competitors. Participants also showed self-confidence, motivation, strategy development against opponents, belief in winning, national feelings, determination and obligation, etc. it is very important for a combat and combat athlete to be at the top of the podium in

championships. In addition to these, the participants stated that different climate, culture, attitudes and behaviors of people do not affect their success, but the characteristics of the opponent, attitudes and behaviors of coaches and administrators, referees, inexperience affect success in championships. As a result of the research, it can be said that there is a relationship between biopsychosocial factors and sports success in combat and combat sports. Dec.

Key Words: Combat and Combat Sports, Biopsychosocial Factors, Sportive Success



TEŞEKKÜR

Doktora eğitimim süresince, büyük bir özveriyle çok değerli vaktini ayırarak sabırla bana yol gösteren, yardım ve desteklerini esirgemeyen, bilgi ve birikimlerini benimle paylaşan çok değerli danışman hocam Sayın Doç. Dr. Ömer KAYNAR a, doktora eğitimim süresince bana destek olan kıymetli bilgilerinden fazlaca faydalandığım değerli büyüğüm ve hocam sayın Prof. Dr. Alper KARADAĞ a, eğitim süresince sürekli yanımda olan ve desteğini sürekli hissettiğim kıymetli hocam sayın Doç. Dr. Muhammed Fatih BİLİCİ ye ve Doç. Dr. Muhammed Zahit KARAMAN a, bizleri kırmayarak tez savunma sürecime katılan ve kıymetli bilgilerini benden esirgemeyen Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi'nden sayın Prof. Dr. Süleyman Erim ERHAN hocama, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalından tez savunma sürecime katılarak alan bilgisi anlamında bizlere değerli bilgiler katan sayın Doç. Dr. Murat YILDIRIM hocama, Öğretmenlik mesleğini bana öğreten ve bana çok şey katan değerli büyüğüm sayın Doç. Dr. Muzaffer SELÇUK hocama, doktora eğitimim başından sonuna kadar beni yalnız bırakmayan Sayın Doç. Dr. Salih ÖNER ve Doç. Dr. Mücahit SARIKAYA hocalarıma, kıymetli abim sayın Dr. Battal ARSLAN ve kardeşim Dr. Harun KOÇ a, karşılaştığım engeller karşısında beni motive eden sevgili eşim Sayın Duygu ERTUTAR a tüm yaşantım boyunca maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen çok sevdiğim annem, kardeşlerim ve yaşam kaynağım çocuklarıma sonsuz sevgi, saygı ve şükranlarımı sunarım

Muş-2024

Muhammed Ömer ERTUTAR

KISALTMALAR DİZİNİ

ICF:	:	Engellilik ve Sağlık Sınıflandırması
NCAA	:	Ulusal Kolej Atletizm Birliği
NATA	:	Ulusal Atletik Eğitmenler Birliği
NCAA	:	Ulusal Kolej Atletizm Birliği
FEPSAC	:	Avrupa Spor Psikolojisi Federasyonu
DSÖ	:	Dünya Sağlık Örgütü
DNA	:	Deoksiriboz Nükleik Asit
ACE	:	Angiotensin Cenvverting Enzyme
ACTN3	:	Alfa- Aktinin-3 Geni (ACTN3) R577X
COMT	:	Katekol-O-Metiltransferaz Enzimi
PPAR	:	(α, γ, β): Peroksizom proliferatör-aktive reseptörler
WEB	:	World Wide Web

TABLULAR DİZİNİ

Tablo 2.1. Katılımcıların Spor Öz Geçmiş Bilgileri	46
Tablo 3.1. Şimdiye Kadar Kazandığınız Şampiyonalarda Fiziksel Kondisyonunuz Hakkında Neler Düşünüyorsunuz? Kondisyonunuzu Yeterli Buluyor muydunuz?	56
Tablo 3.2. Sizi Diğer Sporculardan Farklı Kılan Güçlü Özelliklerinizden(Fiziksel Faktörler, Genetik Yatkınlık, Teknik Özellik) Bahseder Misiniz?	58
Tablo 3.3. Diğer Sporculardan Farklı Kılan Zayıf Fiziksel Özellikleriniz Nelerdir?	60
Tablo 3.4. Şampiyonluğa Hazırlanırken, Düzenli Olarak Yapmış Olduğunuz Antrenmanın Dışında, Gelişiminizi Desteklemek İçin Ne Tür Bireysel Çalışmalar Yaptınız?	62
Tablo 3.5. Uluslararası Şampiyonalarda Sizi Zirveye Taşıyan Motivasyonu Genel Olarak Nasıl Sağladınız?	66
Tablo 3.6. Kaygılı, Stresli, Gergin Veya Baskı Altında Hissetme Gibi Duyguları Ne Sıklıkta Yaşadınız? Şayet Yaşamış İseniz Bu Durumun Nasıl Üstesinden Geldiniz? ..	68
Tablo 3.7. Olimpiyat Şampiyonası Sonrası Depresyona Girdiğiniz Oldu Mu? Girmiş İseniz Bunun Üstesinden Nasıl Geldiniz?	70
Tablo 3.8. Müsabakayı Kaybetme Korkusu Yaşadınız Mı? Yaşamış İseniz Bu Durumun Üstesinden Nasıl Geldiniz?	71
Tablo 3.9. Tükenmişlik Duygusunu/Sendromunu Yaşadınız Mı? Yaşamış İseniz Bu Durumun Üstesinden Nasıl Geldiniz?	73
Tablo 3.10. Başarılı Olmak İçin, Hedeflerinize Nasıl Odaklanırdınız?	74
Tablo 3.11. Müsabakalarda Geride Olduğunuzda Kazanmak İçin Risk Alır Mısınız? Yoksa Buna Rağmen Taktiksel Disiplininizi Bozmadan Müsabakaya Devam Eder Misiniz?	77
Tablo 3.12. Milli Takım Adına İlk Kez Yurt Dışına Müsabakalara Katılmak İçin Gittiğinizde, O Ülkenin Çevresel Faktörlerin (Örn. Farklı İklim, Kültür, İnsanların Tutum Ve Davranışları) Müsabaka Performansınızı Ne Düzeyde Etkilediğini Düşünürsünüz? ..	81
Tablo 3.13. Rakiplerinizin Analizini Nasıl Yaptınız?	83
Tablo 3.15. Antrenörünüzün Veya Kulüp Yöneticilerinizin Başarılı Olmanız Üzerinde Bir Etkisi Olduğuna İnanıyor Musunuz?	86
3.16. Aile, Kültür ve Geleneklerinizin Başarılı veya Başarısız Olmanızda Nasıl Bir Etkisinin Olduğunu Düşünüyorsunuz?	87

Tablo 3.17. Şampiyonalarda Kaybettiğiniz Final Maçları Size Neler Hissettirdi? Size Finalde Kaybetmenizin Nedenleri Nelerdir? 89



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1.1. Biyopsikososyal Model ve Sistemleri (Sarafina ve Smith, 2011).	9
Şekil 1.2. Biyopsikososyal Modelin Genel Hatları	10
Şekil 1.3. Sportif Başarı Biyopsikososyal Özellikler ve Sportif Performans İlişkisi.....	16
Şekil 3.3. Biyopsikososyal Ana Tema, Biyolojik Tema, Alt Temalar ve Kodlar	64
Şekil 3.4. Psikoloji Tema ve Alt Temalar	65
Şekil 3.5. Biyopsikososyal Ana Tema, Psikolojik Tema, Alt Temalar ve Kodlar	79
Şekil 3.6. Biyopsikososyal Ana Tema, Sosyal Tema ve Alt Temalar	80
Şekil 3.7. Biyopsikososyal Ana Tema, Sosyal Tema, Alt Temalar ve Kodlar	91
Şekil 3.8. Sportif Başarı Ana Tema, Tema ve Kodlar	105



GİRİŞ

Biyoloji, genel anlamda insanda var olan, kısmen genetik olarak getirilen ve zamanla içerisinde azda olsa değişebilen etkenlerdir. Biyolojik faktörlere dışarıdan etkimiz yok diyebileceğimiz kadar azdır. Biyolojik faktörler anne karnındaki ilk oluşumla başlar ve yaşamın sonuna kadar devam ederek farklılaşır (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009:16-24). Yaş, cinsiyet, genetik yapısı, alerji durumu, anatomik yapısı, salgı bezlerinin fonksiyonları, metabolik olaylar, zekâ seviyesi, hareket sisteminin mevcut hali, enerjiyi kullanma sistemleri, iç organlarının mevcut hali, sinirsel iletimin hızı, kalp, dolaşım ve solunum sisteminin yapısı, motorik özellikler, antropometri, anatomik yapısı, kas lif tipleri gibi özellikler bu başlık içerisinde yer almaktadır. Bu faktörleri artırmak ve ayrıntılarıyla beraber ele almak mümkündür (Karabağ vd., 2022: 1066-1079).

Psikoloji, terim olarak ruh anlamına gelen Psyche ile bilgi anlamına gelen logos kelimelerinden oluşmaktadır. Bu nedenle psikoloji, ruhun veya zihnin bilimi demektir (Daco, 1989). Farklı bir tanımda psikoloji, kişilik özelliklerinden bireyin mental yapısını belirleyen: zihinsel, duygusal, bilişsel ve davranışsal süreçlere kadar pek çok özelliği içerisine alan ruhsal bir durumdur (Üngüren, 2011). Psikolojik özelliklerden bazıları: hırs, kendine güven, duygusal zeka, mücadelecilik, girişkenlik, sorumluluk, cesaret, motivasyon, hedef belirleme, kendini işine adanma, kararlılık, öfke, korku, gerginlik, saldırganlık, dikkat, hafıza, öğrenme, algı, stres, kaygı, depresyon, tükenmişlik, konsantrasyon, yaratıcılık, başarıya isteği, stresle başa çıkabilme, duygusal anlamda dengeli olma vs olarak sıralanabilir. (Tokdemir, 2011).

Sosyal yapı, bir toplumun kültürel yapısı ve fiziki yapısı özelliklerini kapsamaktadır (Yahyagil, 1998: 105-120). Sosyal olgu içerisinde yer alan kültürel yapı: toplumun yaşayış tarz ve biçimini, dilini, dinini, örf ve adetlerini, aile yapısını, sosyal kişisel değerlerini içerir. Fiziki yapı ise toplumun, nüfusunu, yerleşim alanını, barınma şeklini, sanayi yapısını, ekonomik düzeyini ve eğitim durumunu kapsamaktadır (Bayraktar 2003).

Biyopsikososyal yaklaşım sağlık, hastalık ve sosyal durumların olası tüm yönlerine bütünsel bir bakış açısıyla bakar; olayları biyolojik, psikolojik ve sosyolojik açıdan değerlendiren bir modeldir. Bu yaklaşım; kişinin hikâyesini, ailevi durumlarını, eğitim durumunu sosyoekonomik durumunu, sevdiği veya sevmediği şeyleri ve hayat koşullarını gözeterek biyolojik, psikolojik ve sosyal durumlarını harmanlayarak o şekilde

değerlendiren, gerekli bakım ve çok yönlü iyileştirmenin sağlanması durumudur (Korucu vd., 2021: 689-700).

Sporda başarılı ve ya başarısız olmaya neden olan en önemli faktörlerden biri de sağlıktır. Sağlığı bozulan bir bireyin sporda başarılı olması beklenemez. Çünkü sporda başarılı olmak için: Düzenli antrenman, yeterli ve dengeli beslenme, dinlenme, kondisyon, mental ve sosyal olarak çok iyi olunması gerekmektedir. Fakat hasta olan bireyin fiziksel olarak zayıflaması (özellikle kas kaybı), antrenman kayıpları yaşaması (kondisyon), sosyal ortamından uzaklaşması, onu bedenen zayıflattığı gibi zihinsel olarak yıpratır. Bedenen ve ruhen zayıf olan bireyin sosyal yönden iyi olması beklenemez. Sağlığı bozulan bir sporcunun antrenmanlarda ya da müsabakalarda yeterli sportif performans sergilemeyeceğinden başarısız olması kaçınılmazdır. Bu yüzden sporcuların beden, ruh ve sosyal yönden iyilik halinde olması sporda başarıyı etkilemektedir (Ilıkkan, 2021).

Sporda başarılı olmak için bireyin fiziksel ve fizyolojik, psikolojik ve sosyal özelliklerinin ya da bu özelliklerden bazılarının daha çok gelişmesi gereklidir. Literatür incelendiğinde, sporda bu özelliklerin sportif başarıyla ilişkilendirildiği ve bütüncül bir bakış açısıyla incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Halbuki sportif başarı birçok faktöre bağlıdır. Bu yüzden sportif performansı etkileyerek başarı sağlayan özelliklerin belirlenerek ortaya çıkarılması sporda oldukça önem arz etmektedir. Bu yüzden araştırmamızda mücadele ve dövüş sporlarında biyopsikososyal faktörler ile sportif başarıyı incelemeyi amaçladık.

BİRİNCİ BÖLÜM

KURSAMSAL ÇERÇEVEYE YÖNELİK GENEL BİLGİLER

1.1. GENEL BİLGİLER

1.1.1. Spor

Spor: toplumu kaynaştıran, kişinin ruhunu ve fiziğini geliştiren, yarışçı, rekabetçi, dayanışmacı yanına olumlu bir şekilde etki eden sosyal ve kültürel bir olgudur. İnsanoğlunun ruh ve fikir unsurlarıyla beraber bütünlüğünü meydana getiren beden bir amaç doğrultusunda yetiştirilmesi fikri, insanoğlunun var olması kadar eski bir geçmişe sahip olmuştur. Canlılığın işaretlerinden olan hareket, aynı zamanda bedeni geliştirmenin de başlıca araç ve amacı olarak ifade edilmiştir. Spor keyifli vakit geçirme amacıyla yapılmasının yanında bir takım kurallar çerçevesinde müsabakalarda ferdi ya da takım halinde katılım sağlanan sosyal, zihinsel ve fiziksel etkinlikler olarak tanımlanmaktadır (Kaynar ve Ertutar, 2022). Avrupa Spor Psikolojisi Federasyonu (FEPSAC) ise sporun tanımını; "Sağlık odaklı fiziksel etkinlikte de dâhil olmak üzere öğretici, rekabetçi, eğlendirici, önleyici ve rehabilite edici ortamlardaki egzersiz" olarak belirtmiştir (Gill ve Gill, 2000: 33-34).

1.1.2. Mücadele ve Dövüş Sporları

Mücadele sporları, sporcunun başka birinden yardım almadan, karşısındaki sporcu-yarışmacı ile temaslı ya da temassız bir şekilde teknik ve taktik becerileri kullanarak yaptığı bireysel veya takım sporlarıdır. Mücadele sporlarında ilgili federasyonun kurallarına bağlı kalınarak açık alan ve kapalı alan (ring, kapalı spor salonu, pist, dojo) gibi yerlerde karşılaşmalar gerçekleştirilir. Mücadele sporlarında amaç sporcunun rakibinden puan veya puanlar almak, rakibini geçmek, yenerek sonuca ulaşmaktır (Satılmış, 2021). Farklı bir tanımda ise mücadele sporları, belirlenmiş kurallara bağlı kalarak sistematik hale getirilmiş fiziksel mücadeleden ve talim geleneklerinden meydana gelmektedir (Bektaş ve Demir, 2022: 417-428).

İnsanların mücadele sporları içerisinde olmaları insanlık tarihi kadar eskiye dayanmaktadır. Mücadele sporlarının ne zaman ve nerede tam olarak başladığına dair kesin bir bilgi bulunmamaktadır. İnsanlar var olduğundan beri hayatta kalabilme ve yaşamını sürdürebilme açısından mücadele sporları içerisinde olmuşlardır. Sporcunun

rakibine üstünlük sağlama çabası insanlar arasındaki rekabet ile benzerlik gösterir. Spor, mücadele içerisinde olmasıyla beraber evrensel bir aktivite olarak kabul görmüştür (Tekin, 2009).

Erken yaşlarda mücadele sporu ile tanışan kişiler daha erken dönemlerde disipline olmayı öğrenirler. Fiziksel olarak daha fit ve antrene bir vücudun temelini atarak sorumluluk bilincini oluşturmuş olurlar. Mücadele sporları bireylere kendilerini savunmayı, rakibe karşı koymayı ve kendilerine gelebilecek tehditlere karşı koymayı öğretir ve ruhsal olarak rahatlama sağlar. Bununla birlikte mücadele sporu ile ilgilenen sporcular kendi vücutlarını bir silah olarak kullanabilirler (İlhan ve Uçar, 2021: 217-223). Dövüş sporları ise iki sporcunun sıklet ağırlıkları birbirine yakın olmaları koşulu ile belirli kurallar çerçevesinde yaptıkları ve rakibine yenmeye çalıştıkları spor türleridir (Beşikçi vd., 2019).

Genel olarak dövüş spor sanatları, bir sporcunun becerilerini ve yapısal özelliklerini geliştirmeyi ve ona silahsız dövüşme sanatlarını öğretmeyi amaçlayan spor türlerindedir (Özmen ve Can, 2022: 1507-1516). Dövüş sporları genel olarak tek bir performansa bağlı olmamıştır. Sportif başarı için dövüş sporlarının hemen hemen hepsinde motorik özellikler denilen: sürat, kuvvet dayanıklılık, esneklik, güç, koordinasyon teknik ve kondisyon gibi performans açısından önemli olan parametrelerle birlikte olmalıdır (Can ve Bayrakdaroğlu, 2019: 121-128). Dövüş sporları, müsabakalarda iki rakip sporcunun bir dizi savunma ve hücum hareketleri yaparak bir birine vurmaya, birbirini fırlatmaya ya da birbirine üstünlük kurmaya çalıştığı fiziki etkinliklerdir. Bu aşamada, sürekli bir hareketlilik ve tepki gerektiren müsabakalar içerisinde dövüş sporcuları, rakibin davranışlarına göre kendisini ayarlar (Caron vd., 2017: 253-266.). Söz konusu bu sporlar; son derece hareketli, çok zorlu algı, dinamik ve merak uyandıran, zihinsel aktiviteleri barındıran, uzun süreli çalışmalardır (Kimmel ve Rolle. 2018: 195-223). İki sporcunun müsabakalarda oyun içi durumları birbirine bağlı olmuştur ve bir sporcunun davranış değişikliği, teknik ve taktik durumları rakibi ile sınırlandırılır veya çeşitlendirilir. Dövüş sporları ile ilgilenen sporcular her zaman birbirlerinin oyun içi hareketlerini takip eder ve bu sırada dikkatli, istikrarlı ve kararlı bir şekilde mücadeleye odaklanırlar. Yetenekli sporcu, rakibinin davranışlarını, duygularını ve ilişkilerini kontrol etmek için dolaylı ve doğrudan taktikler kullanarak durumu kendi lehine çevirmeye çalışır (Hristovski vd., 2006: 60). Dövüş sporları tüm vücut uzuvlarının aktif olarak

kullanıldığı, atletik başarı için motorik özelliklerle beraber teknik, taktik ve motivasyonun önemli olduğu mücadeleye dayalı bireysel spor dallarındandır. Bundan dolayı, dövüş sporlarında sportif başarı elde edilmek isteniyorsa birçok özelliğin dikkate alınması, geliştirilmesi ve çeşitlendirilmesi gerekmektedir (Can ve Bayrakdaroğlu, 2019: 121-128).

1.1.3. Başarı Kavramı

Başarı, en basit tanımı ile “İstenilen sonucu elde etmektir”. Başarı güdüsü zorlukların üstesinden gelme, ilerleme ve gelişim gösterme arzusu olarak betimlenir (Soyer vd., 2010: 225-239). Başarı, bazı insanların kolay bir şekilde elde edebildiği, bazı insanların da çaba gösterip kaçırdığı fırsatlar arasında yer almaktadır. Özünde başarı bir umut, bir hayal, hatta bir gereksinim olarak kabul edilir. Başarı beklentisinin başarıyı elde etmeye yetmediği, fakat yapılan hazırlıklar, geçmişteki başarılar, tecrübeler ve yetenek algısı ile yakından ilişkisi olduğu söylenmektedir. Farklı bir ifadeyle, başarı beklentisi kavram olarak sonuç ile değil çaba, azim ve çalışma biçimi ile yakinen ilişkilidir. Dolayısıyla başarıya ulaşmadaki ölçütler motivasyon düzeyiyle de ilişkilidir (Vollmer, 1986: 64-74).

1.1.4. Sporda Başarı

Sporda başarı kavramı, iki yönden ele alınmaktadır. İlki, bir sporcunun bir hareketi uygulama süreci, başarı (performans) olarak değerlendirilir. İkincisinde de başarı, bu spor faaliyetinin sonucunu anlatır. Sporun, hangi amaçla yapıldığına göre de, başarı kavramı farklı şekillerde tanımlar alır. Herhangi bir plan dâhilinde veya amatörce elde edilmiş olan bir başarı ile profesyonel bir sporcunun elde etmiş olduğu başarı, birbirlerinden oldukça farklıdır. Sporda başarıyı değerlendirdiğimizde, "kime ve neye göre başarı elde edildi?" soruları karşımıza çıkmaktadır. Kazanılan başarı, önceden belirlenmiş olan bir hedef derecede mukayese edilir. Bu karşılaştırma, bazen olimpiyat veya dünya şampiyonluğuyla, bazen de sporcunun kendi en üst güç ve yeteneğiyle yapılır (Sanioglu, 1997).

1.1.5. Psikoloji

Psikoloji, terim olarak Psyche ‘‘ruh’’ ve Logos ‘‘bilgi’’ anlamlarına gelen kelimelerinin birleşimiyle oluşmaktadır. Bu nedenle psikoloji, ruhun veya zihnin bilimi olarak vurgulanmaktadır (Daco,1989).

Genel olarak psikoloji, toplum ile iç içe yaşayan insanın duygu düşünce ve davranışlarını incelemektedir. Psikolojiyi daha fonksiyonlu bir şekilde tanımlamak gerekirse bunu canlı varlıklara özgü olarak, insanın çevresi ile olan ilişkilerini ve çevresine uyum biçimlerini inceleyen bir bilim olarak da tanımlamak mümkün olabilir (Zorba vd., 2016:175-181).

1.1.6. Antrenman

Antrenman: tanım olarak organizmada işlevsel ve morfolojik farklılaşmalar sağlayan ve sporcuda performansın yükseltilmesi amacıyla belirlenmiş zaman aralıkları ile uygulanan yüklenmelerin tümü olarak tanımlanmıştır (Hollmann ve Hettinger, 1980). Başka bir tanımda ise antrenman, beden ve motivasyon gücün, teknik ve taktik becerilerin doğal ve zihinsel becerilerle düzeltilmesi veya en üst seviyeye çıkartılması amacına yönelik olarak yapılmış olan bir eğitim süreci olarak tanımlamaktadır (Sevim, 1997).

1.1.7. Spor Psikolojisi

Spor psikolojisi: spor yapan bireylerde idmanların etki alanını artırma, kısa süre içerisinde bir becerinin öğrenilmesini sağlama, varılmak istenen performansın önündeki psikolojik engelleri ortadan kaldırma, hedeflerini uygulamaya çalışan sporcuların, kişilik özellikleri üzerine çalışmalar yapan bir spor ve psikoloji bilim dalı olarak tanımlanır (Koruç, 1992: 96-100).

Spor psikolojisi: spor ve antrenman ortamındaki kişilerin davranışlarını araştıran, sorgulayan ve gelişmesi için çaba sarf eden bir disiplin olarak tanımlanmıştır. Spor psikolojisi, sporun psikolojik temelini, etkilerini ve süreçlerini incelemektedir (Weinberg ve Gould, 2007). Spor psikolojisi, sporun içerisinde yer alan bireylerin psikolojik özelliklerini değerlendirilerek gerek bireysel sporlarda gerekse takım sporlarında performanslarının en yükseğe nasıl çıkarılabileceği konusu ile ilgilenmektedir. Özetlemek gerekirse spor psikolojisi, sporcuların sportif performanslarını artırmak için bu sürece katkı sağlayabilecek psikoloji bilgisi öğelerinin bu amaçla kullanılmasıdır (Metan, 2022).

1.1.8. Biyopsikososyal Model

Biyolojik, psikolojik ve sosyal kelimelerinin bir araya gelmesiyle türeyen biyopsikososyal model, ilk olarak 1977 yılında Amerikalı bir psikiyatrist George Engel tarafından kavramsallaştırılmış, tıp dünyasına ve bu alanda yürütülen çalışmalara büyük

katkı sağlamıştır. Engel'e göre bireylerin biyolojik, psikolojik, sosyal uzantıları arasında kompleks bir ilişki vardır. Bu boyutlar birbirleriyle sürekli etkileşim içinde olduğundan birbirlerini pozitif veya negatif yönde etkileyerek kişinin sağlığı üzerinde olumlu/olumsuz tesirler bırakabilmektedir (White ve Grenyer, 1999: 1312-1320; Wade ve Halligan, 2017: 995-1004; Alonso 2004: 239–244; McWhinney ve Freeman, 2012). Bu model; ayrıca insanın iyi olma ve hastalık durumlarının karmaşık yapısını tüm yönleriyle eksiksiz bir bakış açısıyla inceleme olanağı sunmakta ve model sayesinde kişiyi biyolojik, psikolojik ve sosyolojik aşamalarını tümüyle değerlendirmeyi hedeflemektedir (Bahçekapılı, 2016: 16-44; Şen, 2013). Engel'in biyopsikososyal modelinin ana sonucuna göre hastalıklar ancak biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörler (ve bunların karşılıklı bağımlılıkları) dikkate alındığında uygun şekilde açıklanabilecektir. Bu model vasıtasıyla birey biyolojik, psikolojik ve sosyolojik aşamalarıyla değerlendirilmektedir. Ortaya çıkan örüntüleri tek çerçeve altında toplamak mümkündür (Bahçekapılı, 2016: 16-44;). Engel'in modeli, (özellikle bulaşıcı olmayan) hastalıklara neden olan faktörlerin daha geniş bir şekilde anlaşılmasını sağlamaktadır. Bununla birlikte sağlık hizmetlerinde önünü açarak klinik uygulamayı da etkilemektedir. Modelde hastanın hikâyesi, öz geçmişi, soy geçmişi, davranışları, inanışları, eğitim durumu, çevresi, hayat koşulları, sosyo-ekonomik statüsü, kişilik özellikleri ve tercihleri bir bütün olarak göz önünde bulundurularak bir tedavi planı kurgulanmaktadır (Oral ve Tuncay, 2012: 93-114).

1.1.9. Biyopsikososyal Model ve Sağlık Arasındaki İlişki

Engel insan beyni ile bedeninin sürekli etkileşim halinde olduğunu ve bu etkileşimin sosyal ve fiziksel uyarlardan etkilendiğini belirtmiştir (Mc Whinney ve Freeman (2012). İbn-i Sînâ'nın "Zihinsel faaliyetler bedeni, bedeni faaliyetler de zihinsel faaliyetleri etkilemektedir" sözünden yola çıkarak bedenin sağlıklı olması, ruhu; ruhun sağlıklı olması ise bedeni etkileyerek bireyin sağlığını bozmaktadır. Bireyin sosyal yönü de açıklanması gereken kavramlardan biridir. Bu kavramı açıklayabilmek için sağlığın sadece kişisel bir durum olmadığını, toplumsal yönünün de olduğunu belirtmek gerekir. Kişinin sosyal yönden sağlıklı olmasının ön koşulu sosyal yaşantısının sağlıklı olmasına bağlıdır. Çalışma ve yaşam güvenliğinin sağlanamadığı, iş bulma olasılığının bulunmadığı, gelir dağılım dengesizliğinin yarattığı huzursuzluğun giderilemediği toplumlarda kişinin tam iyilik halinde olması mümkün değildir. Biyopsikososyal model

yaklaşımı, hastalık ve sağlık durumlarını etkileyen nedenleri, biyolojik karakteristikler (gen vb.), psikolojik unsurlar (yaşam tarzı, stres, sağlık inançları vb.) ve toplumsal durumları (kültürel etkiler, aile ilişkileri ve sosyal destek vb.) birlikte ele almaktadır (Korucu vd., 2021: 689-700).

Model, psikososyal faktörlerin biyolojik faktörlerle birlikte işlediğini kabul ederek sağlık ve hastalık kavramlarında önemli bir değişimi temsil etmektedir. Bu teoriye göre günümüzde sağlık ve hastalık kavramlarının biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin etkisiyle ortaya çıktığı varsayılmaktadır. Bu anlayışın hastalıkların ve rahatsızlıkların iyileşmesi ve iyileştirilmesi için önemli etkileri vardır (Wade ve Halligan, 2017: 995-1004; Alonso 2004: 239–244).

Hastalıkları incelerken bireyin vücudu ve çevresi genel bir sistemin parçaları olarak görülmelidir (Fava ve Sonino, 2007: 1-2). Aile, arkadaşlar ve kişinin yakın çevresi de bu sistemde dikkate alınması gereken boyutlardır. Hastalık süreci aynı zamanda kişinin ve hastanın yakın çevresini de etkilemektedir (White ve Grenyer, 1999: 1312-1320). Stresli yaşam olayları ya da hastalık durumları sırasında ortaya çıkan psikolojik etkileşim, zamanla bireyi biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan etkilemeye başlayabilmektedir (Fava ve Sonino, 2007: 1-2). Ayrıca her bireyin farklı bir genetik yapısı vardır ve bireyler bu genetik yapıdan dolayı bir birinden farklı kişisel ve davranışsal özelliklere sahip olurlar. Bu, her insanın belirli hastalıklara karşı farklı bağışıklığa sahip olduğu anlamına gelir. Örneğin bazı kişilerin genetik yapılarından dolayı kansere yakalanma riski daha yüksektir. Bazı kanser hastaları büyük bir sakinlik, azim ve dikkatle tedaviye devam edebilse de; Bazı kişiler hastalıkla sakin bir şekilde yüzleşmeyebilir, baş edemeyebilir veya farklı psikolojik tepkiler gösterebilir.

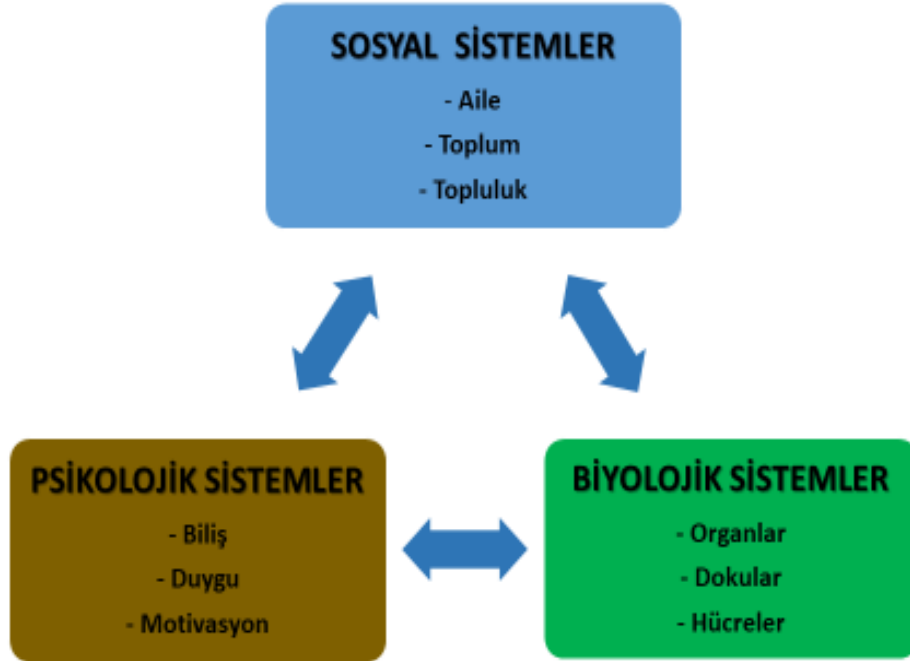
İnsanın içinde yaşadığı sosyal çevrenin de onun üzerinde büyük etkisi vardır. Herkes aynı toplumsal çevrede yaşamadığı için toplumsal çevrenin birey üzerindeki etkisi, iyileşme süresi ve hastalığa karşı direnç de farklılık göstermektedir. Bu model, hastalığın tek bir nedenine odaklanmak yerine, hastalığı etkileyen tüm faktörleri dikkate almayı amaçlamaktadır. Bu anlayıştan yola çıkarak biyopsikososyal model, hastalıkları biyolojik, sosyal ve de psikolojik açıdan, hasta-hekim ilişkisini temel alan bütüncül, hasta merkezli bir bakış açısıyla değerlendirir. İnsanlar hayatları boyunca farklı fizyolojik, ruhsal ve sosyal problemler yaşayabilirler. Sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için kişinin

biyolojik, psikolojik ve sosyal desteğe ihtiyacı vardır. Bunlardan herhangi birinin eksikliği kişinin tamamen iyileşmesini engelleyebilir veya iyileşme süresini uzatabilir. Sağlık psikologları, insanların sağlık sorunlarının üstesinden gelmeleri için sağlık uzmanları ve hastalar ile beraber uyum içerisinde çalışırlar. Örnek olarak tıbbi tedaviler, diyet programları, sigarayı bırakma vb. bu alanlarda biyopsikososyal yaklaşım önemlidir (Bahçekapılı, 2016: 16-44;).

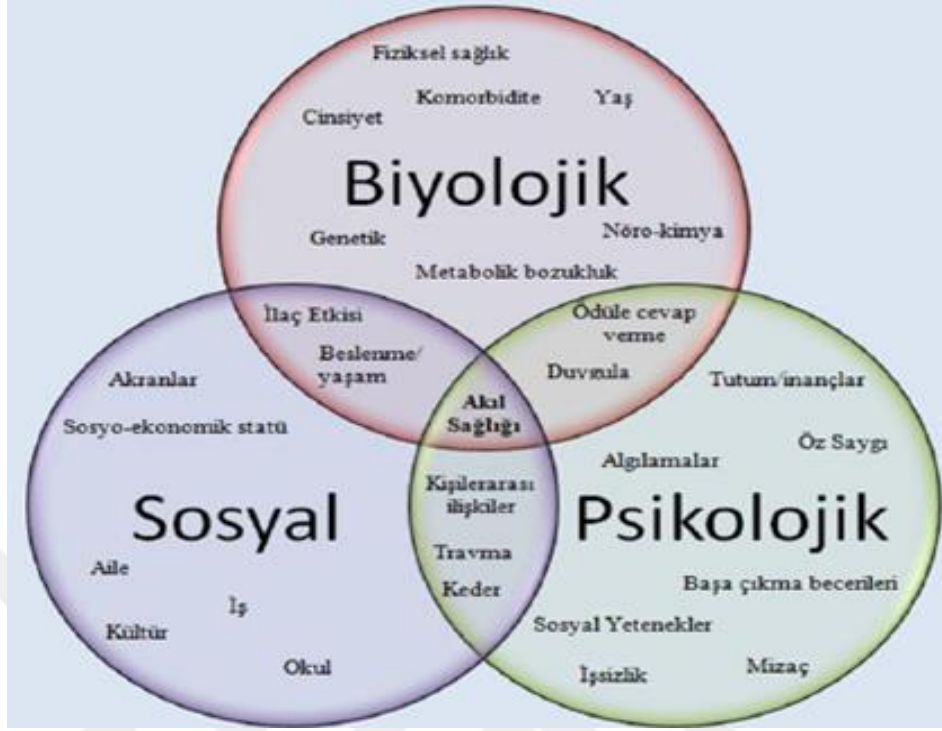
Bu yaklaşım; hastalığı tedavi etme sürecinde, tamamlayıcı ve bütünsel bir şekilde değerlendirme fırsatı sunduğundan hem hasta hem de hastalık merkezli olarak değerlendirilir. İşte bu noktada şu anlayış devreye giriyor: “Hastalık yoktur, hasta vardır.” Bu anlayış, her hastalığın her insanda aynı belirtilere neden olmadığı varsayımına dayanmaktadır.

Biyopsikososyal model, örneğin egzersiz ve beslenme programları yoluyla sağlıklı bir yaşam tarzını geliştirmeyi amaçlar ve bireyin sağlığını iyileştirmeye ve daha sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik etmeye odaklanır. Bir sağlık hizmeti sağlayıcısının bir kişinin sağlığını veya hastalığını anlayabilmesi için "kişiyi bir bütün olarak bakması" gerekir. Çünkü insan davranışını ve nedenlerini anlamak karmaşıktır.

Şekil 1.1. Biyopsikososyal Model ve Sistemleri (Sarafina ve Smith, 2011).



Şekil 1.2. Biyopsikososyal Modelin Genel Hatları



Kaynak: The Open University (2020); Harrington (2018) kaynakları kullanılarak yazarlar tarafından oluşturulmuştur.

Sağlığa konstrüktivist bakışa multidisipliner bir argüman ortaya koyulması gerektiği vurgulanmıştır. Bu yaklaşım, disiplinler arası düzeyde entegre edilmesi gereken farklı sağlık boyutlarının analizini içermektedir. Sağlık hizmetlerinin farklı biyo, psiko ve sosyal boyutları öncelikle tıbbi bulgu, ikincisi öznel durum ve üçüncü olarak sosyal işlevselliktir (Gerbing vd., 2013: 103-107). Bir "tıbbi bulguyu", doğal bilimsel yöntemlerin (örneğin egzersiz ekg'si, Röntgen) uygulanmasını gerektiren bir hastalık veya yaralanmanın tıbbi teşhisi olarak tanımlanabilir. "Öznel durum" terimi, bireyin sağlığa yönelik duygu ve tutumlarını ifade eder ve yalnızca öznel raporlar (örneğin anketler, röportajlar, deneyler) kullanılarak analiz edilebilir. Sonuç olarak, bir kişinin rollerini ve sosyal beklentilerini yerine getirme yeteneği olarak "sosyal işleyişi" gözlemlemek için, yaralanmaların veya hastalıkların meydana gelebileceği belirli bağlamların (aile, işyeri veya seçkin spor takımı) sosyolojik olarak anlaşılması gerekir.

1.1.10. Biyopsikososyal Modelin Spor İle İlişkisi

1.1.10.1. Biyopsikososyal Model ve Sporcu Sağlığı

Dünya Sağlık Örgütü Anayasasında sağlık şu şekilde tanımlanmaktadır: “Sağlık, yalnızca hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak tam bir iyilik durumudur.” Sağlığın tanımından da anlaşıldığı üzere kişinin sağlıklı olması için beden, ruhen ve sosyal yönden tam iyilik hali içerisinde olmalı gerekmektedir. Bu tanımlama aynı zamanda biyopsikososyal modelin tanımlanması ile uyumludur.

Sporda başarılı/başarısız olmaya neden olan en önemli faktörlerden biri de sağlıktır. Sağlığı bozulan bir bireyin sporda başarılı olması beklenemez. Çünkü sporda başarılı olmak için, düzenli antrenman, yeterli ve dengeli beslenme, dinlenme, kondisyon, mental ve sosyal olarak mükemmel olması gerekmektedir. Fakat hasta olan bireyin fiziksel olarak zayıflaması (özellikle kas kaybı), antrenman kayıpları yaşaması (kondisyon), sosyal ortamından uzaklaşması onu beden zayıflattığı gibi zihinsel olarak yıpratır. Beden ve ruhen zayıf olan bireyin sosyal yönden iyi olması beklenemez. Sağlığı bozulan bir sporcunun antrenmanlarda ya da müsabakalarda yeterli sportif performans sergilemeyeceğinden başarısız olması kaçınılmazdır. Bu yüzden sporcuların beden, ruhen ve sosyal yönden iyilik halinde olması sporda başarıyı etkilemektedir. Bu bağlamda elit sporlarda sağlık, yaralanma ve hastalık sosyal faktörlerle yakından ilişkilidir (Mayer ve Thiel, 2011: 124-136.). İlk olarak, elit sporlar bağlamında “sağlık” terimi doğrudan bir yarışmada performans sergileme yeteneği ile bağlantılıdır. İkincisi, en üst düzeyde performans gösterme yeteneği sağlıkla ilgili kararlarda en yüksek önceliğe sahiptir. Ağrı veya hastalık gibi sağlıkla ilgili şikâyetlerin bireysel algısı, "kültür şifasının sağlık bilimleri üzerinde büyük etkisi bulunmaktadır (Thiel vd., 2015: 241-247.).

Biyopsikososyal model, sporcuların zihinsel ve fiziksel sağlık arasındaki bağlantılara kapsayıcı odaklanması ve bireyi çevreleyen ekolojik sosyal ağın (ve yaralanma gibi biyolojik tepkilerinin) yaralanmaya ve iyileşmeye nasıl bir katkıda bulunduğu dair geniş görüşü, yararlı bir buluşsal yöntemle tespit etmeye yarayan bir yöntemdir. Bu modelin rehberliğinde, sporculara uygun teşhis ve tedavi kararlarının alınabilmesi için sporcuların ruh sağlığı semptomlarını (örneğin anksiyete, depresyon ve tükenmişlik) paylaşmada kendilerini güvende hissettikleri bir ortamı teşvik etmek, spor hekimliği ekibinin rolüdür (DeFreese, 2017: 243-245; Mallow, 2017:8). Bazı durumlarda

bu sporcunun uygun lisanslı bir psikiyatristten ilaç ve/veya terapötik tedavi aldığı anlamına gelebilir. Diğer durumlarda, klinik tanı kriterleri olmayan tükenmişlik gibi sorunlar için spordan uzaklaşacak uygun fiziksel ve /veya zihinsel dinlenmeler uygun olabilir.

Dünya Sağlık Örgütü, bir kişinin beden veya parçaya, bireye ve topluma dayalı olarak işlev görme yeteneğini ölçmenin standartlaştırılmış bir yolunu Uluslararası İşlev, Engellilik ve Sağlık Sınıflandırmasını (ICF) geliştirmiştir (Peden ve Sminkey, 2004: 67). ICF işlevi, biyopsikososyal modellerle uyumlu bağlamsal faktörlerle (örneğin, sosyal yapılar, fiziksel çevre, kişisel faktörler, başa çıkma stilleri, eğitim ve geçmiş deneyimler) birleştirilmiş bir sağlık durumunun çıktısı olarak tanımlar. Bir hastayı ICF kullanarak sınıflandırmak, aktivite sınırlaması veya katılım kısıtlaması vücut fonksiyonu, vücut yapısı, bozulma, aktivite, katılım ve çevre yapılarına göre belirlenir (Pomarensky vd., 2022: 312-318).

Bunlarla birlikte sporcular için en etkili ruh sağlığı bakımı, hasta merkezli ve tüm sağlayıcıların uygulama kapsamı içinde olmalıdır. Sporcuların ruh sağlığının en iyi desteklendiği bir ortamın geliştirilmesi, iyi inşa edilmiş bir ekibin dikkatli bir şekilde entegrasyonu mümkündür (DeFreese, 2017: 243-245). Buna, ruh sağlığı sorunlarını tedavi etmek için uygun lisansa sahip bir spor hekimliği doktoru, atletik antrenör ve spor psikoloğu dahildir. Çoğu durumda, performans odaklı bir spor psikolojisi danışmanı, bir sporcunun ruh sağlığı sorunlarının belirlenmesinde yardımcı olabilir, fakat tedaviye dâhil edilmemelidir. Bu bireyler arasındaki iletişim, sporcular için ruh sağlığı bakımının en verimli ve etkili en iyi uygulamalarının anahtarıdır. Ayrıca bu özel konunun kilit odak noktası olan spordaki başlıca psiko-sosyal sağlık sorunları üzerine yapılan araştırmaların temel bir şekilde anlaşılması, kliniksiyenlere bu önemli çalışmada yardımcı olacaktır (Caneiro vd., 2020; 9).

