



**BİLEK GÜREŞİ SPORCULARININ REAKSİYON
ZAMANI KAYGISI VE NEDENLERİ**

Abdulaziz AYDIN
Yüksek Lisans Tezi
Beden Eğitimi ve Spor
Ana Bilim Dalı
Doç. Dr. Mevlüt GÖNEN
2025
(Her Hakkı Saklıdır)

T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

BİLEK GÜREŞİ SPORCULARININ REAKSİYON ZAMANI KAYGISI
VE NEDENLERİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Abdulaziz AYDIN

Danışman: Doç. Dr. Mevlüt GÖNEN

BAYBURT- 2025

KABUL VE ONAY

Doç. Dr. Mevlüt GÖNEN danışmanlığında, Abdulaziz AYDIN tarafından hazırlanan “Bilek Güreşı Sporcularının Reaksiyon Zamanı Kaygısı ve Nedenleri” başlıklı bu çalışma, 22.08.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliğı ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Tolga ŞAHİN

Üye : Doç. Dr. Mevlüt GÖNEN

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Zekai ÇAKIR

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun .../.../20... tarih ve 20.../...-
.... Sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Bünyamin ALIM
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Doç. Dr. Mevlüt GÖNEN danışmanlığında hazırlamış olduğum “Bilek Güreşi Sporcularının Reaksiyon Zamanı Kaygısı ve Nedenleri” başlıklı program seçin tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

22.08.2025

Abdulaziz AYDIN



ÖN SÖZ

Yüksek lisans eğitimim ve tez çalışmamın tüm aşamalarında sabırla yardımcı olan ve emeği geçen başta danışman hocam Doç. Dr. Mevlüt GÖNEN olmak üzere, en büyük destekçim ailem ve eşime, abim yerine koyabileceğim daima yanımda olan Ertuğrul İPEK'e, çalışmam için gönüllü olarak katılım sağlayan çalışmadaki tüm sporculara ve Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsünde görevli üzerimde emeği olan tüm hocalarıma teşekkürlerimi borç bilirim.

Abdulaziz AYDIN



ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BİLEK GÜREŞİ SPORCULARININ REAKSİYON ZAMANI KAYGISI VE NEDENLERİ

Abdulaziz AYDIN

Bayburt Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mevlüt GÖNEN

Bayburt-2025, Sayfa: 73

Bu çalışma, bilek güreşi sporcularının reaksiyon zamanı kaygıları ve bunun nedenlerini incelemeyi amaçlamaktadır. Bilek güreşi, sporcuların fiziksel gücünün yanı sıra teknik beceri, strateji geliştirme, reaksiyon hızı ve kaygı yönetimi gibi çok yönlü yeterlilikler gerektiren bir güç sporudur. Bilek güreşinde yüksek kaygı, sporcuların reaksiyon zamanını ve genel performansını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Kaygının performans üzerindeki etkilerini araştıran çalışmalarda sporcularda ve sedanter bireylerde kaygı seviyelerinin azaltılması ve kontrol altına alınması gerektiği önerilmektedir. Düşük seviyelerdeki kaygı düzeyinin performansla olumlu etkisi olabilirken, yüksek kaygı seviyesi sporcularda başarısızlığa neden olabilmektedir. Araştırma nitel bir desenle yürütülmüş olup, çalışma grubunu 7 amatör erkek sporcu, 3 amatör kadın sporcu, 7 millî erkek sporcu, 3 millî kadın sporcu ve 2 millî engelli erkek sporcu olmak üzere, toplam 22 bilek güreşi sporcusu oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri sporcularla yapılan görüşme yoluyla toplanmıştır. Yapılan görüşmelerde sporculara açık uçlu ve yarı yapılandırılmış sorular yöneltilmiştir. Sporcularla yapılan görüşmeler ses kaydı alınarak gerçekleştirilmiş ve içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Araştırma bulguları, reaksiyon kaygısının çok katmanlı bir yapı sergilediğini ve bu durumun yalnızca bireysel farklılıklarla sınırlı kalmayıp; fizyolojik hazırlık süreci, psikolojik dayanıklılık düzeyi, çevresel koşullar ve organizasyonel etmenlerden anlamlı biçimde etkilendiğini ortaya koymuştur. Bu anlamda reaksiyon kaygısının fizyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerden etkilendiğini ortaya koymuştur. Düşük sıklet, baskın el kullanımı, kafein tüketimi ve sürat antrenmanlarının kaygıyı azaltıcı etkileri gözlenirken; yorgunluk, hastalık ve sakatlık geçmişi kaygıyı artıran faktörler olarak belirlenmiştir. Psikolojik açıdan, dikkat dağınıklığı, rakibin algılanan gücü, yetersiz antrenman ve sosyal çevre baskısının özellikle kadın sporcularda kaygıyı artırdığı görülmüştür. Çevresel faktörler arasında hakem tutarsızlıkları, yarışma ortamı ve seyirci etkisi gibi unsurlar kaygı düzeyini önemli ölçüde etkilemektedir. Deneyim arttıkça kaygı ile başa çıkma becerisinin geliştiği; amatör ve kadın sporcuların çevresel etkenlere karşı daha duyarlı olduğu gözlenmiştir. Engelli sporcuların ise bireysel ihtiyaçlarının ve kaygı kaynaklarının daha çeşitli ve diğer sporculara göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Sonuç olarak bu çalışma reaksiyon zamanını etkileyen faktörler arasında antrenman, mental hazırlık, fiziksel faktörlerin ve psikolojinin önemini ortaya koymuştur. Reaksiyon zamanı ile