Spor sadece sporcu için değil, onlara hizmet eden antrenörler, kulüp yöneticileri, takım arkadaşı, aile, sosyal çevre, psikolog, masör ve spor hekimliği kliniksiyenleri için de stresli bir ortamdır. Antrenörlerin kendilerine bakmadan sadece sporcularının sağlığına odaklanmaları beklenemez. Bu nedenle, spor ortamındakiler, antrenörün psikososyal sonuçlarıyla eşit derecede ilgilenmelidir. Bunlar, işle ilgili stres, tükenmişlik deneyimlerini ve iş-yaşam dengesi ve yaşam kalitesi gibi daha optimal deneyimleri

içermektedir. Spor hekimleri kendi sağlığına odaklanmaları önemlidir. Hizmet ettikleri sporcular için semptom açıklama ve sağlık hizmeti kullanımı için etkili bir rol modeli sağlamaktadır (DeFreese, 2017: 243-245). Sporcularda ruh sağlığının önemi ile ilgili Ulusal Atletik Eğitimci Birliği (NATA) ve Ulusal Kolej Atletizm Birliği (NCAA) tarafından birçok açıklama yayınlanmıştır. Örneğin, NCAA'nın Zihin, Beden ve Spor: öğrenci-sporcu zihinsel sağlığını anlama ve destekleme ve en iyi uygulama ruh sağlığı yönergeleri, rekabetçi spor ortamında ruh sağlığının nasıl yönetileceğine dair 5 temel öneri sunmaktadır. Bu öneriler sporda ruh sağlığı üzerine geniş bir araştırma ve teori imkânı sağlamaktadır. Bu öneriler;

- 1) Biyopsikososyal model, sporcu psikososyal sağlık hizmetlerinin en iyi uygulamalarını bilgilendirmek için gereklidir;
- 2) İletişim, bu modeli uygulamak için gerekli klinisyenlerin entegrasyonunun anahtarıdır;
- 3) Sporcuların ruh sağlığına yönelik artan araştırma ve uygulama kılavuzlarının genel olarak anlaşılması, spor hekimliği klinisyenlerine yardımcı olacaktır;
- 4) Atletik eğitimci, spordaki zihinsel sağlık sorunlarını tanımak için öncü personeldir ve zihinsel sağlık sorunları olduğundan şüphelenilen sporcuları taramak ve yönlendirmek için kanıta dayalı yöntemler kullanılmalıdır.
- 5) Atletik eğitimci, hizmet ettikleri sporculara en iyi şekilde yardımcı olabilmeleri için kendi psikososyal sağlıklarını izlemeli ve optimize etmelidir (National Collegiate Athletic Association, 2017; Brown, 2014).

Elit sporlarda yaralanma ve şikâyetlerin yönetimi sadece biyomedikal bir mesele değil, karmaşık bir biyopsikososyal etkileşimdir. Hem sporcular hem de antrenörler bir “risk kültürüne” katılırlar. Sporcular, gelişmiş bir performans seviyesine ancak fiziksel ve zihinsel kapasiteleri sınıra getirerek ulaşabileceğini bilirler (Curry 1993: 273-290; Nixon, 1993: 183-196). Onlar gerek antrenmanlarda gerekse de yarışmalarda rakiple mücadele ederken riskli hareketler yaptıkları için çarpışmaktan veya yere düşmekten dolayı yaralanmalar yaşamaktadır. Bu yaralanma ya da sakatlanmalar yüzünden kalıcı sakatlanmaların olabileceğini ya da kariyerlerini noktalamak zorunda kalabileceklerini bilmelerine rağmen (Schnell vd., 2014: 165-172), yoğun, şiddetli ve dayanılmaz

antrenmana katlanarak mücadele etmektedirler. Elit spor bağlamı dışında patolojik olarak nitelendirilebilecek davranış kalıpları geliştirirler (Theberge, 2008: 206-222). Bu da kariyerlerini ya sonlandıracak ya da zirveye taşıyacaktır.

Sonuç olarak, biyopsikosozal özellikler ya da sportif performans öğeleri birbiriyle etkileşim halinde olduğu için sporcu sağlığı sadece bedensel olarak değil aynı zamanda psikolojik ve sosyal yönleriyle birlikte değerlendirilmemelidir. Sporcuların hastalık ya da sakatlık sonrası spora dönüş süreçlerinde biyopsikosozal özellikler bir bütün olarak ele alınması sportif başarı açısından oldukça önemlidir.

1.1.10.2. Sportif Performans ve Biyopsikosozal Özellikler

Spor kelimesi Türkçeye, Fransızcada 'da aynı anlamı taşıyan sport kelimesinden geçmiştir. Kelimenin kökeni Eski Fransızcada "eğlence, fiziksel ve zihinsel zevk" anlamına gelen desport kelimesine dayanmaktadır (Ronald, 1992).

Tanım olarak Spor, rekabet ve kişisel zevk amacıyla veya mükemmelliğe ulaşmak amacıyla, önceden belirlenen kurallara göre bireysel olarak veya takım halinde yapılan fiziksel veya zihinsel bir aktivitedir (Yıldırım, 2017).

Spor, bireyin sağlıklı ve fit bir bedene sahip olması, bağışıklık sistemini güçlendirmesi, stresten uzaklaşması, zihinsel gelişimine destek olması ve sosyalleşmesine katkı sağlayan faydalı bir etkiye sahiptir (Tomporowski, 2019:929; Sabin ve Marcel, 2014). Sporun bu yararlı etkilerinden dolayı sedanter bireyler sağlıklı kalmak için spor yapmayı tercih ederken, profesyonel sporcular para kazanmak, kariyer elde etmek ve statü kazanmak gibi daha birçok kazanım için sporu tercih etmektedir (Bulut, 2021; Çalı ve Doğar, 2021:81-93). Biyopsikosozal model genel olarak sağlık alanındaki çalışmalarda kullanılan bir yöntemdir. Bu yöntemin sporcuların sakatlanma ve sakatlık sonrası rehabilitasyon sürecinde sporcuları etkili bir şekilde izleme, teşhis etme ve onların ruh sağlığına uygun tedavi için yönlendiren spor hekimlerinin çabalarıyla başlamıştır (Engel,1980: 535-544. ; Borell, 2004: 576-582). Atletik performans ise, bir spor görevini tamamlamak için gösterilen çabaların toplamı anlamına gelmektedir. Sporda başarılı/başarısız olmayı sportif performans etkilemektedir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009: 269-296).

Biyopsikososyal modelin, spor literatüründeki kelime karşılığı tam olarak anlaşılmiş olmasa da sportif performansla ilişkili olduğu söylenebilir. Çünkü yarışma amaçlı sporla uğraşan profesyonel sporcularda bireyin kondisyonu, sağlık durumu, temel motorik yetileri (kuvvet, sürat, dayanıklılık vb.), kas kemik ve eklem yapısı, vücut kompozisyonu gibi fiziksel ve fizyolojik (biyolojik), antrenman ve müsabakada kaygı, korku, zihinsel dayanıklılık, stres, anksiyete, dikkat, zindelik ve özgüven gibi zihinsel (psikolojik) ve aile, antrenör, yönetici, arkadaş çevresi, kulüp, sosyal medya, ekonomik durumu, statü Ffaktörler sportif başarı yolunda büyük avantaj ya da dezavantaj sağlamaktadır (Kaynar vd., 2018:54-59; Kuchler, 2008:7; Pekel vd., 2006:667-678). Sportif performansı etkileyen faktörler bireyin aynı zamanda biyopsikososyal özelliklerini de yansıtmaktadır (Chester, 2018:75; Vicenzino, 2020:51). Bu yüzden sporcular sportif performansını etkileyen faktörleri ya da biyopsikososyal (“biyolojik, psikolojik ve sosyal) özellikleri geliştirerek başarılı olmayı hedeflemektedir. Biyopsikososyal model ile sportif performansın kullanım alanlarına bakıldığında her ikisinin de bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal özelliklerine odaklandığı görülmektedir. Sporda başarılı olmak için kuşkusuz sağlıklı bir bedene, zihne ve sosyal yönden iyi olmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Yani bireyin sporda başarılı olabilmek için bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal özelliklerinin bir uyum içinde olması gerekmektedir. Bu üç özellikten biri eksik ya da yetersiz olursa bireyin sportif performansını olumsuz etkileyerek başarısız olmasına neden olmaktadır. Buna paralel birey uğraştığı sporda yetenekli olsa bile doğru antrenman programına, yeterli ve dengeli beslenmeye, sağlık durumuna vb. riayet etmediği takdirde başarılı olması beklenemez. Benzer şekilde bireyin kondisyonu, sportif performansı ve yeteneği üst düzeyde olsa bile psikolojik durumu yetersiz olduğunda başarısız olması kaçınılmazdır. Bu yüzden biyopsikososyal model bireyin ya da sportif performans sporda başarılı-başarısız olan sporcunun tek bir özelliğine odaklanmaktan ziyade başarılı olmasını etkileyen tüm faktörleri göz önünde bulundurmaya amaçlamaktadır.

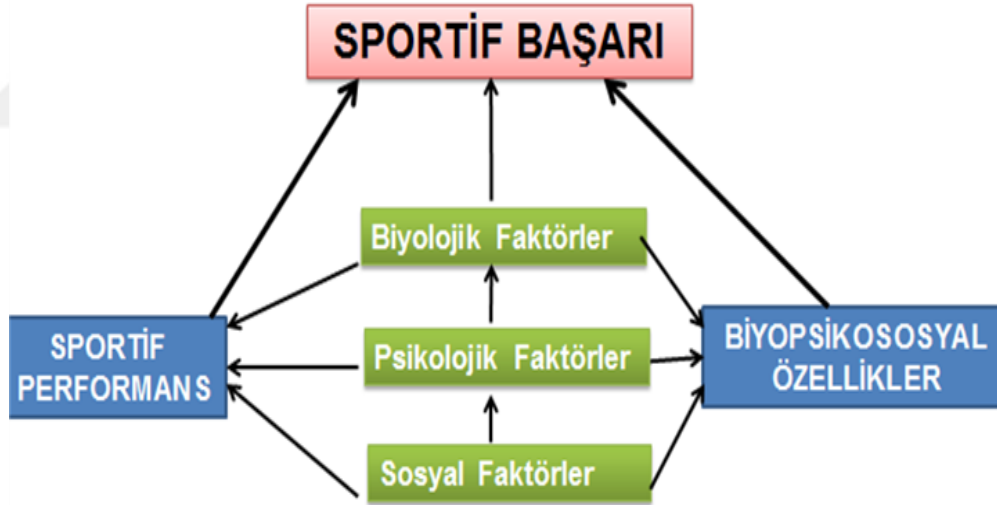
1.1.10.3. Biyopsikososyal Özelliklerin Sportif Başarı İle İlişkisi

Biyopsikososyal gelişim içerisinde insanların kendine olan güvenini kazanması, tazelemesi başarılı olma açısından oldukça önemlidir. İşte burada kişi kendini başarılı kılabilmesinin en basit yollarından biri de sporla sağlanabilmektedir. Sporun, sadece

fiziksel bir takım faaliyetler bütünü olarak düşünülmemesi, bununla birlikte kişinin sosyal, duygusal ve sosyal açıdan da gelişmesi için çok önemli bir sosyal olgu olduğu unutulmamalıdır (Küçük ve Koç, 2004).

Sporda başarılı olmayı hedefleyen sporcular, “fiziksel ve fizyolojik (biyolojik), psikolojik ve sosyal kapasitelerini geliştirerek sportif performanslarını arttırmak zorundadır. Günümüzde sporcunun, iş üretme yeteneği üzerine etkili fiziksel, fizyolojik, zihinsel ve sosyal birçok düzeneğin olduğu bilinmektedir. Bundan dolayı sportif performansı tüm olumlu faktörlerle beraber ve tüm olumsuz faktörlere rağmen gerçekleşen, bunu sporcunun sportif çalışmayı gerçekleştirme yeteneği, performans kalitesi ve performansının bir birleşimi olarak değerlendirmek doğru olacaktır (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009: 269-296).

Şekil 1.3. Sportif Başarının Biyopsikososyal Özellikler Ve Sportif Performans İle İlişkisi.



Bu tanımlama; değerlendirme için performansın bileşenlerini, belirleyen ve etkileyen tüm faktörleri göz önünde bulundurmak gereğini de beraberinde getirmektedir. Sportif performansın karışık bir yapıda olmasının sebebi, sonucu etkileyen faktörlerin sayı olarak çokluğu ve çeşitliliğidir. Bu faktörler, performansı olumlu ve olumsuz etkileyebilmektedir. Oluşum kaynaklarına göre bu faktörler içsel ve dışsal olarak ikiye ayrılır. İç faktörler; yaş, cinsiyet, beslenme, sağlık durumu, yorgunluk, uyku düzeni, antrenman düzeyi, psikolojik etmenler, fiziksel uygunluk vb. Dış faktörler ise; yükseklik,

hava sıcaklığı, havanın nem durumu, zemin koşulları, takım arkadaşlarının çabası ve becerileri, kullanılan malzemeler, spor dalının kuralları ve koşulları, ülkenin spor politikası gibi sıralanmaktadır. Sportif performansı etkileyen içsel ve dışsal faktörler aynı zamanda bireylerin biyopsikososyal özelliklerini yansıtmaktadır.

1.1.10.3.1. İçsel Faktörler

Genel anlamda insanda var olan, kısmen doğuştan gelen, zaman içinde küçük değişikliklerle farklılaşabilen ve dışarıdan üzerine etki imkânı çok sınırlı olan veya hiç etki yapılamayan faktörlerdir. Yaş, cinsiyet, anatomik yapı, genetik, zekâ, lokomotor sistemin durumu, psikolojik denge, otonom sinir sistemi, salgı bezlerinin fonksiyonları, metabolizma, enerji kullanım mekanizmaları, organ sistemlerinin durumu, alerji, nöromüsküler ileti hızı, kardiyovasküler yapı özellikle içsel faktörlerin en başından gelenlerdir. Bu listeyi uzatmak ve farklılaştırmak çok mümkündür. İçsel faktörleri objektifleştirmek oldukça zor olduğu için performans üzerine etkilerini hesaplayabilmek ve yapılabilecek değişiklikleri tümüyle öngörebilmek zordur (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009:16-24).

1.1.10.3.2. Dışsal Faktörler

İnsan organizmasından veya yapısından kaynaklanmayan, dolayısıyla fiziksel veya zihinsel bir faktör aracılığıyla sportif performansı dolaylı olarak etkileyen faktörlerdir. İnsanoğlunun dışsal faktörlere olan etkisi içsel faktörlere göre daha fazladır. Bunların birçoğu uygun koşullar ve müdahalelerle değiştirilebilir ve geliştirilebilir. Dolayısıyla atletik performansı artırmak ve daha etkili sonuçlara ulaşmak için dış etkenlerde olumlu değişiklikler yapmak kolaylaşıyor. İç faktörlere kıyasla fazla olan bazı dış faktörler: iklim, sıcaklık, malzeme, sosyal çevre, toplum, arkadaşlık aile, ekonomi, beslenme, doping, önceki yaralanmalar, performans artırıcı yardımlar, eleştiriler, jet lag, boş zaman aktiviteleri, cinsellik, modellerin belirlenmesi, motivasyon antrenman sırasında eğlenme, antrenman teknikleri, antrenmanın niteliği ve niceliği, ısınma, esneklik, antrenör, dinlenme aralığı, toparlanma, alışkanlıklar ve uyku kalitesi olarak sıralanabilir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009:16-24).

1.2. SPORDA BAŞARIYI ETKİLEYEN BİYOLOJİK FAKTÖRLER

Sporcuyu başarıya ve başarısızlığa iten birçok neden vardır. Bunlara iç ve dış faktörler denir. Dış faktörler genel olarak çevreden kaynaklanan faktörlerdir. Bunlara örnek olarak: antrenör, hakem, malzeme, iklim beslenme, vb. İç faktörler ise fizyolojik ve psikolojik olmak üzere iki bölümde incelenir. Örneğin fizyolojik faktörler; sürat, kuvvet, dayanıklılık, beceridir(Hatipoğlu, 1991).

1.2.1.Yaş

Genel olarak yaş ile yetişkinlik dönemindeki fiziksel ve zihinsel gelişim arasında bir bağlantı vardır ve bu da performans üzerinde büyük etkiye sahiptir. Bu nedenle yarışmalar erken yetişkinliğe kadar yaş gruplarına göre düzenlenmektedir. 12-15 yaş arası çocuk ve ergenler üzerinde yapılan mekik koşusu (dayanıklılık testi) sonuçlarına göre çocukların aerobik kapasitesi yaşa göre önemli ölçüde değişiklik göstermektedir (Tomkinson vd., 2003). Yaş ilerledikçe dayanıklılık ve kuvvetteki değişikliklerin yanı sıra motor becerilerin de değiştiği bilinmektedir. Psikomotor becerilerde her yıl erken ergenlik döneminde önemli değişikliklerin meydana geldiği, geç ergenlik döneminde yavaşladığı ve psikomotor becerilerin 16-17 yaşlarına kadar stabil hale geldiği bilinmektedir (Orhan ve Sinan, 2018: 523-540).

Sporda yaşın başarıyı olumlu etkilemesinin yanında bazı durumlarda olumsuz etkisi de söz konusudur. Bazı sporlarda optimum performans ancak belirli yaş gruplarında elde edilebilmektedir. Örneğin 30 yaş üstü elit jimnastikçileri görmek çok nadir iken, 30 yaş ve üzeri elit maraton koşucularını ve bisikletçileri görmek çok daha yaygındır.. Söz konusu durumun nedenlerinden bazıları, 30'lu yaşlarla birlikte sempatik tonusun azalması, laktik asit eşiğinin ve toleransının yükselmesi olarak gösterilmektedir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009:16-24).

1.2.2. Cinsiyet

Cinsiyet: Bilindiği üzere tüm spor müsabakaları kadın ve erkeklere göre farklı kurallar dâhilinde düzenlenmektedir. Erkeklerin ve kadınların rekabet etmemesinin veya karışık olarak yarışmalara katılmasının en önemli nedeni cinsiyetin atletik performansın iki ana bileşeni olan zihinsel ve fiziksel performansı etkilemesidir. Özellikle fiziksel olarak vücut kompozisyonundan, kas kütleline, bazı motor beceriler, hormonal düzen ve

oksijen tüketimine kadar kadın erkek arasında ciddi farklar mevcuttur. Kinantropometrik özelliklerin cinsiyetle ciddi farklılık gösterdiği ve bununla beraber branş seçimi, mevki seçimi ve performans üzerine etkisi olduğunu bildiğimiz somatotipin, kadın ve erkekte farklı olduğu da bilinmektedir (Rickenlund vd., 2003: 947-55).

1.2.3. Antropometri

Antropometri: Metris (metre, ölçü) ve Antropos (insan) sözcüklerinden oluşan bir terimdir. Antropometri, belirli analiz yöntemleri ve hedefleri kullanılarak insan vücudunun özelliklerini büyüklüğüne ve yapısal özelliklerine göre sınıflandıran bir ölçüm tekniğidir. Başka bir deyişle antropometri, bireyin vücut ölçülerini niceliksel olarak temsil eden bir dizi sistematik sınıflandırmadır. Bir sporcunun kendisini içinde bulunduğu antropolojik koşullar, kalıtsal ve çevresel faktörler tarafından şekillenmektedir. Spor bilimlerinde uzun süredir kullanılan antropometrik yöntem, günümüzde somatometrik ölçümlere dayanmaktadır. Vücut üzerinde belirli noktalar işaretlenerek standart ölçüm yöntemleri kullanılarak ölçümler alınır (Özer, 1993).

Vücut tipleri 3 temel öge ile sınıflandırılır.

1.2.3.1. Endomorf

Bireyin fiziksel olarak yağ oranını tanımlar. Birinci bileşen değerinin artması bireyin beslenme durumunu ve vücut yağlanma derecesini artırır. Bu özellikteki kişinin sindirim sistemi gelişmiş, Vücudu yuvarlak ve yumuşak hatlara sahiptir. Kişinin, kütlesi vücut merkezine yakındır (Özer 1993).

1.2.3.2. Mezomorf

Bu özellik kaslı bir yapı ve dikdörtgen vücut şekli olarak tanımlanmaktadır. Vücudun kas ve kemiklerinin gelişimi gözle görülür şekildedir. Vücudun dış hatları keskindir ve net durumdadır. Kemikler iri ve kalın kaslarla çevrilidir. Bu tipin en karakteristik özellikleri ön kolun kalınlığı, bileklerin genişliği ve parmakların büyüklük olmasıdır (Duquet ve Carter, 2009: 78-96).

1.2.3.3. Ektomorf

Bu vücut tipine sahip olan kişilerin duyu organları gelişmiş durumdadır. Zayıf, narin ve hassas bir görünüme sahiptir. Kemikler ve kaslar incedir. Omuz ölçüleri genel

olarak düşük görünümündedir. Kişinin kolları, bacakları ve boyu uzundur. Kafa boyutu büyük, çene sivri, alnı geniş, Boyu uzun, omuzlar öne doğru dar, karnı düz ve kalçaları belirsiz bir yapıya sahiptir (Özer, 1993). Vücut yapısı, hareketlerin biyomekaniğini ve bundan dolayı da kişinin performansını doğrudan etkileyebilmektedir.

Fiziksel özelliklerin atletik performansı etkilediği fikri kapsamlı bir şekilde araştırılmıştır ve tüm endüstriler, yaşlar ve cinsiyetler arasında çalışmaya değer kabul edilmektedir. Örneğin araştırmalar, elit voleybolcuların elit hentbol ve basketbolculara göre daha uzun boylu, daha az yağlı ve dengeli bir mezomorf yapıya sahip olduğunu göstermiştir (Ölmez vd., 2019: 1-13).

Yine farklı spor dallarından tırmanma sporcuları, farklı spor branşlarındaki sporcular ile karşılaştırılmış, daha zayıf ve çok daha düşük vücut yağ oranına sahip oldukları tespit edilmiştir. Konuyla ilgili başka bir çalışmada, basketbol, futbol, yüzme ve atletizmle uğraşan elit sporcuların benzer beden kitle indeksine sahip olmalarına rağmen birbirlerinden farklı yağsız vücut kitesine ve vücut yağ yüzdesine sahip oldukları belirlenmiştir (Watts vd., 2003: 420-424.).

1.2.4. Genetik

Genetik özelliklerin atletik performans üzerine önemli etkileri olduğu düşünülmektedir. Güç, dayanıklılık, kas lifi boyutu, kas lifi bileşimi, esneklik ve nöromusküler koordinasyon gibi atletik performans için önemli olan unsurlar doğrudan genetikle ilgilidir. Araştırmalar atletik performansın %66'sının genlere bağlı olduğunu gösteriyor. Geriye kalanları ise; beslenme, antrenman, ekipman, uyku, motivasyon, ve genetik olmayan faktörlere bağlanmıştır (Ahmetov vd., 2013: 79-85).

Spor genetiği, ileri düzey sporcuların genetik düzenlemesini ve işleyişini inceleyen yeni ortaya çıkan bir bilimsel alan olarak kabul edilir. Genom projesi 2000 yılında insan DNA dizilerini keşfettikten sonra atletik performansla bağlantılı genleri incelemeye başladı. Bu dönemlerde sportif performansla ilişkili olan bazı genler (ACE(I,D), ACTN3 (R,X), COMT(A,G), PPAR (α,γ,β) vd.) keşfedilmişken, günümüzde 120 ve daha fazla genin atletik performansla ilişkisi tespit edilmiştir. Bunların çoğu son birkaç sene içerisinde keşfedilmiştir (Ahmetov ve Fedotovskaya, 2015: 247-314).

Sporcu sağlığı üzerinde etkisi incelendiğinde söz konusu genler sakatlık ve kas hasarı üzerinde etkileri, sahip olunan genin özelliğine (Allel, Genotip) göre sakatlanma riski, yaralanma sonra çabuk toparlanma, egzersiz sonrası toparlanma, kalp atım hızının normale dönmesi, vücut dokularının büyümesi ve farklılaşması, ruhsal bozukluklara olan etkisi vs. gibi etkilerinden söz edilebilir (Bulđay vd., 2020: 1-12).

1.2.5. Kuvvet

Sporda verimi belirleyen ve etkileyen motorik özelliklerden biridir. Genel tanımlamada bir dirence karşı koyabilme özelliği veya dirence belirli bir ölçüde dayanabilme özelliği olarak tanımlanmıştır (Tekin ve Sanioğlu 2004: 339-345).

Kuvvetin minimum süre içerisinde üretilmesi ve performansa aktarılması birçok sportif eylemin başarisının temelinde yatan özellik olarak görülmektedir. Alan yazında bu özellik, kuvvetin ortaya koyulduğu hız, genellikle kuvvet gelişim oranı veya patlayıcı kas kuvveti olarak tanımlanmıştır (Aagaard vd., 2002: 2309-2318).

Bilindiği gibi kuvvet, fizik terminolojisinde force (f) olarak, atletik performans sırasında ise zirve kuvvet olarak tanımlanan fiziki bir unsurdur. Basitçe tanımlandığında kuvvet, itiş ve çekişin karşılığı olarak bilinmektedir (Zatsiorsky ve Prilutsky, 2012). Performans açısından bakıldığında, biyomotorik özelliklerden kuvvet önemli olarak kabul edilir (Ömer ve Kılınç, 2012: 360-371). Kuvvet, maksimal kuvvet, çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılık olarak sınıflandırılmaktadır. Literatür incelendiğinde, 9-24 yaş arası erkekler üzerinde kuvvet gelişimiyle ilgili bir çalışmada, 9-14 yaş arasında kuvvetin sürekli gelişim gösterdiği, 15-24 yaşları arasında ise kuvvet gelişimi hızında yavaşlama olduğu, ergenlik dönemine girmiş çocuğun kuvveti, yaşı küçük bile olsa ergenlik dönemine girmemiş çocuğun kuvvetinden daha büyük olduğunu tespit edilmiştir (Kılınç ve Aydoğan., 2011: 398-411).

Sporcular yapmış oldukları branş doğrultusunda belli düzeyde kuvvet üretmek veya kuvvet elde etmek zorundadırlar. Daha fazla g ve kuvvet çıkışı, atletik performansı belirlemede ve çeşitli sporlarda kimin en başarılı olacağını tahmin etmede önemli bir özellik olarak kabul edilir. Buna ek olarak kuvvet belirli hareketlerin (atlama, atma, koşma vb.) temelini oluşturduğu için kas gücü ve kuvveti, takım sporlarında kritik öneme sahip olmuştur. Bir spor dalı özelinde örnek verecek olursak; hentbol sporunda

hentbol oyuncularının ma sırasında ani hızlanma, yavaşlama ve sprint atma gibi temel motorik özellikleri arka arkaya bir dizi halinde uygulamaları gerekmektedir. Söz konusu özellikleri uygulayabilmek için de ileri düzey hentbolcuların üst ve alt ekstremitelerinin güçlü ve yeteri kadar kuvvetli olması gerekmektedir. Ayrıca kas kuvveti ve gücünün teknik ve taktik yetileri ortaya koymasının yanında elit düzeyde oynanan hentbol maçlarında kayda değer bir sonuç alabilmek için önemli olduğu bilinmektedir (Gökmen ve Nurten, 2021: 12-21). Kuvvetin sınıflandırılması şöyledir:

Kuvvetin sınıflandırılması ise şöyledir;

1.2.5.1 Genel kuvvet

Bütün spor branşlarını, yaygın bir şekilde kapsayan ve tüm spor dalları için önem arz eden; vücuttaki tüm kasların meydana getirip ürettiği kuvvet olarak tanımlanır (Bompa ve Haff, 2015: 330-430).

1.2.5.2. Özel kuvvet

Yapılan bir spor dalına özel olarak bazı ihtiyaçlar söz konusudur ve bu spor dallarına özgü geliştirilme ihtiyacı olan kuvvete denir. Özel kuvveti etkileyen önemli iki etken vardır. İlki; söz konusu spor dalına özgü yapılan hareketlerin doğrudan etkileyen kas gruplarının artırılması, geliştirilmesi ve öncelik verilmesi. İkinci faktör ise kuvveti etkileyen motorik özelliklerin geliştirilmesi olarak tanımlanır (Muratlı vd., 2011: 173-452.).

Birim zamanda ortaya çıkan kuvvetin sınıflandırılması şöyledir;

- Maksimal Kuvvet
- Çabuk Kuvvet
- Kuvvette Devamlılık (Çetindemir vd., 2020: 1348-1356).

1.2.6. Dayanıklılık

Organizmaya ait olan özelliklerden herhangi birindeki devamlılık gücüdür. Bu güç aynı zamanda her yapılan işle birlikte yorgunluk getireceği için organizmanın veya organizmadaki bir organın yorgunluğa karşı koyabilme özelliği olarak tarif edilmiştir (Gürhan, 2022).

Dayanıklılık yeteneği çeşitli Şekil ve özellikleriyle hemen hemen bütün spor dallarında önemli rol oynar. Dayanıklılık, hem antrenmandaki yüklenmeler hem de müsabaka gücünde uzun süre devam eden dinamik ya da statik çalışmanın verdiği yorgunluğa karşı koyma yeteneği açısından da oldukça önemlidir (Aktaş, 2010). Aerobik dayanıklılığı geliştirmek için yoğun, uzun süreli bir egzersiz programının tamamlanması gerekir. (Karayığit vd., 2020:1-13).

Buna göre 2 tür dayanıklılık vardır:

1.2.6.1. Genel Dayanıklılık

Sporda verim düzeyi düşünülmeden, sporcularda olması gereken yorgunluğa karşı koyabilme yeteneği olarak kabul edilmektedir. Genel dayanıklılık özelliği, sporcuların müsabakadaki yorgunluğun üstesinden gelebilmek için, yoğunluk halinde yüksek bir çalışma ve hızlı biçimde toparlanmaya destek vermek olarak tanımlanmıştır (Gönener, 2020).

1.2.6.2. Özel Dayanıklılık

Söz konusu olan, uğraşılan, aktif olarak yapılan spor branşının gerektirdiği özel dayanıklılık olarak tanımlanmaktadır. Uygulaması yapılan spor dalının kendine has özelliği göz önünde bulundurularak, buna bağlı olarak yapılan çalışmalar ile ortaya çıkan bir dayanıklılık türüdür (Akgül, 2016).

1.2.7. Sürat

Sürat, Kişinin kendisini en yüksek hızla bir yerden bir yere hareket ettirmesi ya da taşıması yeteneğidir. Hareketlerin mümkün olduğu kadar en yüksek hızda uygulanması yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Sürat kalıtımsal bir özellik olup sadece bilinçli bir antrenman ile geliştirilebilir ve istenilen düzeye getirilebilir (Hadı, 2015).

Spor çerçevesinde sürat kavramını incelendiğinde ise, sporda verimliliğin artmasına sebep olan ana motor yetilerden bir tanesidir. Genel anlamda bireyin genetik olarak kazanmış olduğu, geliştirilmesi kısıtlı olan, zamanla çalışıldığı takdirde iyileştirilip geliştirilen bir özellik olarak kabul edilmektedir (Bozdemir vd., 2021). Aynı zamanda sürat, patlayıcı kuvvet özelliği gerektiren sporlar açısından, performansın belirgin olarak ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bunun yanında, spor dalının süre veya mesafesi arttıkça süratin rolü azalmaktadır (Canbolat, 2017). Sürat yeteneği için birçok

sınıflandırma oluşturulmuştur. Bunlardan en kapsamlısı Ballreich/Kuhlow tarafından “Sıfırdan Döngüsel Harekette Hızın Geliştirilmesi” adı altında yapılmıştır. Söz konusu sınıflama:

- Tepki (Reaksiyon) sürati
- İvmelenme sürati
- Temel sürat
- Süratte devamlılık (Yüksel, 2002)

1.2.8. Esneklik

Bazı dokuların şekil ve yapısını bozan kuvvetin etkisi ortadan kalktığı anda eski hal ve hacimlerine dönebilme yeteneğidir (Gölleroğlu 2010). Esneklik- Hareketlilik yeteneği, eklemlerin geniş açıda hareket edebilme yeteneği olarak tanımlanır, farklı bir ifadeyle, fiziksel bir aktivite yaparken vücudunuzu, bacaklarınızı veya kollarınızı rahatça hareket ettirebilme yeteneğidir (Koç vd., 2014: 9-39). Esneklik – hareketlilik; geniş bir eklem açısı ile hareket edebilme yeteneği veya geniş bir eklem açısı ile farklı yönlerde hareket edebilme yeteneğidir. İnsan vücudunun hareketliliği iskelet sistemi, kaslar, bağlar ve tendonlar tarafından sağlanır.

Çocukluk dönemlerinde vücut hareketlilik gelişimi daha basittir. Ergenlik döneminde ise; esneklik özelliğinin gelişim oranı yavaşlama başlar (Yüzme, 1994). Hemen hemen bütün spor dallarında esneklik ve yumuşaklık gözetilir. Esneklik ve hareketlilik dinamik hareketlerin genişliği ilgilidir. Esneklik özelliği gelişmiş bir atletin adımları da o oranda uzun olur ve bir yüzme sporcusunun kulaçları daha etkili olmakla birlikte engel koşucusunun da engelleri aşması daha rahat olmaktadır buda söz konusu sporcuların yapmış oldukları spor dallarında sportif performanslarına olumlu etki ettiği düşünülebilir (Zubari 1994).

1.2.9. Beceri

Beceri, her hareketin birbirini doğru bir şekilde takip etmesi, hareketin istenilen kuvvette meydana gelmesi durumu olarak tanımlanmaktadır (Atılan 2010). Beceri temelde sporcunun hareketleri doğru, hedefe yönelik ve en az çaba sarf ederek uygulaması olarak tanımlanmaktadır. Her zaman değişiklikler gösteren müsabaka veya

antrenman içerisinde optimum çözümü bulması açısından da önem taşıyan temel bir motor beceri olarak ön plana çıkmaktadır (Uslu, 2016).

Başka bir tanımlamada ise beceri, duyumsal, merkezi ve motor mekanizmaların bütün aşamalarını içeren, önceden belirlenmiş bir plan doğrultusunda bir amaca doğru yönlendirilmiş tamamı ile öğrenilmiş bir süreç olarak görülmektedir (Morris ve Thomas, 2004).

1.2.10. Koordinasyon

Bedensel ve ruhsal bir birleşimi gerektirir. Bedensel koordinasyondan, ilgili sinir sistemi merkezinin düzenli çalışması ile çeşitli kas gruplarının aralarında iş birliği yapmaları ve bu duruma uygun bir işleyiş sağlamak için bir organ sisteminin düzenli etkinlikleri anlaşılır (Sanioglu 1997). Kemik yapısı ve eklemler ya da bozulan vücut simetrisi (kötü duruş), kasların, kemiklerin ve diğer yapıların aşırı yüklenmesi nedeniyle ciddi sorunlara yol açabilmekte ve bu durum sportif performansı olumsuz etkilemektedir (Karakuş ve Kılıç, 2006: 309-322).

1.3. SPORDA BAŞARIYI ETKİLEYEN PSİKOLOJİK FAKTÖRLER

Sporcuların hedeflenen performansa ulaşabilmeleri için fiziksel, biyo-mekaniksel, fizyolojik, taktiksel ve sosyal bir hazırlıkla beraber psikolojik hazırlığın da planlanması ve uygulanması gerekmektedir. Bu faktörlerden birinin bile eksikliği, sportif performansı olumsuz etkileyerek başarısızlığa neden olabilmektedir (Brewer, 2009:148; Konter, 2006).

Bu psikolojik faktörleri (bilişsel ve duygusal unsurlar) değerlendiren ve araştıran bilim dalı günümüzde spor psikolojisi olarak tanımlanmıştır. Spor psikolojisi, spor alanlarında ve uygulamalarında insan davranışlarını incelemektedir. Sportif performanstaki bu faktörleri araştıran ve uygulayan kişiler ise “spor psikologlarıdır”. Son yıllarda, spor psikologları tarafından ileri düzey sporcuların başarılı olmalarına yardımcı olan psikolojik özellikler ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Psikolojik faktörler, sportif başarıyı etkileyen kişilik özelliklerini içerir. Örnek verilecek olunursa: iç konsantrasyon, özgüven, iç motivasyon, hedefe yönelim, konsantrasyon, uyarılma kontrolü, zorluklarla baş etme yeteneği, hedef belirleme, hayal gücü ve zihinsel güç vb. gibi kavramlardır (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015: 57-64). Motivasyon kişinin kendi davranışını yönlendiren

ve yöneten etkinliğidir. Motivasyon, dışarıdan gözlenen bir durum değildir. Kuramsal bir kavram olan motivasyon, kişinin davranışını dıştan gelen bazı uyaranlar ve içsel denetimlerle belirli amaçlara yönelik olarak belli bir yönde düzenleyebilme yeteneğidir (Soyer vd., 2010: 225-239).

Yapılan araştırmalarda ele alınan diğer bir yön ise mücadele ve dövüş sporlarının agresiflik, atılganlık, acıya dayanıklılık gibi kişilik özellikleri taşıyan sporcuların yaptığı; uzun mesafe koşuları, golf, bisiklet, yüzme gibi sporların daha uysal ve sabırlı kişilik özellikleri taşıyan sporcular tarafından yapıldığı yönündedir (Franken, 1994).

Bu konuda yapılan araştırmalarda, psikolojik beceri antrenmanları, sporcuların performanslarını %85 oranında olumlu etkilediğini göstermektedir (Burton ve Readeke, 2008). Başka bir araştırmada dünya ve olimpiyat şampiyonlarının başarılarının altındaki faktörlerin araştırıldığı çalışmada Durand-Bush ve Salmela, kendine güven ve motivasyonun bu sporcularda ana ve ortak psikolojik özellikler olduğunu ifade etmişlerdir (Durand-Bush, 2002: 154-171).

İçsel motivasyonun sporcuların zorluk, başarısızlık ve olumsuz durumlarda performanslarını olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. İçsel motivasyon, başarı duygusu ile birlikte sporcunun yarışma algısını ve başarı ihtiyacını artırmaktadır (Robert, 1992:3-30).

1.3.1. Özgüven

Özgüven, bireyin kendisini yeterli ölçüde değerli hissetmesini sağlayan, temel yaşamın psikolojik gerekliliği olarak ifade edilen duygusal bir özelliktir (Lindenfield, 2011).

Sporda özgüven, sporcuların katıldıkları müsabakalarda başarılı olmak için kendilerine olan inancı olarak tanımlanmaktadır (Karabulut, 2019). Sporcuların özgüvenli olmaları hedeflere odaklanabilmelerini ve sportif başarılarını sağlamaktadır (Ekinci vd., 2014: 36-42).

Araştırmacılar, sporda çok yaygın olan özgüven kavramı üzerine yapılan bir araştırmaya dayanarak, kendine güvenen sporcuların başarılı olacaklarına ve başarılı olma potansiyellerini gösterecek fiziksel ve zihinsel becerilere sahip olduklarına inandıklarını vurgulamışlardır (Ekinci vd., 2014: 36-42). Yüksek düzeyde özgüvene sahip

sporcuların, olumlu düşünmeye odaklanırken kaygılarını yönetme olasılıklarının diğer sporculara göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Özgüven, spor yapanların çaba, istek ve sebat özelliklerine olumlu katkı sağladığı vurgulanmaktadır (Hanton vd., 2004: 477-495).

1.3.2. Algı

Algı, içimizde ve dışımızda meydana gelen olayların farkına varmaktır. Algı vasıtasıyla insanın zihninde kendisi ve mevcut çevresi hakkında bir resim oluşur. Bu tanımlamadan da anlaşılacağı gibi algı, iç ve dış olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. İç algı, bir kişinin kendisiyle ilgili bilgileri alma ve bunların farkında olma süreci olarak tanımlanmaktadır. Dış algı ise, kişinin çevresindeki insanlar ve nesnelere hakkında bilgi almanın şekli ve türüdür. Spordaki iç ve dış algı ayrımı, öğrenme süreçlerinin tanımlanmasında rol oynar. Bir hareketle ilgili beceri öğrenilirken iç algı, beceri düzeyi yükseldikçe hareketlerin sevk ve idaresinde gittikçe artan bir şekilde dış algının yerini alır ve onu arka plana iter. Yaptığı hareketin ne ölçüde doğru olduğunu öğrenen kişinin kendisi daha iyi algılar. Dışarıdan algılayan antrenör-çalıştırıcı veya beden eğitimi öğretmenin tavsiyeleri gittikçe önemini kaybeder (İkizler, 1993).

1.3.3. Dikkat

Dikkat, sınırlı bilinçli kaynakların, hedef olmayan uyaranlardan daha iyi algılanan ve işlenen bir grup uyaran üzerinde yoğunlaşması olarak tanımlanır (Morgan, 1980). Sporda başarı için çok önemli bir etkidir. Odaklanmak daha sonraki eylemi uygulamak için zemin hazırlamaktadır. Yapılmış olan çalışmaların birinde; 9-13 yaş grubu çocuklarda masa tenisi egzersizinin dikkati olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Asan, 2011). Kayak ile ilgilenen sporcuların dikkat düzeylerini inceleyen farklı bir çalışmada kayak sporu ile ilgilenen ve ilgilenmeyen çocuklar arasında kayak yapan çocukların yapmayanlara göre anlamlı bir fark bulunduğu tespit edilmiştir (Atakurt vd., 2017: 127-134). Golf sporu ile profesyonel olarak ilgilenen çocukların dikkat düzeylerini incelemek amacıyla yapılan bir diğer araştırmada golf spor egzersizlerinin 14-15 yaş arasında bulunan bireylerin dikkat özelliklerine olumlu etkisinin olduğu tespit edilmiştir (Tunç, 2013).

1.3.4. Öğrenme

Öğrenme, tekrarlar ya da yaşantı sonucu davranışta gözlenen kalıcı değişiklikler olarak tanımlanır (Yücel, 2004: 100-108). Yapılan araştırmalar, fiziksel aktivite ile sporun çocukların özgüven kazanmalarına, bedenlerini tanımalarına, Çevreyi öğrenmelerine, Öğrenme kapasitelerini arttırmaya, sosyalleşmelerine, sağlıklı büyümelerine ve gelişmelerine değerli katkılar sunduğunu göstermiştir (Orhan, 2019: 157-176).

1.3.5. Hafıza

Yaşanmışlıkları, öğrenilmiş olan konuları, bunların geçmişle bağımlı, ilişkisini bilinçli olarak anlık saklama gücü, akıl hafıza ve bir bilgisayarda, programı, değişmeyen verileri, yapılacak iş için gerekli olan ara sonuçları toplayan bölüm şeklinde tanımlanmaktadır (Mert, 2017:17). Temel hareketlere ve motor kalıplara dayalı programlanmış oyunlar ve benzeri etkinlikler beden eğitimi derslerinde oldukça faydalı olabilir, dikkat ve hafızanın gelişimine katkı sağlayabilir. Bundan dolayı kişilerin dikkat, algılama, ve hafızada tutabilme gibi yeti ve yetenekleri artmaktadır (Yurdakul vd., 2012:103-108).

1.3.6. Zekâ

David Wechsler, zekâyı, bireylerin amaçlı ve bilinçli bir biçimde davranabilmelerini, mantıksal olarak düşünebilmelerini ve çevreyle etkili bir biçimde iletişim kurabilmelerini etkileyen genel bir kapasite olarak tanımlamıştır (Sak, 2016). Özellikle yapılan çalışmalar, öğrencilerin veya kişilerin spor içerikli derslerin yanında sportif organizasyonlara katılımlarındaki artışın bedensel ve sosyal zekaya olumlu katkı sağlayabileceğini ortaya koymuştur (Ermiş vd., 2012:23-29). Farklı bir çalışmada; bireysel sporlarla uğraşan sporcuların takım sporu ile ilgilenen sporculara göre sosyal ve içsel zekâ alanları yüksek bulunmuştur. Sınıf farklılığına göre ise; Spor yapan lise 1. Sınıf öğrencilerinin lise 2. sınıfta eğitim gören öğrencilere göre dilsel zekâ, mantıksal-matematiksel zekâ, müziksel ritmik zekâ, içsel zekâ, ve görsel uzamsal zekâ alanları daha anlamlı çıkmıştır. Sonuç olarak çalışmalarda; cinsiyet özelliğine göre spor yapan öğrencilerin mantıksal, matematiksel ve kinestetik zekâ alanları yüksek tespit edilmiştir. Ayrıca; bireysel sporlarla uğraşan sporcuların takım sporlarıyla ilgilenen sporculara göre

sosyal ve içsel zekâ alanları yüksek bulunmuştur. Bu da beden eğitimi ve sporun zekâ üzerindeki çarpıcı etkisini ortaya koymaktadır (Tekin M. 2010).

1.3.7. Panik

Beklenmedik anksiyete ataklarıyla beraber ortaya çıkan ve en az 1 ay devam eden başka bir atak geçirmekle ilgili olarak sürekli kaygı duyma, endişe etme, atak geçirmenin etkileri ile ilgili endişe (örneğin: Korku, ölmek, delirmek), ya da atakla ilgili anlamlı davranış değişikliklerin (örneğin: Atak geçirilen yerlerden kaçınmak) görüldüğü bir ruhsal durumdur (Pınar, 2017).

Sporun ruh sağlığı üzerine etkisi birçok araştırmacı tarafından ilgi odağı haline gelmiş ve incelenmiştir. Alan yazında anksiyete bozukluklarının, özellikle panik bozukluğunun tedavisinde bir tedavi yöntemi olarak spor ile ilgili ümit verici çalışmalar yapılmıştır. Spor aktivitesi sayesinde hasta algıları ile yeterli yüzleşme sağlayabilir ve böylece panik bozukluğunun belirtilerinde azalma veya yok olma işlemini başlatılabilir. 16230 katılımcının öz bildirim yoluyla değerlendirildiği bir araştırmada, sporun ruh sağlığını olumlu etki ettiği ve bu etkinin yapılan sporun süresi ile yakinen ilişkili olduğu bulunmuştur (Abu-Omar vd., 2004: 235-242). Aynı zamanda spor, panik bozukluğunda bir yüzleştirme tedavisi olarak da kullanılabilir. Travma veya panik sonrası stres bozukluğu tedavisinde belirtinin azaltılmasında ya da yok edilmesinde de sporun rolünün olabileceği bildirilmiştir (Canan ve Ataoğlu, 2010:38-43).

1.3.8. Heyecan

Heyecan kavramı Türk dil kurumuna göre: korku, sevinç, kızgınlık, kıskançlık, üzüntü, sevgi vb. nedenlerle ortaya çıkan güçlü ve geçici duygu durumu olarak tanımlanmıştır (Özmantar ve Çetin 2017: 262-284).

Kaygılı, heyecanlı olan sporcular doğru karar alamayabilir ve baskı altında yanlış hareketler sergileyebilir. Sporcular, kaygılarının, heyecanlarının yüksek olduğu böyle durumlarda normalde çok iyi yaptığı becerileri davranışları bile başarı ile yapamayabilirler. Kontrol edilemeyen heyecan sonucu sporcuların performansları olumsuz etkilenerek başarısızlığa neden olabilir. Bu olumsuz durumu engellemek için sporcuların heyecan düzeylerini ve heyecanı etkileyen etmenlerin bilinmesi sporcular ve antrenörler açısından oldukça önemlidir (Kolayış vd., 2015:129-136).

1.3.9. Öfke- Sinirlilik

Öfke- Sinir, kırgınlık, kızgınlık ve hakların ihlali, istek ve ihtiyaçların engellenmesi ve bir şeylerin yanlış gitmesi sonucunda verilen bir mesaj ve tepki olarak tanımlanmıştır (Demir vd. 2017). Öfke, insanın zevk aldığı şeyleri yapmaktan ve kendi mutluluğunu engelleyecek her olay sırasında karşımıza çıkabilen bir duygu olarak ifade edilmiştir (Barsade ve Gibson 2007:36-59). Öfke ve kızgınlık, sahip olunan hakların elde edilmemesi yada değer verilen yakınların beklenmedik davranışlar sergilemesi sonucu yaşanan duygu durumu olarak tanımlanmıştır (Sezan, 2016).

Yapılan çalışmalar göstermiştir ki, hem takım, hem de bireysel sporlarda olsun tüm sporcuların öfke düzeylerini tetikleyen en önemli nedenin rekabet olgusu olduğu vurgulanmıştır (Certel ve Bahadır, 2012: 157-164).

Öfke duygusunu anlamak ve incelemek sporda çeşitli faktörlerden dolayı önemlidir. Birincisi, öfke performansı kolaylaştırıcı olabilir, fakat birinin öfkesini kontrol edememesi performansın düşmesine neden olabilir. İkincisi, öfkeyi anlamayan takım arkadaşları ve antrenörler, sporcuların öfkelerini kontrolsüz şekilde dışavurumuna neden olabilir. Öğrenilmeyen öfke yönetimi tehlikelidir. Üçüncüsü, öfke çok uzun süre engellemezse, sporcular (ve seyirciler) için hem oyun alanında hem de saha dışında yıkıcı sonuçlar doğurabilir (Abrams, 2010).

1.3.10. Motivasyon

Motivasyon, etimolojik yapısına bakıldığında Latince “hareket etme” anlamına gelen ‘movere’ kelimesinden gelmektedir. Türkçede ise güdü, isteklendirme ve harekete geçirici olarak tanımlanmaktadır. Farklı bir tanıma göre motivasyon, bireyi harekete geçirme ve hareketi devam ettirme veya sonlandırmasını sağlayan, hedefe ulaşmasına yardımcı olan ve bireyin içsel veya dışsal etkenlerle güdülenmesi sonucunda ortaya çıkan güç olarak tanımlanmıştır. Yine motivasyon, kişilerin ihtiyaçları, istekleri, arzuları, ilgilerini ve dürtüleri içine alan genel bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Cüceloğlu, 2016)

Bireyin sportif başarısını etkileyen temel öğelerin başında bireyin motivasyonu gelmektedir (Şirin vd., 2008:98-110). Bir sporcuyu motive etmek ve onun o motivasyonu sürdürmesini devam ettirmek her zaman kolay olmayabilir. İhtiyaçlar ise insandan insana farklılık gösterebilir. Sporcunun da güdülenme düzeyine ve atletik başarısına direkt etki

eden birçok faktör bulunmaktadır. Performansın ortaya çıkmasında, başarı ve motivasyon arasında ciddi ölçüde bir ikili ilişki bulunmaktadır. Bir sporcunun antrenmanlarda ve müsabakalarda pik performansı göstermesi temel amaçları arasında yer almaktadır. Bu yüzden sporcuların motivasyon seviyeleri ne kadar yüksek olursa performansın artış göstermesi ihtimali de o kadar artacaktır. Dolayısıyla bilimsel ve bilişsel çalışmalar, sporcuların başarıya ulaşmalarının teknik ve taktik gelişimin yanı sıra yüksek motivasyon ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Özgün vd., 2017:83-94).

1.3.11. Saldırganlık

Saldırganlık, “başkalarına fiziksel ve zihinsel zarar vermeyi amaçlayan öfke, kızgınlık ve nefretle dolu yıkıcı davranış” olarak tanımlanmaktadır. Saldırganlık, bir veya daha fazla canlının, bir veya daha fazla canlıya fiziksel ve psikolojik zarar verme eylemidir (Birinci 2019). Saldırganlık hali hazırda, fiziksel olarak gerçekleştirilen bir şiddet olabileceği gibi; pasif, sözlü ya da başka bir biçimde de ortaya çıkabilmektedir (Ziyagil vd., 2014:1-14).

Yapılan bir çalışmada Brink, sportif ve atletik performans içeren bir oyun, tabiatı gereği çok acımasız olabilmekte ve şiddet içerebilmektedir. Bir sportif etkinlikte kabul edilebilen ya da kabul edilemeyen kural dışı davranış sınırları daima çok net değildir. Ancak sert oyun ve kural içi sert oyun arasındaki fark faullü sert oyunun altında yatan şiddet, sinsice, haince, kötü niyetli kasıtlı davranışlar olarak nitelendirilmiş ve bu durum müsabaka öncesi, sırası ve sonrası da devam etmektedir. Bu davranışlar faullü bir oyunun göstergesidir şeklinde ifade etmiştir (Mansız ve Kolburan, 2022: 1389-1407).

1.3.12. Stres

Stres, insanların iç ve dış dünyadan gelen zor ve tehdit edici durumlarla karşılaştıklarında ürettikleri psikolojik, fizyolojik ve davranışsal tepkileri ifade eder. Genel olarak bu, bir kişinin başka bir kişiyi sözlü olarak veya saldırganlık yoluyla etkisiz hale getirmesi olarak tanımlanabilir (Uğur, 2005:13-35). Yine farklı bir tanıma göre stres, organizmanın ruhsal ve bedensel olarak zorlanması sonucu ortaya çıkan bedensel, zihinsel psikolojik ve davranışsal rahatsızlıklar sebebiyle ortaya çıkan sıkıntı durumudur. Stres durumunda organizmada metabolik olarak tansiyonda, kas gerilmesinde ter bezleri etkinliklerinde ve kalp ritim sayısında bir artış görülür. Solunumda bir yükselme ve göz bebeklerinde büyüme meydana gelir. Kanda alyuvar sayısında bir artış oluşur, bu

durumda organizma beyine ve kaslara daha fazla oksijen göndermeye çalışır. Bu sırada organlardaki kan miktarında azalma meydana gelir, sindirim sistemi yavaş çalışmaya başlar, zihinsel olarak dikkat ve refleksler azalır, algılama, reflekslerde yanılırlar ve unutkanlık görülebilir. Korku duygusu; psikolojik olarak güvensizlik, huzursuzluk, karamsarlık ve yetersizlik duygularına bağlı olarak başlar. Bütün bunlar antrenman veya müsabakalar sırasında sporcunun fiziksel gücünü, tekniğini, taktiğini ve performansını sergileyememesine neden olur. Sonuç olarak sporcu konsantre olmakta zorluk çeker, koordinasyon ve motivasyonu bozulur, teknik ve taktik hareketlerde hatalar ortaya çıkar (Kat H. 2009).

1.3.13. Kaygı

Kaygı, fizyolojik, psikolojik, ve davranışsal tepkilerden veya olaylardan oluşan çok yönlü içsel bir özellik olarak tanımlanır (Aşçı ve Gökmen, 1995: 38-47). Farklı bir tanımda kaygı; endişe duygusu ve fizyolojik canlılık düzeyinin artması durumudur (Cox, 1998).

Kaygı ile atletik performans arasındaki ilişkiyi araştırmak spor bilimleri alanında ki kişilerin yıllardan beri ilgisini çekmiştir. Spor ortamında sporcu, hem yarışmadan önce hem yarışma sırasında hem de yarışma sonrasında zaman zaman veya sürekli olarak huzursuzluk ve gerginlik, hissedebilir. Yarışma ortamından kaynaklanan bu duygusal durum yarışma kaygısı olarak tanımlanır. Yarışma kaygısı yarışma ortamının yarattığı özel bir kaygı çeşididir denilebilir. Yarışmada kaybetmekten dolayı endişeli, huzursuz ve korku durumu olma eğilimi veya kaybetmekten kaçınma güdüsü olarak da tanımlanabilir (Aşçı ve Gökmen, 1995: 38-47).

1.3.14. Korku

Korku, bireylerin kendi düşüncelerinin neden olduğu bir duygu durumudur. İçinde bulunulan durumu değil genel olarak düşünceleri yansıtmaktır. Bu düşünceler “tehlike” barındırdığı için korku reaksiyonuna neden olmaktadır. Bu nedenle aynı düşüncede olan bireylerde farklı tepkiler verilebilmektedir. Bireyler bu korkunun kendi düşüncelerinden kaynaklandığının farkına varamadıkları zaman etkili bir çözüm sürecine girememektedir. Çözüm sürecinde başarılı olan kişilerin becerilerinin geliştiğini ancak çözüm sürecine girememiş kişilerde ise korkunun kriz boyutuna taşınarak olumsuz birçok etkisinin olduğu görülmektedir (Gençöz, 1998:9-16).

Literatürdeki bir çalışmada; müsabaka esnasında hata yapma, başarısızlık sonucunda eleştirilme gibi nedenlerle oluşan başarısızlık korkusuna ilişkin görüşlerine belirlemek için genç milli güreşçileriyle görüşme yapılmıştır. Araştırma bulguları, milli güreş sporcularının maçlarda hata yapma korkusu, başarısızlık sonucunda eleştiri alacağı korkusu yaşadıkları belirlenmiş ve kaybetme korkusunun başarı üzerindeki önemine dikkat çekilmiştir (Yıldız vd., 2019:22-30).

1.3.15. Depresyon

Depresyon geçici bir üzüntü hissi ile ortaya çıkan zamanla bireyin hayattan zevk almasını engelleyebilen, psikolojik açıdan tıbbi tedaviye ihtiyaç duyulabilen bir rahatsızlıktır. Genel olarak depresyondan etkilenen bireylerde; suçluluk duygusu, düşük özsaygı, düşük enerji, rahatsız edici bir ruh hali, uyku bozukluğu, iştah kaybı, ilgi veya zevk kaybı, ve zayıf konsantrasyon ortaya çıkabilir (Bal ve Aras, 2020:1130-1137).

Sportif başarı, yüksek düzeyde psikolojik yetenek ve fiziksel kondisyon sayesinde elde edilir. Müsabakalarda antrenman aşamaları yorucu ve yıpratıcı olabilmekte emek ve disiplin gerektirmektedir. Hem ailelerinden ayrı kamp ortamları, zorlu müsabakalar sonrası mağlubiyetler hem de aşırı yüklenmeler ve kilo düşmeleri gibi ruhsal ve toplumsal açıdan zorlayıcı faktörler sporcuların duygu durumlarında zaman zaman değişikliğe neden olabilmektedir. Bu durum kişide isteksizlik, durgunluk, huzursuzluk ve mutsuzluk gibi belirtilerle ortaya çıkan depresyonun oluşumunu tetikleyebilmektedir (Güvendi vd., 2019: 106-112).

1.3.16. Vatandaşlık Duygusu

Spor, milliyetçilik ve vatanseverlik duygularını en barışçıl şekilde uyandıran, bireyselliğin ve bencilliğin hüküm sürdüğü çağımızın evrensel ve kutsal değerlerini hatırlatan büyüleyici bir olgu haline gelmiştir. Bundan dolayı milli maçlar öncesinde bayrak ve forma vs. katlanır. O nedenle sporculara "kahraman" gözüyle bakılır (Şahin vd., 2010: 1244-1263).

Spor, milliyetçiliği, vatan ve bayrak sevgisini destekleyen ve temsil eden bir araçtır. Spor, nesne olarak milliyetçiliği, bayrak ve vatan sevgisini temsil eder. Kitleler sportif başarıların tadını aldıkça ulusal spor kavramları ile kendisini tanımlamış olur. Bu vatanseverlik duygusunu pekiştirir. Uluslararası spor, ulusal farkındalık kimliğini

canlandırmış olur. Vatan, bayrak ve millet duygusunu kamçılar buda sporcuların müsabakalarda kazanma duygularını kabartır sporcuların bu duygularından ötürü performanslarını yükseltmelerine zemin hazırlar ve başarı için kilit rol oynar (Şahin vd., 2010: 1244-1263).

1.3.17. Kişilik Özellikleri

Kişilik, genel olarak bir bireyin kendine özgü ve ayırıcı davranışlarının bütünü olarak tanımlanabilir. Kişilik, bireyi özel yapan tüm özelliklerin toplamı olarak kabul edilir (Üngüren, 2011)

Günümüzde, sportif performans ile başarı arasındaki ilişki genel olarak kabul edilmekle birlikte, bazı spor psikologlarına göre üst düzey başarıyla tam olarak örtüşebilecek bir kişilik bütününden bahsetmek mümkün değildir (Vealey, 2002). Bunun en önemli nedenlerinden biri, kişiliğin başlı başına sportif başarıyı belirleyen tek unsur olmaması ve sporcunun kişiliğinin yanı sıra pek çok psikolojik faktörün de sportif başarı veya atletik performans üzerinde etkisinin olmasıdır (Tokdemir, 2011). Ancak literatürdeki bazı çalışmalar sporcuların kişilik özelliklerinin zihinsel ve fiziksel performanslarını etkileyebileceğini, karar verme tarzlarının da değişebileceğini göstermiştir. Günümüzde yapılan araştırmalar ve uygulamalar, beden eğitimi ve antrenman etkinliklerinin tek başına yeterli olmadığını, sporcuların psikolojik yeteneklerinin ve kişilik özelliklerinin önemli başarı faktörleri arasında olduğunu göstermektedir (Güvendi vd., 2018: 159-175). Örneğin mazoşist özelliklere sahip kişilerin, maraton ve bisiklet gibi dayanıklılık gerektiren rekabetçi sporlara katılma olasılıkları daha yüksektir. Bir sporcunun kendine daha fazla güvenmesi, daha fazla motivasyonu, daha fazla inancı, başarısızlıktan kaçınmak yerine başarıya odaklanması ve daha düşük kaygı düzeyleri, atletik performans üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009:16-24).

1.4. SPORTİF PERFORMANSI ETKİLEYEN SOSYAL FAKTÖRLER

Biyopsikososyal özelliklerin 3.cüsü olan sosyal faktörler, toplumdan topluma farklılık gösteren ve fiziksel ve kültürel yapı gelişmişliğini ortaya çıkaran bir olgudur. Sporda başarıyı etkileyen sosyal faktörler hakkında yapılan bir araştırmada, sosyal yapı, siyasal yapı, kültürel yapı, sosyal tabakalaşma, sanayileşme, şehirleşme, nüfus, aile, eğitim, din, serbest zamanlar, sosyal güvenlik, spor alt yapısı, okul, kitle iletişim araçları,

kitle sporu ve fırsat eşitliği, sosyal çevre gibi unsurlar sosyal faktörler kapsamında değerlendirilmektedir. Bu unsurlar spora başlama, spora devam etme ve sporda başarı elde etmede rol oynamaktadır (Doğan, 2001). Aksine eğitim düzeyi, fırsat eşitsizliği, ekonomik koşullar, toplumun sosyal yapısı, spor altyapısı, görsel medyanın spor konusundaki eksik ve yetersiz aktarımları vb. bazen sizi spor yapmaktan alıkoyar, bazen spora devam etmenizi engeller, bazen de belli bir sportif başarıya ulaşmanızı engeller (Doğan, 2001). Bu unsurlardan sosyal yapı, “bir değerler ve kavramlar bütünü” olarak sporun toplum içinde gelişmesini sağlayan bir niteliğe sahiptir (Taşmektepligil, 1995), ve sportif uygulamaların kitleye yaygınlaştırılmasında büyük bir rolü bulunmaktadır. Sosyal yapı özelliklerinde fiziki yapı gelişmişliği, doğrudan olmasa da spordaki başarıyı artırırken, günümüz toplumlarında spordaki başarı, sosyal yapı gelişmişliğinin göstergesi haline almıştır. Sosyal yapı aynı zamanda bir toplumun kültürel yapı ve fiziki yapı (yerleşme, barınma vb.) özelliklerini kapsayan kültürel yapı özellikleri, hayat tarzı ile ilgili değer hükümlerini örf ve adetlerini, aileyi, dil ve dini hayatı içine almaktadır. Sosyal yapının güç dağılımı, Sosyal yapı, ve saygınlık, öğrenmeye yönelik bireysel yeteneklerin ortaya çıkışını engelleyebilir (Fichter, 1996). Sosyal yapı içerisinde spora etki edebilecek en önemli unsurlar arasında; ekonomik, nüfus yapı özellikleri, eğitim, sanayi, eğitim, yerleşim yapı özellikleri ve kültürel yapı özellikleridir (Arslantürk, 1999).

Sonuç olarak, Biyopsikososyal modelin, spor literatüründeki kelime karşılığı sportif performanstır. Sporda başarılı olmak, sportif performansın gelişmesiyle mümkündür. Bir anlamda sportif performans yarışma veya müsabaka sırasında göreceli olarak kısa zamanda ve sonucu etkileyen faktörlerle beraber bir bütün olarak görülmeli ve değerlendirilmelidir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009:16-24). Bu yüzden biyopsikososyal model ya da sportif performans başarılı olan sporcunun tek bir özelliğine odaklanmaktan ziyade başarılı olmasını etkileyen tüm faktörleri göz önünde bulundurmaya hedeflemektedir. Çünkü insan davranışlarını ve altında yatan nedenleri anlamak oldukça karmaşıktır.

1.4.1. Aile Etkisi

Bireylerin fiziksel etkinliklerine veya profesyonel olarak spor müsabakalarına katılım sağlamaları, büyük oranda ebeveynlerin konuya olan bakış açısıyla ilgili olmuştur. Ailelerin bu konuya yaklaşımı, çocuklarının bu etkinliklere katılıp

katılmayacağına karar vermede adeta belirleyici faktör haline gelmiştir. Kimi ebeveynler fiziksel aktivitelerin çocuk gelişimi, sosyalleşme, veyahut ta bir meslek olarak seçilmesi süreci üzerindeki olumlu etkisinin bilincinde olup çocuklarının bu aktivitelere katılımını desteklerken çoğu aile ise başlangıçta; çocuklarının bu faaliyetlere katılımına sıcak bakmamaktadır. Özellikle okul çağı için toplumda genel bir düşünce haline gelen sporun öğrencinin ders başarısına olumsuz açıdan etkilediği fikri veya sakatlanmaya neden olacağı düşüncesi ebeveynlerin çocuklarının spor aktivitelerine katılımına yönelik olumsuz tavır sergilemesinde başlıca etkenler olarak karşımıza çıkmaktadır (Güven, 2006: 81-90)

Zaman içerisinde aileler, bireylerin söz konusu aktivitelere katılmalarına veya bu spor dallarını meslek olarak seçmelerine razı gelmektedirler. Bazı durumlarda sporcuların en büyük destekçileri aileleri olsa da, gerçekçi olmayan bireysel beklentiler çoğu zaman sporda hayal kırıklığına yol açmaktadır. Onlar kendi potansiyel yakın bir performans gösterebilirler de istedikleri hedefe ulaşamazlar. Spor tecrübesi olmayan aileler bazen sporcu çocuklarının bunu yapamayacağını zannederler, bazen de çocuklarını ya da aile bireylerini umutsuzca cesaretlendirirler. Bir sporcu sanki bunu kendine kanıtlamaya çalışıyormuş gibi davranabilir (Tekin ve Sanioğlu 2004: 339-345).

1.4.2. Organizasyonların Etkisi

Günümüzde spor, kültürlerarası birleştirici gücü ve giderek artan rekabet düzeyi ile ulusal kimliğin ve prestijin dünyada kanıtlandığı bir alana dönüşmüştür. Bu dönüşümün belirgin olarak yaşandığı en önemli alanlardan biri, hiç kuşkusuz dünyanın birçok ülkesinden binlerce sporcunun ülkesini en ön sıralara taşımak için mücadele ettiği uluslararası düzeydeki spor organizasyonları oluşturmaktadır. Bu organizasyonların başında olimpiyatlar gelmektedir. Daha sonra sırasıyla Dünya ve Avrupa Şampiyonaları gibi organizasyonlar takip etmektedir (Altun ve Koçak, 2015: 114-128).

Günümüzde olimpiyat oyunlarının ya da önem açısından benzeri uzun süreli hazırlık gerektiren turnuvaların (Dünya, Avrupa şampiyonası) sporcuların baskı-stres altına girmelerine, müsabaka esnasında optimum kararı vermelerinde problem yaşamalarında, dışa dönüklüklerinin azalmasına, sosyal etkinliklerinin sınırlanmasına, analitik düşüncelerinde ve bunun sonucu olarak yaptıkları hata miktarının da artmasına

neden olmaktadır. Söz konusu durumda ise başarısızlık kaçılmaz olmakta ve spor performansında bir düşüş meydana gelmektedir(Koruç, 2003: 10-11).

1.4.3. Beslenme

Vücudumuzdaki hayati fonksiyon ve faaliyetlerin enerjiye olan ihtiyacını karşılamak, sağlığımızı korumak, fiziksel büyüme ve gelişmeyi mümkün kılmak, antrenmana uyum sağlamak, yaşamın devamını sağlamak ve antrenmanların etkilerini maksimuma çıkarmak için temel besin öğeleri olan karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler, mineraller ve suyun dengeli bir şekilde tüketilmesi beslenme olarak tanımlanmaktadır (Süel vd., 2006: 271-275).

Sağlıklı bir yaşam için dengeli ve yeterli bir beslenme gerekmektedir. Antrenman ve yarışma performansını arttırmak için dengeli, yeterli ve düzenli bir beslenmenin gerekli olduğu vurgulanmıştır. Hemen hemen tüm spor dallarında yarışmacıların özel olarak beslenmeleri çok eski çağlardan beri ilgi duyulan bir konu olmuştur. O kadar ki, spor müsabakalarında başarı kazanabilmek için bazı besinlerin sihirli etkileri olduğuna inananlar dahi bulunmaktadır. Fakat bazılarının da sporcu beslenmesinde yanlış uygulamalara dahi yol açtığına inanılmaktadır (Ersoy, 1995).

Özellikle uluslararası müsabakalara katılan sporcular beslenme konusunda problemler yaşamıştır. Literatürde 1948 Londra Olimpiyatlarının Türk Basınına Yansımaları adlı bir çalışmada, Londra Olimpiyatları programının en önemli noktalarından biri hiç şüphesiz dünya çapında yarışmalara katılım sağlayan sporcuların temel beslenme ihtiyaçlarının karşılanması ve lezzet sorununun ortadan kaldırılması olmuştur. Bunun bu kadar önemli olma nedenlerin nitekim başında dünyanın farklı kültür ve bölgelerinden gelen sporcuların farklı beslenme alışkanlıkları, dini inanışlar ve damak zevklerinin çeşitli olmasıdır. Ancak aynı veya benzer lezzetleri farklı ülkelerde bulmak zor olduğundan sporcular kendi ülkelerinde rahatlıkla alabilmektedir. Bunun yanında dini inanışların etkisi ile Arap ve Türk halkları bazı hayvansal yiyecekleri (domuz eti vs.) kullanmadığı görülmüştür (Büyükkal, 2019).

1.4.4. Teşvik

Teşvik, önceden belirlenmiş bir hedefe veya sosyal amaca ulaşabilmek için maddi destek ve hukuki kolaylıklar biçiminde verilen ödüldür. Sportif anlamda teşvik primi ise,

bu tanımla aynı doğrultuda olmakla beraber, başka bir takımın oyuncularına, oynayacakları bir oyundaki performansları karşılığında veya farklı takımlara, onları oynayacakları bir oyunu oynamaya, kazanmaya motive etmek amacıyla verilen kayıt dışı fonlar veya menfaatlerdir (Özen ve Yılmaz, 2012: 17-41).

Ulusal veya uluslararası spor müsabakalarına katılan sporcuların yapmış oldukları ağır antrenmanlar, yorucu ve uzun süreli kamp ve hazırlık dönemleri gibi emek ve zaman harcanarak yarışmalarda başarı elde etme hayalleri teşvik vb gibi etik dışı olumsuzluklar yüzünden sonuca ulaşamamaktadır. Söz konusu uygulamalar, herkese karşı yapılmış bir ayıp olduğu gibi, diğer yarışmacılara da hakaret anlamı taşımaktadır. Hileli yöntemlerle kolay bir biçimde, teşvik vb yoluyla zirveye çıkma arzusu maalesef rakip sporcuların sportif performansını olumsuz etkilemekte ve başarıya ulaşma konusunda yetersizlik ve çaresizlik duygusuna kapılmalarına neden olduğu vurgulanmıştır(Muharrem, 2012: 17-42).

1.4.5. Hakem Faktörü

Hakem, her iki takım oyuncularının müsabaka sırasında oluşabilecek pozisyonlar açısından başvurduğu kişiyi ifade eder. Hakem, maç sırasında oyunla ilgili denetimi sağlayan kişidir. Bir spor müsabakasında oyun kurallarını uygulamak maçı sevk ve idare etmek için hakem/hakemler sorumludur. Hakem, oyunun kurallarını uygulayan, müsabaka sırasında futbolcuların rakiple olan mücadelesinde davranışlarını düzenleyen, saha içi ve saha dışı tüm durumlarda önemli bir rol oynayan kişi veya kişilerdir (Caz vd., 2021: 98-113).

Saha içerisinde hakem müsabaka sonuçları doğrudan ve ya dolaylı olarak etki edebilmekte, buda oyunun kaderini tayin edebilmektedir. Özellikle organizasyonların büyüklüğü, müsabakanın atmosferi, tribün ve seyirci baskısı, yüksek stres ve baskı gibi durumlar hakemleri olumsuz yönde etkilemekte buda hakemlerin vermiş olduğu kararları olumsuz yönde etkilemektedir. Hakemliğin ve hakemlik mesleğinin bir takım özellikleri vardır bunlar; tutarlılık, uyum, kararlılık, denge, dürüstlük, karar verme (yargılama), güven ve motivasyondur. Söz konusu özelliklerin yerine getirilmemesi veya herhangi birinin aksaması durumunda sporcuların müsabaka içerisinde moral, motivasyon, stres, sinir gibi psikolojik durumlarında bozulmalar meydana gelmekte buda sporcuların

performansını ve müsabaka sonuçlarını olumsuz yönde etkilemektedir (Ekmekci vd., 2011:1-5).

1.4.6. Spor Tesisleri, Malzeme ve Yeri

Spor tesisi en genel tabiriyle, her spor dalına ait uzmanlık antrenmanları, hazırlık antrenmanları, ulusal ve uluslararası spor müsabakalarının uygulanmasını sağlayan, sporcuların ve seyircilerin müsabaka öncesi ve sonrası ihtiyaçlarını karşılayan yapılar, oyun alanları ile birimleri olarak kastedilmiştir.

Spor tesislerinin kuruluş yerinin doğru belirlenmesi ve faaliyette bulunulacağı alan spor başarısı açısından oldukça kritiktir (Ramazan ve Ramazan, 2000). Bununla birlikte alan yazında, antrenmanın metotları ve antrenmanda kullanılacak malzemelerde performansı sosyal ve psikolojik açıdan etkilediği belirtilmiştir (Erdoğan vd. 2014: 194-207).

Müsabaka veya antrenmanların yapılacağı salon, alan, bölge vs. zaman zaman fiziki şartlarından kaynaklanan risklere sahip olmuştur. Bu riskler en aza indirildiği kadar indirgenmeli eğer minimuma indirgenemiyorsa riskler göz önünde bulundurulmalıdır. Salon sporlarında zeminin uygun olmayışı birçok sorunları beraberinde getirmiştir. Bu sorunlar çeşitli derceler ve farklılıklarda sakatlıklara neden olmakta ve ortaya konacak performansı da olumsuz yönden etkilemektedir (Hatipoğlu, 1991).

1.4.7. Antrenör Etkisi

Antrenör, sporcuları psikolojik teknik, taktik ve kondisyonel yönden gelişimlerini sağlayan ve yarışmalarda onların en uygun performansı sergileyerek başarıya ulaşmasını hedefleyen ve bunu planlayan kişi olarak değerlendirilir (Koçak, 2020: 36-47).

Sporcuların psikolojik, teknik, taktik, fiziksel ve sosyal olarak müsabakalara hazırlanması antrenör sorumluluğu altındadır. Sporcuya yanlış veya sonuca götürmeyecek antrenman yaptırılması onun bir yaralanma riski altına girmesine sebep olur. Yoğun çalıştırılan bölgelerin aşırı zorlanması, laktik asit ile yorgunluğun sınırlarını zorlayan kaslarda çeşitli riskler doğurmaktadır. Ayrıca, bir sporcuya aşırı derecede yüklenildiğinde, laktik asit düzeyi yükseltiip sınırları zorlanmışsa bu sporcuda koordinasyonunun, hedef yeteneğinin, ve dikkatinin bozulmasına neden olacaktır (Demirci, 2003).

Sporcu- antrenör ilişkisi çok önemli bir konu olmuştur. Antrenör ile yeterli ve sağlıklı iletişim kurmayan sporcu, antrenman veya yarışmada bir tür “ kendini kanıtama yarışına girer ” bu arayış onun oyun düzeni içinde yapmaması gereken bir hareketi yapmasına, vermemesi gereken bir mücadeleye girmesine sebebiyet verir (İnal, 2000).

Yapılan bir araştırmada, takım başarısı ve uyumu üzerine futbol antrenörlerinin liderlik stillerinin önemli bir etkisi olduğu, başarı elde eden takım antrenörlerinin daha çok sosyal destek davranışı ve demokratik liderlik özellikleri sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Söz konusu durumun takım uyumu, takım başarısı ve bireysel atletik performans için önemli bir faktör olduğunu ortaya çıkardığı ifade edilmiştir. Antrenörlerin kişilik özellikleri bakıldığında ise ahlak, dürüstlük, bilgili, olgun, misyon ve vizyon sahibi olma gibi özelliklere sahip antrenörler takım oyuncularını etkilerler ve sportif performanslarını arttırmaları ile ilgili konularda önemli bir role sahip oldukları görülmektedir (Ramzaninezhad ve Keshtan, 2009:11-20).

1.4.8. Antrenman

En geniş anlamda spor antrenmanı, “Sporcuların en yüksek sporsal verime ulaşmalarını sağlayan tüm sistematik hazırlanma yöntemlerini kapsayan durumdur.” Bu, sporsal verimin artırılmasının yanında sporcunun kendisini eğitmesini de içeren öğrenme ve etkilerini kapsar (Dündar, 2003). Yapılan çalışmalar, potansiyelli ve yetenekli bir sporcunun elit düzeye ulaşması için 8-12 yıllık bir antrenman sürecine yani 10 yıl veya 10.000 saat antrenmana ihtiyaç duyacağını göstermiştir (Sevimli, 2015: 1-9).

1.4.9. Kulüp Yöneticisi

Spor toplumun büyük bir kesimini ilgilendirmektedir. Aynı zamanda spor, çalışanları ile (sporcu, yönetici, antrenör, öğretmen, spor hakemleri, seyirci kitlesi v.s), siyasal, ekonomik, kültürel yanları ve örgütsel yapılanması olan sosyal bir olay olarak kabul görmektedir. Bu yapılanma bazen sporcu antrenör, sporcu – hakem - seyirci, bazen de yönetici – sporcu, ilişkisi olarak konumlanmaktadır. Bundan dolayı hem kendi içerisinde hem de diğer kurumlarla etkileşim halinde olabilmektedir. Bu örgütsel yapı içerisinde sporsal başarı için spor, sporcu ve yönetici çok önemli bir yeredirler (Karademir ve Çoban, 2010: 48-62).

Genel olarak sporcuların yöneticilerin, antrenör ve sporcuların birbirleriyle yardımlaşma ve dayanışma duygusu içinde “Biz” diye hareket hareket ettikleri, kulüp

yöneticilerinin sporcularla diyaloglarının olumlu olduğu, adaletli, sorunları çözücü ve kişilik haklarına saygılı bir tavır içerisinde yaklaşım sergiledikleri görülmüştür. Yöneticilerin sezon beklentileri ve hedef belirlemenin yanı sıra takımın motivasyonundan da sorumlu olduğu düşünüldüğünde bu sonucun süreci olumlu etkileyeceği ve sporcuların ulusal veya uluslararası müsabakalarda performanslarına olumlu yönde etki edeceği düşünülmektedir (Şahin vd., 2011: 30-41).

1.4.10. Seyirci- Taraftar Baskısı

Taraftar- seyirci kavramı; yan tutan, bir yanı veya tarafı destekleyen, bir taraftan yana olan demektir (Katırcı, 2006). Seyirci sporcu arasında en fazla karşılaşılan şiddet çeşitleri genelde psikolojik olmaktadır. Psikolojik şiddet, fiziksel şiddetten bağımsız olarak ortaya çıksa bile daima fiziksel şiddete ya da diğer bir şiddet türüne dönüşme tehlikesini de içinde barındırmaktadır. Sporda psikolojik şiddet; seyircini, sporcunun, antrenörün rakibe yada kendi takım arkadaşlarına hakaret içerikli söylemlerde bulunması, onu aşağılaması, bağırması, jest ve mimikler eleştirmesi ve bunları tribündeki taraftarlara sergilemesi şeklinde ortaya çıkabileceği gibi müsabaka veya antrenman dışında da gerçekleşebilir. Özellikle müsabakanın önem derecesinin artması veya çekişmeli müsabakalarda sporcuların seyircileri tahrik etmesi, ev sahibi taraftarların deplasmana gelen sporcular üzerinde baskı oluşturmaya çalışmak istemelerinden dolayı bu durumlar ortaya çıkmaktadır (Kılıç, 2019). Bu durum sporcular üzerinde müsabaka içerisinde baskı ve stres yaratmakta, sporcuların karar verme, mücadele etme veya skoru kazanma-koruma gibi durumlarını etkilemektedir (Özkatar Kaya, 2010).

1.4.11. İklim

Sporda atletik performans açısından belli bir iklim şartına adapte olmanın yani aklimatizasyonun önemi oldukça büyüktür. Bu önem, vücut için daha ağır şartlar içeren subtropikal, tropikal ve dağ iklimin hâkim olduğu yerlerde daha da fazladır. Bununla birlikte, havanın neminin düşük veya yüksek olması, sıcaklığın çok düşük veya çok yüksek olması, 37, 38 hava basıncındaki ani değişiklikler ve rüzgârın olması sporcu performansını olumsuz etkilemektedir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009:16-24).

Atletik performans, antrenman veya müsabakaların yapıldığı dış imkânlardan dolayı etkilenebilir, özellikle yüksek irtifada yaşayıp deniz seviyesine yakın yükseklikte antrenman yapan veya müsabakaya çıkanlarla, deniz seviyesine yakın yükseklikte

yaşayan ve aynı ortamda antrenman yapan veya müsabakaya çıkan sporcuların kan tablosu karşılaştırıldığında oksijen transferinde görevli kan hücresi, bileşenleri ve etkenleri (eritropoetin, hemoglobin, eritrosit ve retikulosit vb) yüksek rakımda yaşayan sporcularda anlamlı derecede yüksek bulunur ve söz konusu durumun da sporcu performansına olumlu yönde etki ettiği sonucuna ulaşılır (Dehnert vd., 2002: 561-566).

1.4.12. Dini İnanış

Toplumsal yapı içerisinde din faktörü de insanların belli başlı hedeflere yönelmesinde veya yönlenmemesinde en etkili sosyal faktörlerden biridir. Yaratıcı merkezli bir düşünce yapısı ve davranış olgusu diğer toplumsal olay ve olguları; yapıları etkileyebilmektedir. Böylece din, Yaratıcı-insan ilişkisinden çıkıp insan-insan ilişkisi halini aldığı anda, sosyolojik bir olgu boyutuna ulaşmış olur. Başka bir ifadeyle din bir yandan sosyal ve olguları etkilerken diğer taraftan kendisinin bir sosyal olgu ve kurum olarak toplumda yerini alması, dinin diğer sosyal olgu ve kurumlarla ilişkisini gündeme getirmektedir. Yukarıdaki tanımlamadan da anlaşılacağı gibi, dinin, sosyal yapı içerisindeki yeri tartışma getirmeyecek kadar önemlidir. Buna bağlı olarak da sportif faaliyetler açısından din faktörü çok önemli bir rol üstlenir. Dinin üstlendiği bu rol daha çok inanç birliğine dayanan, birlik ve beraberlik duygusuyla ülkesini çeşitli alanlarda temsil ederek başarılı olma veya kendi dinine mensup insanlara manevi destek verme biçiminde olmaktadır. Aynı zamanda sporcuların yaptıkları dini ritüellerin endişelendikleri durumlarda rahatlamak ve motive edici özellikler taşıdığı belirlenmiştir (Doğan, 2001).

1.4.13. Eğitimin Etkisi

Milli takımlarda bulunan sporcuların içinde buldukları çelişkilerden biri de yükseköğrenimin getirdiği esnemeyen yükümlülüklerin sportif kariyerini tehlikeye sokması durumudur. Gelecek endişesi ve kaygıları milli sporcuları bir yandan üniversite eğitimine yöneltirken, diğer yandan da üniversite eğitiminin sportif kariyerlerini olumsuz etkilemesi yüzünden eğitim süreçlerini daha sonraya bırakmak ya da aksatmaktadırlar. Eğitim programları oldukça ağır olan ve bir de ders dışındaki boş zamanlarını spora ayırmak zorunda kalan sporcu öğrenciler ile boş zamanlarını ders çalışarak geçiren öğrenciler arasındaki başarı düzeyi eşit olmamaktadır (Bayram vd., 2016:75-84). Akademik başarısızlık sporu bırakma ya da sağlıklı ilerlememe sebebi olarak kabul

edilmektedir. Bu bağlamda spor ve akademik başarısızlık arasında pozitif yönde ilişki söz konusudur (Yıldırım ve Sunay, 2009: 103-109.).