kaygı arasındaki ilişkiyi ortaya koymak ve sporcuların performansını artırmak için gerekli stratejilerin geliştirilmesine katkıda bulunabilmek için güncel literatürden elde edilen veriler ışığında, bilek güreşi sporcularının reaksiyon zamanı ve reaksiyon zamanı kaygı düzeylerini etkileyen faktörler detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Sporcuların reaksiyon zamanı kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin anlaşılması, psikolojik destek sistemlerinin geliştirilmesi ve organizasyonel iyileştirmelerin yapılması açısından önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Bilek güreşi, reaksiyon zamanı, kaygı, fizyolojik, psikolojik, çevre.



ABSTRACT

M. SC. THESIS

ARM WRESTLING ATHLETES' REACTION TIME ANXIETY AND ITS REASONS

Abdulaziz AYDIN

Bayburt University

Institute of Graduate Studies

Department of Physical Education and Sports Teaching

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Mevlüt GÖNEN

Bayburt-2025, Pages: 73

This study aims to examine the reaction time anxieties of arm wrestling athletes and the reasons for these anxieties. Arm wrestling is a strength sport that requires not only the athletes' physical power, but also technical skill, strategy development, reaction speed, and anxiety management as multifaceted competencies. In arm wrestling, high anxiety can negatively affect athletes' reaction time and overall performance. In studies investigating the effects of anxiety on performance, it is suggested that anxiety levels in athletes and sedentary individuals should be reduced and kept under control. While low levels of anxiety may have a positive effect on performance, high anxiety levels can lead to failure in athletes. The research was conducted with a qualitative design, and the study group consists of 7 amateur male athletes, 3 amateur female athletes, 7 national male athletes, 3 national female athletes, and 2 national disabled male arm wrestling athletes, making a total of 22 athletes. The data of the research were collected through interviews conducted with the athletes. In the interviews, open-ended and semi-structured questions were directed to the athletes. The interviews conducted with the athletes were recorded via audio recording and analyzed using the content analysis method. The findings of the research revealed that reaction anxiety displays a multi-layered structure, and this situation is not limited to individual differences only; it is significantly affected by the physiological preparation process, the level of psychological resilience, environmental conditions, and organizational factors. In this sense, it has been revealed that reaction anxiety is affected by physiological, psychological, and environmental factors. The anxiety-reducing effects of low weight class, dominant hand usage, caffeine consumption, and speed training were observed, while fatigue, illness, and injury history were identified as factors that increase anxiety. From a psychological perspective, distraction, the perceived strength of the opponent, insufficient training, and social pressure were found to increase anxiety, especially in female athletes. Among environmental factors, elements such as referee inconsistencies, competition environment, and audience effect significantly affect anxiety level. It has been observed that the ability to cope with anxiety improves as experience increases; amateur and female athletes are more sensitive to environmental factors. It has been determined that disabled athletes have more diverse and different individual needs and sources of anxiety compared to other athletes.

As a result, this study has revealed the importance of training, mental preparation, physical factors, and psychology among the factors affecting reaction time. In order to reveal the relationship between reaction time and anxiety and to contribute to the development of necessary strategies to improve athletes' performance, the factors affecting the reaction time and reaction time anxiety levels of arm wrestling athletes have been discussed in detail in light of data obtained from current literature. Understanding the factors affecting athletes' reaction time anxiety levels is important for the development of psychological support systems and for making organizational improvements.

Keywords: Arm wrestling, reaction time, anxiety, physiological, psychological, environmental.



İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	II
BEYANNAME.....	III
ÖN SÖZ.....	IV
ÖZET.....	V
ABSTRACT.....	VII
İÇİNDEKİLER.....	IX
TABLOLAR.....	XI
ŞEKİLLER.....	XII
KISALTMALAR.....	XIII
GİRİŞ.....	1
Araştırmanın Konusu ve Problemi	1
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	2
Araştırmanın Amacı	4
Araştırmanın Sınırlılıkları	4
Varsayımlar	4
Terim ve Tanımları	5
BİRİNCİ BÖLÜM.....	6
1. KURAMSAL ÇERÇEVE	6
1.1. REAKSİYON NEDİR?	6
1.2. REAKSİYON ZAMANI NEDİR?	6
1.2.1. Reaksiyon Zamanı Aşamaları.....	7
1.2.1.1. Motor öncesi zaman.....	7
1.2.1.2. Motor süre	7
1.2.1.3. Ön zaman (ön periyod).....	7
1.2.1.4. Hareket zamanı	8
1.2.1.5. Tepki zamanı	8
1.3. ELEKTROMİYOGRAFİ (EMG).....	8
1.3.1. Elektromiyografi Nasıl Yapılır?	9
1.4. KAYGI NEDİR?	9
1.4.1. Kaygı Çeşitleri.....	10
1.4.1.1. Durumluk kaygı.....	10
1.4.1.2. Sürekli kaygı.....	11
1.4.1.3. Olumlu ve olumsuz kaygının etkileri	11
1.5. REAKSİYON ZAMANI KAYGISI NEDİR?.....	12
1.5.1. Reaksiyon Zamanı Kaygısına Neden Olan Faktörler	12
1.5.1.1. Fizyolojik faktörler	12
1.5.1.2. Psikolojik faktörler	12
1.5.1.3. Bireysel faktörler	13
1.5.2. Reaksiyon Zamanı Sınıflandırılması	13
1.5.2.1. Basit reaksiyon zamanı.....	13
1.5.2.2. Karmaşık (kompleks) reaksiyon zamanı	14
1.5.2.3. Seçimli reaksiyon zamanı	15
1.5.2.4. Ayırt edici reaksiyon zamanı	15

1.6. PERFORMANS	15
1.6.1. Sportif Performans.....	16
1.7. BİLEK GÜREŞİNİN TARİHÇESİ	16
1.7.1. Bilek Güreşi Yarışma Kuralları	17
1.8.2. Bilek Güreşi Sporunda Çabuk Kuvvet ve Reaksiyon Zamanı	18
1.8.3. Bilek Güreşi Sporunda Reaksiyon Zamanının Önemi	19
1.8.4. Bilek Güreşi Sporcularında Baskın El ve Reaksiyon Zamanı.....	19
1.8.5. Bilek Güreşinde Görsel ve İşitsel Reaksiyon Zamanı	19
İKİNCİ BÖLÜM	21
2. YÖNTEM	21
2.1. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE MODELİ	21
2.2. ÇALIŞMA GRUBU	21
2.3. VERİ TOPLAMA TEKNİKLERİ/ARAÇLARI	21
2.4. SÜREÇ/UYGULAMA	23
2.5. VERİ ANALİZİ.....	24
2.6. GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK	28
2.7. ARAŞTIRMACININ ROLÜ	29
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	30
3. BULGULAR	30
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	50
Sonuç	50
Tartışma.....	59
Öneriler	63
KAYNAKÇA.....	66
EKLER	70
Ek 1: Etik Kurul Raporu.....	70
Ek 2: Bilek Güreşi Sporcularının Reaksiyon Kaygıları Görüşme Formu	71
ÖZ GEÇMİŞ	73