Sportif başarıya ulaşmak ne kadar çok çalışmayı gerektiriyorsa, ulaştığı performansı korumak da en az o kadar çalışmayı ve zorlamayı gerektirir. Antrenmanların aksatılması ya da programlara uyulmaması performansta düşüslere neden olmakta, zorlukla elde edilen kazanımlar kolay bir şekilde kaybedilmektedir. Çoğu milli sporcu olan öğrenci, antrenmanlarını yaptığı şehirden farklı bir yerde üniversite okumakta, bağlı oldukları kulüplerin antrenmana katılım baskısıyla, üniversitede sürdürdüğü öğrenim programının devam zorunluluğu arasında tercih yapmaya zorlanmaktadır. Bu durum özellikle de üst düzey performans gösterme düzeyinde sporcu öğrencilerde performansta düşüşe ve spor hayatının tehlikeye düşmesine neden olmaktadır(Bayram vd., 2016:75-84).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. YÖNTEM

2.1.1. Araştırmanın Amacı

Sporda performansı belirleyen biyolojik (fiziksel ve fizyolojik), psikolojik ve sosyal özellikler başarı üzerinde önemli etkileri bulunduğu düşünülmektedir. Buna rağmen sportif başarı üzerinde etkisi olduğu düşünülen bu özellikler birbirinden bağımsız olarak araştırma konusu olmuştur. Sportif başarı üzerinde büyük etkisi olduğu düşünülen bu özellikleri bir bütün olarak değerlendirmek literatürdeki boşluğu doldurması açısından önem arz etmektedir. Bu yüzden çalışmamızın amacı, mücadele ve dövüş sporlarında biyopsikososyal faktörler ile sportif başarının etkisini incelemektir.

Genel sorular

S1: Mücadele ve dövüş sporlarında biyopsikososyal özelliklerin sportif başarı üzerinde bir etkisi var mıdır?

Özel sorular

S1: Mücadele ve dövüş sporlarında biyolojik özellikler sportif başarıyı nasıl etkiler?

S2: Mücadele ve dövüş sporlarında psikolojik özellikler sportif başarıyı nasıl etkiler?

S3: Mücadele ve dövüş sporlarında sosyal özellikler sportif başarıyı nasıl etkiler?

2.1.2. Araştırmanın sınırlılıkları

1. Araştırmaya milli sporcu belgesi verilmesi hakkında Yönetmelik'e göre olimpik branşlarda uluslararası federasyonların yarışma takviminde yer alan, ferdi branşlarda en az 17 ülke sporcusunun katıldığı diğer uluslararası yarışma veya turnuvalara katılması şartı ile sınırlandırılmıştır.

2. Araştırma, bireysel görüşme formundaki sorulara örneklem grubunun verdiği yanıtlarla sınırlıdır.

3. Araştırma katılımcıların öznel görüşleri ile sınırlıdır.

2.1.3. Araştırma Grubu

Araştırma grubu, ülkemizde bazı mücadele ve dövüş sporlarıyla uğraşan/uğraşmış ve uluslararası şampiyonalarda (Avrupa, dünya veya olimpiyat) başarı elde etmiş, 5 güreş, 2 boks, 2 judo ve 1 atletizm sporuyla uğraşan aktif ve emekli olmak üzere toplam 10 gönüllüden oluşmuştur. Ayrıca katılımcılara; yaş, eğitim durumu, medeni durum, mesleği ve baba mesleğine yönelik demografik sorular yönlendirilmiştir.

Tablo 2. 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Katılımcılar	Yaş	Eğitim Durumu	Medeni Durumu	Meslek	Aile Mesleği	Görüşme Süresi (dk)
K1	57	Lisans	Evli	Antrenör	Öğretmen	25,17
K2	26	Lisans	Evli	Öğretmen	Serbest Meslek	57,19
K3	37	Y. Lisans	Evli	Antrenör	Çiftçi	50,40
K4	26	Lisans	Bekâr	Sporcu	Serbest Meslek	25
K5	23	Lise	Bekâr	Sporcu	Çiftçi	34,19
K6	23	Lisans	Bekâr	Sporcu	Serbest Meslek	42,22
K7	36	Lisans	Bekâr	Öğretmen	Serbest Meslek	47,21
K8	34	Lisans	Evli	Öğretmen	Serbest Meslek	57,51
K9	38	Lisans	Evli	Öğretmen	Serbest Meslek	1:32
K10	27	Lisans	Bekâr	Öğretmen	Serbest Meslek	32,50

Araştırmaya katılanların demografik bilgileri aşağıdaki tablo 1' de verilmiştir. 10 katılımcının yaşı, eğitim durumu, medeni durumu, mesleği, aile mesleği ve görüşme süresi açıkça ifade edilmiştir

Tablo 2.1. incelendiğinde; katılımcıların yaş aralığı 23-57 olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların eğitim durumları; 8 (% 80)'i lisans, 1(%10)'i lise mezunu ve 1 kişi (%10) yüksek lisans mezunu oldukları görülmektedir. Katılımcıların 5'inin evli 5'inin ise bekâr oldukları bulgulardan anlaşılmaktadır. Katılımcıların aile mesleği durumuna bakıldığında; 7'sinin serbest meslek, 1'nin öğretmen, 2'sinin ise çiftçi oldukları anlaşılmaktadır. Görüşme süresi incelendiğinde; görüşmelerin 25 dakika ile 1 saat 32 dakika arasında gerçekleştiği görülmektedir.

Katılımcıların spora başlama yılı, aktif spor yılı, en iyi spor derecesi ve en iyi dereceyi elde etme yaşı gibi spor öz geçmiş bilgileri aşağıdaki **Tablo 2'de** gösterilmiştir.

Tablo 2.1. Katılımcıların Spor Öz Geçmiş Bilgileri

Katılımcı	Spora başlama yılı	Aktif spor yılı	En iyi spor dereceleri	En iyi dereceyi elde etme yaşı
K1	11	15	Ordular Arası Dünya Şampiyonu , Balkan 1.liği	22
K2	11	15	Avrupa Şampiyonu	16
K3	11	25	Avrupa Şampiyonu	33
K4	9	17	Dünya 3.lüğü. , Avrupa 2.liği	22
K5	12	11	U-23 Avrupa Şampiyonu.	23
K6	14	14	Olimpiyat 5.liği. Dünya 2.liği.	21
K7	10	13	Dünya 2.liği	18
K8	10	20	Avrupa 3.lüğü Akdeniz Oyunları şampiyonu	22
K9	5	29	Dünya Şampiyonluğu.	24
K10	12	15	Avrupa 2.liği.	23

Tablo 2.2. incelendiğinde; katılımcıların spora başlama yaşının 5 ile 14 yaş arasında değişkenlik gösterdiği görülmüştür. Katılımcılardan 3'ü spora 11 yaşında, 2'si 10 yaşında, 2'si 12 yaşında, 1'i 5 yaşında, 1'i 9 yaşında ve 1 kişi de 14 yaşında başladıkları görülmüştür. Katılımcılar aktif spor yaşamlarına; 11-29 yıl arasında devam etmişlerdir. Katılımcıların en iyi spor dereceleri 2 kişi (%20) Dünya şampiyonu, 2 kişi (%20) Dünya

ikincisi, 1 kişi (%10) Dünya üçüncüsü, 3 kişi (%30) Avrupa şampiyonu, 1 kişi (%20) Avrupa ikincisi ve 1 kişide (%10) Avrupa üçüncüsü olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların en iyi derecelerini elde etme yaşlarına bakıldığında 16-33 yaş arasında değişkenlik gösterdiği tespit edilmiştir. Katılımcıların 3'ü 22 yaşında, 2'si 23 yaşında, 16, 18, 21, 24 ve 33 yaşlarında ise birer katılımcı en iyi derecelerini elde etmişlerdir.

Araştırmaya dahil edilme kriterleri:

1. 18 yaşın üzerinde olmak.
2. Milli sporcu olmak.
3. En az 10 yıllık aktif sporculuk deneyimine sahip olmak.
4. Büyükler kategorisinde avrupa veya dünya ya da olimpiyat şampiyonalarının herhangi birinde en az ilk 3'e girmiş olmak. Ya da olimpiyatlara katılmış olmak.

Katılımcılar 4. maddeyi karşılamıyorsa büyükler kategorisinde uluslararası spor federasyonları tarafından düzenlenen ve olimpiyat kotasını ile dünya sıralamasını belirleyen uluslararası turnuvalarında (örneğin; World Ranking Series in wrestling) en az ilk üçte yer alması ve turnuvaya en az 17 ülke sporcusunun katılması gerekir.^{1 ;2}

2.1.4. Araştırmanın Veri Toplama Yöntemi

Katılımcılara "Katılımcı Bilgilendirme Formu" ile beraber yarı yapılandırılmış sorular görüşme öncesi gönderildi. Görüşme esnasında ses kayıt cihazının kullanılmasıyla ilgili bilgi verildi. Katılımcılardan "Katılımcı Kabul Formu" ile izin alındıktan sonra ses kaydı mülakat sırasında alındı.

¹ **Not 1:** Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün resmi web sayfasında yer alan "Milli sporcu belgesi verilmesi hakkında yönetmeliğe göre olimpik branşlarda uluslararası federasyonların yarışma takviminde yer alan, ferdi branşlarda **en az 17** ülke sporcusunun katıldığı diğer uluslararası yarışma veya turnuvalara katılması şarttır (<https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2020/06/20200613-2.htm>)

² **Not 2:** 18 yaş ve üzeri sporcuların tercih edilmesinin nedeni

- Etik kurul onayının daha kolay alınması (18 yaş altı sporcular için aile izin belgesinin istenmesi ve etik açıdan prosedürün ağır olması)
- Bu yaş kategorisinde başarılı ve tecrübeli sporcuların daha fazla olması.
- Sporcuların kendilerini daha iyi ifade edebilmesi ve tecrübelerini aktarabilme becerilerinin yüksek olması
- Bu yaş kategorisinde başarılı ve tecrübeli sporcuların daha fazla olması.
- Sporcuların kendilerini daha iyi ifade edebilmesi ve tecrübelerini aktarabilme becerilerinin yüksek olması

2.1.5. Veri Toplama Aracı

Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Çalışma grubunda bulunan katılımcılar ile yüz yüze ve uzaktan (zoom) olarak görüşme sağlanmış ve izinler alınarak ses kaydı ses kayıt cihazı ile yapılmıştır.

2.1.6. Araştırma Verilerinin Analizi

Nitel veri analizi, dilsel veya görsel materyalin örtük ve aşıkr boyutlarını açıklayarak simgelediği durumun sınıflanması ve yorumlanmasıdır. Nitel verilerin analizinde araştırmacılar yeni kavramlar oluşturur ya da verilere dayalı kavramları rafine hale getirir. Kavram oluşturma veri analizinin varlığının yapısında bulunan bir parçasıdır ve veri toplama sırasında başlar. Dolayısıyla kavramsallaştırma, nitel araştırmacının verileri düzenleme ve onlardan anlam çıkarma biçimlerinden biridir (Braun ve Lune 2019)

Tematik Analiz

Katılımcılardan elde edilen verilerin tematik kodlama yoluyla analiz edilmesinin araştırmanın yapısına uygun olduğuna karar verilmiştir. Tematik analiz veri ile örüntüleri raporlama, analiz etme ve tanımlama yöntemidir. Ancak tematik analizde sık sık bundan da öteye gidilir ve çoğunlukla araştırma konusunun çeşitli yönleri yorumlanır (Clarck and Braun, 2017: 297-298.). Yani verilerin kodlanmasıyla aynı biçimde kodlanmış veriler okunabilir ve öncelikle o kodun özünde ne olduğu bulunmaya çalışılır (Glesne, 2013). Tematik analizde analiz edilen yazılı materyalin niteliksel yönlerine daha çok vurgu yapılır (Joffe and Yardley, 2004).

Tema, Alt Tema ve Kodlamanın Oluşturulması

Kodlamanın ne olduğunun en genel cevabı, metin içindeki kodları ortaya çıkarmak şeklide verilebilir. Metnin içerisinde araştırma sorusuyla ilintili kavram ve fikirleri bulma işlemi de denilebilir. İki türlü kodlama yapılabilir: Birinci şekilde kodlar metnin sağ tarafına yazılarak anlamsal birlik sağlanır ve temalara ulaşılır. İkinici şekilde ise belirlenmiş temalara (kategorilere) denk düşen kodlar metin içinden çıkarılır (Bal, 2016: 267). Araştırmacının kodlamayı yaparken verilere dikkatini vererek temaların farkında olması gerekir. Temaların farkında olma ise verilerdeki örüntülerin farkına varma, sistemler ve kavramlar perspektifinden düşünme ve ilgili bilgilere sahip olma

yetisine bağlıdır (Boyatsiz, 1998: 7-8). Kodlama, veri çözümlemesini başlatan ve çözümleme süresince devam eden belirli bir etiketleme veya damgalama faaliyetidir (Punch, 2014). Nitel araştırmacılar kodlamaları bazen bütünlüklü bazen de ayrıntılı yapabilmektedirler. Bazı araştırmacılar her satır veya her birkaç kelimeyi kodlayabilir. Verilerin bazıları kodlanmaz ve değersiz ya da atıl olabilir. Kodlamanın detay derecesi, araştırma sorusuna, verilerin zenginliğine ve araştırmacının amaçlarına bağlıdır (Braun ve Lune 2019: 666). Temalar nitel araştırmalarda önemli bulgular ve çalışmanın bulgular kısmında başlıklar olarak kullanılır. Bireylerden elde edilmiş çoklu perspektifler temalar sayesinde sunulur (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Tematik kodlama toplanan verilerin derinliği ve kapsamı göz önünde bulundurularak birkaç düzeyde yapılabilir. Yani kodların oluşturduğu tema sayısı fazla ise bu temaların ortak noktaları temel alınarak bir üst düzey kodlama yapmak gerekebilir. Bu şekilde genel temalar ve genel temaların altında alt temaları, alt temaların altında ise kodları belirlemek mümkün olur (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Çalışmada ham veriler önce manuel olarak kodlanmış ve bir veri kitapçığı oluşturulmuştur. Bu aşamadan sonra analize bilgisayar destekli nitel veri analizi yazılımlarından olan MAXQDA programının deneme sürümü (<https://www.maxqda.com>) ile devam edilmiştir.

2.1.7. Araştırma Modeli

Araştırmada uluslararası şampiyonalara (Avrupa, dünya ve olimpiyat) katılan bazı mücadele ve dövüş sporlarıyla uğraşan sporcuların biyopsikososyal faktörlerin sportif başarı üzerindeki etkisini nitel araştırma tekniklerinden durum çalışması yöntemi kullanılarak saptanmaya çalışılmıştır. Nitel araştırma; gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, olguların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırma olarak kabul edilmektedir. Araştırmada nitel araştırma modeli katılımcıların düşüncelerini, deneyimlerini, beklentilerini, önerilerini ve endişelerini ortaya çıkarırken her olay kendi ortamı içerisinde en iyi biçimde anlaşılabileninden, bu ortam içerisinde değerlendirilmeli ve yorumlar, bulguların elde edildiği ortamdan bağımsız olarak yapılmalıdır (Taylor vd., 2015).

2.1.8. Araştırmanın Yürütülmesi

Aktif sporcular ve emekli sporcular ile görüşme gerçekleştirilmeden önce çalışmaya gönüllü olarak katılacaklarına dair onayları alındı ve görüşmenin gerçekleştirileceği günün randevusu oluşturuldu.

Katılımcılarla görüşmeye gerçekleştirilmeden önce araştırmacıyla rahatlığı ve güveni sağlamak için ilk karşılaşmada yalnızca tanışma gerçekleştirildi, veri toplama daha sonraki görüşmelere bırakıldı. Görüşmeler, sessiz ortamda ve bölünmeden tamamlanmaya çalışıldı. Görüşme; aynı seviyede oturularak yapıldı, aktif bir şekilde dinleme yapılarak, soru formları yardımıyla ses kaydı yapılarak gerçekleştirildi.

Görüşme gerçekleştirilecek sporcuların bağlı olduğu kulüplerle faal spor kulüpleriyle gerekli iletişim sağlanmıştır. Şayet izin ile ilgili bir sorunla karşılaşıldığında aktif spor hayatını noktalayan ve araştırmamıza gönüllü olarak katılım sağlayan sporcularla tercih edilmiştir.

2.1.9. Verilerin Toplanması ve Görüşme Formunun Yapılandırma Çalışmaları

Araştırmada veri toplama yöntemi olarak, “görüşme” yaklaşımı ve bu yaklaşımda “görüşme formu yöntemi” kullanıldı. Araştırma önerimiz katılımcıların demografik özellikleri, sporcu geçmiş bilgileri ve biyopsikososyal özellikleri içeren sorular olmak üzere üç bölümden oluşan röportaj soruları (soruların bir kısmına yer verilmiştir.) yer almıştır. Birinci bölümde katılımcıların yaş, eğitim durumu, medeni durum, mesleği, baba mesleği gibi demografik bilgilerini içeren 6 soru, ikinci bölümde spora başlama yeri, spora başlama yaşı, aktif spor yılı, en iyi spor derecesi, en iyi spor derecesini elde etme yaşı gibi sporcu geçmişini içeren sorular, üçüncü bölümde ise biyopsikososyal özellikleri belirleyen biyolojik 4, psikolojik 7 ve sosyal özellikler 6 soru olmak üzere toplam 17 soru yer almıştır.

2.1.10. Görüşmeler

Çalışmamızda ülkemizde yaşayan 10 sporcu veya sporculuk yaşamını sonlandıran katılımcılar ile yüz yüze ve uzaktan (zoom) görüşme gerçekleştirilmiştir. Çalışma sırasında araştırmacı tarafından katılımcılara telefon veya e-mail yoluyla ulaşılarak ön görüşme yapıldı ve yüz yüze görüşme randevuları alınmıştır. Katılımcılara yüz yüze

görüşme yapılmadan önce araştırma ile ilgili detaylı bilgi verilmiştir. Görüşmeler katılımcılardan izin alınarak veri kaybını en aza indirmek için görüşmeler kayıt edilmiştir. Kaydedilmiş bilgiler araştırmacı tarafından deşifre edilerek bilgisayar ortamında düzyazı formatında yazılmıştır. Katılımcılarla görüşme ortalama 30-76 dk. Arasında sürmüştür.

Görüşmeler randevu verilen yerlerde katılımcıların kendilerini rahat hissettikleri bir ortamda gerçekleştirilmiştir. Görüşme tekniği ile katılımcıların araştırma konusu üzerine yoğunlaşmaları sağlanmıştır. Konu ile ilgili durum, öneri, eleştiri ve söylemek istedikleri diğer şeyler kayıt edilmiştir. Araştırma konusuna ilişkin mümkün olduğu kadar ayrıntılı veri toplanmaya çalışılmıştır.

Geçerlik ve Güvenirlik

Araştırmacı, araştırma sürecinde gerekli gördüğü takdirde yeni stratejilere başvurabilir, görüşmeye yeni sorular ekleyebilir, daha önce planlanmayan yeni görüşmeler yapabilir, elde ettiği bilgileri teyit etmek amacıyla farklı veri toplama yöntemleri kullanabilir. Tüm bu özellikler araştırmacının iç geçerlilik konusunda duyarlı olmasını ve gerekirse buna yönelik ek önlemler almasını gerektirmektedir (Noble ve Smith, 2015:34-35).

İç Geçerlik; Bu süreç araştırmacının, araştırma sonuçlarına ulaşırken izlediği yolların becerisini ortaya koymaktadır.

- Bulguların tutarlı ve anlamlı olmasına özen gösterilmiştir.
- Bulguların bütünlüğüne dikkat edilmiştir.
- Araştırmada bulgular, ses kayıtları kontrol edilerek görüşme esnasında kısa notlar tutulmuştur.

Dış Geçerlik; Araştırma sonuçlarının genellenebilirliği ile ilgilidir. Bir araştırmanın sonuçları benzer ortam ve durumlara genellenebiliyorsa araştırmanın dış geçerliliğe sahip olduğu söylenebilir. Nitel araştırmalarda güvenirlilik, çalışma ortamında olup biten her şeyin veri olarak kaydedilmesidir. Ayrıntılı alan kayıtlarının alınması, araştırma ekibi tarafından doğru ve kapsamlı bilgilerin sağlanması, alan notlarının katılımcılar tarafından doğruluğu açısından incelenmesi, ses ve görüntü kaydının tutulması, fotoğraf çekilmesi vb. güvenirliliği artırır. Verilerin kaydedilmesinde,

gözlemlenmesinde ve gözlemler arasındaki tutarlılığın incelenmesinde birden fazla araştırmacı ve veri kaynağının kullanılması sonuçların güvenilirliği hakkında bilgi vermektedir (İ-N Özer, 2023).

Güvenirliği; İnsan davranışlarının değişkenliği ve komplike yapısı, insan davranışını konu edinen bir araştırmanın aynı şekilde tekrarını güçleştirmektedir ancak nitel araştırmalarda güvenilirliğe yönelik bazı önlemler vardır. Araştırmacının araştırma sürecinde kendi konumunu açık hale getirmesi, araştırmada veri kaynağı olan bireylerin açık şekilde tanımlanması, araştırma sürecinde oluşan sosyal olayların ve süreçlerin tanımlanması, elde edilen verilerin analizinde kullanılan kavramsal çerçevenin ve varsayımların tanımlanması, veri toplama ve analiz yöntemlerinin detaylı olarak açıklanması bu önlemler arasındadır (Başkale, 2016: 23-28).

- Araştırmada katılımcılara sorulan sorular net bir biçimde ifade edilmiştir
- Araştırma sürecinde kullanılan yöntem ve aşamalar ifade edilmiştir.
- Araştırma kapsamında elde edilen veriler gerektiğinde değerlendirilmek üzere saklı tutulmuştur.
- Görüşme yapılan katılımcılar **K** koduyla tanımlanmıştır.
- Alanında uzman kişilerle görüşülerek çalışmanın soruları hazırlanmıştır.

Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırmanın uygulanabilmesi için, araştırmada yer alan kurumların idari birimlerinden ve araştırmanın etik açıdan uygunluğunun değerlendirilebilmesi için Muş Alparslan Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan evrak Tarih ve Sayısı: 22.04.2022- 47980 yazılı olan izni alınmıştır. Araştırmanın katılımcılarına ait kimlik bilgileri araştırmacılar tarafından saklı tutulacak, kişisel bilgi ve gizlilikleri korunacaktır.

2.1.11. Verilerin Analizi

Araştırmada, verilerin anlaşılır bir biçimde neden sonuç ilişkilerinin irdelenerek birtakım sonuçlara ulaşılması ve bulguların yorumlanması için, nitel analiz yöntemlerinden “ betimsel analiz ve içerik analizi yöntemleri” kullanılarak çözümlenmiştir (Taylor vd., 2015). Betimsel analiz yaklaşımına göre; elde edilen veriler,

daha önceden belirlenen temalara göre özetlenir ve yorumlanır. Veriler, araştırma sorularından ortaya çıkan temalara göre düzenlenebileceği gibi, görüşme ve gözlem süreçlerinde kullanılan sorular ya da boyutlar dikkate alınarak da sunulabilir. Betimsel analiz, görüşülen veya gözlemlenen kişilerin görüşlerini açıkça yansıtmak için sıklıkla doğrudan alıntılar kullanır. Bu tür analizde amaç, elde edilen bulguları düzenlenmiş ve yorumlanmış bir şekilde okuyucuya sunmaktır. Bu amaçla elde edilen veriler, önce sistematik ve açık bir biçimde betimlenir. Daha sonra yapılan bu betimlemeler açıklanır ve yorumlanır, neden- sonuç ilişkileri irdelenir ve birtakım sonuçlara ulaşılır. Ortaya çıkan temaların ilişkilendirilmesi, anlamlandırılması ve ileriye yönelik tahminlerde bulunulması da araştırmacının yapacağı yorumların boyutları arasında yer alabilir Noble ve Smith (2015:34-35). İçerik analizinde asıl amaç, elde edilen verileri açıklayabilecek kavramlara ve ilişkilere ulaşmaktır. Betimsel analizde özetlenen ve yorumlanan veriler, içerik analizinde daha geniş bir işleme tabi tutulur ve betimsel bir yaklaşımla fark edilmeyen kavram ve temalar bu analizle beraber keşfedilebilir (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Araştırmada veri kodlarının oluşturulması, temaların belirlenmesi, verilerin kodlara ve temalara göre organize edilmesi, tanımlanması ve bulguların yorumlanması bir sıra ile devam edecektir. Görüşme verilerinde temalar çıkartılacak, temalar arası ilişkiler belirlenerek araştırma soruları altında düzenlenecektir. Tüm katılımcılardan elde edilen verilerden ortaya çıkan temalara bağlı olarak kodlama aşamasına geçilecektir. Verilerin kodlanması aşamasında, Belotto (2018: 2622-2633)'in “verilerden çıkarılan kavramlara göre yapılan kodlama” biçiminden yararlanılacaktır. Bu kodlama türünde, araştırmacı verileri satır satır okur ve araştırmanın amacı çerçevesinde önemli olan boyutları saptamaya çalışır. Ortaya çıkan anlama göre araştırmacı, belirli kodlar üretir ya da doğrudan verilerden yola çıkarak kodlar elde edilir. Bu şekilde kod listesi ve tüm verilerin işlenmesi için bu liste kavramsal bir yapı oluşturmaktadır. Tümevarımcı analizde kodlar, doğrudan verilerden üretilir (Güzel vd., 2013: 125-145).

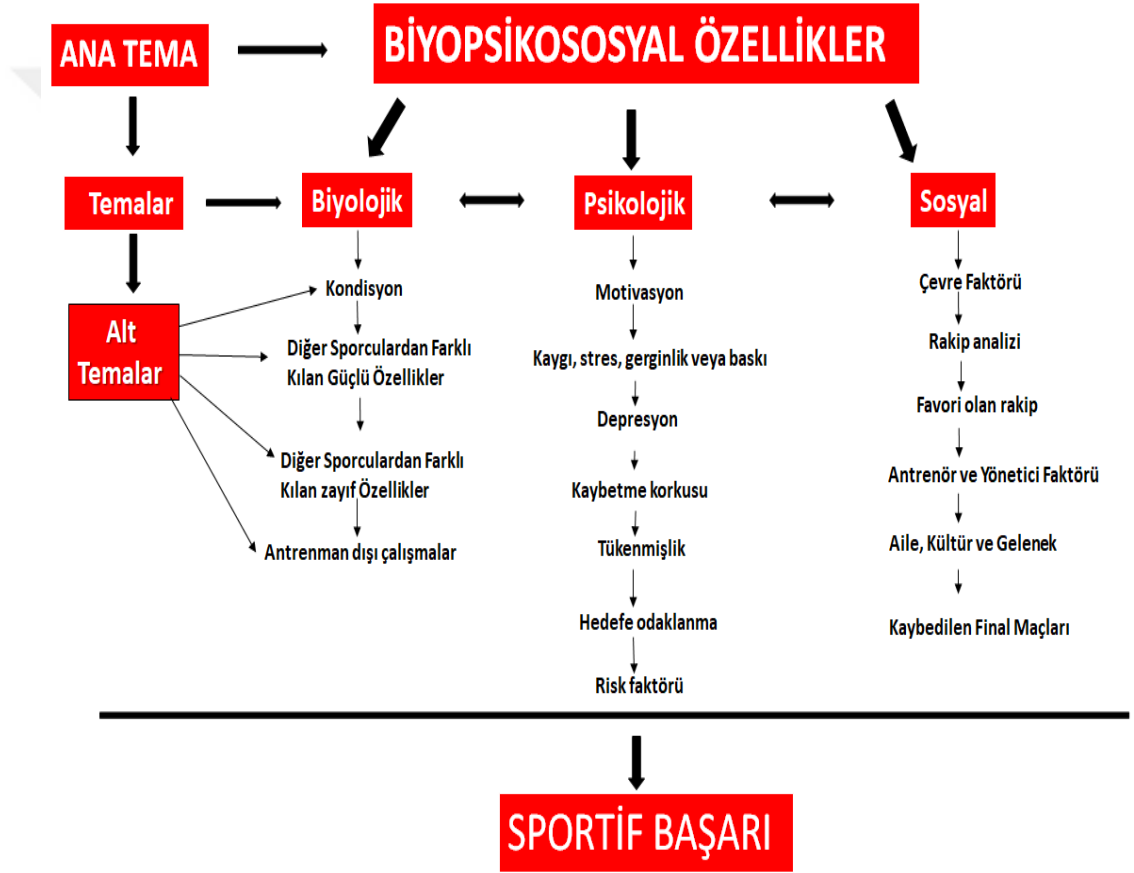
Araştırma sonucu elde edilen bulgular, betimsel analiz yöntemiyle değerlendirilecek olan bulgular uluslararası şampiyonalara katılan sporcuların biyopsikososyal özellikleri biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlere ilişkin görüşleri 3 tema altında, sporcuların bu temalara verdikleri yanıtlara göre de alt tema ve kodlar oluşturularak incelenecektir. Araştırma önerimizin analizi tamamlanınca biyopsikososyal

özelliik ile sportif başarı ve performans başarı arasındaki ilişkiyi yansıtan temalar geliştirilecektir. Geliştirilecek olan bu model aynı zamanda başarılı olan sporcuların biyopsikososyal özelliğini yansıtacaktır.

3.1. BULGULAR

Görüşmeler sonucunda elde edilen veriler biyopsikososyal ana teması altında üç tema ve 17 alt tema olarak sunulmuştur. Bu veriler aşağıdaki şekilde gibidir.

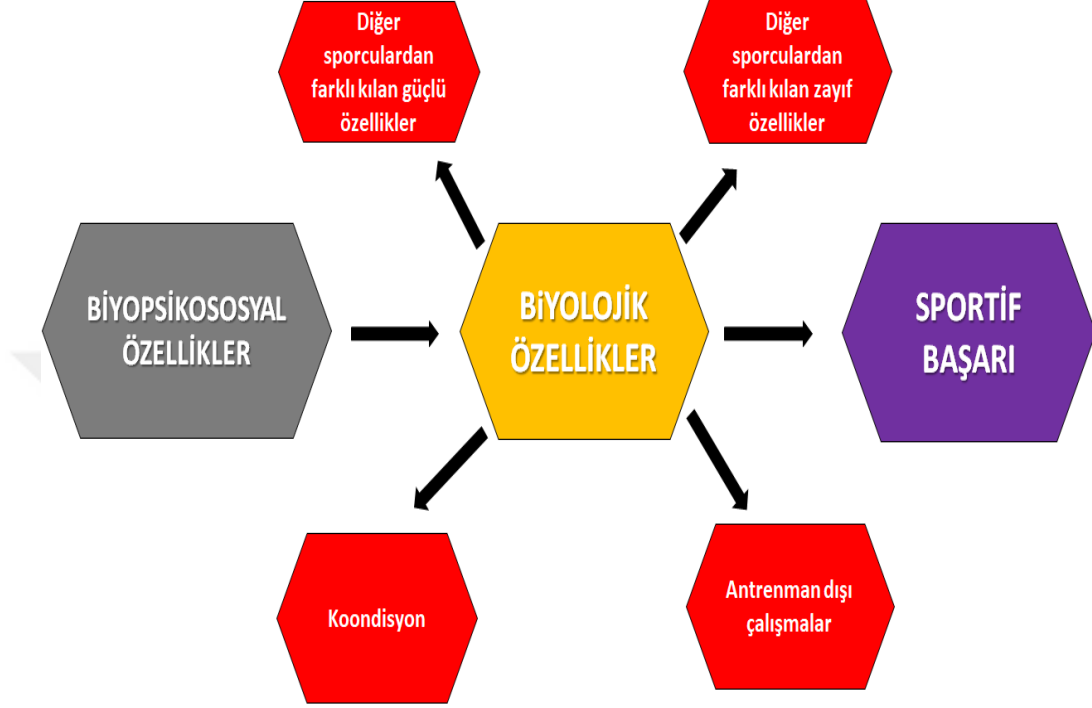
Şekil 3.1. Biyopsikososyal Ana Tema, Tema ve Alt Temalar



Araştırmamızda ortaya çıkan bulgularımıza göre; sportif başarıyı etkileyen ana tema, temalar ve alt temalar Şekil 3.1’de gösterilmiştir.

Araştırma bulgularımızda ortaya çıkan sonuçlara göre; sportif başarıyı etkilen ana tema, temalar, alt temalar ve kodlar Şekil 3.2’de gösterilmiştir.

Şekil 3.2: Biyolojik Tema ve Alt Temalar



TEMA 1: Mücadele ve dövüş sporlarında biyopsikososyal faktörler ile sportif başarının incelenmesi adlı çalışmamızın birinci teması olan “Biyolojik özellikler” katılımcıların ilgili görüşleri ile elde edilen verilerin analizi ile ortaya çıkan alt temalar ve kodlar tablolarda sunulmuştur (Tablo 3,4,5,6).

1. Biyolojik özelliklerin sportif başarıya etkisine yönelik bulgular

Biyolojik Özellikler

Biyolojik özelliklerin sportif başarıya etkisi teması içinde kondisyon, diğer sporculardan farklı kılan güçlü özellikler, diğer sporculardan farklı kılan zayıf özellikler ve antrenman dışı çalışmalar olmak üzere 4 alt temaya ayrılmıştır.

3.1.1. Kondisyon

Biyolojik özellikler temasının alt teması olan kondisyonla ilgili bulgular aşağıda yer almaktadır.

Tablo 3.1. Şimdiye Kadar Kazandığınız Şampiyonalarda Fiziksel Kondisyonunuz Hakkında Neler Düşünüyorsunuz? Kondisyonunuzu Yeterli Buluyor muydunuz?

Ana Tema	Tema	Sorular	Katılımcılar	Alt tema
BİYOPSİKOSOSYAL	BİYOLOJİK ÖZELLİKLER	Şimdiye kadar kazandığınız şampiyonalarda fiziksel kondisyonunuz hakkında neler düşünüyorsunuz? Kondisyonunuzu yeterli buluyor muydunuz?	K1, K2, K6,	Yaş
			K3, K7, K8, K9	Sıkı çalışmak
			K5,	

Tablo 3.1'e göre katılımcıların soruya verdikleri yanıtlar aşağıda belirtilmiştir.

K1: "Kondisyonumuzun güçlü olduğu müsabakalarda başarı derecemiz artıyordu ama bizim dönemde ama bizim o güreş yaptığımız dönemde dinlenme eksikliği çok fazlaydı fakat fazla dinlenme yoktu."

K2: "Bu başarılarının olduğu dönemde fiziksel kondisyonumu çok üst düzeyde buluyordum çünkü o zamanlar gençtim aynı zamanda istekliydim aynı zamanda da çok iyi çalışıyordum."

K3: "Spor hayatımın son noktalarıydı zaten fiziksel olarak dediğim gibi şeyim psikolojik performansın kendimi psikolojik olarak çok hazır hissediyordum. Fizikken de sadece günümdeymişim o zaman yani birçok madalya kaçırdığımız halde o günde günümdeymişim ki tüm Avrupa ve dünya şampiyonlarını ve sporcularını yenerek kürsüye çıktım."

K5: "Fiziksel kondisyonumu yeterli buluyorum."

K6: "Kondisyonumun yeterli olduğuna inanıyordum"

K7: ‘‘Kendi ilimizde kendi imkânlarımızla zaman zaman milli takımlarda da çalışmalar yaptık. Haftada ortalama 240 kilometre antrenman yapıyordum. Bunu sabah akşam olacak şekilde antrenmanlarını yapıyordum. Profesyonel Sporcular bu kondisyona ulaşabilmeleri için çok iyi çalışmaları gerekiyor. Bu çalışmalar bazen günde 3 antrenman ortalama 7-8 saat sürüyordu. Hedefte beklentiler çok yüksekti ve bunun karşılamak için fiziksel kondisyonumun çok iyi olması gerekiyordu. Bu antrenmanları genelde yüksek irtifada yapıp yarışma vakti ise alçak rakıma inerek fayda görmeye çalışırdık. Bunların sonucunda verim elde ettim diyebilirim.’’

K8: ‘‘O dönem biz bir yurt dışından gelen antrenör ile çalıştık. Hollandalı bir antrenörümüz vardı. O adamın gelmesiyle biraz daha nasip ve işlemler değişti. O dönem ful depoydu kondisyonumuz. İyiydi Hani ağırlıkta iyi değil kondisyon da iyiydi kuvvet antrenmanları da güzel yapılıyordu teknik bakımdan da güzeldi yani memnuniyetlik vardı. O dönem iyiye doğru sinyal veriyordu.’’

K9: ‘‘Açıkçası özellikle ve özellikle Dünya Şampiyonluğundan önceki durumu anlatayım yani 2007 yılında şimdi hepsini değerlendirmekten ziyade sadece Dünya Şampiyonluğunu ben anlatayım 2007 yılı Temmuz ayında 1 yıllık bir program yapmıştım. Hedef ilk olarak Türkiye Şampiyonasıydı ve o bir yıllık programda tamamen böyle tamamen dosya şeklinde aldık programımızı çıkardık ondan sonra en basit örnek söyleyeceğim uzatmayacağım çok fazla koşularla başladık yavaş yavaş örneğin nereden baksanız neredeyse bir buçuk ay böyle tamamen koşular vardı ondan sonra yavaş yavaş kuvvete geçmiştik öyle de gitmişti.’’ Katılımcılar fiziksel kondisyonlarının genel olarak yeterli olduğunu vurgulamışlardır. Diğer katılımcılardan;

K4: ‘‘Kilo düştüğüm için çok iyi değildim ama benim orada derece almam lazımdı o yüzden kendimi çok zorladım kendimi çok yeterli görmüyordum yani.’’

K10: ‘‘Madalya almaya yetecek bir kondisyona ve yeteneğe sahiptim ama şimdi şampiyon olmak için yeterli değildim çünkü yenildiğim adam benden çok üstündü demek ki eksikmişim.’’ Gibi düşünceleri ifade etmişler ve kondisyonlarının yeterli düzeyde olmadığını ifade etmişlerdir.

3.1.2. Diğer Sporculardan Farklı Kılan Güçlü Özellikler

Diğer sporculardan farklı kılan güçlü özellikler alt teması: Milli ve manevi duygular, kendini üstün görmek, fiziksel güç, hırs, kararlı olmak, yetenek, özgüven ve aileden gelen özellik olmak üzere 8 koddan oluşmaktadır.

Tablo 3.2. Sizi Diğer Sporculardan Farklı Kılan Güçlü Özelliklerinizden(Fiziksel Faktörler, Genetik Yatkınlık, Teknik Özellik) Bahseder Misiniz?

Ana Tema	Tema	Sorular	Katılımcılar	Kodlar
BİYOPSİKOSOSYAL	BİYOLOJİK ÖZELLİKLER	Sizi diğer sporculardan farklı kılan güçlü özellikleriniz nelerdir?	K1	Milli ve manevi duygular
			K1	Kendini üstün görmek
			K2, K8	Fiziksel güç
			K3	Hırs
			K4	Kararlı olmak
			K5, K6	Yetenek
			K7, K9	Özgüven
			K10	Aileden gelen özellik

Tablo 3.2 incelendiğinde;

K1: “Şimdi şampiyon olduğumuz dönemlerde milli, manevi duygular tabi şey yapıyor turnuvalarda her ne kadar kilo düşseydik yıpranmıştık yorulsak milli manevi duygular öne çıktığı için yani son gücüne kadar zorluyorsun onlar çok etkili oluyor.”

K2: “Beni diğer sporculardan farklı kılan gücümdü. O zamanlar genç halimde şöyle söyleyeyim ben 16 yaşında Avrupa şampiyonu olduğumda yaşıtılarımın arasında en güçlerinden biri bendim diyebilirim. Daha sonra en büyük özelliğim gücü ya. Yani boksun daha sonra oturmaya başladı.”

K3: “Benim en güçlü özelliğim aslında yılmamak yani. Ben uzun yıllar A milli takımda güreş yaptım yani Şeref Eroğlu'ndan neredeyse bayrağı devraldım. Avrupa ve dünya sporcularından bayrağı devraldım ve en büyük özelliğim hiç yılmamak orta sıklette alt sıklette yakın orta sıklette uzun yıllar Türk bayrağını ben taşıdım.”

K4: *“Benim en büyük özelliğim kendime çok iyi söz geçiririm hocam. Kararlıyım diyebilirim. Bunu yapmam gerekiyorsa yaparım yani hocam.”*

K5: *“Güçlü özelliğim şöyle diyeyim hani yetenekli olduğumu düşünüyorum yeteneğim var güneşte. Başka bir sporda mesela futbolu veya basketbolu çok iyi oynayamam beceremem güreşi çok iyi hissederim. Ve ilk güreşe gittiğim zaman da antrenörlerimi görüp bu çocuk güreşi yapar demişlerdi. Teknik olarak da iyiyim güçlü yönüm olarak.”*

K6: *“Ya ben teknik bir boksörüm. Fiziğim ve boyum uzundu, kilomdaki rakiplerime göre daha böyle akıllı daha böyle iyi boks yapan biriydim ben daha yetenekliydim.”*

K7: *“Tamamen Güven, sporu sevmek, inanmak ve yaptığım işi severek isteyerek yapmamdır. Tabii bunun doğrultusunda rakiplerimi küçümsemedim. Fakat tek bir özelliğim vardı: Bu da beni çok olumlu etkiliyordu. Soruya cevabım ise: beni diğer sporculardan farklı kılan en güçlü özelliğim özgüvenimdi.”*

K8: *“Hocam, fiziksel güç diyelim biz ona. Bende biraz inatçılık var yani mücadeleyi sonuna kadar götürüp kazanma azminden dolayı kaynaklanan bir sürü olay var. Bizde altın puan golden skor denen derlemeler var. Bunlar olduğu için de fiziksel kuvvetin de iyi olduğu için alabileceğimiz çok inanıyorum yani ben. Yani olay oraya gelirse ben her zaman 1-0 öndeyim diye düşünüyorum.”*

K9: *“Ben şunu düşünürüm 1- kendine güvenmek. 2- kimseyi kendinden daha üstün görmemek.”*

K10: *“Beni diğer sporculardan farklı kılan şey benim belki birçok diğer arkadaşlarımda da vardır ama benim ailede gelen çok güçlü bir güreş bağı var. Benim Hakkı amcam dâhil onun dışında babam dedem özellikle bizim sülalede güreşle içeceğiz. Özellikle bu bana artı bir avantaj sağladı. Sürekli güreşin içerisinde olmam beni burada güçlü kılıyor”. Kendilerini diğer sporculardan farklı kılan güçlü yönlerini ifade etmişlerdir.*

3.1.3. Diğer Sporculardan Farklı Kılan Zayıf Özellikler

Diğer sporculardan farklı kılan zayıf özellikler alt temasında: Psikolojik faktör, özel durum, fiziki güç faktörü, inanç faktörü, tecrübe, sakatlık faktörü ve başarısızlık faktörü olmak üzere 7 koddan oluşmaktadır.

Tablo 3.3 Sizi Diğer Sporculardan Farklı Kılan Zayıf Fiziksel Özellikleriniz Nelerdir?

Ana Tema	Tema	Soru	Katılımcılar	Kodlar
BİYOPSİKOSOSYAL	BİYOLOJİK ÖZELLİKLER	Sizi diğer sporculardan farklı kılan zayıf özellikleriniz nelerdir?	K1, K3	Psikolojik Faktörler
			K1	Özel Durum
			K2	Fiziki Güç Faktörleri
			K2	İnanç Faktörü
			K6, K8	Tecrübe
			K7	Sakatlık Faktörü
			K10	Başarısızlık Faktörü

Tablo 3.3. İncelendiğinde katılımcıların yanıtları;

K1: “Yok, zayıf yönlerimiz genellikle aşırı kilo düşmelerimiz şey olarak bizi fiziklen bilinçsiz kilo düşmeler çok fazla yıpratıyordu. Bazen de psikolojik olarak ailevi konular her insanın özel durumları oluyor onlar etkiliyordu.”

K2: “Şu an zayıf olarak spor açısından şu an kondisyon. Yani evet az çok şu an zayıf olarak yani daha çok kendinde buluyorum zayıflığımı fiziksel olarak hiçbir sıkıntım yok ama en çok kendimde buluyorum iradesiz olmamda problemi buluyorum. Biraz da yaş ilerledikçe yani çocukken yapmış olduğum sporda o irademi şimdi koruyamıyorum, bu yani daha çok birazcık iradesizlik diyelim.”

K3: “...Var olmaz olur mu yani her sporcunun zaafı olduğu gibi benim de vardı. Benim de kendime göre muhtemelen zaafım vardı. Zayıf olduğum yönleri geliştirmeye çalışsam da her ne kadar da olsa işte psikolojikmen bazı yerlerde bazı müsabakalarda yenilmenin ne kadar çok çalışsan da yeniliyorsun yenilsen de bu defa otomatikman psikolojik olarak düşürüyor yani zayıf noktam psikoloji diyebilirim.”

K4: “Ben kilo düşüğüm zaman haftada iki gün oksijen alıyordum daha rahat uyuyabilmek için. Bizim kampta bir oksijen şeyi vardı isteyen bunu yapıyordu ama ben özellikle bunu yapıyordum.”

K5: “Zayıf yönüm olduğumu düşünmüyorum...”

K6: "Zayıf olarak tecrübe eksikliği diyebilirim."

K7: "Beni diğer sporculardan farklı kılan zayıf özelliğim, her sporcunun zaman zaman yaşamış olduğu sakatlıklar ve bu beni İnanılmaz bir şekilde korkutuyordu. Geçirmiş olduğum sakatlıklar kondisyonumu ve koordinasyonumu olumsuz etkileyip performansımı düşürüyordu."

K8: "O dönemin tecrübesizliği diyelim hocam. Zayıf kılan özelliklerinden ziyade tecrübesizlik diyebiliriz hat safhadaydı o dönem. Fazla maça gidememek işte yeterli teknik kapasiteye sahip olmayan antrenörlerle çalışmak. Bu büyük bir problemdi bizim için hocam. Teknik kapasite ve bilginin yetersiz olduğunu net bir şekilde gördük hocam."

K9: "Sporda zayıf bir özelliğim aklıma gelmiyor sanki."

K10: "Zayıf olarak gördüm zayıf olarak demeyeyim ama çok düşündürülen bir özellik oluyor. Dediğim gibi ailede çok güreşçi olduğu için herhangi bir mağlubiyette hani çok iç içe olduğum zaman da onlara böyle bir mahcup oluyormuşum hissi olmamak adına maçlara gittiğinde ben de böyle bir düşüklük yapıyor tabii ki de." İfade etmişlerdir.

3.1.4. Antrenman Dışı Çalışmalar

Antrenman dışı çalışmalar alt temasında: Psikolojik çalışma, uyku/beslenme/dinlenme, masaj, fitness, oksijen uygulaması, çeşitli sporlar (masa tenisi, bilardo, basketbol vs.), ekstra çalışma, kişisel gelişim (kitap okuma, video seyretme), geçmiş maçların analizi yapma üzere 9 koddan oluşmaktadır.

Tablo 3.4. Şampiyonluğa Hazırlanırken, Düzenli Olarak Yapmış Olduğunuz Antrenmanın Dışında, Gelişiminizi Desteklemek İçin Ne Tür Bireysel Çalışmalar Yapardınız?

Ana Tema	Tema	Soru	Katılımcılar	Kodlar
BİYOPSİKOSOSYAL	BİYOLOJİK ÖZELLİKLER	Şampiyonluğa hazırlanırken, düzenli olarak yapmış olduğunuz antrenmanın dışında, gelişiminizi desteklemek için ne tür bireysel çalışmalar yapardınız?	K8, K9, K5	Psikolojik çalışma
			K7	Uyku, beslenme, dinlenme
			K8	Masaj
			K2, K6	Fitness
			K4	Oksijen uygulaması
			K6	Çeşitli sporlar (masa tenisi, bilardo, basketbol vs)
			K8, K9	Ekstra çalışma
			K3, K10	Kitap okuma, video seyretme
			K3, K10	Geçmiş maçların analizi

Tablo 3.4' e göre katılımcıların soruya verdikleri yanıtlar aşağıda belirtilmiştir.

K2: “Şöyle söyleyeyim, açık konuşmak gerekirse mesela: ben daha yeni Avrupa şampiyonasından geldim hocam orada tabii ki de antrenman haricinde ekstradan kendimizi güç olsun diyerekten ağırlık salonunda kendinizi bir takım şeyler yapıyorduk. Sadece elimizden gelen tek şey antrenman sonunda zayıf yönlerinizden mesela sol kolum mu zayıf sol kolumu güçlendirmek için tabii ki de ekstradan antrenmanlar yapıyordum.”

K3: “Yani her sporcunun vardır benim de kendi psikolojimi düzeltmek için mesela: Geçmişte izlemiş olduğum büyük şampiyonlardan feyz alırdım. Onlar gibi yürüyüp onlar gibi antrenmana girip ya hep bir kafamda büyük şampiyonlar böyle yürür işte böyle maça girer böyle antrenman yapar yani şampiyon olabilmek için her sporcunun aslında kendine özgü belirli hareketleri vardır. Ben de onlardan işte onları kendime örnek alarak bir Muhammed Ali'nin ya da işte kişisel gelişim kitaplarının vermiş olduğu destekler. Bunların hepsinden yararlanmak gerektiğine inanıyorum.”

K4: *“Ben kilo düştüğüm zaman haftada iki gün oksijen alıyordum daha rahat uyuyabilmek için. Bizim kampta bir oksijen şeyi vardı isteyen bunu yapıyordu ama ben özellikle bunu yapıyordum.”*

K6: *“Tabii ki ben küçüklüğümde beri yani yapıyordum. Ben ekstra sporlar: boks, fitness antrenmanları yapıyordum; kondisyon amaçlı kas gruplarını geliştirmek için sakatlık yaşamamak için. Ekstra bu idmanları da yapıyordum mesela: iyi bilardo oynuyordum masa tenisi oynardım sürekli düzenli olarak vardı bir de boksa başlamadan önce 2 yıl basketbolda oynadım; böyle sportif faaliyetlerde de bulunuyordum: yüzme, basketbol, masa tenisi, futbol böyle kafamı dağıtmak için farklı branşlarda takım sporları yapıyordum yani.”*

K7: *“Evet, bir sporcunun 3 temel faktörü vardır: bir dinlenmek, iki beslenmek üç uyku düzenidir. Bu üçünü çok iyi dengede tuttuğunuzda başarı kaçınılmaz oluyor.”*

K8: *“Hocam bu mecburiyetti zaten. Eğer ileri dönemleri düşünüyorsanız olimpiik veya profesyonelliği düşünüyorsan bunu yapmak zorundaydık zaten. Antrenman biterdi ben bunun üstüne 30 dakika 45 dakika ekstradan teknik veya güç o anda işte neyi eksik gördüysen o boşluğu doldurma amacıyla çalışırdım ben. En az bir yarım saat 45 dakika minderde ekstradan Antrenmandan sonra dururdum ben. Hocam masaj Olmazsa olmazımız da tabii ki her milli takımdan faydalanan unsurlardan biz de faydalandık.”*

K9: *“Yapardım. Şöyle bir şey söyleyeyim mental antrenmanlarımı bol bol yapardım ve ekstra antrenmanlar yapardım açıkçası. Antrenmandan sonra o yaptığın ufak teknikleri tekrar gözden geçirmek ziyade mesela 2 3 arkadaş pazar günü normalde antrenman olmazdı pazar günü sadece maç yapardık.”*

K10: *“Çok kitap okurum Özellikle de psikoloji Çok okurum. Daha önceki yenildiğim maçları defalarca izliyorum o sene içerisinde yaptığım şampiyon olsam bile oradaki maçları izleyip hatalarımı duruşlarımı falan düzeltmeye çalışıyorum. ‘ Şeklinde bireysel gelişimlerini ifade etmişlerdir. Fakat*

K1: *“Yok, o bizim dönemde öyle şeyler yoktu.”*

K5: *“Ekstra fiziksel olarak hiçbir şey yapmadım da antrenman dışında yani psikolojik olarak sürekli mesela aklımda Avrupa şampiyonasından önce hazırlık döneminde falan son bir hafta işte o çektiğim zorlukları düşünüyordum işte “sürekli kesin şampiyon olmam lazım” işte ben hepsinden daha iyiyim” sürekli kendimi buna inandırdım. Şampiyon olacağım ama işte ben burada şampiyon olacağım derdim kendi kendim.” gibi ifadelerde*

bulunarak şampiyonalara hazırlanırken, düzenli olarak yapmış oldukları antrenman ve psikolojik antrenmanın dışında, gelişimlerini desteklemek için herhangi bir çalışma yapmadıklarını belirtmişlerdir.

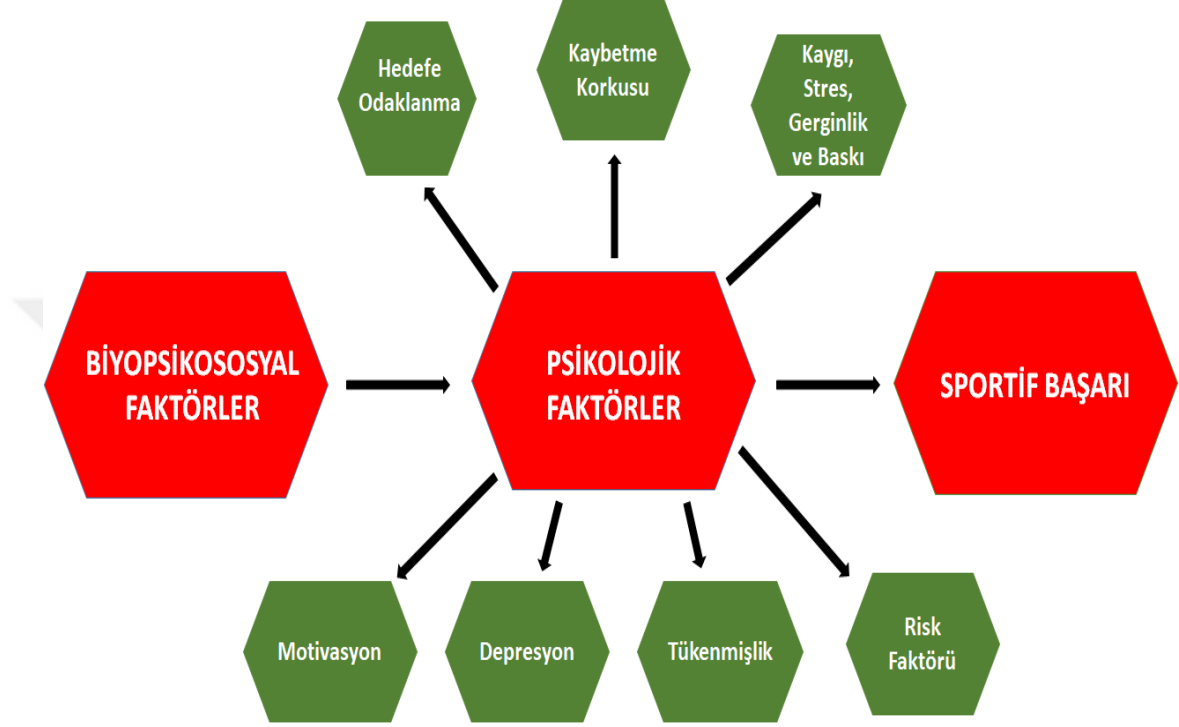
Katılımcıların sorulara vermiş oldukları yanıtlar neticesinde ortaya çıkan bulgulara göre ana tema, tema, alt temalar ve kodlar aşağıdaki şekilde gösterilmiştir.

Şekil 3.3. Biyopsikosyal Ana Tema, Biyolojik Tema, Alt Temalar ve Kodlar



Araştırma bulgularımızda ortaya çıkan sonuçlara göre; sportif başarıyı etkilen ana tema, temalar, alt temalar ve kodlar Şekil 3.4' te gösterilmiştir.

Şekil 3.4. Psikoloji Tema ve Alt Temalar



TEMA 2: Mücadele ve dövüş sporlarında biyopsikososyal faktörler ile sportif başarının incelenmesi adlı çalışmamızın ikinci teması olan ‘‘Psikolojik’’ temasının katılımcıların ilgili görüşleri ile elde edilen verilerin analizi sonucunda oluşan alt temalar ve kodlar tablolarda sunulmuştur (Tablo 7,8,9,10,11,12,13).

3.2. PSİKOLOJİK ÖZELLİKLER

Psikolojik özelliklerin sportif başarıya etkisi teması içinde: Motivasyon, kaygı-stres-gerginlik, depresyon, kaybetme korkusu, tükenmişlik duygusu, hedefe odaklanma ve risk faktörü olmak üzere 7 alt temaya ayrılmıştır.

3.2.1. Motivasyon

Motivasyon alt temasında: Milli duygular, kazanma hırısı, antrenör, kendini geliştirme isteği, içsel hazırlık (psikolojik), manevi duygular (aile, eş vs.), sıkı çalışmak,

odaklanmak, kararlı olmak üzere 9 koddan oluşmuştur ve bu kodlar aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir.

Tablo 3.5. Uluslararası Şampiyonalarda Sizi Zirveye Taşıyan Motivasyonu Genel Olarak Nasıl Sağladınız?

Ana Tema	Tema	Soru	Katılımcılar	Kodlar
BİYOPSİKOSOSYAL	PSİKOLOJİK FAKTÖRLER	Uluslararası şampiyonalarda sizi zirveye taşıyan motivasyonu genel olarak nasıl sağladınız?	K1, K2, K3, K5	Milli duygular
			K3, K4, K7	Kazanma hırsı
			K3, K6	Antrenör
			K8	Kendini geliştirme isteği
			K9	İçsel hazırlık (psikolojik)
			K7, K3, K10	Manevi duygular (aile, eş vs.)
			K10	Sıkı çalışmak
			K2	Odaklanmak
			K4	Kararlı olmak

Tablo 3.5 incelendiğinde;

K1: “Ya işte o biraz önce söylediğim gibi milli manevi gibi o kadar çalışma ve emeğin karşılığında milli takıma girmek o ay yıldızlı bayrağı mayoyu giyip mindere çıkmak bunlar en büyük motivasyon bunlardı.”

K2: “Yani ben de şöyle bir şey var bir işe başladıysam o işi en iyi yapmaya odaklanırım. Şampiyonada da şimdi 1. 2. ve 3. turlar elemedir bunları geçtikten sonra yarı finale gelmişsinizdir, artık finale çıkacaksınız. Hani benim buradaki en büyük motivem daha önce de söylemiştim hatta şunu araya sıkıştırırım, Avrupa şampiyonluğu olduğum zamanlarda çeyrek finallerde bir Ermeni sporcu ile karşılaşmıştım mesela yani bunu samimi söylüyorum hani o zamanlar bu vatan aşkı var ya ben artık dereceyi yarı finale çıkmayı bıraktım. Sadece oraya çıkacağım ve savaşağım şeklinde motivasyonumu sağlıyordum.”

K3: “Birincisi antrenörlerin desteği burada. Yani her insan kendi için ilk önce kendi için daha sonra başarması gerektiği için... Bu başarıyı bekleyen en yakınından başlayarak ailesi için daha sonra işte akrabaları, antrenörleri dediğim gibi antrenörler de daha

sonra bayrağımız için mücadele etmek önemlidir. Asıl zirve noktamız bayrak için mücadele etmek. Dolayısıyla asıl benim motive kaynağım bunlar.”

K4: “Beni en fazla motive eden şey 2014 yılında trafik kazası geçirmişt看. Trafik kazası geçirdim, 4 yıl spor yapamadım, ben ilk döndüğüm zaman kendime şey demiştim: “Eğer tekrar döndüğümde büyüklerde madalya almak zorundayım demiştim”. Yani kendime çok şey yapmışım. Çok hazırlamışım ve bunun sayesinde de aldım hocam yani. Bu durum kendime söz geçirmemle de olabilir hocam.”

K5: “Ya şimdi şöyle ilk önce biz orada bayrak için mücadele ediyoruz. Bayrağımızı göndere çektiirmek için elimizden gelen ne varsa işte terimizin son damlasına kadar mücadele ediyoruz. Allah nasip etmez orası farklı. Ama biz orada hani ülke olarak hepsinden iyi olduğumuza inanıyoruz. Mücadelemizi veriyoruz sonuna kadar. Bayrak diyelim motivasyon kaynağına.”

K6: “Beni boksa başlatan hocam Volkan SARI, O da Ağrı gençlik Spor İl Müdürlüğünde kadrolu boks antrenörü. Yani onun yanında boksa başladım, yarısı olsun bana çok yardımcı oldu o anlamda, fiziksel ve mental olarak gayet iyi hazırladı. Mesela 2. yılımda direk Dünya ikincisi oldum. 2. yılımda Türkiye Şampiyonu oldum Yani iyi bir gelişim kat ettim onun sayesinde. Yani bu anlamda benim motive eden hocamdı.”

K7: “Motivasyonum tamamen inanmaktır, diyebilirim.”

K8: “Hocam motivasyon şöyle gerçekleşiyordum: Devamlı antrenman, devamlı yenilik devamlı üretmek, hani şöyle analiz yapıyorduk: Analiz yapıldıktan sonra diyordum ki tamam rakipler bunu çözdüler buna karşı hata olacağı için bu yeni bir teknik yeni bir reaksiyon, yeni bir atak öğrenmek ve kendini geliştirmek” **K9:** “Bu motivasyonu açıkçası şunu söylemek istiyorum ben tamamen planlı antrenman yapıp ya tamamen planlı antrenman yaptığımda bunu ekstra antrenmanlarla destekleyip tamamen vücut olarak kendimi hazır hale getirirdim daha sonra psikolojik olarak da destekliyordum.”

K10: “Hem başta tabii ki ailemden alıyorum. Sonra yaptığım işi derinlemesine düşünüyorum. Çünkü ben bu işe gerçekten çok emek veriyorum. Hani milli takım dışında kulüp dışında gittiğim zaman evimde çok fazla çalışıyorum. Yani ben başarının ve motivasyonum buradan geldiğine inanıyorum.” Katılımcılar uluslararası şampiyonalarda kendilerini zirveye taşıyan motivasyonu nasıl sağladıklarını bu şekilde belirtmişlerdir.

3.2.2. Kaygı, Stres, Gergin veya Baskı

Kaygı, stres, gergin veya baskı alt temasında: Soğukkanlı olmak, rakipleri iyi tanımak, tecrübe, hayal etmek, yardım almak, odaklanmak, rakip analizi yapmak ve unutmak olmak üzere 8 koddan oluşmuştur.

Tablo 3.6. Kaygılı, Stresli, Gergin Veya Baskı Altında Hissetme Gibi Duyguları Ne Sıklıkta Yaşadınız? Şayet Yaşamış İseniz Bu Durumun Nasıl Üstesinden Geldiniz?

Ana Tema	Tema	Sorular	Katılımcılar	Kodlar
BİYOPSİKOSOSYAL	PSİKOLOJİK AKTÖRLER	Kaygılı, stresli, gergin veya baskı altında hissetme gibi duyguları ne sıklıkta yaşadınız? Şayet yaşamış iseniz bu durumun nasıl üstesinden geldiniz?	K1	Soğukkanlı olmak
			K4	Rakipleri iyi tanımak
			K5, K6	Tecrübe
			K7	Hayal etmek
			K7	Yardım almak
			K8	Odaklanmak
			K8, K9	Rakip analizi yapmak
			K9	Unutmak

Tablo 3.6. incelendiğinde;

K1: “Ara ara olurdu bende, ben çok soğukkanlıydım ama insan psikolojik olarak bu yenilme korkusu her sporcuda vardır; bilhassa hazır değilseniz o şey daha da artar.”

K3: “Yok, ben çok kaygılı stresli pozisyonu hiçbir zaman düşmedim.”

K4: “Özellikle bu duyguyu müsabaka öncesinde yaşıyorum. Türkiye şampiyonasında çok fazla stresli değildik hocam. Yani herkesi tanıyoruz, kendi rakiplerimizi tanıyoruz, ne yapacağını biliyoruz.”

K6: “Bu ilk başlarda daha yoğundu. Tabi ilk başladığımız zaman o ringe çıktığınız zaman ki atmosfer o sıra daha farklıydı. Bütün branşlarda bu böyledir tecrübe kazandıkça rahatlıyorsun, stresini azaltıyor heyecanı azaltıyor.”

K7: “Zaman zaman baskılı ve kaygılı günlerimiz oldu. Özellikle her müsabaka başlamadan önce bir hayal gibi aşırı heyecan yaşıyordum ancak milli takım

antrenörlerimiz ve Spor psikologlarımızın telkinleri ve yönlendirmeleri bizim bu duyguları bastırmada etkili oluyordu.”

K8: *”... İyi kaygı diyelim, iyi stres diyelim hocam. Zaten bunlar olmasa yani hiçbir şekilde madalyanın geleceğine ben inanmıyorum. İşin açıkçası ama kötüye dönerse orada da bambaşka işler olur zaten ilk maçı bile zaten göremezsin. Peki, bunu nasıl aşıyordum? Yani iyice odaklanıyordum.”*

K9: *”Çok yaşadık, neden dersiniz. Bunları nasıl aşıyordum: Örnek diyelim tamamen maçta yenildim mesela ondan sonraki maça daha çok hazırlanıyordum. Açıkçası daha çok eksiklerim neydi? Hataların neydi her kaybettiğim maçtan sonra bir maç analizi gibi analizler yapıyordum.”* Şeklinde ifade ederken;

K2: *”Yani müsabakalardan önce yok hayır yaşamıyordum. Oraya ben kendi isteğimle gitmişimdir ve hiçbir şekilde baskı falan hissetmiyordum.”*

K5: *”Stres gerginlik müsabakadan sonra olmaz zaten müsabaka öncesinde olur. Daha çok 3 gün 4 gün kala başlar genelde o sporcularda. Maçtan önce böyle rakibinle çok denksen, rakibini tanıyorsan veya daha önce yenilmişsen illaki stres oluyor yani. Bu sefer ne olacak acaba diye soruyorsun. Maç sırasında olmuyorsun maç öncesinde oluyorsun. Bunun üstesinden nasıl geliyorum. Onları biraz daha işte tecrübeyle aşıyorsun.”*

K10: *”...Yok, pek baskı altında olmuyorum hani küçükken biraz daha oluyordu yıldızlarda gençler kategorisinde zamanla bunun da üzerinden aştık yani.”* Şeklinde ifade etmişlerdir.

3.2.1. Depresyon

Depresyon alt temasında: Başka sporlarla ilgilenmek ve düşünmemek olmak üzere 2 koddan oluşmuştur.

Tablo 3.7. Olimpiyat Şampiyonası Sonrası Depresyona Girdiğiniz Oldu Mu? Girmiş İseniz Bunun Üstesinden Nasıl Geldiniz?

Ana Tema	Tema	Sorular	Katılımcılar	Kodlar
BİYOPSİKOSOSYAL	PSİKOLOJİK FAKTÖRLER	Olimpiyat şampiyonası sonrası depresyona girdiğiniz oldu mu?	K6	Başka sporlarla ilgilenmek
		Girmiş iseniz bunun üstesinden nasıl geldiniz?	K9	Düşünmemek

Tablo 3.7 bulgularına göre;

K1, K4, K5, K8, K10 sporcularının olimpiyatlara katılmadıklarını belirtmişlerdir. Olimpiyatlara katılanlardan:

K2: *“Ben, gençler olimpiyatlarına gittim; yaz gençler olimpiyatlarına orada da üçüncülük elde ettim. Olimpiyat sonrası depresyona girme gibi bir durumum olmadı.”*

K3: *“2012 Londra Olimpiyatlarına katıldım ben. Olimpiyat sonrasında herhangi bir depresyon durumu yaşadım mı? Şimdi ben bizim takımımızın belki de olimpiyattaki olimpiyatlarda da şey yoktu, bu arada hani çok iyi bir sporcu olursunuz mesela iki dünya şampiyonumuz olimpiyatta sıfır çekti mesela bir önceki dünya şampiyonu mesela olimpiyatlarda sıfır çekti. Çok büyük güreşçiler yenildiği için ben de aslında biraz kendimi yine onların seviyesi ile kıyaslama kalktı. O yüzden de çok fazla stres yaşamadım. Çünkü yeni başlamıştım. Yeni yeni kendimi motive etmeye başlamıştım.”*

K7: *Hiç depresyona girmedim.”* Şeklinde ifade ederken:

K6: *“Depresyona girdim ve üstesinden başka sporlarla ilgilenerek geldim.”*

K9: *“...Ya oldu, şöyle sakatlıktan dolayı oldu. Bunu söylemek zorundayım çünkü öteki türlü olmadı; sakatlığın menüsküs yırtığım oluştu, menüsküs sırtında bunu söyleyeyim burada ya hastaneye giderken tek başıma gidiyorum. Maçtan önce biliyorsunuz şampiyonken herkes yanınızda ama ondan sonra şampiyonadan sonra vesaire kimse*

yanınızda yok böyle tek başıma hastaneye giderken zorlandım çünkü bacağı 12 tane maç yapmışım dünya şampiyonasında ve dünya şampiyonasının en teknik sporcu seçilmişim.12 tane maç tamamen vücudunda. Bir yerde sinyal olacaktı, o da menüsküs oluştu orada giderken bayağı bir sıkıntılıydı ama tabii ki dünya şampiyonasından sonra tamamen çalışma olarak daha fazla çalışma gereği duyuyorsunuz çünkü ünvanınız var unvanınızı korumak zorundasınız. Daha fazla çalışmanız gerekiyor çünkü gözler yine sizin üzerinizde ona göre antrenman yapıyorduk ve maçlara katıldık.” **K6** ve **K9** Olimpiyat şampiyonası sonrası depresyona girdiklerini ve üstesinden geldiklerini ifade etmişlerdir.

3.2.3. Kaybetme korkusu

Kaybetme korkusu alt temasında: Motive etmek, özgüven, psikolojik, tecrübe, antrenör etkisi, taktik, spora başlama hikâyesi olmak üzere 7 koddan oluşmuştur.

Tablo 3.8. Müsabakayı Kaybetme Korkusu Yaşadınız Mı? Yaşamış İseniz Bu Durumun Üstesinden Nasıl Geldiniz?

Ana Tema	Tema	Sorular	Katılımcılar	Kodlar
BİYOPSİKOSOSYAL	PSİKOLOJİK FAKTÖRLER	Müسابakayı kaybetme korkusu yaşadınız mı? Yaşamış iseniz bu durumun üstesinden nasıl geldiniz?	K1, K2	Motive etmek
			K2	Özgüven
			K3	Psikolojik
			K4, K6	Tecrübe
			K5	Antrenör etkisi
			K9	Taktik
			K10	Spora başlama hikâyesi

Tablo 10'da ki katılımcılara yöneltilen soruya verilen yanıtlara göre;

K1: "Evet, müsabakayı kaybetme korkusu yaşadım. Bunun üstesinden nasıl geldim kendi kendimi motive etmeye çalıştım. Mesela Balkan Şampiyonası Türkiye'de olmuştu. İşte burası bizim ülkemiz kendi evimizde acaba yenilsem nasıl olur o düşünceye kapılıyorsun fakat kendi seyircinin önünde yenilmemen gerektiğini düşünerek."

K2: “Evet, üstesinden gelemediğim yerlerde oldu geldiğim yerlerde oldu ama son zamanlarda bunun üstesinden gelemiyorum. İlk başlarda bunun üstesinden nasıl geliyordum, kendime çok güveniyordum. Çok fazla antrenman yapıyordum, fiziksel olarak kendimi diğer kişilerden güçlü hissettiğim için.”

K3: “Her sporcu bunu yaşar. Yani her sporcu aslında maça çıkarken o söylemiş olduğum vasat durumu yaşar, stresi yaşar. Üstesin nasıl geldim. Yani o kadar çok değişken bir durum gösteriyor ki fiziki olarak güreşin içerisinde dediğim gibi ben güreşin psikolojik boyutunu çok daha baskın olduğunu düşünenlerdenim.”

K4: “Yani yaşamışlığım oldu. Bu durumun üstesinden gelebiliyor muyum? Bu durumun üstesinden bir anda gelebilecek bir durum değil zamanla, tecrübe edilerek bunun üzerinden gelebiliyorum.”

K5: “Onu bütün sporcular yaşıyor müsabakayı kaybetme korkusunu. Tabii ki Düşünüyorsun işte acaba daha çok kazanacağına inanıyorsun ama bir anda da ya yenilsem diye düşünüyorsun işte. Antrenörlerinin gelip konuşması, seni motive etmesi, çekilirsin köşeye işte kendi kendini motive edersin yenmem lazım diye.”

K6: “Ya kaybetme duygusu demeyelim de onu heyecan diyelim, o anki stres yani kazanacak mıyım kaybedecek miyim? Bu her ikisi de sporcunun aklına geliyor, otomatikman yani ikisi de vardır sporcunun kafasında yani. Bunun üstesinden nasıl geliyordum? Hocam bu tecrübe diyorum.”

K9: “Yaşadım, Japon bir adamla dövüşüyoruz, bunda da patlayıcı kuvvet çok çok iyi yani adamlar şimşek gibi bam diye patlıyorlar, çok iyi mesela onlarla dövüştüm mesela mecburen onlara taktik yaptım. Evet, bunun üstesinden nasıl geldim? Evet, ben mesela o ben o sporcuya çok hızlı çıkıyordum patlıyordum. Taktik yaparak üstesinden geldim”

K10: “...Tabii ki, yani bunu her sporcu yaşıyor. Ben de yaşıyorum. Eğer ona çok fazla kapılırsan yani yenilgiyi kabullenmiş gibi bir şey oluyorsun ama onu illa düşüneceksin hani yenmeyi yenilmeyi yenildiğin zaman ne olacağını bunun üstesinden geçmişti düşünerek buraya nasıl geldiğimi düşünerekten üstesinden geliyorum.” Katılımcılar söz konusu duyguyu yaşadıklarını ve üstesinden nasıl geldiklerini ifade etmişlerdir.

Fakat K7 ve K8 ise müsabakayı kaybetme korkusu yaşamadıklarını dile getirmişlerdir.

K7: “Müsabaka esnasında kaybetme duygusu yaşamadım.”

K8: “Yok, hocam benim en pis özelliğim o. İstersem yenileyim hocam hiç umurumda değil. Yani ben savaşçı bir adamım hocam.” Diye cevap vermişlerdir.

3.2.4. Tükenmişlik

Tükenmişlik alt teması altında: Kilomu korumak (sıklet), sabretmek, zamanla, hırslanmak olmak üzere 4 koddan oluşmuştur.

Tablo 3.9. Tükenmişlik Duygusunu/Sendromunu Yaşadınız Mı? Yaşamış İseniz Bu Durumun Üstesinden Nasıl Geldiniz?

Ana Tema	Tema	Sorular	Katılımcılar	Kodlar
BİYOPSİKOSOSYAL	PSİKOLOJİK FAKTÖRLER	Tükenmişlik duygusunu/sendromunu yaşadınız mı?	K4	Kilomu korumak (Sıklet)
		Yaşamış iseniz bu durumun üstesinden nasıl geldiniz?	K5	Sabretmek
			K6	Zamanla
			K9	Hırslanmak

Tablo 3.9 deki tema ve kodlar incelendiğinde katılımcılar;

K1: “Yok, yaşamadım.”

K2: “Yaşamadım, hocam.”

K3: “Yok, yaşamadım. Bu duruma hiç gelmedim.”

K7: “Sporculuk hayatım boyunca tükenmişlik duygusu hiç yaşamadım.”

K10: “Yok yaşamadım.” Söz konusu sendromu yaşamamış sporcular olarak ifade ederlerken:

K4: “Evet, şu anda da yaşıyorum hocam. Ben çok kilo düştüm, hocam çok fazla kilo düşen bir sporcuyum yani yorulduğumu hissediyorum hocam bu ara. Sonra Avrupa şampiyonasını da o yüzden gitmedim, hocam kilo düşmek istemedim. O yüzden gitmedim. Kilomu korudum diyebilirim.”

K5: “Bıkkınlık, tükenmişlik çok yoğun bir çalışma döneminde oluyor. Hani bazen oluyor böyle sürekli çalışmaktan. Sosyal hayattan baya bir kopuyorsun; sabah akşam antrenmandasın, ne dışarıya çıkıyorsun ne gezme ne tozma sürekli kamptasın. Oluyor o

da normal yani. Onu nasıl aşıyorum? Yani bu işin içerisindeysen onlara da sabredeceksin. Sabır diyerek.”

K6: “Ya onu da yaşadım tabi ki bunun nasıl üstesinden geldim. Zamanla diyebilirim buna.”

K9: “Bazen oldu, o da şundan dolayı düşünün: 5 yaşından beri antrenman antrenman bir de 1999’dan beri milli takım kamp antrenman, kamp antrenman onun için ben mesela 10 12 yaşında bırakmayı düşündüm. 5 yaşında başladık Ama 10-12 yaşında Yine Sabah akşam, sabah akşam antrenman yapıyorduk. Üstesinden daha fazla çalışarak ve motivasyonumu yükselterek geldim diyebilirim”

K8: “Hocam sakatlık döneminde yaşadım. Üst üste gelince artık bu işin olmayacağını artık bırakıp normal hayata dönmek istedik hocam. Bence her sporcuda olabilecek bir durum ama doğru kararın verilmesi gerekiyor hocam. Tabi, artık isteksizlik, üst üste sakatlıkların yaşanması, ailevi problemler, yani Türkiye şartlarında yaşıyorsunuz. Yani bunları yaşamayan bir sporcu düşünemiyorum yani. Üstesinden gelemeyerek sporu bırakmak zorunda kaldım.” şeklinde ifade etmişlerdir.

3.2.5. Hedefe odaklanma

Hedefe odaklanma alt teması: Sıkı çalışmak, gelecek kaygısı, milli duygular, manevi duygular, örnek almak, zihinsen antrenman yapmak, hırslı ve kararlı olmak ve hayal etmek olmak üzere 8 koddan oluşmuştur.

Tablo 3.10. Başarılı Olmak İçin, Hedeflerinize Nasıl Odaklanırdınız?

Ana Tema	Tema	Soru	Katılımcılar	Kodlar
BİYOPSİKOSOSYAL	PSİKOLOJİK FAKTÖRLER	Başarılı olmak için, hedeflerinize nasıl odaklanırdınız?	K1, K5, K8, K10	Sıkı çalışmak
			K1, K2	Gelecek kaygısı
			K1, K7	Milli duygular
			K1, K4	Manevi duygular
			K3, K10	Örnek almak
			K7	Zihinsel antrenman yapmak
			K6, K7, K9	Hırslı ve kararlı olmak
			K6	Hayal etmek

Tablo 12' deki bulgular incelendiğinde;

K1: *"İşte sıkı çalışarak kendimizi geleceğimizi düşünerek veya ailemizi milletimizi düşünerek o şekilde ve işte sporcuların şeyleri vardır. İşte konsantre olma şeyleri. Biz de bu kadar çalışmanın emeğini ülkemiz için daha başarılı olabilme şeyinde elimizden geldiğince kendimizi motive etmeye çalışırdık."*

K5: *"Avrupa şampiyonu olmam bir hedefti buna nasıl odaklandım. Bunların hepsinin temeli antrenman zaten antrenmanda kim ne kadar çalışırsa o kadar performans sergiler. Hani daha fazla çalışıyorsun, istek oldu mu, hedef oldu mu antrenmanlara da kendini veriyorsun. İşte millet 2 saat yapıyorsa sen 3 saat yapıyorsun, ekstraları yapıyorsun. Çünkü bir hedefin var senin, oraya çıktığın zaman her şeyin en iyisini yapmaya çalışıyorsun."*

K8: *"Hocam çok çalışmak, disiplinli olmak. Yani sadece bu sporla alakalı olan bir durum değil. Çevremdeki insanlarla muhatabın, ailenle ilişkin, derslerin her şey. Tamamen hepsinde çok çalışmak, çok disiplinli olmak her şey doğru yapabilmek. Hani elimden geldiği kadar iyi yapmaya özenebilmek... Yani bunlardı hocam."*

K10: *"Önce tabii ki, önümde başarılı abilerimiz, geçmişte bu işi yapan bu işte başarılı isim yapmış insanların bir geçmişine, başarılarına bakarak onları örnek alıyoruz öncelikle. Tabii ki ben bu işin kökeninin çok çalışmaktan geçtiğine inanıyorum nasip şans bunlar bir yere kadar yani ben çok çalışmanın etkili olabileceğine inanıyorum yani."*

K2: *"Başarılı olmak için hedeflerime nasıl odaklanırdım? Yani şu an için gelecek kaygısı için."*

K7: *"Her şeyden önemlisi hocam başarılı olabilmek için inanılmaz derecede hocam inanırdım. Nereden geldiğimi bilirdim. Ne yapmam gerektiğini de çok iyi analiz ederdim hocam. Benim odaklanmamdaki en büyük etken şuydu: Müsabaka öncesinde hatta uluslararası turnuvalara gitmeden birkaç gün öncesinde kendimi o müsabakalara hazırlardım zihinsel olarak. Sanki o müsabakadaymışım gibi antrenmanlarımı zihnimde yapardım. Bizim genellikle uzun mesafe olduğu için genellikle yarışmalarımız çok uzun sürerdi. Dolayısıyla o motive o konsantrasyona ulaşabilmem gerçekten beni çok yorardı. Ama milli takımda olmak, o milli formayı taşımak, arkanızda 85 milyon insanın olduğunu bilmek hem omuzlarındaki yükü arttırıyordu hem de yani odaklanmamızı da güçlendiriyordu. Yani o İstiklal Marşı'nı o yarışmalarda, o müsabakalarda okutacağım*

kendime inanırdım. Kendimi müsabaka öncelerinde çok iyi bir şekilde motive ederdim. Müsabakaya çıktığım anda her şeyi unutturdum; sadece işime odaklanırdım bu şekilde diyebilirim hocam.”

K3: *“Ya aslında her şampiyonaya giderken geçmişe baktığımda işte 6-7 tane Avrupa şampiyonasına gitmişim, 4-5 kez dünya şampiyonasına gitmişim, işte olimpiyatlara gitmişim bunların hepsinin genel toplamına baktığımızda yani çok fazla bir şey yapmamışım. Madalya aldığım dönemlerde yani her seferinde işte iki kere, üç kere Avrupa 5.liği Avrupa’da yarı final maçlarında hezimete uğramışım. Baktığımda hepsinde aynı düzeyde yani bakmışım yani her zaman eski sporculara bakmışım işte Selçuk ÇEBİ vs. gibi hocamız ve bunların hepsini evde ya izlemişim bakmışım ki bende mi bir sıkıntı var. Bunlar nasıl gidiyor ki ben bir yerde yanlış mı yapıyorum?”*

K4: *“Hocam benim ailemin durumu çok iyi değildi. Çok zengin bir aileden ya da çok varlıklı bir aileden gelmedim. Hani şampiyon olunca bana getirisi olacağını da biliyordum. Hani onun da birinci olduğum için yapmak zorundaydım maddi olarak.”*

K6: *“...Vallahi çok hayal ediyorum rüyalarımın girmesi gerekiyor, görüyorum da gerçekten böyle insanların ateşlemesi için insanların rüyasında hayal kurması gerekiyor, kendisini oralarda görmesi lazım görmeden de gitmek kolay değil yani. İstediğin yere giderim, ben içinde görmen lazım hayal etmen lazım kurgulanman lazım kafanda oraya nasıl giderim bütün ihtimalleri düşünmek lazım acaba neler yapmalıyım, şuralarda yani böyle basamak basamak bunları düşünmek lazım yani.”*

K7: *“Her şeyden önemlisi hocam başarılı olabilmek için inanılmaz derecede hocam inanırdım. Ne yapmam gerektiğini de çok iyi analiz ederdim hocam. Benim odaklanmamdaki en büyük etken şuydu: müsabaka öncesinde hatta uluslararası turnuvalara gitmeden birkaç gün öncesinde kendimi o müsabakalara hazırlardım zihinsel olarak. Sanki o müsabakadaymışım gibi antrenmanlarımı zihnimde yapardım. Milli takımda olmak o milli formayı taşımak, arkanızda 85 milyon insanın olduğunu bilmek, hem omuzlarınızdaki yükü arttırıyordu, hem de yani odaklanmamızı da güçlendiriyordu. Yani o İstiklal Marşı'nı o yarışmalarda, o müsabakalarda okutacağım kendime inanırdım. Kendimi müsabaka öncelerinde çok iyi bir şekilde motive ederdim. Müsabakaya çıktığım anda her şeyi unutturdum, sadece işime odaklanırdım bu şekilde diyebilirim hocam.”*

K8: *“Hocam çok çalışmak, disiplinli olmak. Yani sadece bu sporla alakalı olan bir durum değil. Çevremdeki insanlarla muhatabın, ailenle ilişkin, derslerin, her şey.*

Tamamen hepsinde çok çalışmak çok disiplinli olmak her şey doğru yapabilmek. Hani elimden geldiği kadar iyi yapmaya özenebilmek. Yani bunlardı hocam.”

K9: “Benim için Yani ilk karateye başladığımda öğretilen bir şey vardı babanız da olsa dövüşeceksiniz. Ben açıkçası hangi maç olursa olsun rakip ayrımı yapmazdım ve benim için her maç bir sonraki maç için burasının önemli olduğuna inanıyorum. Hırslı ve kararlı olmayı da buna ekleyebilirim hocam.” Şeklinde ifade etmişlerdir.

3.2.6. Risk faktörü

Risk faktörü alt temasında: Risk almam, sonuca göre, risk alırım, taktiksel disiplinimi bozmam olmak üzere 4 koddan oluşmuştur.

Tablo 3.11. Müsabakalarda Geride Olduğunuzda Kazanmak İçin Risk Alır Mısınız? Yoksa Buna Rağmen Taktiksel Disiplininizi Bozmadan Müsabakaya Devam Eder Misiniz?

Ana Tema	Tema	Sorular	Katılımcılar	Kodlar
BİYOPSİKOSOSYAL	PSİKOLOJİK FAKTÖRLER	Müسابakalarda geride olduğunuzda kazanmak için risk alır mısınız? Yoksa buna rağmen taktiksel disiplinini bozmadan müsabakaya devam eder misiniz?	K1, K8	Risk almam
			K2, K4, K5, K6, K9, K10	Sonuca göre
			K7, K10	Risk alırım
			K1, K8, K10	Taktiksel disiplinimi bozmam

Tablo 13.11’deki bulgulara göre;

K1: “Ben genelde risk almayı sevmem de garanti güreşirdim. Eğer sonlara doğru olsaydı bu sefer risk alırdım ve bunu bütün sporcular alır geriden gelen sporcular alır.”