TABLÖLER

Tablo 1: Bilek Güreşi Sporcularının Reaksiyon Kaygıları Görüşme Formu	22
Tablo 2: Görüşme Formundan Elde Edilen Cevaplar ve Kodlamaları.....	24
Tablo 3: Bilek Güreşi Sporcularının Reaksiyon Kaygılarını Etkileyen Psikolojik Faktörler (STPF)	26
Tablo 4: Bilek Güreşi Sporcularının Reaksiyon Kaygılarını Etkileyen Çevresel Faktörler (STÇF).....	26
Tablo 5: Bilek Güreşi Sporcularının Reaksiyon Kaygılarını Etkileyen Fizyolojik ve Psikolojik Faktörler (STFFPF)	27
Tablo 6: Bilek Güreşi Sporcularının Reaksiyon Kaygılarını Etkileyen Psikolojik ve Çevresel Faktörler (STPFÇF).....	27
Tablo 7: Amatör Sporcu Katılımcı ve Kodları	28
Tablo 8: Millî Sporcu Katılımcı ve Kodları	28
Tablo 9: Millî Engelli Katılımcı ve Kodları	28
Tablo 10: Çalışma Grubunun Cinsiyet, Engel ve Profesyonellik Durumuna Göre Dağılımı ..	28
Tablo 11: Bilek Güreşi Sporcularının Reaksiyon Kaygılarını Etkileyen Demografik Özellikleri (DF)	30
Tablo 12: Bilek Güreşi Sporcularının Reaksiyon Kaygılarını Etkileyen Demografik Özellikleri Spor Geçmişi (DFSG)	31
Tablo 13: Bilek Güreşi Sporcularının Reaksiyon Kaygılarını Etkileyen Ana Fizyolojik Faktörler	31
Tablo 14: Bilek Güreşi Sporcularının Reaksiyon Kaygılarını Etkileyen Psikolojik Faktörler	35
Tablo 15: Bilek Güreşi Sporcularının Reaksiyon Kaygılarını Etkileyen Psikolojik ve Çevresel Faktörler	40
Tablo 16: Bilek Güreşi Sporcularının Reaksiyon Kaygılarını Etkileyen Deneyim ve Psikolojik Faktörler	41
Tablo 17: Bilek Güreşi Sporcularının Reaksiyon Kaygılarını Etkileyen Çevresel Faktörler..	42
Tablo 18: Bilek Güreşi Sporcularının Spesifik Tecrübelerine Dayanan Psikolojik Faktörler	42
Tablo 19: Bilek Güreşi Sporcularının Spesifik Tecrübelerine Dayanan Psikolojik Faktörlere Katılım Sayısı.....	44
Tablo 20: Bilek Güreşi Sporcularının Spesifik Tecrübelerine Dayanan Çevresel Faktörler...	45
Tablo 21: Bilek Güreşi Sporcularının Spesifik Tecrübelerine Dayanan Çevresel Faktörlere Katılım Sayısı.....	45
Tablo 22: Bilek Güreşi Sporcularının Spesifik Tecrübelerine Dayanan Fizyolojik ve Psikolojik Faktörler	46
Tablo 23: Bilek Güreşi Sporcularının Spesifik Tecrübelerine Dayanan Fizyolojik ve Psikolojik Faktörlere Katılım Sayısı	47
Tablo 24: Bilek Güreşi Sporcularının Spesifik Tecrübelerine Dayanan Psikolojik ve Çevresel Faktörler	48
Tablo 25: Bilek Güreşi Sporcularının Spesifik Tecrübelerine Dayanan Psikolojik ve Çevresel Faktörlere Katılım Sayısı	48

ŞEKİLLER

Şekil 1: Reaksiyon Zamanı, Hareket Zamanı, Tepki Zamanı Aşamaları	8
Şekil 2: Reaksiyon Zamanı Çeşitleri.....	15



KISALTMALAR

AESP	: Amatör Erkek Sporcu
AKSP	: Amatör Kadın Sporcu
EMG	: Elektromiyografi
ENMG	: Elektronöromiyografi
KG	: Kilogram
MEESP	: Millî Engelli Erkek Sporcu
MESP	: Millî Erkek Sporcu
MKSP	: Millî Kadın Sporcu
MS.	: Mili Saniye
MSS	: Merkezi Sinir Sistemi
RZ	: Reaksiyon Zamanı
SN.	: Saniye



GİRİŞ

Bilek Güreşi; iki rakibin bilek güreşi masası denilen masanın üzerinde belli bir zaman süresi olmadan ve faul yapmadan (engelli sporcularda oturarak, ayakta, gözler kapatılarak, kulaklar tıkatılarak ve diğer el bağlanarak) hakem gözetiminde rakibin elinin dış yüzeyini bilek güreşi masasının üst yanlarında bulunan pede değdirmek veya ped seviyesinin altına indirmek suretiyle rakibin kolunu yıkmasıdır (Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu, 2025). Bilek güreşi sporunun 2018 yılında okul sporları kapsamına alınmasıyla birlikte, bu branşa olan ilgi artmış; sporcu sayısındaki artış rekabet düzeyini de önemli ölçüde artırmıştır. Artan rekabet ortamında sporcuların yüksek performans gösterebilmesi için gerekli motorik özelliklerden biri olan sürat ve buna bağlı olarak reaksiyon zamanının önemi ön plana çıkmaktadır. Reaksiyon zamanı, diğer birçok branşta olduğu gibi bilek güreşinde de performansı etkileyen kritik faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir.