K8: “Hocam şöyle söyleyeyim. Judo branşı adına söylüyorum her branşta farklılık olabilir. Kendi müsabakalarından bahsetmek istiyorum. 5 saniyede de düşebilirsin 4.55’te de düşebilirsin. 4.56’da da maçı geri alabilirsin 6 saniyede de maçı geri

alabilirsin, ama hiçbir zaman temkini elden bırakmamak lazım bizim branşta. Yani taktiksel disiplinimi bozmadan müsabakaya devam edebilirim.” Şeklinde ifade ederek risk almadıklarını belirtmişlerdir.

K2: *“Hocam bu da değişkenlik gösteren bir soru. Genel olarak varsayarsak evet, devam ederim yani çok. Ama şöyle bir şey var üstünüm ilk raunt üstünüm mesela kendim gelmişim 5-0 önde gibi hissediyorum. Hakemler gitmiş 3- 2, 4- 2 karşıya vermiş. Ya bu psikolojisini etkiler evet etkiler işte bazen de etkileniyor devam ediyorsun savaşıyorsun bu değişkenlik gösteren bir soru.”*

K4: *“Aslında hocam o şeye bağlı eğer son saniye ise risk alırım ama üçüncü veya dördüncü dakika ise kontrollü bir şekilde devam ederim.”*

K5: *“Bozmam devam ederim hani bozacağım son saniyeler ise bozarım da işte 10 saniye 20 saniye ise bozarım yoksa genelde çok sakın güreşirim geride olsam bile.”*

K6: *“Hocam ister istemez yani geride olduğun zaman köşen sana diyor:”Yani maç gidiyor risk almak zorundasın”. Maç yeni başlamışsa taktiksel disiplini mi bozmam mesela 2 raunt biter kaybedeceksiniz son raunttasınız kaybedeceksiniz bu raunt artık her şeyini vermek lazım, bütün riskleri alman gerekiyor, tarz yoksa rauntlarda falan normal yani rakibini ölçebilirsin.”*

K9: *“Fazla değil ama söylerim genelde garanticiyimdir neden böyle bir cevap verdim? Başta çünkü bazen mecbursunuz risk almaya %100 emin görünüyorsunuz ama şu da olabilir diyorsunuz ama kesin %95- %97 lik yani puan almaya daha yakın hareketi uyguluyorduk başta. Çok düşük bir ihtimal maç veriyorduk onu da vermiyorduk alıyorduk yani. Risk alır mıyım kesinlikle zaman az ise risk alıyorduk.”*

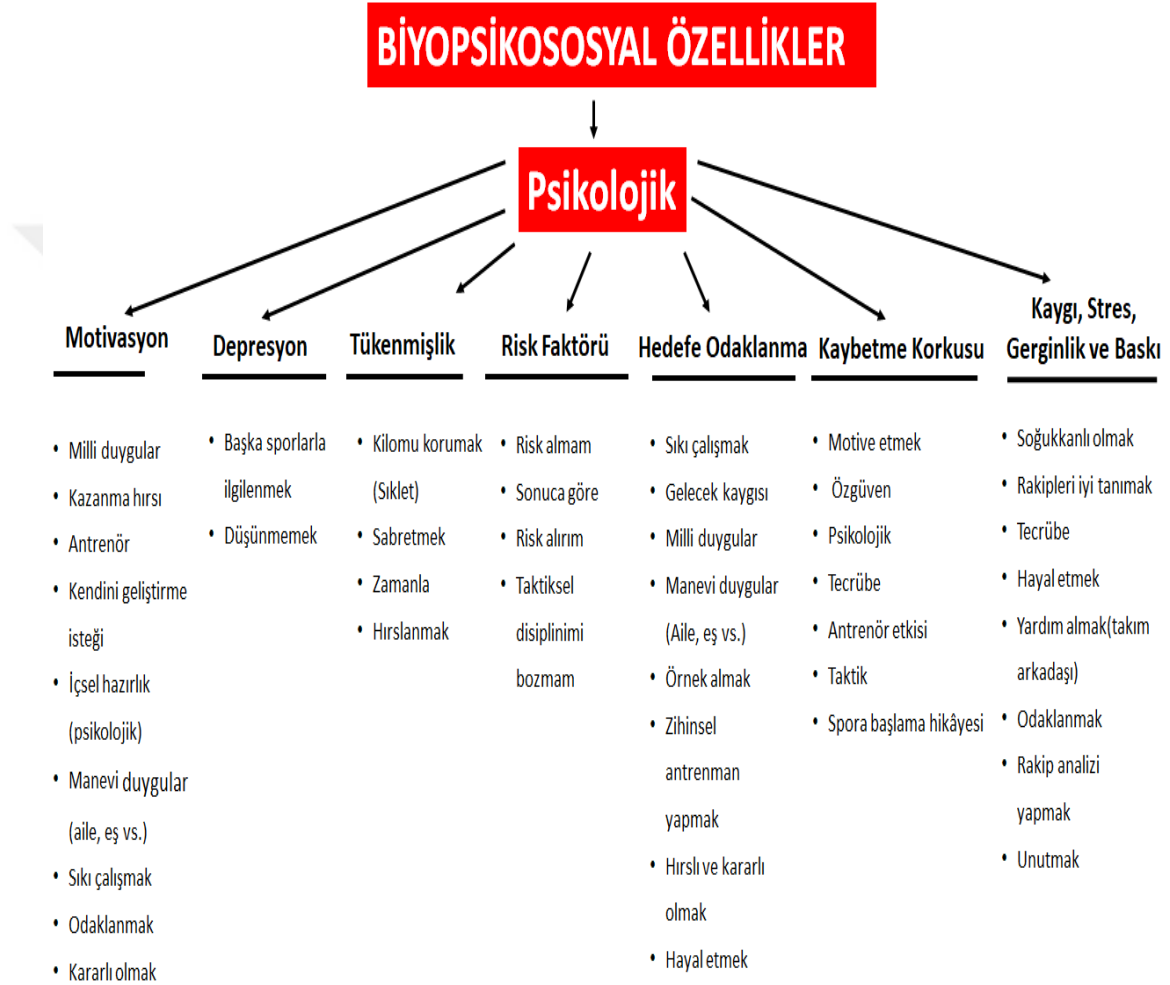
K10: *“Risk almayı severim. Taktiksel disiplini bozmadan da devam ederim. Maçta eğer çok fazla skor farkı yoksa yine yapmak istediğim maçı yaparım ama fazla bir skor farkı varsa ve eğer maçta bir an önce bitecek duruma geldiyse mecbur risk almak durumundayım.” Katılımcılar sonuca göre risk alabileceklerini ifade etmişlerdir.*

K7: *“Evet, risk almış olduğum oluyordu. Çünkü daha önce de bahsetmiş olduğum gibi genellikle bizim branşta start verildiği zaman atletler koşmaya başlar ve en ön sıraları almaya çalışırlar. Çünkü onlar tempoyu belirlerler dolayısıyla da biz de onların gerisinde başlardık risk almış olduğum oluyordu. Özellikle de atletizmde tavşan atlet terimi vardır tavşan atletler ve spora dezavantajlı bölgelerden gelen ve yarışma psikolojisini bilmeyen sporcular yarışmacıları yarışma esnasında ritimsiz koşmaları bizleri olumsuz etkilerdi*

fakat iyi sporcular nerede ne yapacağını ve sprint atak yapacağımızı bildiğimiz için risk alabiliyorduk. ' Risk alabileceğini ifade etmiştir.

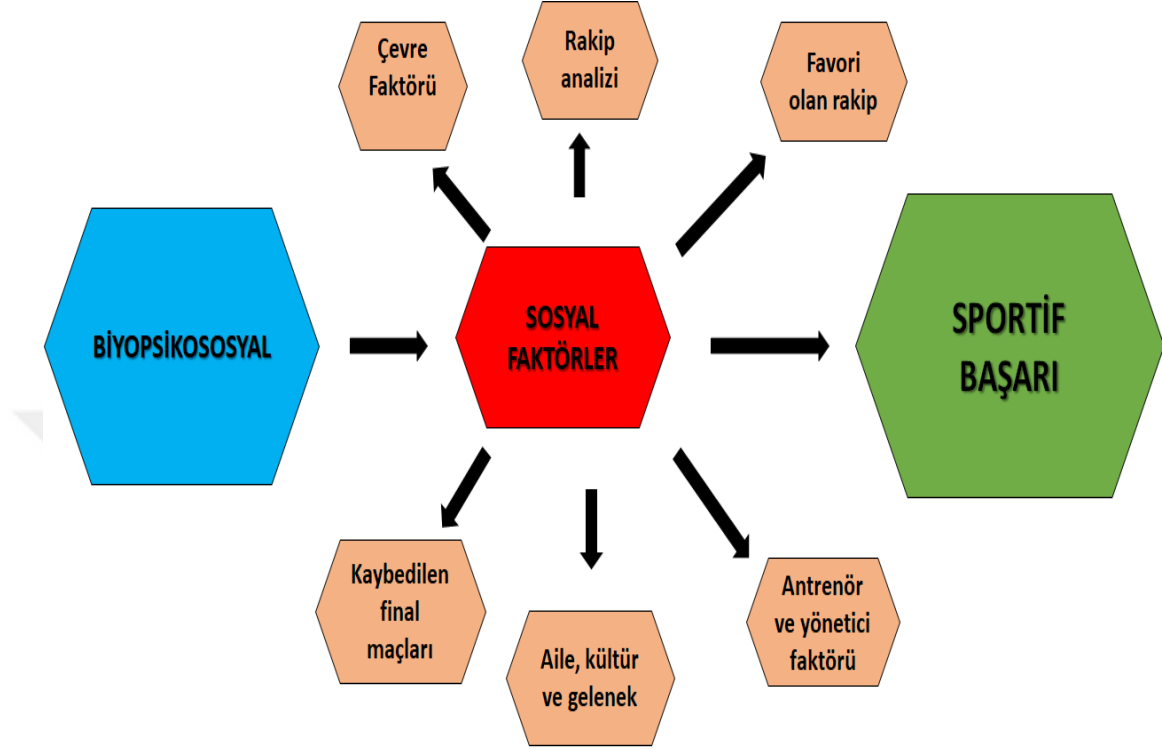
Katılımcıların sorulara vermiş oldukları yanıtlara göre ortaya çıkan biyopsikososyal ana tema, psikolojik faktörler teması, alt temalar ve kodlar aşağıdaki şekilde gösterilmiştir.

Şekil 3.5. Biyopsikososyal Ana Tema, Psikolojik Tema, Alt Temalar ve Kodlar



Araştırma bulgularımızda ortaya çıkan sonuçlara göre; sportif başarıyı etkilen ana tema, tema, alt temalar ve kodlar Şekil 3.6’te gösterilmiştir.

Şekil 3.6. Biyopsikosozyal Ana Tema, Sosyal Tema ve Alt Temalar



Katılımcıların sorulara vermiş oldukları yanıtlara göre ortaya çıkan sosyal faktörler teması ve alt temalar aşağıdaki şekilde gösterilmiştir.

TEMA 3: Mücadele ve dövüş sporlarında biyopsikosozyal faktörler ile sportif başarının incelenmesi adlı çalışmamızın üçüncü teması olan ‘‘Sosyal’’ temasının katılımcıların ilgili görüşleri ile elde edilen verilerin analizi sonucunda oluşan alt temalar ve kodlar tablolarda gösterilmiştir (Tablo: 14,15,16,17,18,19).

3.3. SOSYAL ÖZELLİKLER

Sosyal özelliklerin sportif başarıya etkisi teması içinde: Çevresel faktörler, rakip analizi, favori rakip, antrenör yada kulüp yöneticisi faktörü, aile, kültür ve gelenek ve kaybedilen final maçları olmak üzere 6 alt temadan oluşmuştur.

3.3.1. Çevre Faktörü

Çevre faktörü alt teması: İklim, organizasyon büyüklüğü, seyirci baskısı, dini faktörler, beslenme 5 koddan oluşmuştur.

Tablo 3.12. Milli Takım Adına İlk Kez Yurt Dışına Müsabakalara Katılmak İçin Gittiğinizde, O Ülkenin Çevresel Faktörlerin (Örn. Farklı İklim, Kültür, İnsanların Tutum Ve Davranışları) Müsabaka Performansınızı Ne Düzeyde Etkilediğini Düşünürsünüz?

Ana Tema	Tema	Sorular	Katılımcılar	Kodlar
BİYOPSİKOSOSYAL	SOSYAL ÖZELLİKLER	Milli takım adına ilk kez yurt dışına müsabakalara katılmak için gittiğinizde, o ülkenin çevresel faktörlerin (örn. farklı iklim, kültür, insanların tutum ve davranışları) müsabaka performansınızı ne düzeyde etkilediğini düşünürsünüz?	K6, K7, K9, K10	İklim
			K7	Organizasyon büyüklüğü
			K5	Seyirci baskısı
			K7	Dini faktörler
			K7	Beslenme

Tablo 14' e göre katılımcıların vermiş oldukları yanıtlar aşağıda belirtilmiştir.

K1: "Etkiliyor. Yabancı bir ülkede sporcu olarak çıktığınızda etkiliyor.

K5: Hani ben kendim de yurt dışından Ukrayna'dan geldiğim için orada yaşadığım için hani çok da büyük bir yabancılık çekmedim.

K6: "Etkiliyor."

K7: "Bunu şöyle söyleyeyim:" Hocam uluslararası müsabakalar bizim için çok farklıydı çünkü sporcular farklı diller farklı dinler vs. seyirci sayısı, tesislerin büyüklüğü, organizasyonların büyüklüğü beni etkiledi. İklimde etkilerdi. Mesela İzlanda'ya gitmiştik.

Ora çok soğuktu, yani ısınma konusunda bayağı bir sıkıntı yaşamıştık bunları diyebilirim hocam.”

K9: *“Açıkçası bazen bazı yerler etkiliyordu, bunu kondisyonumuzun gerçekten de iyi olması sayesinde aşıyorduk. Yani bu nedir aşırı sıcak mesela aşırı bunaltıyordu. Yani kondisyonumuz gerçekten sağlam olmasaydı, bazı yerlerde kesinlikle çok çok ağır sonuçlar doğurabilirdi yani.”*

K10: *“İlk katıldığımızda yıldızlar kategorisinde gitmiştik Macaristan'a. Hani neyin ne olduğunu o zaman anlayamamıştık, hani anlayamadığımız için madalya alamamıştık. Tabii ki bunlar bir tık etkiledi bizi ama yurt dışına gitmek orada bir atmosfer falan yani. Farklı bir duyguyu anlayamadığımız için yenilmiştik.*

K4: *“Çok etkiliyor hocam, bu yani Fransa'da dünya şampiyonası olmuştu bir kere. Ben yağlanmışım o esnada çok çabuk ter çıksın diye yağlanmışım beni hakem 2 defa kenara gönderdi kenarda gönderirken tribündeki herkes beni yuhalamıştı o beni çok etkilemişti, çok etkilenmişim.”* Katılımcılar çevresel faktörlerin performanslarını etkilediğini belirtirken;

K2: *“Etkilemiyor hocam hayır.”*

K3: *“Etkilemedi yok.”*

K8: *“Bu durumun benim performansımı olumsuz etkilediğini zannetmiyorum hocam yok.”* Şeklinde ifade etmişlerdir.

3.3.2. Rakip analizi

Rakip analizi alt teması: Rakip maç videolarını seyretmek, önceki maçı seyretmek, not tutmak, antrenörlerden taktik almak, öneri almak, rakipleri tanımak ve rakip antrenmanını seyretmek olmak üzere 7 koddan oluşmuştur.

Tablo 3.13. Rakiplerinizin Analizini Nasıl Yapardınız?

Ana Tema	Tema	Soru	Katılımcılar	Kodlar
BİYOPSİKOSOSYAL	SOSYAL ÖZELLİKLER	Rakipleri	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K8	Rakip maç videoları
		nizin	K2, K3, K5, K9	Önceki maçı seyretmek
		analizini	K3, K9	Not tutmak
		nasil	K7	Antrenörlerden taktik almak
		yapardını	K7	Öneri almak
		z?	K7, K10	Rakipleri tanımak
			K10	Rakip antrenmanını seyretmek

Tablo 3.13’ de bulunan bulgulara göre;

- K1:** “Seyrederdim, videolarını bu adam hangi taraftan çarpıyor, nerden kol atıyor vs.”
- K2:** “Maçlarını izleyerek hocam. Yani geçmiş müsabakalarını izleyerek veya benden önce maçı varsa onları izleyerek. Yakın tarihte YouTube'den ya da internette maçları varsa onları seyrederek onları izlerim analiz yaparım, yapıyorum.”
- K3:** “...Evet, kesinlikle rakiplerimin analizini yapardım. Videolarını izlerdim genelde gittiğim zaman güreş izlemeyi zaten çok severim, gittiğim zaman bütün rakiplerimi izlerdim. Bazen çok daha abartıp notlar tutardım”
- K4:** “Hani genelde YouTube'dan şeylerini izlerdim onların videolarını.”
- K5:** “Teknik taktik olarak analizini yapıyorum. Maçlarını izleyerek daha önceki maçlarını gelip izleyerek mesela zayıf olduğu yönleri iyi olduğu yönleri izliyorum görüyorum”
- K6:** “...E tabii ki de her zaman yani. Mesela yarın maçım vardır. Bu akşam rakibimin analizini yaparım, izlerim maçını kafamda planlarım. İşte buna ne yapacağımı ne yapabilirim hangi yumrukları vurabilirim, ha bunlar hep kafamdan geçer yani.”
- K7:** “Şöyle söyleyeyim: Hocam genellikle canlı olarak izlemiş olduğum sporcuları tanırdım. Tabii çoğu zaman beraber yarıştığımız için tanırdık, güçlü ve zayıf yönlerini. Koçlardan taktik alırdık daha önce yarışan abilerimizden öğütlerimizi alırdık ve zaman zaman ne yapacağımıza karar verirken antrenörlerimizin önerilerine dikkat ederdik.”
- K8:** “Hocam şöyle videolarla”
- K9:** “Ben ilk başta daha sonra bir anımı anlatacağım, en son ben tamamen sporcuların analizini yapardım ve tamamen sporcularıma da bunu öneriyorum. Bu nedir peki? Bir sporcu rakibim hangi teknikle puan alıyor izlerdim, bunun analizini yapardım notumu

alurdım. Puan aldığı teknikleri seyredirdim. Ondan sonra ‘‘Hangi tekniklerle puan veriyor?’’ bunu yazardım. Ondan sonra ben kendim bu kişinin puan verdiği tekniklere çalışırdım.’’

K10: ‘‘Benim rakiple çok fazla bir işim olmaz. Şöyle maça çıkacaksa Türkiye’de oluyor bu genelde aynı yerde ısınıyoruz aynı yerde maçlarımızı yapıyoruz. Belki de aynı soyunma odasında ısınıyoruz, maça çıkıyoruz falan antrenmanlarını seyredirdim.’’ Gibi ifadelerde bulunmuşlardır.

3.3.3. Favori olan rakip

Favori olan rakip alt teması: Yendim, moral-motivasyon, cesaret, rövanş duygusu, fiziksel güç, analiz, istek ve hırs, sıkı çalışma, taktik, rakibin daha iyi olması ve yenemedim olmak üzere 11 koddan oluşmuştur.

Tablo 3.14. Müsabaka Sırasında Favori Olan Rakibinizi Yendiniz Mi? Evet İse Başarılı Olmanızdaki Etkenler Nelerdir? Hayır, İse Bunun Nedenini Açıklar Mısınız?

Ana Tema	Tema	Sorular	Katılımcılar	Kodlar
BİYOPSİKOSOSYAL	SOSYAL ÖZELLİKLER	Müسابaka sırasında favori olan rakibinizi yendiniz mi? Evet ise başarılı olmanızdaki etkenler nelerdir? Hayır, ise bunun nedenini açıklar mısınız?	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K8, K9, K10	Yendim
			K1	Moral/ Motivasyon
			K1	Cesaret
			K2	Rövanş Duygusu
			K3, K8	Fiziksel güç
			K4	Analiz
			K5,K6,K8	İstek ve Hırs
			K8	Sıkı çalışma
			K9, K10	Taktik
			K7	Rakibin daha iyi olması
K7	Yenemedim			

Tablo 3.14. incelendiğinde;

- K1:** *"Yendim. Ben bunu nasıl başardım? Moral motivasyon ve cesaret işi bu işi bu."*
- K2:** *"Evet, rakibimi yendim. Şöyle: Daha önce karşılaştığımız için o rakibimle artık intikam duygusu oluşmuştu içimde."*
- K3:** *"...Oo! Yendim yendim tabii. Yenmemdeki sebep onlardan fiziksel olarak daha iyi olduğumdur."*
- K4:** *"İki maç yaptım. Favori olan rakibimle birini yenildim birini de yendim. Onu yenmemde etkili olan şey çözmüştüm."*
- K5:** *"Evet, vardı Gürcü bir güreşçi vardı favoriydi. Çünkü ben oraya şampiyon olmak için gittim yani favoriymiş oymuş buymuş yani düşünmedim hiç. İnandım sadece şampiyon olacağıma mindere çıkıp mücadele ettim. Ama iyi olduğunu biliyordum. Yarı finalde geldi."*
- K6:** *"Daha böyle bir ekstra motivasyon oluyor biliyor musunuz? Başarılı olunca daha böyle bir ekstra bir istek oluşuyor daha da odaklanıyorum."*
- K8:** *"Evet, daha önce yendiğimi bahsetmiştim. Şöyle diyeyim hocam psikolojik, kondisyon, güç bunlar çok önemli etkenler. Bunlar çok önemli etmenler. Bana göre inanmak hocam en önemlisi %51'i inanmak."*
- K9:** *"Oldu oldu. Evet, yendiğim oldu. Onları yenerken tamamen taktiksel oldu. Taktiksel olarak kazandık çünkü taktik yapmazsanız iyi sporculara şöyle bir şey söyleyeyim teknik ve taktiği uygulayıp ya da direk şunu uygulayayım diye giderseniz yenilirsiniz."*
- K10:** *Yendim. Taktiksel olarak'' Şeklinde ifade ederlerken:*
- K7:** *"Maalesef hocam, buna evet diyemeyeceğim, favorime kaybettim. Çünkü çok çok iyi bir atletti benden çok iyiydi." İfadelerine yer vermişlerdir.*

3.3.4. Antrenör ve Yönetici Faktörü

Antrenör veya yönetici faktörü alt teması: Antrenör, kulüp yöneticisi ve etkisinin olduğuna inanmıyorum olmak üzere 3 koddan oluşmuştur.

Tablo 3.15. Antrenörünüzün Veya Kulüp Yöneticilerinizin Başarılı Olmanız Üzerinde Bir Etkisi Olduğuna İnanıyor Musunuz?

Ana Tema	Tema	Sorular	Katılımcılar	Kodlar
BİYOPSİKOSOSYAL	SOSYAL ÖZELLİKLER	Antrenörünüzün veya kulüp yöneticilerinizin başarılı olmanız üzerinde bir etkisi olduğuna inanıyor musunuz?	K1, K2, K3, K5, K6, K7, K8, K9	1-Antrenör
			K3, K8, K9	2-Kulüp yöneticisi
			K4, K10	3-Etkisinin olduğuna inanmıyorum

Tablo3. 15. incelendiğinde; Antrenör veya kulüp yöneticilerinin başarı üzerine etkisine katılımcılar;

K1: “Kulüp yöneticileri değil de antrenörlerin etkisi var, yani antrenörlerin moral ve motivasyon çalıştırma şeyi yani bir antrenör sporcu ile iyi bir iletişim kurarsa babası gibi abisi gibi böyle bir şey güven şeyi oluşturuyor.”

K2: “Yani onlar önemli faktörler başarılı olmamızda ama antrenörlerden oldu ama kulüpten çok fazla destek göremedik. Tabi bunu geçmişten bahsederek söylüyorum. Şimdi ise kulübüm iyi Fenerbahçe Spor Kulübündeyim yeni şu an.”

K3: “Kesinlikle, burası bir bütün yani burada ailesiniz yaşadığınız ortamda her ne kadar da güreş eski bir sporsa dediğim gibi dışsal faktörler de burada çok önemli.”

K5: “Tabii ki de, antrenörlerimizin çok gerçekten emeği var çok fazla. Kulübün olsun milli takım antrenörünün olsun.”

K6: “Yani tabi benim kendim çalışmış olduğum antrenörün çok fazla etkisi var, hem kişilik olarak da hem de sporcunun çalışmış olduğu antrenörle sporcuya her şeyi katıyor antrenör. Bu kesinlikle yani ben buna %100 eminim.”

K7: “Elbette inanıyorum. Hocam ancak potansiyeli olan iyi verimli ve Avrupa düzeyinde iyi antrenörlerle çalışma fırsatı çok fazla bulamadım. Başarı endeksli olduğu için bunları söylüyorum. Yani şunu söylemem gerekirse benim dönemimde çok çok iyi antrenörler yoktu. Yöneticiler çok fazla bizlerle ilgilenmezlerdi, yani bunları söyleyebilirim.”

K8: "...%80 hatta %100 diyebilirim hocam. Hem antrenörün hem de yöneticinin etkisinin olduğuna inanıyorum''

K9: "Kesinlikle var. Yani gerçekten de antrenörler spor yöneticilerimiz gerekli desteği veriyorsa psikolojik olarak yanımıza uğruyorlarsa gerekli hem psikolojik olarak hem de maddi maddi olarak gerekli destekleri verdikleri zaman bize spor yöneticileri olarak gerekli başarı zaten çok daha iyi oluyor." Söz konusu durumun etkili olduğunu vurgulamışlardır. Fakat:

K4: "Yok, hocam düşünmüyorum."

K10: "Yani ben kendime yetiyorum." Şeklinde ifade etmişlerdir.

3.3.5. Aile, Kültür ve Gelenek

Aile, Kültür ve Gelenek alt teması: Manevi destek(dua), teşvik etmek şeklinde 2 koddan oluşmuştur.

3.16. Aile, Kültür ve Geleneklerinizin Başarılı veya Başarısız Olmanızda Nasıl Bir Etkisinin Olduğunu Düşünüyorsunuz?

Ana Tema	Tema	Soru	Katılımcılar	Kodlar
BİYOPSİKOSOSYAL	SOSYAL ÖZELLİKLER	Aile, kültür ve geleneklerinizin başarılı veya başarısız olmanızda nasıl bir etkisinin olduğunu düşünüyorsunuz?	K1, K4, K6, K7, K9, K10	Manevi destek (dua)
			K8	Teşvik etmek

Tablo 13.16'ya göre katılımcıların vermiş oldukları yanıtlar aşağıda belirtilmiştir.

K1: "Oldu. Yani hem aile çevren, akraba, eşin-dostun etkisi olumlu anlamda elbette oluyor."

K4: "Evet, hocam çok etkisi var. Örnek olarak ben her zaman dedemi örnek alırım hocam. Dedem de gençliğinde hani şey bir adammış. Benim ailem Kürt bir aile hocam ben ailemi onları daha çok onurlandırmak için diyebilirim."

K6: *"E tabii ki de benim amcamın vesilesi amcamın vesilesiyle ben boksa başladım. Annem istemiyordu, mesela annem istemiyordu ama babam istiyordu. Amcalarım istiyordu ben de devam ettim böyle. Annem şu an bile istemiyor mesela yapmamı. Başarılı olmama göre biraz bazen destekliyordu ama yine de diyordu yeter oğlum artık bu son olsun, burada bitir artık sen sürekli o cümleleri duyuyorum."*

K7: *"Elbette, hocam bu başarılarımın en büyük etkeni ailemdi ailem."*

K9: *"Kesinlikle etkisi var."*

K10: *"Var, evet ailesel demiştim zaten olumlu olarak."*

K8: *"Bu Türkiye'de spor camiasının vebasıdır diyebiliriz. Yani ben o gözle bakıyorum. Çünkü aşırı derecede yer kat ediyor. Doğuya gidersek memleketlerimize biz de genellikle %75 %60 aileler spora bakış açısı; "Aman gitmesin, gidip de ne olacak gibi sözler."* Katılımcıların aile, kültür ve geleneklerin başarılı veya başarısız olmada etkisinin olduğunu belirtmişlerdir. Diğer katılımcılardan;

K2: *"...Yok."*

K3: *"Yok, yani çok fazla düşünmüyorum."*

K5: *"Yok. Onun bir etkisi yok."* İfadelerine yer vermişlerdir.

3.3.6. Kaybedilen Final Maçları

Kaybedilen Final Maçları alt teması: Rakibi hafife almak, hava değişimi, rakibin daha iyi olması, psikolojik, hastalık, stres, aile, sakatlık, tecrübe eksikliği, heyecanlanmak, rehavete kapılmak, rakibin oyununa uymak, aşırı güven ve hata yapmak olmak üzere 14 koddan oluşmuştur.

Tablo 3.17. Şampiyonalarda Kaybettiğiniz Final Maçları Size Neler Hissettirdi? Sizce Finalde Kaybetmenizin Nedenleri Nelerdir?

Ana Tema	Tema	Katılımcılara Yöneltilen Soru	Katılımcılar	Kodlar
BİYOPSİKO SOSYAL	SOSYAL ÖZELLİKLER	Şampiyonalarda kaybettiğiniz final maçları size neler hissettirdi? Sizce finalde kaybetmenizin nedenleri nelerdir?	K3	Rakibi hafife almak
			K7	Hava değişimi
			K1, K10	Rakibin daha iyi olması
			K2, K6	Psikolojik
			K2, K7	Hastalık
			K4	Stres
			K4	Aile
			K5	Sakatlık
			K6	Tecrübe eksikliği
			K6	Heyecanlanmak
			K8, K9	Rehavete kapılmak
			K9	Rakibin oyununa uymak
			K9	Aşırı güven
			K10	Hata yapmak

Tablo 3.17’ de ki bulgulara bakıldığında katılımcılar;

K1: “Kaybettim. Rakibin bizden daha iyi olması diyebilirim.”

K10: “Evet oldu. Rakibin benden çok güçlüydü tabii ki de kimse yenilmez değil ama maça çıkarken 1-0 geride başlamıştım. Rakibim Avrupa dünya olimpiyat şampiyonu oldu aynı sene içerisinde ama bu seferki yenilgi tamamen kendi hatamdı. Öndeyken anlık hakemle olan münakaşamdan dolayı orada vücudumu serbest bıraktım ve puan verdim ve bu da mağlubiyetle sonuçlandı.”

K2: “Oldu maalesef. Bizim sporda psikoloji çok önemli hocam. Aynı zamanda hastalıkta söz konusu olabiliyor. Artık vücut zorlanmaya başlıyor.”

K6: “E tabi olduğu dünya şampiyonasında kaybettim, Akdeniz oyunlarında kaybettim. Kaybetme nedenlerim: Bence biraz psikolojik, tecrübe eksikliği diyebiliriz heyecan yani bunları diyebilirim.”

K7: “Maalesef kaybetmiş olduğum finallerde hayal kırıklığı ve aşırı üzüntü yaşadım ama asla pes etmedim. Kaybetmiş olduğum müsabakalarda sonra kaybetmenin nedenlerini

neler olduğunu araştırdım. Antrenmanlardan kaynaklanan veya müsabaka öncesi yaşamış olduğum mikro sakatlanmalar performansımı düşürüyordu ve özellikle bazı hastalıklar işte bu grip nezle hava değişimi.”

K3: *“Uluslararası müsabakalarda tabii ki kaybettim. Rakibimi biraz hafife aldım, kendimce rahat yenerim geçerim hesabı bir sonraki turun hesabını yaparak mesela böyle bir maç kaybettim. Bu da bana pahalıya mal oldu adamın finale çıkmasına dünya üçüncülüğüme mal oldu maalesef.”*

K4: *“Evet, benim en çok kaybettiğim maçlarım yarı final maçlarıydı. Hani orada çok fazla bir stres yarattıyordum aşırı stresliydim. Ya hocam Aslında her şeyden de olabilir ama yani bu kendi özel hayatımla ilgili de olabilir ya da ailemden de olabilir ama beni en çok etkileyen şey stresi.”*

K5: *“Final maçında kaybettim sakatlıktan dolayı.”*

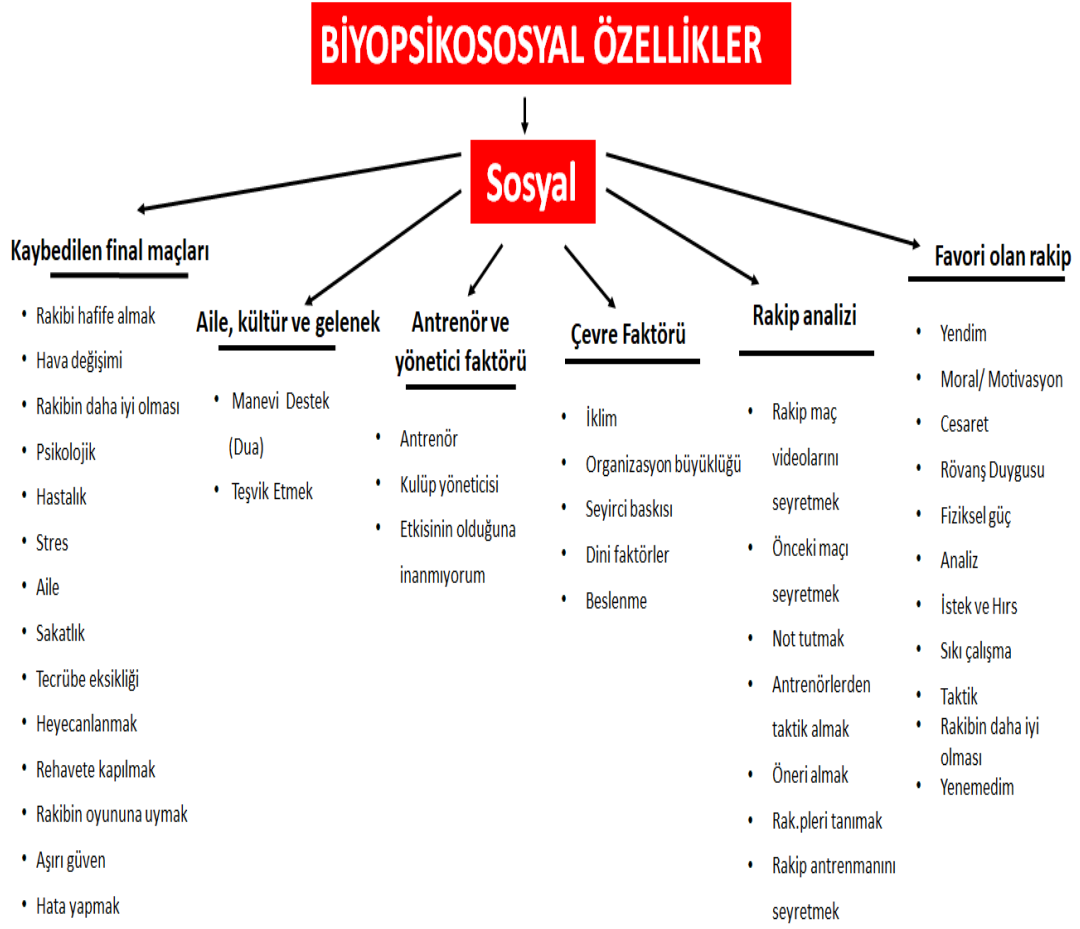
K9: *“Finalde kaybettiğim maçlar oldu. Mesela ben Dünya Şampiyonasında iki tane maç yaptım bir tanesi takım, diğeri de ferdi maçı. Ferdi maçta 75 kilogram da Dünya İkincisi oldum, takımda ise dünya birincisi oldum ama takımda 6 maç yaptım 6'sını da kazandım. Balkan Şampiyonası da vardı. Balkan Şampiyonası 'nda ikinci olmuşum orada rakibimin oyununa uydum bazen de aşırı güvenden dolayı olabiliyor.”*

K8: *Hocam benim Öyle bir sıkıntım var. 5 Dünya Kupası finali yaptım ben 5'ini de kaybettim. Genelde 10 maçın ya birini ya da ikisini alabilirdim. Artık buna rehavet mi diyelim yani bilemiyorum. Psikolojik olarak rehavete kapılıyorsun.”*

K10: *“Evet oldu. Rakibin benden çok güçlüydü tabii ki de kimse yenilmez değil ama maça çıkarken 1-0 geride başlamıştım. Rakibim Avrupa, Dünya, Olimpiyat şampiyonu oldu aynı sene içerisinde ama bu seferki yenilgim tamamen kendi hatamdı. Öndeyken anlık hakemle olan münakaşamdan dolayı orada vücudumu serbest bıraktım ve puan verdim ve bu da maliyete sonuç verdi.”* şeklinde ifade etmişlerdir.

Katılımcıların sorulara vermiş oldukları yanıtlara göre ortaya çıkan sosyal faktörler teması, alt temalar ve kodlar aşağıdaki şekilde gösterilmiştir.

Şekil 3.7. Biyopsikososyal Ana Tema, Sosyal Tema, Alt Temalar ve Kodlar



TARTIŞMA

Sportif Başarıyı Etkileyen Biyolojik Faktörler

Araştırmamızdaki katılımcılara: "Biyolojik faktörler" teması altında, 4 soru yöneltilmiştir. Katılımcılara: "Şimdiye kadar kazandığınız şampiyonalarda fiziksel kondisyonunuz hakkında neler düşünüyorsunuz? Kondisyonunuzu yeterli buluyor muydunuz?" sorusu yöneltilmiş: "(Kondisyonum yeterli) yaş ve sıkı çalışmak kodu 8 katılımcı tarafından belirtilmiştir. 2 katılımcı ise kondisyonun yetersiz olduğunu ifade etmiştir.

Kondisyon, sporsal verimliliği artırmak, sporda sportif becerinin ön planı çıkmasını sağlamak (Öz, 2018), sporcunun iş yapabilme kapasitesini arttırabilmek ve motorik özellikleri geliştirmek için yapılan planlı ve süreli yüklenmelerdir (İrez, 2023).

Çalışmamız bulgularımıza göre, bazı şampiyonalarda kondisyonlarının yeterli olmadığını belirten katılımcıların müsabakalarda başarılarının olumsuz etkilendiğini ve zaman içerisinde antrenmanlarla birlikte kondisyon seviyelerinin yükseldiği ve bu durumun ise katılımcıların sportif başarılarına olumlu katkı sağladığı tespit edilmiştir.

Sporda kondisyon durumunun sportif başarı üzerinde olumlu ya da olumsuz etkiler gösterdiği bilinmektedir. Literatüre incelendiğinde, Cieśliński vd., (2021) tarafından yapılan elit serbest ve grekoromen stil 168 güreşçiye uygulanan bir araştırmada, mücadele sporcularını başarıya götüren faktörlerin başında; vücut kompozisyonu, dinamik güç, kuvvet dayanıklılığı, çeviklik, özel dayanıklılık, güreş özgü kondisyon, tepki süresi, teknik güreş becerileri ve anaerobik kapasitenin sportif başarının üzerine önemli etkisi olduğunu vurgulamıştır. Benzer bir araştırmada güreşçilerde sportif başarıyı olumsuz etkileyen en önemli faktörün (%30.22) antrenman eksikliğinden kaynaklandığı saptanmıştır Kaynar vd., (2018). Bu araştırmaların çalışma bulgularımıza örtüştüğü görülmektedir.

Araştırmamızda sportif başarıyı etkileyen faktörlerden: "Biyolojik faktörler" teması altında değerlendirdiğimiz başka bir alt tema ise "Diğer sporculardan farklı kılan güçlü özelliklerdir". Katılımcıların vermiş olduğu yanıtlara göre: "**Milli ve manevi duygular, kendini üstün görmek, fiziksel güç, hırs, kararlı olmak, yetenek, özgüven, aileden gelen özellik.**" Şeklinde kodlar oluşmuştur.

Literatür incelendiğinde, Erdoğan ve Kocaekşi (2015) elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler ile ilgili çalışmalarında, kişinin öz kontrolü, içsel motivasyon, özgüven, konsantrasyon, hedef yönelimi, uyarılmışlık kontrolü, zorluklarla başa çıkabilme, hedef belirleme, imgeleme, zihinsel dayanıklılık, hırs ve kararlı olmak gibi faktörlerin elit sporcularda güçlü özellikler olarak değerlendirmişlerdir. Benzer bir araştırmada ise elit sporcuların sahip olduğu özgüven, hedef yönelimi, motivasyon, fiziksel güç, konsantrasyon ve zorluklarla başa çıkma yeteneği gibi özelliklerin kendilerini diğer sporculardan güçlü kılan özellikler olduğu vurgulanmıştır (Cox, 1998). Bu araştırmaları destekler nitelikteki bir araştırmada bireyin elit düzeyde mücadele edebilmesi için hem mental hem de fiziksel anlamda yeterli olabilecek düzeyde kendini yetiştirmesinin önemine vurgu yapılmıştır (Devecioğlu ve Çobanoğlu, 2011: 627–654). Çalışmamızı destekleyen başka bir çalışmada Aydos vd. (2009) genç elit güreşçilerde kuvvetle bazı antropometrik parametrelerin ilişkisini incelemişlerdir. Çalışmada genç elit güreşçilerin boy uzunluğu, vücut ağırlığı, VKI (vücut kitle indeksi) ile sırt kuvveti, bacak kuvveti ve pençe kuvveti ile ilgili vücut bölümleri arasında $p<0,01$ ve $p<0,05$ seviyeleri arasında anlamlı ilişki bulunduğunu ve bununda sportif performansa olumlu etki ettiğini tespit etmişlerdir.

Çalışma bulgularımızda ‘‘Milli ve manevi duygular, Kendini üstün görmek, Fiziksel güç, Yetenek, Aileden gelen özellik’’ gibi özellikler literatür bilgilerinden farklı olarak tespit edilmişken ‘‘Hırs, Kararlı olmak, Özgüven’’ literatürle benzerlik göstermektedir. Ayrıca çalışma bulgularımızda bazı sporcuların psikolojik faktörler, özel durum, fiziki güç faktörleri, inanç faktörü, tecrübe, sakatlık faktörlerinin de bazen başarı önünde engeller oluşturduğu belirtilmiştir.

Biyolojik özellikler teması altında yer alan, Diğer sporculardan farklı kılan zayıf özellikler alt temasında katılımcıların vermiş olduğu yanıtlara göre: ‘‘**Psikolojik faktörler, özel durum, fiziki güç faktörleri, inanç faktörü, tecrübe, sakatlık faktörü, başarısızlık faktörü.**’’ İfadeleri sıklıkla belirtilmiştir.

Karabulut (2019), elit sporcuların sportif sürekli kendine güven düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesiyle ilgili yapmış olduğu bir araştırmada, sporcuların zayıf yönlerinin özgüven eksikliğinden kaynaklandığını tespit etmiştir. Benzer sonuca

ulaşan farklı bir araştırmada ise Karacabey vd. (2017) 12-16 yaş aralığında yer alan 119 sporcunun, kaygı ve kendine özgüven düzeylerinde yetersizlik olduğu belirtmişlerdir.

Literatürdeki başka bir çalışmada Grove ve Hanrahan (1988) elit sporcular üzerinden, sportif başarı ile konsantrasyon, duygusal kontrol, kendine güven, heyecan kontrolü planlama ve zihinsel imgeleme arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Bu araştırmaya göre, profesyonel hokey sporcularından belirtilen özellikler arasında kendilerinde bulunan zayıf özellikleri seçmeleri istenmiştir. Sporcular zayıf özelliklerin, psikolojik özellikler (tutum, kaygı özgüven), zihinsel imgeleme olarak belirtmiştir. Litaretür araştırmaları, çalışma bulgularımızı destekler nitelikte bir sonuç elde ettiği görülmektedir.