Ülkemizde düzenlenen Bilek Güreşi Millî Takım Seçmeleri, Avrupa ve Dünya Şampiyonaları'na katılım için yalnızca iki kez bazı yıllarda ise bir kez gerçekleştirilmektedir. Bu müsabakalara hazırlık için, bilek güreşi sporcuları, uzun, yoğun ve yorucu bir antrenman süreci geçirerek, çok iyi bir şekilde hazırlanmış olsalar da müsabaka esnasında verilen başlama komutuna son derece hızlı tepki vermek zorundadırlar. Zira müsabakaların büyük bir kısmı yalnızca 1-2 saniye sürmektedir. Bu nedenle, reaksiyon süresi bilek güreşi sporcuları için belirleyici bir unsur haline gelmiştir. Bu durum, sporcularda reaksiyon zamanına ilişkin kaygı düzeylerinin yüksek olabileceğini düşündürmektedir. Bu bağlamda bu araştırma, bilek güreşi sporcularının reaksiyon zamanı kaygıları ve nedenlerinin ortaya konulmasını ve elde edilecek bulgularla literatüre katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın Konusu ve Problemi

Bilek güreşi sporunda başlama komutuna verilen reaksiyon süresi müsabakanın gidişatını ve başarıyı doğrudan etkileyen kritik unsurlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak bazı sporcular, başlama komutunu duyar duymaz harekete geçme konusunda yaşadığı kaygı nedeniyle ya geç reaksiyon göstermekte ya da komutun verilmesinden önce harekete geçerek erken çıkış cezası almaktadır. Bu tür durumlar, yalnızca kurallar açısından cezai sonuçlar doğurmakla kalmayıp, sporcunun anlık motivasyonunu olumsuz etkileyerek performansını da düşürebilmektedir. Dolayısıyla, reaksiyon zamanı ile ilişkili kaygının, sporcu performansını etkileyen bilişsel ve duyuşsal süreçler açısından incelenmesi önemli hâle gelmektedir. Bu çalışma, bilek güreşi sporcularında reaksiyon zamanına yönelik kaygının temelinde yatan faktörleri belirlemeyi amaçlamaktadır.

Buradan yola çıkarak sporcularının performanslarını etkileyen faktörlerden biri olan reaksiyon zamanına bağlı olarak, reaksiyon zamanı kaygılarının altında yatan nedenlerinin araştırılması bu çalışmanın konusu olmuştur.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Spor performansı, yalnızca fiziksel yeterliliklere değil, aynı zamanda bilişsel ve psikolojik süreçlere de bağlıdır (Delir & Garehbagh, 2019). Özellikle ani karar verme, tepki hızı ve dikkat gerektiren branşlarda, sporcuların reaksiyon zamanı büyük önem taşımaktadır (Ergin, 2016). Reaksiyon zamanı, bir bireyin çevresel bir uyarıyı algılamasıyla bu uyarana karşı verdiği tepkinin başlangıcı arasında geçen süre olarak tanımlanmaktadır (Kaya, 2001; Ertavukcu vd., 2021). Bu süre, sinir sisteminin uyarıyı algılaması, merkezi sinir sisteminde işlemesi ve ardından kaslara ilemesiyle belirlenmektedir (Kamuk, 2006). Sporcularda reaksiyon zamanının kısa olması, başarılı performans için kritik bir göstergedir (Çolakoğlu vd., 1993).

Reaksiyon zamanı, tek başına fizyolojik bir süreç gibi görünse de psikolojik etkenlerle ciddi biçimde ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu psikolojik etkenlerden biri kaygıdır. Spor psikolojisi literatüründe özellikle durumluk kaygı (state anxiety), bireyin içinde bulunduğu müsabaka koşulları nedeniyle yaşadığı geçici ve performansı etkileyen bir kaygı türü olarak tanımlanmaktadır (Civan, 2001; Kara & Kara, 2024). Durumluk kaygı düzeyi yüksek olan sporcularda dikkat dağınıklığı, karar verme süresinde uzama ve kas tepkilerinde gecikme gibi sonuçlar ortaya çıkabilir (Başaran, 2008). Özellikle reaksiyon zamanı gibi milisaniyelik farkların sonucu belirlediği branşlarda, kaygının bu tür etkileri çok daha belirgin hale gelir.

Bilek güreşi, bu bağlamda değerlendirilmesi gereken özgün sporlardan biridir. Sporcunun, hakemin başlama komutuna mümkün olan en kısa sürede ve doğru teknikte tepki vermesi, müsabakanın kaderini doğrudan belirleyebilir. Bu komuta geç tepki verilmesi, rakibin öne geçmesine ve müsabakanın kaybedilmesine yol açabilir. Reaksiyon zamanının etkin kullanımı için sporcuların fiziksel olarak hazır olmasının yanı sıra, psikolojik olarak da odaklanmış olmaları gerekir (Tunca, 2017). Özellikle ilk kez yarışan ya da yüksek beklenti altında olan sporcularda kaygı düzeyinin arttığı ve bu durumun reaksiyon zamanını uzattığı görülmektedir.

Literatürde bilek güreşi sporcularının reaksiyon zamanı üzerine yapılan araştırmalar oldukça sınırlıdır. Ancak benzer reaksiyon-temelli spor branşlarında yapılan çalışmalar, bu değişkenin hem fiziksel hem de zihinsel olarak eğitilebileceğini ortaya koymaktadır (Eren vd., 2017). Buna karşın, bireylerin kişisel özellikleri (yaş, cinsiyet, baskın el kullanımı), psikolojik

durumu (kaygı düzeyi) ve çevresel etmenler (seyirci, hakem komutu, rakibin fiziksel üstünlüğü) gibi unsurlar da reaksiyon zamanında sapmalara neden olabilmektedir (Musabaşoğlu, 2008).

Bu çalışmada, bilek güreşi sporcularının müsabaka sırasında yaşadığı reaksiyon zamanı kaygısı ve bu kaygının ortaya çıkmasında etkili olan nedenler nitel bir bakış açısıyla ele alınmıştır. Sporcunun kendi deneyimine ve algısına odaklanan bu yaklaşım, reaksiyon süresini etkileyen psikolojik etkenlerin derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Ayrıca araştırmadan elde edilen sonuçların, antrenörlerin sporcuları müsabaka koşullarına daha etkili hazırlamasına, spor psikologlarının müdahale stratejileri geliştirmesine ve sporcuların kendi performanslarını daha bilinçli değerlendirmelerine olanak tanıyacağı öngörülmektedir.

Reaksiyon zamanı, özellikle mücadele ve sürat gerektiren spor branşlarında performansın belirleyici unsurlarından biri olarak kabul edilmektedir (Ergin, 2016; Kaya, 2001). Reaksiyon zamanı, fiziksel yeterliliğin yanı sıra bilişsel işleyiş, dikkat, karar verme süreci ve psikolojik durumlarla da yakından ilişkilidir (Ziytak, 2011). Bu doğrultuda, sporcunun müsabaka anında hem fiziksel olarak hazır olması hem de zihinsel olarak uyarana hızlı ve doğru tepki verebilmesi yüksek performansın temel koşuludur.

Bilek güreşi, sürat ve güç sporu olması nedeni ile reaksiyon zamanı açısından son derece hassas bir spor branşıdır. Müsabakada başarı, çoğu zaman milisaniyelik farklara bağlı olarak belirlenmektedir. Sporcunun hakem komutunu algılaması, bu uyarıyı sinir sistemi aracılığıyla işlemesi ve uygun kas tepkisiyle rakibine karşı kuvvet uygulaması süreci, tümüyle reaksiyon zamanı kavramına bağlıdır (Biçer & Aysan, 2008). Ancak bu süreç, sadece fizyolojik değil; aynı zamanda psikolojik değişkenlerle de doğrudan ilişkilidir.

Sporcularda kaygı, özellikle müsabaka öncesi ve sırasında yaşandığında, dikkat dağınıklığına, karar verme sürecinde kararsızlığa ve kas aktivasyonunda gecikmeye neden olabilmektedir (Öztürk, 2023). Bu durum, reaksiyon zamanını uzatmakta ve performansı olumsuz etkilemektedir. Reaksiyon zamanı kaygısı, özellikle yüksek rekabet düzeyi, seyirci baskısı, hakem tutumu ve sporcu beklentileri gibi durumlarla birlikte daha yoğun hissedilmektedir. Bu tür psikolojik baskılar altında, sporcunun komutlara tepki verme süresi uzayabilir, dolayısıyla müsabaka sonucu da doğrudan etkilenebilir.

Literatürde, reaksiyon zamanı üzerine yapılan birçok çalışma bulunmasına rağmen, bu değişkenin kaygı ile ilişkisi ve özellikle bilek güreşi sporu gibi reaksiyon temelli bir branşta nasıl deneyimlendiği sınırlı biçimde ele alınmıştır. Mevcut çalışmaların birçoğu reaksiyon zamanı üzerinde fizyolojik değişkenlerin etkisini incelerken, sporcuların öznel deneyimlerine,

müsabaka içi psikolojik durumlarına ve reaksiyon kaygısına neden olan faktörlere odaklanan nitel araştırmalar oldukça yetersizdir.