Biyolojik özelliklerin son alt teması olan, Antrenman dışı çalışmalar ise; ***‘Psikolojik çalışma, uyku, beslenme, dinlenme, masaj, fitness, oksijen uygulaması, çeşitli sporlar (masa tenisi, bilardo, basketbol vs), ekstra çalışma, kitap okuma, video seyretme ve geçmiş maçların analizi’*** kodları sırasıyla atıf almıştır.

Literatüre bakıldığında badminton sporcularının müsabaka öncesi motivasyon kaynakları ve kaygı durumlarının incelenmesi isimli çalışmada; sporcuların başarılarını artırabilmek için genel olarak yapmış oldukları antrenman dışı çalışmaların, zihinsel canlandırma, nefes egzersizleri, başkalarıyla konuşma, içsel konuşma ve müzik dinleme gibi faaliyetler olduğunu vurgulamıştır (Uluç, 2022: 39-54). Sportif başarı üzerinde etkilerin incelendiği ve 146 milli sporcunun katılım sağladığı başka bir çalışmada ise içsel çalışma, sesli ve sessiz tam çalışması, obje çalışması ve zihinde canlandırma gibi aktivitelerin sıklıkla tercih edildiği vurgulanmıştır (Aktepe, 2006).

Sportif Başarıyı Etkileyen Psikolojik Faktörler

Araştırmamızdaki katılımcılara **‘Psikoloji’** teması altında 7 soru yöneltilmiştir. Katılımcılar: “Uluslararası şampiyonalarda sizi zirveye taşıyan motivasyonu genel olarak nasıl sağladınız?” Sorusu sorulmuş, bu sorulara verdikleri yanıtlara göre kodlar oluşmuştur. Bu kodlar: ***‘Milli duygular, kazanma hırsı, antrenör, kendini geliştirme isteği, içsel hazırlık (psikolojik), manevi duygular (aile, eş vs.), sıkı çalışmak, odaklanmak, kararlı olmak.’*** Şeklinde tespit edilmiştir.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde; Yaman vd., (2001:102-107), Türkiye 1. Ligindeki bayan futbolcu, hentbolcu ve voleybolcular üzerinde başarı motivasyonu (üst düzey başarı yakalama isteği ve çabası) farklılıklarının belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmada, başarı için motivasyonu sağlamada sporcular; güç gösterme, başarısızlıktan kaçınma ve kararlı olma kavramları üzerinde durdukları saptamışlardır. Başka bir çalışmada, Stewart ve Meyers (2004: 213-218) sportif başarı üzerinde etkili psikolojik faktörlerden biri olan motivasyonun elit futbolcularda nasıl ortaya çıktığını araştırmışlardır. Altmışaltı genç elit futbol oyuncusunun yaşça büyük oyuncuların başarısızlıktan kaçınma motivasyonlarının daha yüksek olduğu ve içsel kontrol odağına sahip oldukları görülmüştür. Çalışmada sporcuları zirveye taşıyan motivasyonu sağlama konusunda psikolojik ve kazanma faktörlerinin ön plana çıktığı görülmekte ve bu bulguların ise çalışmamızla benzerlik gösterdiği görülmektedir.

Katılımcılara psikoloji teması altında sorulan ikinci soruda, Kaygılı, stresli, gergin veya baskı altında hissetme gibi duyguları ne sıklıkta yaşadınız? Şayet yaşamış iseniz bu durumun nasıl üstesinden geldiniz? Sorusu yöneltilmiş ve verilen yanıtlara dayanarak: **“Soğukkanlı olmak, rakipleri iyi tanımak, tecrübe, hayal etmek, yardım almak, odaklanmak, rakip analizi yapmak, unutmak”** kodları oluşmuştur.

Kaygılı, stresli, gergin veya baskı altında olmak spor ortamında sporcuyu, hem yarışmadan önce hem yarışma sırasında hem de yarışma sonunda ara sıra veya sürekli olarak huzursuz ve gergin hissettirebilir. Yarışmanın yapıldığı yerden ve içsel olarak ortaya çıkan bu duygusal durum yarışma kaygısı, stresi olarak tanımlanır (Aşçı ve Gökmen, 1995: 38-47).

Thelwell, Weston ve Greenless (2005) uluslararası deneyimi olan 6 erkek profesyonel futbolcuda, sporda performansı etkileyen psikolojik (zihinsel) güç kavramını araştırmıştır. Araştırmanın ilk safhasında elde edilen sonuçlara göre, psikolojik olarak kaygı, stres, gergin ve baskı gibi unsurları baskılayan oyuncuların rakiplerine göre müsabakaların, antrenmanların ve sportif hayatın gereklilikleri ile her zaman daha iyi başa çıkabildikleri ve kendine güven, baskı altında kontrol ve odaklanma gibi becerilerde de daha istikrarlı oldukları ortaya konmuştur. Elde edilen bu veriler sonucu futbolcularda psikolojik güç tanımlaması yapıldıktan sonra, araştırmanın ikinci safhasında veriler daha

geniş bir popülasyon üzerinde doğrulanmak istenmiştir. 43 profesyonel İngiliz oyuncusu üzerinde yapılan ikinci çalışmada ilk bölümde psikolojik güç kavramına ilişkin alınan sonuçlar ilk çalışmayı yüksek oranda desteklemiştir. Bir diğer çalışmada ise spora özel psikolojik yetenekler; baskı altında zirve yapabilmek, hedef belirlemek, zihinsel hazırlık, konsantrasyon, kaygıdan uzak kalabilmek, stresle başa çıkmak, başarıya isteği, kendine güven, zorluklarla baş edebilme gücü olarak belirlenmiştir. Çalışmada yer alan profesyonel beyzbol oyuncularından ligde daha uzun süre oynayanların ve sürekli strese maruz kalanların bahsedilen psikolojik özelliklerde daha yüksek skorlar aldığı belirlenmiş ve kaygı, stres gibi duygu durumlarının üstesinden geldikleri görülmüştür (Smith vd.,1995: 379- 398). Ortaya çıkan sonuçlara göre elit düzeyde mücadele eden sporcuların psikolojik durumlarının diğer sporculara kıyasla daha güçlü olduğu ve karşılaştıkları psikolojik olumsuzluklarla tecrübe sayesinde baş ettikleri görülmüştür. Bu nedenle verilen cevaplar paralelinde bulgularımızın literatür ile aynı olduğu görülmüştür.

Psikoloji teması altında katılımcılara: Olimpiyat şampiyonası sonrası depresyona girdiğiniz oldu mu? Girmiş iseniz bunun üstesinden nasıl geldiniz? Sorusu yöneltilmiş **“Başka sporlarla ilgilenmek ve düşünmemek.”** Yanıtlar ile kodlar oluşmuştur.

Türkiye ve Avrupa'nın çeşitli liglerinde futbol oynayan ve toplamda 74 sporcunun yer aldığı bir çalışmada futbolcuların depresyon ve kaygı düzeyleri ile başarı motivasyonu arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki olduğunu saptanmıştır. Ayrıca motivasyonu yüksek olan sporcuların depresyonun üstesinden daha kolay geldikleri belirtilmiştir. Ortaya çıkan sonuçlar ışığında elit sporcuların sahip olduğu güçlü psikolojik özellikler sayesinde depresyonun üstesinden geldikleri görülmüştür (Turhan 2009).

Katılımcılara: “Müsabakayı kaybetme korkusu yaşadınız mı? Yaşamış iseniz bu durumun üstesinden nasıl geldiniz?” Sorusu yöneltilmiş verilen yanıtlara göre: **“Motive etmek, özgüven, psikolojik, tecrübe, antrenör etkisi, taktik, spora başlama hikâyesi”** kodları oluşmuştur.

Boz vd., (2023:1-12) üniversitelerarası dünya dövüş sporları kupası turnuvasına katılan boksörlerin, endişe ve mücadele düzeylerine ilişkin görüşlerini incelemiştir. Boksörlerin müsabaka öncesi: Kaybetme korkusu, beklentileri karşılayamama, kötü

performans sergileme ve bilinmezlik endişelerini yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca boksörlerin mücadele öncesi ya da esnasında endişe duymaları halinde başa çıkma stratejilerinin sırasıyla: Müzik dinlemek, zihinde canlandırma, dua etmek, yalnız kalmak, totem yapmak, nefes egzersizi, yürümek ve boks müsabakası izlemek olduğu bildirilmiştir.

Çalışmanın araştırmamızla paralellik gösterdiği tespit edilmiştir.

Başka bir çalışmada Gümüšoğlu ve Hülya (2020: 96-110) hataları ile aşırı düzeyde ilgilenen mükemmeliyetçi yapıya sahip sporcuların belirsizlikle karşılaştıklarında tahammülsüzlük yaşadıkları, kaybetme konusunda endişe duyan, olaylar istediği gibi gitmediği anlarda hayal kırıklığı yaşayan ve beklenmedik sonuçlar karşısında kaygı düzeyi artan sporcuların belirsiz durumlara tahammüllerinin olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Dikkatini çabuk dağıtmayan ve konsantrasyonu kaybetmeyen sporcuların söz konusu durumun üstesinden gelebildiklerini belirtmiştir. Çalışmamızın literatür ile uyumlu bir sonuca ulaştığı söylenebilir.

Katılımcılara Psikoloji teması altında, Tükenmişlik duygusunu/sendromunu yaşadınız mı? Yaşamış iseniz bu durumun üstesinden nasıl geldiniz? şeklinde yöneltilen soruda: *‘‘Kilomu korumak (sıklet), sabretmek, zamanla, hırslanmak’’* gibi kodlar oluşmuştur.

Gustafsson, Hassmen, Kentta ve Johansson (2008:800-816) sporda başarıyı etkileyen tükenmişlik sendromu üzerine 10 elit sporcunun yer aldığı nitel bir çalışma yapmışlardır. Araştırmada, tükenmişlik sendromunun çok boyutlu bir kavram olduğu görüşü desteklenmiş ve sporcuların çok büyük beklentilere sahip olmalarının, çok fazla çalışmalarının ve yeterli derecede iyileşme sağlanmadan spora devam etmelerinin tükenmişliğe yol açtığı saptanmıştır. Bu faktörlerin yanı sıra çalışmada olumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin, yüksek motivasyonun, tek boyutlu sporcu kimliğine sahip olmanın, kendine güven uğraşısının, değerini onaylatmak isteğinin, yüksek ego duygusunun da tükenmişlik sendromuna yol açan faktörler olduğu belirtilmiştir. Aynı çalışmada sporcuların tükenmişlik durumuyla başa çıkmak için sıkı antrenmanlardan kaçınmaya çalışmak ve antrenman dışında aktivitelere yönelmek gibi davranışsal stratejilere başvurdukları görülmüştür.

Literatürdeki başka bir çalışmada Kelecek (2022) Sporcularda tükenmişlik: bir model testi isimli çalışmasını 303 elit voleybolcu üzerinde sezon başı, ortası ve sonu olacak şekilde yürütmüştür. Çalışma, voleybolcularda sporcu tükenmişliği, spora özgü kaygı, sporda başa çıkma, spora olan bağlılık ve sporda zihinsel dayanıklılık değişkenlerinden hareketle, boylamsal çalışma planı ile bu değişkenlerdeki değişim ve etkileşim çerçevesinde bir doğrulayıcı modelin oluşturulması amacı ile yapılmıştır. Sporcuların sezon başında duygusal ve fiziksel olarak yorgun ancak spor branşlarına karşı ilgili, yarışmalara hazır, psikolojik olarak sağlam, kendilerine güvenli oldukları tespit edilmiştir. Sezon ortasında yapılan ölçümde elde edilen bu değerlerde yarışmalar süresince fiziksel yorgunluğun artmasıyla ve dışsal faktörlerin kendilerinde yarattığı etkiyi kontrol etmekte zorlanmalarının yanında kendi sportif performansları ile ilgili olumsuz düşüncelerin oluşmasına rağmen yine de branşları ile ilgili kendilerine güvendikleri, antrenman ve yarışmalara devam ettikleri, karşılarına çıkan problemlerde ileriye yönelik çözüm yolları aradıkları yapılan çalışma ile ortaya konmuştur. Tükenmişlik duygusuyla bu şekilde başa çıkmaya çalıştıkları tespit edilmiştir. Araştırmanın çalışmamızda ortaya çıkan problemleri “Analiz etme faktörü” ile paralellik olduğu söylenebilir.

Başarılı olmak için, hedeflerinize nasıl odaklanırdınız? Sorusuna katılımcıların vermiş olduğu yanıtlara göre: **‘Sıkı çalışmak, gelecek kaygısı, milli duygular, manevi duygular (aile, eş vs.), örnek almak, zihinsel antrenman yapmak, hırslı ve kararlı olmak, hayal etmek’** gibi kodlar oluşmuştur.

Vernacchia vd., (2000), başarılı sporcuların sahip olduğu psikolojik özellikleri belirlemek amacıyla 15 olimpiyat sporcusu ile nitel bir çalışmada yapılmıştır. Bu araştırmada sporcular tarafından başarıyı yakalamak için etkili olduğu belirtilen psikolojik faktörler: Sporcuların yaptıkları işten zevk almaları, başarı için yoğun arzu duymaları, sabırlı olmaları, başarı için ısrarlı olmaları, kendinden emin olamama duygusunun üstesinden gelmeyi bilmeleri, başarının hayalini kurlmaları, istikrarlı çalışmayı bilmeleri, kendilerine inanmaları, güvenlerini korumaları ve çalışma ahlakına sahip olmaları olarak tanımlanmıştır.

Orlick ve Partington (1988) başarılı sportif performans ile bazı psikolojik beceriler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için "başarı unsurları" olarak tanımladığı, 13 altın, 9 gümüş, 1 bronz madalya kazanan sporcuların yer aldığı 235 Kanadalı elit sporcuyla nitel ve nicel yöntemlerin uygulandığı bir araştırma yürütülmüştür. Araştırmadaki sportif başarı üzerinde etkili bu unsurlar; sporcuların mükemmele ulaşmak için kendilerini tam anlamıyla işlerine adanmaları, kaliteli antrenman yapma, kısa ve uzun sportif hedefleri net bir şekilde belirleme, dikkati tam olarak odaklayabilme, detaylı karşılaşma planları yapma, zihinsel hazırlık yapma karşılaşmayı önceden yaşama olarak tanımlanmıştır.

Çalışmamızın psikolojik teması altında yer alan son soruda, Müsabakalarda geride olduğunuzda kazanmak için risk alır mısınız? Yoksa buna rağmen taktiksel disiplininizi bozmadan müsabakaya devam eder misiniz? Sorusuna katılımcıların yanıtlarına göre; **‘Risk almam, sonuca göre, risk alırım, taktiksel disiplinimi bozmam’** kodları oluşmuştur.

Sporcuların risk alma davranışlarının cinsiyet, yaş, spor branşı gibi faktörlere göre değişkenlik gösterdiği görülmüştür (Gullone vd., 2000;:231-250; Bayar, 1999). Sporcuların yarıştığı müsabakaların önemine, fiziksel ve zihinsel süreçlere göre risk alma durumunun değişebileceği düşünülmektedir. Ancak literatürde müsabaka esnasında risk alma sorusuna yönelik bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Sportif Başarıyı Etkileyen Sosyal Faktörler

Sosyal tema altında çevre faktörü alt teması içerisinde katılımcılara, Milli takım adına ilk kez yurt dışına müsabakalara katılmak için gittiğinizde, o ülkenin çevresel faktörleri (örn. farklı iklim, kültür, insanların tutum ve davranışları) müsabaka performansınızı ne düzeyde etkilediğini düşünürsünüz? Sorusu sorulmuş ve en sık tekrarlanan kodlar sırasıyla: **‘İklim, organizasyon büyüklüğü, seyirci baskısı, dini faktörler, beslenme’** şeklinde oluşmuştur.

Yapıcı ve Ersöz (2003) tarafından modern olimpiyat oyunlarında atletizm rekorlarını hazırlayan faktörlerini araştıran bir çalışmada, modern olimpiyat oyunlarının atletizm branşında yarışma disiplinleri içerisinde sportif başarıya, rekorlara etki eden faktörler irdelenmiş, yükselti, çevresel faktörler ve coğrafik özellikler, zemin, beslenme, antrenman yöntemlerinin gelişmesi gibi unsurların, sportif başarı, olimpiyat rekorlarının

gelişmesi ve el değiştirmesinde etkili olduğu vurgulanmıştır. Samur (2018:17-36) spor kulüplerinde performans yönetimi isimli çalışmasında, aile, seyirci, sosyal çevre, insan ilişkileri, insan tutum ve davranışları, farklı iklim, saat farkları, gibi faktörlerin sporcu performansı ve atletik performansı etkileyebileceğini belirtmiştir. Ortaya çıkan sonuçlara göre sporcuların müsabaka için gittikleri yerlerde iklim, insanların olumlu tutum ve davranışları, çevresel faktörler, yükselti ve beslenme gibi faktörlerin performans üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu görülmüştür.

Çevresel faktörlerin, iklimin, insan tutum ve davranışlarının sporcuların performansları üzerinde etkili olduğunu ortaya koyan araştırma bulgularımız, literatürle benzerlik göstermektedir.

Rakiplerinizin analizini nasıl yaptınız? Sorusuna katılımcılar: ” **Rakip maç videolarını seyretmek, önceki maçı seyretmek, not tutmak, antrenörlerden taktik almak, öneri almak rakipleri tanımak, rakip antrenmanını seyretmek**” şeklinde ifade ederek kodlar oluşmuştur.

Literatür incelendiğinde sporcuların rakiplerinin zayıf yönlerini analiz ettikten sonra antrenman planlaması kurgulandığı veya sporcuların analizinden sonra sahadaki taktik yaklaşımlar revize edildiği belirtilmiştir (Eroğlu vd., 2022:39-49). Bu durumun hem kişinin hem de mücadele edilen rakibin zayıf ve güçlü yönlerine göre değiştiği söylenebilir. Ayrıca bu konuda literatürün de oldukça sınırlı olması tartışma konusunda da sınırlılıklar meydana getirmektedir. Bu nedenle yapılan çalışmanın diğer yapılacak olan çalışmalara örnek olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma bulgularımıza göre, katılımcılara yönlendirilen soruda rakiplerin genelde müsabakalarda sıklıkla karşılaşılan kişiler olması nedeniyle birbirlerinin özelliklerini bildiği, takım antrenörlerinden yardım alındığı ve bu durumda hem olumlu hem de olumsuz özelliklerinin olduğu görülmüştür.

Araştırmanın bir başka ” **Favori rakip**” alt temasındaki, Müsabaka sırasında favori olan rakibinizi yendiniz mi? Evet ise başarılı olmanızdaki etkenler nelerdir? Hayır, ise bunun nedenini açıklar mısınız? Sorusuna katılımcılar: ” **Yendim, moral/ motivasyon,**

cesaret, rövanş duygusu, fiziksel güç, analiz, istek ve hırs, sıkı çalışma, taktik, rakibin daha iyi olması, yenemedim” kodları oluşmuştur.

Araştırma bulgularımızın sonuçlarına bakıldığında, bazı katılımcılar karşılaştıkları favori rakiplerini yenerken diğerleri ise yenildiği görülmüştür. Müsabakayı kazanan kişilerin daha önceki çalışmamızdaki temalarda da vurgulandığı gibi motivasyon ve buna bağlı olarak gelişen kazanma istediğinden kaynaklandığını düşünmekteyiz. Ayrıca müsabakada başarı elde edemeyen sporcularında motivasyon ve fiziksel süreçlerde rakibine göre daha zayıf olmasından kaynaklanan başarısız olabilmek ihtimalinin yüksek olduğu düşünülmektedir.

Litaretür çalışmaları incelendiğinde, Müsabaka sırasında favori olan rakibinizi yendiniz mi? Evet ise başarılı olmanızdaki etkenler nelerdir? Hayır, ise bunun nedenini açıklar mısınız? şeklindeki sorunun daha önce sorulmadığı görülmektedir. Bu nedenle yapılan çalışmaların diğer spor dallarında mücadele eden sporculara sorulmasının ayrıca literatüre bu bağlamda katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sosyal temanın “Antrenör veya Yönetici” alt temasında başarılı olmanız üzerinde bir etkisi olduğuna inanıyor musunuz? Sorusuna katılımcıların vermiş olduğu: ***“Antrenör, Kulüp yöneticisi, etkisinin olduğuna inanmıyorum”***. Yanıtlarına göre kodlar oluşmuştur.

Keegan vd., (2009) elit sporcuların başarısı üzerinde etkili psikolojik ve sosyal süreçlerden biri olan motivasyonel iklim konusunda yapılan nitel bir araştırmada, ailelerin ve antrenörlerin liderlik biçimleri, duygusal tepkileri ve müsabaka öncesi tavırları ile sporcuların motivasyonunu etkilediğini, arkadaşların ve yöneticilerin ise rekabetçi tavırları, işbirlikçi davranışları ve eleştirel iletişim biçimleriyle sporcuların motivasyonlarına etki ettiğini ve sporcuların sportif performansına olumlu etki ettiği belirtilmiştir. Daban (2019) Spor liderlerinin (Antrenör ve yönetici) sporcu motivasyonlarına ve takım başarılarına etkileri isimli çalışmasına; uluslararası düzeyde başarı elde etmiş Türkiye Süper Ligi ve PTT 1. Ligi Antrenör ve yöneticilerini dâhil etmiştir. Çalışma sonucunda sporda oyuncuların motive olması takım başarısının

gerçekleşmesi açısından antrenör ve yöneticilerin çok önemli etken olduğu vurgulanmıştır. Çalışmamızın sonuçlarına göre katılımcıların büyük çoğunluğu başarılı olmada antrenör ve yöneticilerin etkisinin olduğu vurgulanmıştır. Antrenör ve Yönetici faktörünün elit sporcuların performansına olumlu etki ettiğine dair araştırma bulgularımız literatür araştırmalarıyla benzerlik göstermektedir.

Sosyal özellikler temasının, Aile, Kültür ve Geleneklerinizin başarılı olmanızda nasıl bir etkisi vardır? Sorusuna katılımcıların yanıtlarına göre sırasıyla: “*Manevi Destek (Dua), Teşvik Etmek*” kodları sırasıyla oluşmuştur.

Yüksel (2019) sporculardan kendilerini spor yapmaya yönelten etkenleri sıralamaları istenmiş çalışmaya katılan 436 elit spocu: “Ailem yöneltti” seçeneğini en fazla kodlamışlar ve bu kodlama % 53,7 oranla ile ilk sırada yer almıştır. Ortaya çıkan sonuçtan da anlaşılabilceği gibi elit sporcuları spora yönlendiren, teşvik eden başarı duygusunu perçinleyen kavramın aile tarafından destek gördüğüdür. Yine çalışmamızı destekleyen Baxter-Jones ve Maffulli (2003:250) tarafından İngiltere’de 282 genç elit sporcunun (8-17 yaş aralığı)katılım sağladığı bir çalışmada elit sporcuların spora yönelmelerinde, devam etmelerinde en etkili unsurun içinde yaşanan kültür ve aile olduğu ve bununda sportif başarıya etki ettiği vurgulanmıştır. Literatürde Kahraman (2019) tarafından yapılan “Türk milli takımında yer alan boksörlerin boks sporuna başlama nedenleri ve beklentilerinin belirlenmesi” isimli çalışmaya Türk milli takımlarından 104 boksör (kadın-erkek) katılmıştır. Çalışmada, ailenin veya içerisinde bulunun kültürün sporcuların spora başlama ve başarı elde etmesinde herhangi bir etkisinin olmadığını tespit etmişlerdir. Araştırma sonucunun, çalışmamızda ki bulgulara göre; başarılı olmamda aile, kültür ve geleneğinin etkisi yoktur sonucunu desteklemektedir.

Sosyal temasının, Şampiyonalarda kaybettiğiniz final maçları size neler hissettirdi? Sizce finalde kaybetmenizden nedenleri nelerdir? Sorusuna katılımcıların vermiş olduğu yanıtlara göre: “*Rakibi hafife almak, hava değişimi, rakibin daha iyi olması, psikolojik, hastalık, stres, aile, sakatlık, tecrübe eksikliği, heyecanlanmak, rehavete kapılmak, rakibin oyununa uymak, aşırı güven, hata yapmak*” kodları oluşmuştur.

Katılımcılara yönlendirilen soruda şampiyonalarda kaybedilen final maçlarının ne hissettirdiği genel olarak hayal kırıklığı ve üzüntüye neden olduğu belirtilmiştir. Sporcuların büyük bir emek sarf ederek sonuna kadar getirdiği müsabakada istediğini alamamanın beraberinde üzüntü getirmesinin doğal bir süreç olduğu düşünülmektedir. Ayrıca rakibin durumuna, kişisel nedenlere ve psikolojik faktörlere bağlı olarak kaybetme nedenlerinin değişkenlik gösterdiği görülmüştür. Biyopsikosoyal faktörlere literatürde daha önce çok az yer verilmesi bu konuda daha fazla çalışmanın yapılması gerektiği konusunda ihtiyaçlar doğurmuştur. Bu nedenle literatürde bu konuya daha fazla yer verilmesinin bu alanda zenginleşmeye neden olacağı düşünülmektedir.



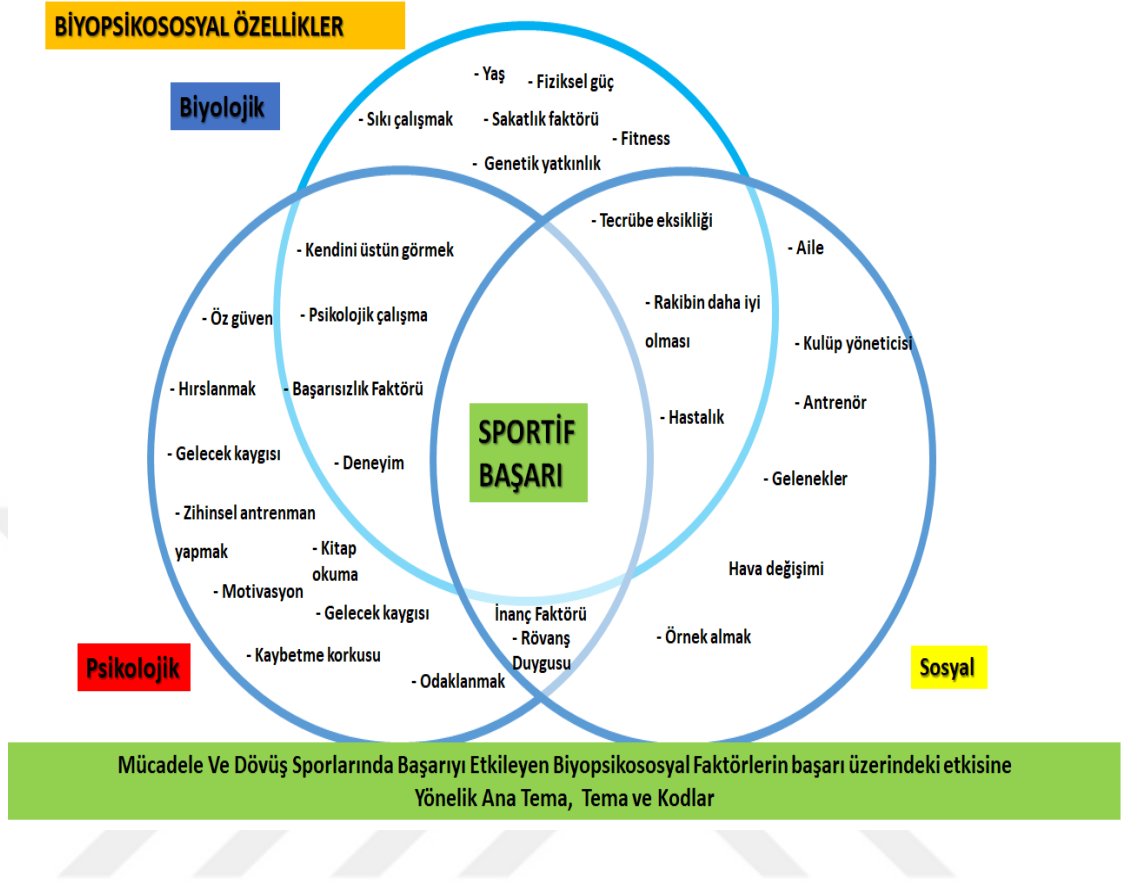
SONUÇ VE ÖNERİLER

Uluslararası şampiyonalarda başarılı olan sporcuların biyopsikosozal özelliklerinin incelendiği araştırmada, katılımcılardan elde edilen bulgular sırasıyla biyolojik faktörler; kondisyonun yeterli olması, milli manevi duygular, kendini üstün görmek, fiziksel güç, hırs, kararlı olmak, yetenek, özgüven, genetik özellikler, psikolojik antrenman, uyku, beslenme, dinlenme, masaj, fitness, oksijen uygulaması, çeşitli sporlar yapmak, daha fazla çalışmak, kitap okumak, müsabaka videoları seyretmek, geçmiş maçların analizini yapmak, psikolojik faktörler; milli duygular, kazanma hırsı, antrenör etkisi, kendini geliştirme isteği, içsel hazırlık, manevi duygular, odaklanma, kararlı olma, olumsuz psikolojik faktörlerin (kaygılı, stresli, gergin, baskı, motivasyon düşüklüğü, kaybetme korkusu, tükenmişlik duygusu) altındayken bu duygu durumunun üstesinden gelmek, sosyal faktörler; aile, kültür ve gelenek, maç izlemek, takım arkadaşı, kulüp yöneticisi etkisi ve rakip analizi olarak tespit edilmiştir.

Sonuç olarak çalışmamız mücadele ve dövüş sporlarında biyolojik psikolojik ve sosyal faktörlerin sportif başarıyı olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Literatürde, sportif başarıyı etkileyen biyopsikosozal (biyolojik, psikolojik ve sosyal) faktörlerin, bütüncül bir bakış açısıyla ilk kez çalışmamızla ortaya konmuştur. Bu bakımdan araştırmamızın literatüre önemli katkı sağlayacağını düşünmekteyiz.

Şekil 3.8. Sportif Başarı Ana Tema, Tema ve Kodlar



Araştırmamızda yer alan katılımcıların görüşleri incelendiğinde, hiçbir katılımcı psikolog desteği almamıştır. Ülkemizde özellikle mücadele ve dövüş sporlarında psikolojik desteğin başarı üzerinde büyük bir etkisi olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda spor bakanlığı bünyesinde yer alan Sürekli Eğitim Merkezleri (SEM), Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri (TOHM), tüm kategorilerde (yıldız, genç ve büyükler vb.) milli takımın tüm kamplarında spor psikologlarının bulunması önerilmektedir.

- Araştırmamızda sadece bir kadın katılımcı yer almıştır. Başka araştırmalarda kadın ve erkek katılımcı sayısı homojen yapılabilir. Bu araştırma diğer spor branşlarında da yapılabilir.
- Elit olan ve elit olmayan sporcu gruplarıyla karşılaştırılabilir.
- Bu araştırmaya biyolojik özellikler bölümünde yer almayan hastalık, beslenme, ilaç, supplement, besin takviyesi, tıbbi destek gibi maddeler yeni yapılacak araştırmalarda eklenebilir.

- Sağlık ve sportif başarı arasındaki ilişkiyi inceleyecek çalışmalar yapılabilir.
- İlk kez yurt dışına çıkan sporcuların iklim, beslenme, farklı kültür gibi nedenlerden dolayı sportif karşılaşmalarda olumsuz sonuçlar aldığı görülmektedir. Bu yüzden Spor Bakanlığı, Spor Federasyonları, kulüpler bu konuda sporcuların yurt dışında adaptasyon sürecini geliştirmeye yönelik eğitim programları düzenlemeleri önerilmektedir.



KAYNAKÇA

- Aagaard, P., E. B. Simonsen vd. (2002). Neural Adaptation to Resistance Training: Changes in Evoked V-Wave and H-Reflex Responses. *Journal Of Applied Physiology*, Vol 92, No 6, 2309-2318.
- Abay, E. ve C. Tuğlu (2000). Şiddet ve Agresyonun Nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri*, Sayı 3, 21-26.
- Abrams, M. (2010). Anger Management İn Sport: Understanding And Controlling Violence İn Athletes. *Human Kinetics*.1.
- Abu-Omar, K. A. ve J. M. Robine (2004). Self-Rated Health And Physical Activity in the European Union. *Sozial-Und Präventivmedizin/Social and Preventive Medicine*, No 49, 235-242.
- Ahmetov, I. I. ve O. N. Fedotovskaya (2015). Current Progress in Sports Genomics. *Advances in Clinical Chemistry*, No 70, 247-314.
- Ahmetov, I. I., D. N. Gavrilov vd. (2013). The Association of ACE, ACTN3 and PPARA Gene Variants with Strength Phenotypes in Middle School-Age Children. *The Journal of Physiological Sciences*, No 63, 79-85.
- Akgül, M. Ő. (2016). *Normobarik Ortamda Hipoksik ve Normoksik Koşullarda Farklı Antrenman Yöntemlerinin Dayanıklılık Performansı Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi) . Ankara Üniversitesi SBE.
- Aktaş, F. (2010). *Kuvvet Antrenmanının 12-14 Yaş Grubu Erkek Tenisçilerin Motorik Özelliklerine Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi SBE.
- Aktepe, K. (2006). *Sporda Zihinsel Antrenman Önemi ve Ferdi Milli Sporcuların Zihinsel Antrenman Bilgi ve Uygulama Düzeylerinin Tespiti* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Niğde Üniversitesi SBE.
- Alonso, Y. (2004). The Biopsychosocial Model in Medical Research: The Evolution of the Health Concept over the Last Two Decades. *Patient Education and Counseling*, Vol 53, No 2, 239-244.
- Altun, M. ve S. Koçak (2015). Türkiye'nin Sportif Başarı Açısından Değerlendirilmesi: Bakü Avrupa Oyunları Örneği. *Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 26, Sayı 3, 114-128.
- Arslantürk, Z. ve M. T. Amman (1999). *Sosyoloji: Kavramlar, Kurumlar, Süreçler, Teoriler*. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları.

- Asan, R. (2011). *Sekiz Haftalık Masa Tenisi Egzersizinin 9-13 Yaş Arası Çocuklarda Dikkat Üzerine Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi SBE.
- Aşçı, F. H. ve H. Gökmen (1995). Bayan Hentbolcülerde Yarışma Kaygısı, Başarı, Spor Deneyimi ve Atletik Yeterlilik İlişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 6, Sayı 2, 38-47.
- Atakurt, E., A. Şahan vd. (2017). Oryantiring Eğitiminin Dikkat ve Bellek Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 15, Sayı 4, 127-134.
- Atasü T. ve İ. Yücesir (2004). *Sporda Performans ve Performans Artırma Yöntemleri. Doping ve Futbolda Performans Artırma Yöntemleri*, İstanbul: Form Reklam Hizmetleri.
- Atılan, O. (2010). *12-14 yaş Grubu Basketbol oyuncularının çabukluk ve sıçrama Yetilerine farklı Kuvvet antrenmanlarının Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi SBE.
- Aydos, L., Taş, M., Akyüz, M., & Uzun, A. (2010). Genç elit güreşçilerde kuvvetle bazı antropometrik parametrelerin ilişkisinin incelenmesi/Investigation of the relationship between strength and some anthropometric parameters in young elite wrestlers. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(4).
- Bahçekapılı, M. (2016). Biyopsikososyal Açıdan Dinin Engellilik ve Farklı Sağlık Problemleri Üzerindeki Etkisi. *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, Cilt (1), 16-44.
- Bal, F. ve H. Aras (2020). Sporun Depresyon Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Journal of International Social Research*, Cilt 13, Sayı (73),1130-1137.
- Bal, H. (2016). *Nitel Araştırma Yöntem ve Teknikleri (Uygulamalı-Örnekl)*. İstanbul: Sentez Yayıncılık.
- Barsade, S. G. ve D. E. Gibson (2007). Why Does Affect Matter İn Organizations?. *Academy of Management Perspectives*, Vol 21, No 1, 36-59.
- Başkale, H. (2016). Nitel Araştırmalarda Geçerlik, Güvenirlik ve Örneklem Büyüklüğünün Belirlenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, Vol 9, No 1, 23-28.
- Baxter-Jones, ADG. ve N. Maffulli (2003). Elit Genç Sporcularda Spora Katılımda Ebeveyn Etkisi. *Spor Hekimliği ve Fiziksel Uygunluk Dergisi*, Cilt 43, Sayı (2), 250.

- Bayar, N. (1999). *Ergenlerde Risk Alma Davranışı: İçtepisellik, Aile Yapısı ve Demografik Değişkenler Açısından Gelişimsel Bir İnceleme*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi SBE.
- Bayraktar, B. ve M. Kurtoğlu (2009). Sporda Performans, Etkili Faktörler, Değerlendirilmesi ve Artırılması. *Klinik Gelişim Dergisi*, Cilt 22, Sayı (1), 16-24.
- Bayraktar, C. (2003). Sosyal Yapı Özelliklerinin Spora Etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* Cilt: 17, Sayı: 1, 19-36
- Bayram, L., D. Ö. Y. Keskin vd. (2016). Üniversitede Eğitim Gören Milli Sporcuların Sorunlarının İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 1, Sayı (2), 75-84.
- Bektaş, M. ve O. Demir (2022). Mücadele Sporları ile İlgilenen Bireylerde Müziğin Psikolojik Sağlık, Performans ve Motivasyon Üzerine Etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 7, Sayı 4, 417-428.
- Belotto, M. J. (2018). Data Analysis Methods For Qualitative Research: Managing The Challenges Of Coding, Interrater Reliability, And Thematic Analysis. *The Qualitative Report*, Vol 23, No 11, 2622-2633.
- Beşikçi, T., İrkin, F. ve P. Güzel (2019) Serbest Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Doyumu İlişkisi Mücadele Sporları İle İlgilenen Bireyler Üzerine Bir Araştırma. *II. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi* ' Manisa: 21 - 24 Mart 2019
- Birinci, R. (2019). *Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi SBE.
- Bompa, T. O. ve G. G. Haff (2015). *Antrenman Kuramı Ve Yöntemi-Dönemleme*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Borrell-Carrió, F., A. L. Suchman vd. (2004). The Biopsychosocial Model 25 Years Later: Principles, Practice, and Scientific Inquiry. *The Annals of Family Medicine*, Vol 2, No (6), 576-582.
- Boyatzis, R. E. (1998). *Transforming Qualitative Information*. Sage:Thematic Analysis and Code Development.
- Boz, E., O. Şipal vd (2023) Boksörlerin Endişe Ve Mücadele Düzeylerine İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi: *Karma Model Araştırması*. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 4, Sayı (2), 1-12

- Bozdemir, Y., Soslu, R. ve İ. C. Çuvalcıoğlu (2021). Basketbolcularda Alt ve Üst Ekstremiteye Ait Anaerobik Kapasitelerin Karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, Cilt 13, Sayı (2), 49-58.
- Braun, B. L. ve H. Lune (2019). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. İstanbul: Eğitim Yayınevi.
- Brewer, B. W. (Ed.). (2009). *Handbook of Sports Medicine And Science: Sport Psychology*. USA: John Wiley & Sons.
- Brown, G. T., B. Hainline vd. (2014). *Mind, Body and Sport: Understanding and Supporting Student-Athlete Mental Wellness*. Indianapolis, IN: National Collegiate Athletic Association.
- Bulğay, C., E. Çetin vd. (2020). Koşucularda ACTN3 ve ACE Genlerinin Sportif Performansa Etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 7, Sayı (1), 1-12.
- Bulut, U. (2021). *Genç Boksörlerin Ebeveynlerinin Çocuklarının Spora Katılımı Hakkındaki Düşünceleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi SBE.
- Burton, D. ve T. D. Raedeke (2008). *Sport Psychology for Coaches*. Human Kinetics.
- Büyükkal, S. (2019). *1948 Londra Olimpiyatları'nın Türk Basınına Yansımaları*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi SBE.
- Can, İ., ve S. Bayrakdaroğlu (2019). Türk milli boksör ve kickboksçularda üst vücut kuvvet özelliği ve bench throw hareketi esnasındaki bazı parametrelerin karşılaştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 121-128.
- Canan, F. ve A. Ataoğlu (2010). Anksiyete, Depresyon ve Problem Çözme Becerisi Algısı Üzerine Düzenli Sporun Etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, Cilt 11, Sayı (38), 38-43.
- Canbolat, B. (2017). *Taekwondocularıda Dengeyi Etkileyen Bazı Performans Değişkenlerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi EBE.
- Caneiro, J. P., E. M. Roos vd. (2020). It is Time to Move Beyond 'Body Region Silos' to Manage Musculoskeletal Pain: Five Actions to Change Clinical Practice. *British Journal of Sports Medicine*, Vol 54, No (8), 438-439.

- Caron, R.R., C.A. Coey vd. (2017). "Investigating the Social Behavioral Dynamics and Differentiation of Skill in a Martial Arts Technique". *Human Movement Science*, No 54, 253-266.
- Caz, Ç., O. Çoban vd. (2021). Video Yardımcı Hakem (Var) Sisteminin Futbolda Genel Yansımaları Üzerine Bir Araştırma. *Spor Eğitim Dergisi*, Sayı 5, Cilt (3), 98-113.
- Certel, Z. ve Z. Bahadır (2012). Takım Sporunu Yapan Sporcularda Benlik Saygısı Ve Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarz İlişkisinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, Cilt14, Sayı (2), 157-164.
- Chester, R., C. Jerosch-Herold vd. (2018). Psychological Factors are associated with the Outcome of Physiotherapy for People with Shoulder Pain: A Multicentre Longitudinal Cohort Study. *British Journal of Sports Medicine*, Vol 52, No (4), 269-275.
- Cieśliński, I. Gierczuk, D. ve J. Sadowski (2021). Identification of Success Factors in Elite Wrestlers An Exploratory Study. *Plos One*, Vol 16, No (3), 1-13.
- Clarke, V. ve V. Braun (2017). Thematic Analysis. *The Journal of Positive Psychology*, Vol 12, No (3), 297-298.
- Cox, R. H. (1998). *Sport Psychology: concepts and Applications* (No. Ed. 4). USA: Mcgraw-Hill.
- Curry, T. J. (1993). A Little Pain never Hurt Anyone: Athletic Career Socialization and The Normalization of Sports Injury. *Symbolic interaction*, Vol 16, No (3), 273-290.
- Cüceloğlu, D. (2016). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavram*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Çalı, O. ve Y. Doğar (2021). Spor Lisesi Öğrencilerinin Kariyer Kaygılarının İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 15, Sayı (1), 81-93.
- Çetindemir, A., Yüksek, S. ve H. Cihan (2020). Genç Futbolcularda (U16) Farklı Kuvvet Türlerinin İlişkisinin İncelenmesi. *International Journal of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR)*, Cilt 7, Sayı (54), 1348-1356.
- Daban, M. (2019). *Spor Liderlerinin Sporcu Motivasyonlarına ve Takım Başarılarına Etkileri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Pamukkale Üniversitesi EBE.
- Daco, P. (1989). *Çağdaş Psikolojinin Olağanüstü Başarıları*. İstanbul: İnkılâp Kitabevi.
- DeFreese, J. D. (2017). Athlete Mental Health Care within the Biopsychosocial Model. *Athletic Training & Sports Health Care*, Vol 9, No (6), 243-245.

- Dehnert, C., M. Hütler vd. (2002). Erythropoiesis and Performance After Two Weeks of Living High and Training Low in Well Trained Triathletes. *International Journal of Sports Medicine*, Vol 23, No 8, 561-566.
- Demir, H., T. Sezan vd. (2017). Sporcuların Öfke İfade Tarzları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt, 9, Sayı (19), 408-414.
- Demirci, A. (2003) *Atletizm*, Ankara: Nobel Yayınları.
- Devecioğlu, S. ve B. Çoban (2011). Türkiye’de Spor Eğitimi Sektörünün Görünümü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, Vol 9, No (3), 627–654.
- Doğan, D. G. (2001). *Sporda Başarıyı Etkileyen Sosyal Faktörler Üzerine Bir Araştırma* (Yayımlanmamış Doktora Tezi) Sakarya Üniversitesi SBE.
- Duquet, W., ve J. L. Carter (2009). *Somatotyping*. Routledge : In Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual: Tests, procedures and data.
- Durand-Bush, N.ve J. H. Salmela, (2002). The Development and Maintenance of Expert Athletic Performance: Perceptions of World and Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, Vol 14, No (3), 154-171.
- Dündar, U. (2003). *Antrenman Teorisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Ekinci, N. E., Ç. Özdilek vd. (2014). Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor Ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, Cilt 1, Sayı 1, 36-42.
- Ekmekci, R., R. S. Weinberg vd. (2011). İyi Bir Hakemin Özellikleri. *Pamukkale Journal Of Sport Sciences*, Cilt 2, Sayı 1, 1-5.
- Erdoğan, N. ve S. Kocaekşi (2015). Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 7, Sayı (2), 57-64.
- Erdoğan, N. Zekioğlu, A. ve F. Dorak (2014). Hentbol Antrenörlerine Göre, Sporcuların Performansını Psikolojik Yönden Etkileyen Faktörler Nelerdir? Nitel Çalışma. *International Journal Of Sport Culture And Science*, 2(Special Issue 1), 194-207.
- Ermış, E. İmamoğlu, O. ve N. A Erilli (2012). Üniversite Öğrencilerinin Bedensel ve Sosyal Çoklu Zekâ Puanlarında Sporun Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, Cilt 3, Sayı (2), 23-29.
- Eroğlu, S. Y. Eroğlu, E. ve Ö. Berkay, (2022). Ekstrem Spor Yapan Bireylerin Risk Alma ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi. *International Journal of Holistic Health, Sports and Recreation*, Vol 1, No 1, 39-49.

- Ersoy, G. (1995). *Sağlıklı Yaşam, Spor ve Beslenme*. Ankara: Damla Matbaacılık.
- Fava, G. A. ve N. Sonino, (2007). The Biopsychosocial Model Thirty Years Later. *Psychotherapy and Psychosomatics*, Vol 77, No (1), 1-2.
- Fichter, J. (1996). *Sosyoloji Çev: Nilgün Çelebi*. Konya: Attila Kitabevi.
- Franken, R. E., Hill, R. ve J. Kierstead (1994). Sport Interest as Predicted by the Personality Measures of Competitiveness, Mastery, Instrumentality, Expressivity, and Sensation Seeking. *Personality and Individual Differences*, Vol 17, No (4), 467-476.
- Gençöz, T. (1998). Korku: Sebepleri, Sonuçları ve Başetme Yolları. *Kriz Dergisi*, Cilt 6, Sayı (2), 9-16.
- George, E. ve L. Engel (1980). The Clinical Application of the Biopsychosocial Model. *American journal of Psychiatry*, Vol 137, No (5), 535-544.
- Gerbing, K. K., M. Bientzle, vd. (2013). Die Nutzung Von Komplementär-Und Alternativmedizin Im Spitzensport. *Deutsche Zeitschrift Für Sportmedizin*, Vol 64, No (4).103-107.
- Gill, D.L ve D.L. Gill (2000). Dünyada Spor ve Egzersiz psikolojisi. *Uluslararası Psikoloji Muhabiri*, Vol 4, No (3), 33-34.
- Glesne, C. (2013). *Nitel Araştırmaya Giriş*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Gökmen, M. H. ve D. Nurten (2021). Hentbolcularda Sekiz Haftalık Piramidal Kuvvet Antrenman Yönteminin Sürat, Dikey Sıçrama ve Maksimal Kuvvet Değişkenlerine Etkisi. *International Journal Of Sport Exercise And Training Sciences-IJSETS*, Vol 7, No (1), 12-21.
- Gölleroğlu, İ. (2010). *Türkiye’de Yüzme Branşı ile Uğraşan Sporcuların Spor Yaşamlarının Erken Yaşta Sona Ermesinin Nedenleri* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi SBE.
- Gönener, A. (2020). *Baş Ağrılılarda Aerobik Dayanıklılık Egzersizlerinin Yararlılığı*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Grove, J. R. ve S. J. Hanrahan (1988). Perceptions of Mental Training Needs by Elite Field Hockey Players and Their Coaches. *The Sport Psychologist*, Vol 2, No (3), 222-230.

- Gullone, E., S. Moore vd. (2000). The Adolescent Risk-Taking Questionnaire Development and Psychometric Evaluation, *Journal of Adolescent Research*, No 15, 231-250
- Gustafsson, H., P. Hassmén vd. (2008). Seçkin İsveçli Sporcularda Tükenmişliğin Niteliksel Bir Analizi. *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*, Vol 9 (6), 800-816.
- Gümüšođlu, Ö. ve A. Hülya, (2020). Yetişkin Sporcularda Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yordanmasında Mükemmeliyetçilik ve Zihinsel Dayanıklılığın Rolü. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* , Cilt 18, Sayı (1), 96-110.
- Gürhan, S ve M. Alp (2022). Çimen, E Antrenman Bilgisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*, 73.
- Güven, Ö. (2006). Beden Eğitimi ve Spora Katılımda Aile Faktörü. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, Cilt 10, Sayı (10), 81-90.
- Güvendi, B., Işım, A. T. ve M. Güçlü (2018). Korumalı Futbol (Amerikan Futbol) Sporcularının Kişilik Özellikleri ve Psikolojik Performans Stratejileri ile Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 8, Sayı (2), 159-175.
- Güvendi, B., Şahin, S. ve A. T. Işım (2019). Elit Güreşçilerin Depresyon Düzeylerinin Bazı Bağımsız Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, Cilt 3, Sayı (2), 106-112.
- Güzel, P., Onağ, Z. G. ve S. Özbey (2013). Futbol Antrenörlerinin Görüşlerine Göre, Takim Başarisini Etkileyen Faktörler: Nitel Bir Araştırma. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, Cilt 4, Sayı (2), 125-145.
- Hadi, G. (2015). *Futbolda Dar Alan Çalışmalarıyla, Topsuz Sürat Çalışmalarının Sürat, Çeviklik, Hızlanma ve Beceri Özelliklerine Etkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi SBE.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D. ve R. Hall (2004). Self-Confidence And Anxiety Interpretation: A Qualitative Investigation. *Psychology of Sport And Exercise*, Vol 5, No (4), 477-495.
- Harrington, P. (2018). Biopsychosocial Health.: <https://www.lewespainclinic.co.uk/singlepost/2018/11/12/biopsychosocial-health>, Ulaşım tarihi adresi (11 Mayıs 2022).

- Hatipoğlu, E. (1991) *İklim Şartlarına Göre Antrenman Yüklenmelerinin Planlanması ve Özellikleri*. İstanbul: Kardeşler Matbaası.
- Hergüner, G. (ed.) (2019). *Beslenme ve Sporcu Beslenmesi*. İstanbul: Güven Plus Yayınları.
- Hollmann, W. ve T. Hettinger(1980). *Sportmedizin*. New York: Arbeits-Und Trainingsgrundlagen.
- Hristovski, R., K. Davids vd. (2006). How Boxers Decide to Punch a Target: Emergent Behaviour in Nonlinear Dynamical Movement Systems. *Journal of Sports Science & Medicine*, No 5, 60.
- Ilıkkın, D. (2021). *Eskrim Sporunu Yapan Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Yapı Özelliklerinin Kolektif Yeterlik Ve Hedef Yönelimine Etkisi*(Yayımlanmamış Doktora Tezi). (Necmettin Erbakan Üniversitesi SBE.
- İ, Özer. (2023) *Türkiye Futbol Süper Ligi Oyuncuları Gözünden Spor Medyası Algısı: Nitel Araştırma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi SBE.
- İbrahim, C. ve S. Bayrakdaroğlu, (2019). Türk milli boksör ve Kickbokscularında Üst Vücut Kuvvet Özelliği ve Bench Throw Hareketi Esnasındaki Bazı Parametrelerin Karşılaştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Vol 14, No (1), 121-128.
- İkizler, H. C. (1993). *Sporda Başarıyı Etkileyen Psikolojik Faktörler ve Psikolojik Antrenman* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi SBE.
- İlhan, A. ve T. Uçar, (2021). Mücadele Sporcularının Öfke Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 2, Sayı (2), 217-223
- İnal, A.N. (2000). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş*. Konya: Desen Ofset Matbaacılık,
- İrez, G. B. (2023). U. Ender Ali (ed 27.*Oryantiring Sporunda Kondisyon Antrenmanları*. Spor Bilimleri Alanında Güncel Yaklaşımlar-II, Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Joffe, H., Yardley, L. ve D. F. Marks (2003). Research Methods for Clinical and Health Psychology: Ethnographic Methods and Lived Cultures. *Research Methods for Clinical and Health Psychology*, No 1, 248.

- Kahraman, H. (2019). *Türk Milli Takımında Yer Alan Boksörlerin Boks Sporuna Başlama Nedenleri ve Beklentilerinin Belirlenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi SBE.
- Karabağ, S., Hazar, S. ve E. Gezer (2022). Biathlonda Atış İsbetini Etkileyen Bazı Fizyolojik Faktörlerin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 2), 1066-1079.
- Karabulut, Ö. (2019). *Sporcuların Sportif Sürekli Kendine Güven Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (İstanbul/Bağcılar Örneği)* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi SBE.
- Karacabey, K., A. Ufuk vd.. (2017). Ergen Sporcuların Kaygı ve Kendine Güven Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Sporcu Eğitim Merkezleri Örneği. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, Cilt 7, Sayı (2/1), 111-121.
- Karademir, T. ve Çoban, B. (2010). Sporun Yönetsel Yapısında Örgütsel Adalet Kuramına Bakış. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 4, Sayı (1), 48-62.
- Karakuş, S. ve F. Kılıç (2006). Postür ve Sportif Performans. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, Cilt 14, Sayı (1), 309-322.
- Karayiğit, R., S. Cengizhan, vd. (2020). Yüksek şiddetli interval antrenmanların (HIIT) aerobik dayanıklılık ve vücut yağ yakımı üzerine etkileri. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 18, Sayı (4), 1-13.
- Kat, H. (2009). Bireysel Sporcularla Takım Sporcularının Stres Düzeyleri ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi SBE.
- Katırcı, H. (2006). *Spor Pazarlaması*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Kaynar, Ö, ve M.Ö. Ertutar (2022). Haspolat Y.K (ed.) *Sporcu Sağlığı Ve Performansını Etkileyen Bütüncül Ve Fonksiyonel Tıp Uygulamaları. Farklı Yaklaşımlarla Bütüncül Ve Fonksiyonel Tıp*. Ankara: Orient Yayınları.
- Kaynar, Ö., Seyhan, S. ve M. F. Bilici (2018). Güreşçilerde Sportif Başarıyı Olumsuz Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 20, Sayı (1), 54-59.
- Keegan, Rj., C. Harwood vd. (2009). A Qualitative Investigation of the Motivational Climate in Early-Career Sport Participants: The Motivational Influences of Coaches, Parents And Peers. *Psychology of Sport And Exercise*, No10, 361-372.

- Kelecek, S. (2022). *Sporcularda Tükenmişlik: Bir Model Testi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi SBE.
- Kılıç, M. (2019). Sosyolojik Açıdan Sporda Şiddet Olgusu: Bütüncül Bir Bakış. *Muhakeme Dergisi*, Cilt 2, Sayı (1), 83-98.
- Kılınç, F., A. Aydoğan vd. (2011). Güreşçilerde Hazırlık Periyodunda Uygulanan Kombine Kuvvet Antrenmanlarının Kuvvet Performansları Üzerine Etkileri. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt 9, Sayı (1), 398-411.
- Kimmel, M. ve C.R. Rogler (2018). "Affordances in Interaction—the Case of Aikido". *Ecological Psychology*, Cilt 30, Sayı (3), 195-223.
- Kılınç, F. (2008). An Intensive Combined Training Program Modulates Physical, Physiological, Biomotoric, and Technical Parameters in Women Basketball Players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, Vol 22, No (6), 1769-1778.
- Koç, Y., E. Aslanoğlu vd. (2014). Çocuk ve Ergenlerde Fiziksel Aktivite. *Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Kurumu*. Sayı 9-39
- Koçak, Ç. V. (2020). Antrenörlüğe Yönelik Tutumların Ölçülmesi: Bir Ölçek Geliştirme Çalışması. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, Cilt 2, Sayı (1), 36-47.
- Kolayış, H., İhsan, S. ve K. Özge (2015). Takım Sporlarıyla Uğraşan Kadın Sporcuların İmgeleme, Güdülenme ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 13, Sayı (2), 129-136.
- Konter E. (2006). *Spor Psikolojisi El Kitabı*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Korucu, K. S., Söylemez, Ş. Ç. ve A. Oksay (2021). Biyopsikososyal Yaklaşım ve Gelişim Süreci. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, Cilt 12, Sayı (30), 689-700.
- Koruç, Z. (1992). *Spor Psikolojisine Giriş. Spor Hekimliği*, Ankara: TTB Merkez Konseyi Spor Hekimliği Kolu Yayıncılık.
- Koruç, Z. (2003). Uzun Süreli Hazırlık Gerektiren Oyunlarda Karşılaşılan Sorunlar. *Olimpik Antrenör*, Sayı 1, 10-11.
- Kuchler, W. J. (2008). Perceived Leadership Behavior and Subordinates' Job Satisfaction in Midwestern NCAA Division III Athletic Departments. *Sport Journal*, Vol 11, No (2). 7.
- Küçük, V. ve K. Harun (2004). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, No (9). 1-11

- Lindenfield, G. (2011). *Kendine Güvenen Çocuklar Yetiştirmek*. İstanbul: Yakamoz Yayınları.
- Loko, J., R. Aule vd. (2000). Motor Performance Status İn 10 To 17-Year-Old Estonian Girls. *Scandinavian Journal Of Medicine & Science İn Sports*, Vol 10, No (2), 109-113.
- Mallows, A., .Debenham J vd. (2017). Association of Psychological Variables and Outcome in Tendinopathy: A Systematic Review. *British Journal of Sports Medicine*, Vol 51, No (9), 743-748.
- Mansız, A. S. ve G. Kolburan, (2022). Dijital Oyunlar ile Şiddet ve Saldırganlık Arasındaki İlişki. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(83), 1389-1407.
- Maxqda (2022). *Maxqda Nitel Veri Analizi*. <https://www.maxqda.com>. (Erişim tarihi. 15.Kasım 2023).
- Mayer, J., ve A. Thiel (2011). Verletzungen im Leistungssport aus soziologischer Perspektive. *German Journal of Exercise and Sport Research*, Vol 2, No (41), 124-136.
- McWhinney, I. ve T. Freeman (2012) *Aile Hekimliği*. İstanbul: Medikal Akademi Yayıncılık.
- Mert, G. (2017). *Organizasyonlarda Bireysel Hafıza*. İstanbul: Articiel Yayıncılık.
- Metan, H. (2022). *Hentbolculara Uygulanan Psikolojik Beceri Antrenman Programı ve Geri Bildirimin Öz yeterlik İnancına ve İsabetli Atışa Etkisi* ((Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi SBE.
- Morgan, C. T. (1980). *Psikolojiye Giriş Ders Kitabı*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları.
- Morris, T. ve P. Thomas (2004). *Applied Sport Psychology*. In T. Morris & J. Summers (Eds.), *Sport psychology: Theory, Applications and Current İssues*. Brisbane: Wiley
- Muharrem, Ö. (2012). Şike ve Teşvik Primi Suçları. *Ankara Barosu Dergisi*, Sayı (2), 17-42.
- Muratlı, S., Kalyoncu, O. ve G. Şahin (2011). *Antrenman ve Müsabaka*. İstanbul: Atölye Ofset.
- Nixon, H. L. (1993). Accepting the Risks of pain and İnjury in Sport: Mediated Cultural İnfluences on Playing Hurt. *Sociology of Sport Journal*, Vol 10, No (2), 183-196.

- Noble, H. ve J. Smith (2015). Issues of Validity and Reliability in Qualitative Research. *Evidence-Based Nursing*, Vol 18, No (2), 34-35.
- Oral, M. ve T. Tuncay (2012). Ruh Sağlığı Alanında Sosyal Hizmet Uzmanlarının Rol ve Sorumlulukları. *Journal Of Society & Social Work*, Vol 23, No (2). 93-114.
- Orhan, R. (2019). Çocuk Gelişiminde Fiziksel Aktivite ve Sporumun Önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Vol 9, No (1), 157-176.
- Orhan, R.ve A. Sinan, (2018). Psiko-Motor ve Gelişim Kuramları Açısından Spor Pedagojisi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 8, Sayı (2), 523-540.
- Orlick, T. ve J. Partington (1988). Mental Links to Excellence. *Sport Psychologist*, Vol 2, No (2), 105-130.
- Ölmez, C., A. Vedat vd. (2019). 11-13 Yaş Erkek Taekwondo Sporcularının Somatotip Yapıları Ve Performans Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt, 3, Sayı(1), 1-13.
- Ömer, Ö. ve F. Kılınç (2012). Elit Ferdi ve Takım Sporcuların Kuvvet, Sürat ve Esneklik Performanslarının Karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt 9, Sayı (1). 360-371
- Öz, H. (2018). *Türkiye Kadın Basketbol Süper Liginde Oynayan Basketbolcuların 8 Haftalık Bireysel Kuvvet ve Kondisyon Programı Sonrası Antropometrik ve Motorik Gelişimlerinin Değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi SBE.
- Özen, M. ve S. Yılmaz (2012). Şike ve Teşvik Primi Suçları. *Ankara Barosu Dergisi*, Sayı (2), 17-41.
- Özer, K. (1993). *Antropometri Sporda Morfolojik Planlama*. İstanbul: Kazancı Matbaacılık.
- Özgün, A., F. Yaşartürkvd. (2017). Hentbolcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (Uksad)*, Sayı, 83-94.
- Özkatar Kaya, E. (2010). *18-25 Yaş Arası İşitme Engelli Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi SBE.

- Özmantar, Z. K. ve Y. E. Çetin (2017). Temel Eğitim Kurumlarında Görev Yapan Okul Müdürlerinin Liderlik Becerilerinin İncelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 14, Sayı (37). 262-284.
- Özmen, R. ve C. İbrahim (2022). Farklı Dövüş Sporlarında Mücadele Eden Milli Sporcuların Bazı Performans Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, Cilt 11, Sayı (4), 1507-1516.
- Peden, M. ve L. L. Sminkey (2004). World Health Organization Dedicates World Health Day to Road Safety. *Injury Prevention*, Vol 10, No (2), 67-67.
- Pekel, H. A., Aydos, L. ve M. Onay (2006) Türkiye'deki Elit Atletlerin Sosyo-Ekonomik Durumları Üzerine Bir Araştırma, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, Cilt14, Sayı 2, 667-678.
- Pinar, E. (2017). *Panik Bozukluğu Tanısı Olan Yetişkin Bireylerde Benlik Saygısı İle Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi SBE.
- Pomarensky, M., Macedo, L. ve L. C. Carlesso (2022). Management of Chronic Musculoskeletal Pain Through a Biopsychosocial Lens. *Journal of Athletic Training*, Vol 57, No (4), 312-318.
- Punch, K. F. (2014). *Sosyal Araştırmalara Giriş: Nicel ve Nitel Yaklaşımlar*. Ankara Siyasal Kitabevi.
- Ramazan, N. ve F. Ramazan (2000). Spor Tesislerinin Planlaması ve İşletilmesi. *Spor Araştırmaları Dergisi*, Sayı (4), 3. 1-13.
- Ramzaninezhad, R.ve M.H. Keshtan (2009). The Relationship Between Coach's Leadership Styles And Team Cohesion In Iran Football Clubs Professional League, *Brazilian of Journal of Biomotricity*, Vol 3, No (2), 11-120
- Resmi Gazete (2022). Milli Sporcu Yönetmeliği <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2020/06/20200613-2.htm> (Erişim Tarihi: 11 Kasım 2022).
- Rickenlund, A., K. Carlström vd. (2003). Hyperandrogenicity is an Alternative Mechanism Underlying Oligomenorrhea or Amenorrhea in Female Athletes and may Improve Physical Performance. *Fertility and Sterility*, Vol 79, No (4), 947-955.
- Robert, G.C. (1992) *Conceptual Constraint and Convergence. Motivation in Sport and Exercise*. Champaign IL: Human Kinetics.

- Ronald, H. (1992). *L'histoire en Mouvements*. Paris: Armand Colin.
- Sabin, S. I. ve P. Marcel (2014). Socialization through sport, effects of team sports on students at primary. *4 Th International Congress Of Physical Education, Sport And Kinetotherapy*, Icpesk.
- Sak, U. (2016). *Zekâ ve Gelişimi*. <https://www.researchgate.net/publication/315447805>. S:104. (Erişim Tarihi: 02.Nisan 2023).
- Samur, S. (2018). Spor Kulüplerinde Performans Yönetimi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 20, Sayı (1), 17-36.
- Sanioğlu, A. (1997). Mücadele Sporlarında Sporcuların Başarı Ve Başarısızlıklarının Kendilerince Algılanmasının Değerlendirilmesi (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara SBE.
- Sarafina, E. P. ve Smith W. T. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, USA: John Wiley.
- Satılmış, Ş. (2021). Mücadele Sporları ile Uğraşan Sporcuların İmgeleme, Güdülenme ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Aksaray Üniversitesi SBE.
- Schnell, A., J. Mayer vd. (2014). Giving Everything for Athletic Success!–Sports-Specific Risk Acceptance of Elite Adolescent Athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, Vol 15, No (2), 165-172.
- Sevim, Y. (1997). *Psikoloji Bilgisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Sevimli, D. (2015). Sporda Yetenek Gelişiminin Yönetim Süreci. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 10, Sayı (1), 1-9.
- Sezan, T. (2016). *Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi SBE.
- Smith RE., RW.Schutz vd. (1995). Development and Validation of a Multidimensional Measure of Sport Specific Psychological Skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, No 17, 379- 398.
- Soyer, F., Y. Can vd. (2010). Sporculardaki Başarı Motivasyonu İle Takım Birlikteliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt 7, Sayı (1), 225-239.

- Stewart, C. ve M. C Meyers (2004). Motivational Traits of Elite Young Soccer Players. *Physical Educator*, Vol 61, No (4), 213-218.
- Süel, E., Şahin İ. vd. (2006). Elit Seviyedeki Basketbolcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, Cilt 20, Sayı (4), 271-275.
- Şahin, M. Y., Yenel, F. ve T. Çolakoğlu (2010). Spor ve Milliyetçilik Etkileşimi: Ulusal Kimlik Oluşturmada Sporun Yeri Ve Önemi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt 7, Sayı (1), 1244-1263.
- Şahin, S., B. Kaya vd. (2011). Türkiye Kadın Basketbol Takımlarındaki Sporcu, Antrenör ve Bilgilerin İletişimsel Yapısının İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 13, Sayı (2), 30-41.
- Şen, M. G. (2013). *İzmir İlinde Çalışan Aile Hekimlerinin Klinik Uygulamalarında Biyopsikososyal Yaklaşımı Ne Ölçüde Uyguladıklarının Saptanması*. (Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi SBE.
- Şirin, E. F., H. S. Çağlayan vd. (2008). Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Spora Katılım Motivasyonlarına Etki Eden Faktörlerin Belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 2, Sayı (2), 98-110.
- Taşmektepligil, M.Y. (1995). *Sporun Yaygınlaştırılmasında Semt Sahalarının Etkileri*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi SBE.
- Taylor, S.J., Bogdan, R. ve M. Devault (2015). *Nitel Araştırma Yöntemlerine Giriş: USA*: John Wiley.
- Tekin, A. (2009). *Rekreasyon*. Ankara: Ata Ofset Matbaacılık.
- Tekin, M. (2010). Ferdi ve Takım Sporlarında Erkek ve Kız Sporcuların Farklı Zekâ Tiplerindeki Seviyelerinin Karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 11, Sayı (4). 29-51.
- Tekin, M. ve A. Sanioğlu (2004). Selçuk Üniversitesi Karaman Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunu Kazanan ve Kazanamayan Adayların Başarılarının ve Başarısızlıklarının Değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı (12), 339-345.
- The Open University (2020). *Exploring the Relationship Between Anxiety and Depression*. <https://www.open.edu/openlearn/science-maths-technology/exploring->

- the relationship-between-anxietyand-depression/content-section-2 (Erişim Tarihi 11 Mayıs 2020).
- Theberge, N. (2008). "Just a Normal Bad Part of What I do": Elite Athletes' Accounts of the Relationship Between Health and Sport. *Sociology of Sport Journal*, Vol 25, No (2), 206-222.
- Thelwell R., Weston N, ve I. Greenless (2005). Defining and Understanding Mental Toughness Within Soccer. *Journal Of Applied Sport Psychology*, Vol 17, No (4), 326-332.
- Thiel, A., A. Schubring vd.(2015). Health in Elite Sports-a" Bio-Psycho-Social" Perspective. *German Journal of Sports Medicine/Deutsche Zeitschrift Fur Sportmedizin*, Vol 66, No(9), 241-247.
- Tokdemir, C. (2011). *Sportif Başarıyı Etkileyen Psikolojik Faktörler Ve Kişilik Özellikleri: Türk Futbol Tarihinin Başarılı Milli Futbolcularının Görüşleri* (Yayımlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi SBE
- Tomkinson, G. R., Olds, T. S. ve J. Gulbin (2003). Secular Trends İn Physical Performance Of Australian Children . *Sports Med*, No, 43. 90-8
- Tomporowski, P. D. ve C. Pesce (2019). Exercise, Sports, and Performance Arts Benefit Cognition Via a Common Process. *Psychological Bulletin*, Vol 145, No (9), 929.
- Tunç, A. (2013). Golf Sporunu Yapan Çocukların Dikkat Düzeylerinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi SBE.
- Turhan, M. (2009). *Profesyonel Futbolcularda Depresyon Düzeyi, Anksiyete Düzeyi ve Kişilik Özellikleri ile Sporda Başarı Motivasyonu Arasındaki Etkileşimin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi SBE.
- Uğur, M. (2005). "Stres Kavramı ve Psikiyatrik Hastalıklar", İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, *Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi*. Aralık.
- Uluç, E. A. (2022). Badmintoncuların Müsabaka Öncesi Motivasyon Kaynakları ve Kaygı Durumlarının İncelenmesi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, Cilt 2, Sayı (1), 39-54.
- Uslu, A. (2016). *10-20 Yaş Arası Eğitilebilir ve Öğretilebilir Durumdaki Bedensel Engelli Bayan ve Erkek Sporcuların Açık ve Kapalı Alan Etkinliklerinde Yürütülen Spor*

- Eğitiminin Motor Becerileri Üzerine Etkilerinin Değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Gelişim Üniversitesi SBE.
- Üngüren, E. (2011). *Psikobiyolojik Kişilik Kuramı Ekseninde Yöneticilerin Kişilik Özellikleri, Karar Verme Stilleri ve Örgütsel Sonuçlara Yansımalar*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi) Akdeniz Üniversitesi SBE.
- Vernacchia, R. A., R. T McGuire. vd. (2000). Psychosocial Characteristics of Olympic Track and Field athletes. *International Journal of Sport Psychology*, Vol 31, No (1), 5–23.
- Vealey, R. S. (2002). Personality and sport behavior.
- Vicenzino, B., R. J. De Vos vd.(2020). ICON 2019—International Scientific Tendinopathy Symposium Consensus: There are Nine Core Health-Related Domains for Tendinopathy (CORE DOMAINS): Delphi Study of Healthcare Professionals and Patients. *British Journal of Sports Medicine*, Vol 54, No (8), 444-451.
- Vollmer, F. (1986). The Relationship Between Expectancy and Academic Achievement -How Can It Be Explained *British Journal of Education Psychology*, Vol 56, No (1), 64-74.
- Wade, D. T. ve P. W.Halligan (2017). The Biopsychosocial Model of İllness: A Model Whose Time Has Come. *Clinical Rehabilitation*, Vol 31, No (8), 995-1004
- Watts, P. B. L., Joubert vd.(2003). Anthropometry of Young Competitive Sport Rock Climbers. *British Journal of Sports Medicine*, Vol 37, No (5), 420-424.
- Weinberg, R. S. ve D. Gould (2023). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- White Y ve B.F.S. Grenyer (1999). “The Biopsychosocial İmpact of End-Stage Renal Disease: The Experience of Dialysis Patients and Partners”. *Journal of Advanced Nursing*, Vol 30, No (6), 1312-1320.
- Yahyagil, M. Y. (1998). Kentlerin Kültürün Gelişmesindeki Etkileri. *Istanbul Journal of Sociological Studies*, Sayı (25), 105-120.
- Yaman, M., Duman, S. ve Ç. Hergüner (2001). Türkiye ligindeki Müsabık Voleybolcu, Hentbolcu Ve Futbolcu Bayanlar Arasındaki Başarı Motivasyonu Farklılıklarının Araştırılması. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, No 25, 102-107.

- Yapıcı, A. K. ve A. Ersöz (2003). Modern Olimpiyat Oyunlarında Atletizm Rekorlarını Hazırlayan Faktörler. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, No (8). 1-18.
- Yıldırım, A. ve H. Şimşek (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, M. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılımları ve Yaşam Kalitelerinin Akademik Başarı ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi SBE.
- Yıldırım, Y. ve H. Sunay (2009). Türkiye’de Performans Tenisi Yapan Sporcuların Tenise Başlama Nedenleri Ve Beklentileri. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 7, Sayı (3), 103-109.
- Yıldız, M., V. Levent vd. (2019). Genç Millî Güreşçilerin Başarısızlık Korkusuna Yönelik Görüşleri. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 2, Sayı (1), 22-30.
- Yurdakul, N. A., H. Çamlıyer, vd. (2012). Sekiz Yaş Grubu Çocuklarda Hareket Eğitiminin Dikkat Ve Hafıza Gelişimine Etkileri. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, Cilt 14, Sayı (1), 103-108.
- Yücel, M. (2004). Gelişim ve Öğrenmenin Spor Kültürünün Oluşmasına Etkisi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, Vol 2, No (3), 100-108.
- Yüksel, C. (2002). *Sürat ve Engelli Koşullarda Antrenman*. Ankara: Dumat Ofset.
- Yüksel, M. (2019). Ailenin Spora Katılımı ile Çocuklarının Elit Spora Yönelmesi Arasındaki İlişki. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, Cilt 9, Sayı (2), 319-326.
- Yüzme, A. R. (1994). *Sutopu Antrenmanlarının Temelleri*. Ankara: Yüzme Atlama Sutopu Federasyonu Yayınları.
- Zatsiorsky, V. M. ve B. I. Prilutsky (2012). *Biomechanics of Skeletal Muscles*. Human Kinetics.
- Ziyagil, MA., P. Bilir vd. (2014). Sporda Sebepler ve Çözüm Önerileri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 7, Sayı (1), 1-14.
- Zorba, E., A. G. Göksel vd. (2016). Futbol Hakemlerinin Müsabaka Öncesi Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Ege Bölgesi Örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 14, Sayı (2), 175-181.

Zubari İ, (1994). *Sporda Isınmanın, Isınma Öncesi Ve Isınma Sonrası Vücut Esnekliğine Olan Etkisinin Karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi SBE.



EKLER

EK-1

GÖRÜŞME SORULARI

Demografik bilgiler

Yaşınız:

Eğitim Durumunuz:

Medeni Durumunuz:

Mesleğiniz:

Spora başladığınız dönemde ailenizin gelir durumunu size göre nasıldı?

Yetiştirdiğiniz yer/bölge:

Spor Öz Geçmiş Bilgileri

Branşınız: Güreş

Spora kaç yaşındayken başladınız()

Aktif spor yılınız () Aktif spora devam ediyor ()

En İyi Spor Dereceniz:()

En iyi derecenizi kaç yaşında aldınız? ()

1.BİYOLOJİK (FIZYOLOJİK) FAKTÖRLER

1. Şimdiye kadar kazandığınız şampiyonalarda fiziksel kondisyonunuz hakkında neler düşünüyorsunuz? Kondisyonunuzu yeterli buluyor muydunuz?
2. Sizi diğer sporculardan farklı kılan güçlü özelliklerinizden bahsedebilir misiniz?
3. Sizi diğer sporculardan farklı kılan zayıf özellikleriniz nelerdir?
4. Şampiyonluğa hazırlanırken, düzenli olarak yapmış olduğunuz antrenmanın dışında, gelişiminizi(fiziksel, psikolojik) desteklemek için ne tür bireysel çalışmalar yaptınız?

2. PSİKOLOJİK FAKTÖRLER

1. Uluslararası şampiyonalarda sizi zirveye taşıyan motivasyonu genel olarak nasıl sağladınız?
2. Kaygılı, stresli, gergin veya baskı altında hissetme gibi duyguları ne sıklıkta yaşadınız? Şayet yaşamış iseniz bu durumun nasıl üstesinden geldiniz?
3. Olimpiyat şampiyonası sonrası depresyona girdiğiniz oldu mu? Girmiş iseniz bunun üstesinden nasıl geldiniz?
4. Müsabakayı kaybetme korkusu yaşadınız mı? Yaşamış iseniz bu durumun üstesinden nasıl geldiniz?

5. Tükenmişlik duygusunu/sendromunu yaşadınız mı? Yaşamış iseniz bu durumun üstesinden nasıl geldiniz?
6. Başarılı olmak için, hedeflerinize nasıl odaklanırdınız?
7. Müsabakalarda geride olduğunuzda kazanmak için risk alır mısınız? Yoksa buna rağmen taktiksel disiplini bozmadan müsabakaya devam eder misiniz?

3. SOSYAL FAKTÖRLER

1. 1.Milli takım adına ilk kez yurt dışına müsabakalara katılmak için gittiğinizde, o ülkenin çevresel faktörlerin (örn. farklı iklim, kültür, insanların tutum ve davranışları) müsabaka performansınızı ne düzeyde etkilediğini düşünürsünüz?
2. Rakiplerinizin analizini nasıl yaptınız?
3. Müsabaka sırasında favori olan rakibinizi yendiniz mi? Evet ise başarılı olmanızdaki etkenler nelerdir? Hayır, ise bunun nedenini açıklar mısınız?
4. Antrenörünüzün veya kulüp yöneticilerinizin başarılı olmanız üzerinde bir etkisi olduğuna inanıyor musunuz?
5. Aile, kültür ve geleneklerinizin başarılı veya başarısız olmanızda nasıl bir etkisinin olduğunu düşünüyorsunuz?
6. Şampiyonalarda kaybettiğiniz final maçları size neler hissettirdi? Sizce finalde kaybetmenizden nedenleri nelerdir?

MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU DEĞERLENDİRME FORMU

Araştırmanın Başlığı:	"Mücadele ve Dövüş Sporlarında Başarıyı Etkileyen Biyopsikososyal Faktörler: Bir Nitel Araştırma" adlı çalışma.
Başvuru Formunun Etik Kurula geldiği tarih:	22.04.2022
Başvuru Formunun Etik Kurulda incelendiği tarih:	11.05.2022
Karar tarihi	11.05.2022

SONUÇ

1.	<input checked="" type="checkbox"/> Kabul
2.	<input type="checkbox"/> Düzeltme gereklidir: Etik sorun olabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmaktadır. Açıklama:
3.	<input type="checkbox"/> Red Gerekçe, Görüş, Tavsiye ve Açıklamalar:

Başvuru dosyasının incelenmesinde hazır bulunan ve araştırmayla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkisi bulunmayan Etik Kurul başkan ve üyelerinin ad soyad ve imzaları.

Başkan
(e-imzalıdır)
Prof. Dr. Ekrem ALMAZ

Başkan Yrd.
(e-imzalıdır)
Dr. Öğr. Üyesi Bolat GÜNDÜZ

Üye
(e-imzalıdır)
Doç. Dr. Mehmet SALMAZZEM

Üye
(e-imzalıdır)
Doç. Dr. Bünyamin SARIKAYA

Üye
(e-imzalıdır)
Doç. Dr. Zekeriya ÇAM

Üye
(e-imzalıdır)
Doç. Dr. Fuat KORKMAZER

Üye
(e-imzalıdır)
Dr. Öğr. Üyesi Necmettin ÇİFTÇİ

Üye
(e-imzalıdır)
Dr. Öğr. Üyesi Demet DENİZ YILMAZ

Üye
(e-imzalıdır)
Dr. Öğr. Üyesi Atike YILMAZ

Evrak Tarih ve Sayısı: 12.05.2022-49379

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU

Toplantı Tarihi: 11.05.2022	Toplantı Sayısı: 7	Karar Sayısı: 59
<p>Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu, Kurul Başkanı Prof. Dr. Ekrem ALMAZ başkanlığında toplanarak aşağıdaki kararları almıştır. 12.05.2022</p> <p>KARAR-47: Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğünün 22.04.2022 tarihli ve 47980 sayılı yazısı okundu ve ekleri incelendi.</p> <p>Yapılan incelemeler sonucunda; Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü danışmanlığı Doç. Dr. Ömer KAYNAR tarafından yürütülen Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı 2010212005 numaralı doktora öğrencisi Muhammed Ömer ERTUTAR'ın "Mücadele ve Dövüş Sporlarında Başarıyı Etkileyen Biyopsikososyal Faktörler: Bir Nitel Araştırma" konulu tez çalışması Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından uygun görülmüş olup, durumun Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne bildirilmesine,</p> <p style="text-align: center;">Oy birliği ile karar verildi.</p>		
BAŞKAN (e-imzalıdır) Prof. Dr. Ekrem ALMAZ Kurul Başkanı		
ÜYE (e-imzalıdır) Dr. Öğr. Üyesi Bolat GÜNDÜZ Başkan Yardımcısı	ÜYE (e-imzalıdır) Doç. Dr. Mehmet SALMAZZEM İslami İlimler Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Doç. Dr. Bünyamin SARIKAYA Eğitim Fakültesi Öğr. Üyesi
ÜYE (e-imzalıdır) Doç. Dr. Zekeriya ÇAM Eğitim Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Doç. Dr. Fuat KORKMAZER SBF Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Dr. Öğr. Üyesi Necmettin ÇİFTÇİ Sağlık Hizmetleri MYO Öğr. Üyesi
ÜYE (e-imzalıdır) Dr. Öğr. Üyesi Demet DENİZ YILMAZ Eğitim Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Dr. Öğr. Üyesi Atike YILMAZ Spor Bilimleri Fakültesi Öğr. Üyesi	

1 / 1

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Evrak sorgulaması <https://ebys.alparslan.edu.tr/enVision/Dogrula/BSC4LE65A3> adresinden yapılabilir.

KATILIMCI BİLGİLENDİRME FORMU

Sayın katılımcı,

Bu çalışma, bir doktora tezi olup, amacı bazı mücadele ve dövüş sporlarında başarıya giden yolun haritasını çıkartmak ve başarılı sporcu olmak için gereken en önemli faktörleri belirleyerek bunları Türkiye'nin her tarafında yetişmekte olan genç sporculara aktarmaktır.

Genç ve yetişmekte olan sporcular için, hayran oldukları ve örnek aldıkları kişilerin yaptıkları önemlidir ve uygulamaya değerlidir. Bu fikirden yola çıkarak Türk mücadele ve dövüş sporcularından en başarılı 10 milli sporcu ve sporcu yaşamını sonlandırmış birey seçilmiştir. Sizde bu sporculardan birisi olarak belirlendiniz ve eğer kabul ederseniz yapılacak görüşme ile mücadele ve dövüş sporlarında başarı konusu üzerine fikirleriniz alınacak ve bu alanda bir ilk olacak olan bilimsel bir çalışmada yer alacaksınız.

Türk mücadele ve dövüş sporları tarihinin en başarılı sporcularından biri olarak yapılacak olan bu çalışmada yer almanız, hem Türk spor bilimine katkı sağlayacak hem de Türk sporu için faydalı olacaktır.

Katkılarınız için şimdiden çok teşekkür ederiz.

Doç. Dr. Ömer KAYNAR

Muş Alparslan Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi,
Tez Danışmanı

Muhammed Ömer ERTUTAR

Muş Alparslan Üniversitesi,
Sosyal Bilimler Enstitüsü,
Doktora Öğrencisi

EK-4

KATILIMCI KABUL FORMU

Bu görüşme boyunca vereceğiniz hiçbir cevap kesinlikle isminizle beraber açıklanmayacak ve gizli kalacaktır. Ancak, vereceğiniz cevaplar, isminiz yer almadan, sunulan araştırma sonuçlarında yer alabilecek ve aynı zamanda bilimsel bir araştırma olarak yayımlanabilecek bu çalışma ile kamuoyuna sunulabilecektir.

Eğer kabul ederseniz, yapacağımız görüşme video kamera ile kaydedilecektir. Ancak, bu kayıt kesinlikle üçüncü şahıslarla paylaşılmayacaktır. Kabul etmezseniz herhangi bir kayıt cihazı kullanılmadan görüşme yapılmayacak ve sadece not alma yöntemi ile söyledikleriniz kaydedilecektir. Arzu ederseniz, görüşme bitince alınan notları okuyabilirsiniz.

Sportif başarıyı etkileyen biyopsikososyal faktörleri belirlemeyi amaçlayan doktora çalışmasıyla ilgili açıklamaları okudum, anladım ve bu doktora tez çalışmasında gönüllü olarak yer almayı kabul ediyorum.

Ad Soyad: _____

Tarih: ____/____/2023

İmza:

TURNİTİN RAPORU

Mücadele ve Dövüş Sporlarında Başarıyı Etkileyen Biyopsikososyal Faktörler: Bir Nitel Araştırma

ORJİNALLIK RAPORU

% **13**

BENZERLİK ENDEKSİ

% **12**

İNTERNET KAYNAKLARI

% **7**

YAYINLAR

% **7**

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 1
2	issuu.com İnternet Kaynağı	% 1
3	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	% 1
4	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	% 1
5	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	% 1
6	hdl.handle.net İnternet Kaynağı	% 1
7	wcssr.org İnternet Kaynağı	% 1
8	adudspace.adu.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1