Bu araştırma, bilek güreşi sporcularının reaksiyon zamanı kaygısını doğrudan yaşayan bireylerden nitel veriler toplayarak, bu kaygının temel nedenlerini anlamayı ve elde edilen verilerden ortaya çıkan tematik yapıları çözümlemeyi amaçlamaktadır. Çalışma, katılımcıların yarışma deneyimlerine odaklanarak, kaygının bilişsel, duyuşsal ve çevresel kökenli nedenlerini betimlemeyi hedeflemektedir. Elde edilen bulgular ışığında, sporcu performansını artırmaya yönelik alana özgü stratejik çözüm önerileri geliştirilmesi planlanmaktadır. Literatürde bilek güreşinde reaksiyon zamanı kaygısı üzerine sınırlı sayıda çalışma bulunması ve bu konunun psikolojik boyutunun yeterince irdelenmemiş olması, bu araştırmanın gerekçesini oluşturmuştur. Bu nedenle, bilek güreşi sporcularının reaksiyon zamanı kaygısının nedenlerinin incelenmesi ve alan yazına katkı sağlaması açısından çalışmanın yürütülmesi gerekli bulunmuştur.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı, bilek güreşi sporcularının reaksiyon zamanı kaygısının temelinde yatan nedenleri ortaya çıkarmaktır. Nitel bir araştırma deseniyle yürütülen bu çalışma, sporcuların müsabaka öncesi ve sırasında yaşadıkları bu özgün kaygı türünün bilişsel, duyuşsal ve çevresel boyutlarını anlamayı hedeflemektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma;

Türkiye’de ikamet eden, çeşitli yarışmalara katılmış ve çeşitli dereceler elde etmiş, 7 amatör erkek sporcu, 3 amatör kadın sporcu, 7 millî erkek sporcu, 3 millî kadın sporcu ve 2 millî engelli erkek sporcu olmak üzere toplam 22 bilek güreşi sporcusu ile sınırlıdır.

Varsayımlar

Sporcuların önceden hazırlanmış olduğumuz “Tablo 1” deki açık uçlu sorulara kendi tecrübelerine dayanarak içtenlikle ve araştırmanın ciddiyetine göre cevapladıkları,

Hazırlanan soruların ve sporcuların kendi tecrübe ettiği, çalışmaya dahil edilmesi gereken faktörleri aktarabilmeleri için hazırlanan 27. sorunun, çalışmanın amacına uygun varsayımlar olduğu kabul edilmiştir.

Terim ve Tanımları

Bilek Güreşi: Aynı ağırlıktaki iki sporcunun sağ veya sol kolda WAF (World Armwrestling Federation) standartlarına uygun ölçülerde yapılan bilek güreşi masasında belli bir zaman kısıtlaması olmadan ve belli kurallar çerçevesinde ayakta yapılan (engelli sporcularda oturarak, ayakta, gözler kapatılarak, kulaklar tıkatılarak ve diğer el bağlanarak), iki hakem gözetiminde rakibin elini veya bileğini bilek güreşi masasının üst yanlarında konumlandırılmış tuş pedine değdirmek yada ped seviyesine indirmek suretiyle rakibi mağlup etmesidir (Türkiye Vücut Geliştirme, Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu, 2022; Tunca, 2017).

Reaksiyon: Kasa ulaşan bir uyarının, sinir yolları aracılığıyla merkezi sinir sistemine iletilmesi, burada bir karar sürecinden geçerek tekrar sinirler üzerinden kaslara geri dönmesi ve kasların bu sinyaller doğrultusunda hareket etmesi, bir reaksiyon sürecini oluşturur (Çankaya vd., 2014).

Reaksiyon zamanı: Bir kişiye sunulan bir uyarı ile, bu uyarı karşısında kişinin bilinçli olarak verdiği tepkinin başladığı an arasındaki süre, reaksiyon zamanı olarak tanımlanmaktadır (Kaya, 2001; Çağrııcı & Ergen, 1987).

Kaygı: Sporcuların performansını etkileyen önemli faktörlerden biridir. Kaygı, genellikle performans kaygısı ve genel kaygı olarak iki kategoriye ayrılmaktadır. Performans kaygısı, sporcuların müsabaka sırasında yaşadıkları endişe ve stres durumunu ifade ederken, genel kaygı ise günlük yaşantı ile ilgili daha geniş bir kaygı alanını kapsamaktadır (Ölçücü & Dereceli, 2023).

Sporcularda Reaksiyon Zamanı Kaygısı: Sporcularda müsabaka esnasında verilen uyarılara karşı RZ gecikme olması ve bunun sonucu olarak mağlubiyet düşüncesi sonucunda ortaya çıkan kaygı türüdür. Bu kaygı aynı zamanda sporcularda stres ve stres altında hata yapma korkusu ve kaygılarını da ortaya çıkarmaktadır. Sporda kaygı ile sporcu motivasyonu ve performansı arasındaki ilişki, sporcu başarısını etkileyen çok boyutlu psikolojik etmenlerin bir sonucu olarak değerlendirilmektedir. Bu konuya ilişkin yapılan araştırmalarda, söz konusu kavramların birbirleriyle nasıl etkileşime girdiği detaylı biçimde ele alınmıştır. Elde edilen bulgular, kaygının özellikle başarısızlık korkusu, rekabet sürecinde yaşanan kaygı ve yarışma öncesi stres gibi unsurlarla bağlantılı olduğunu göstermektedir. Bu kapsamda, kaygının sporcu performansı üzerindeki potansiyel olumsuz etkileri öne çıkmakta ve ideal performansa ulaşmak için kaygı düzeylerinin uygun şekilde yönetilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Kara & Kara, 2024).

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. REAKSİYON NEDİR?

Reaksiyon, kasa gelen bir uyarının sinirler yoluyla merkezi sinir sistemine ve burada karar oluşturarak tekrar sinirler yoluyla kaslara iletilmesi ve kasların ilgili emir doğrultusunda harekete geçmesidir (Çankaya vd., 2014).

Reaksiyon, bir uyarana bağlı olarak hızlı ve doğru yönde hareket etme becerisidir. Bu yetenek, uygun zamanlama ve çevresel koşullara en uygun hızla ortaya konmalıdır (Agopyan, 1993).

Bu tanımdan hareketle reaksiyon zamanının kısa olabilmesi için uyarının sinirler aracılığı ile en kısa zamanda ve kesintisiz olarak merkezi sinir sistemine iletilmesi büyük önem taşır. Bu sürecin mükemmel bir şekilde gerçekleşebilmesi için kaslarda, sinirlerde ve merkezi sinir sisteminde bir kusur bulunmaması gerekir.

1.2. REAKSİYON ZAMANI NEDİR?

Literatürde reaksiyon kavramının birçok tanımı yapılmıştır fakat spor bilimleri alanındaki tanımları şu şekildedir;

Kişiye bir uyarının verilmesi ile kişinin bu uyarana istemli olarak verdiği cevabın başlangıcı arasında geçen zaman birimi reaksiyon zamanı olarak tanımlanmıştır (Kaya, 2001; Çağrıncı & Ergen, 1987).

Reaksiyon zamanı, bireyin uyarının alınması ile bu uyarana verdiği bilinçli cevap arasında geçen içsel zamanlama olarak da tarif edilmiştir (Ertavukcu vd., 2021).

Reaksiyon zamanı, sporcuda dışardan bakıldığında bir reaksiyon olarak görülmez çünkü; sinir sisteminin uyarı alması, uyarı merkezi sinir sisteminde işlemesi ve uygun kas dürtülerini kas veya kas gruplarına iletmesi sırasında geçen zaman olarak tanımlanır (Kamuk, 2006).

Diğer bir tanımda, RZ kişiye uyarının verilmesinden başlayarak tepkinin başlangıcı arasında geçen süre olarak tanımlanmıştır (Öztaşyonar, 2008).

Reaksiyon zamanı farklı literatürler de eş anlamlıları olan, reaksiyon hızı, reaksiyon süresi ve reaksiyon sürati olarak da kullanılmaktadır. Ancak daha çok “reaksiyon zamanı” olarak kullanıldığını görülmektedir.

Reaksiyon hızının gelişiminde antrenmanın önemli bir etkisi vardır ve bu gelişimin en belirgin şekilde 9-12 yaş aralığında gerçekleştiği gözlemlenmiştir. Organizmanın olgunlaşması, bir hareketin gerçekleştirilmesi için gereken sürenin kısılmasına katkı sağlar. 13-14 yaşlarında bireyler, tekil hareketlerin süresi açısından yetişkin düzeyine oldukça yaklaşırlar. Hareket hızının etkili biçimde geliştirilebildiği en verimli dönem ise 9-13 yaş aralığıdır. Yapılan araştırmalar, maksimum hareket frekansındaki gelişimin özellikle 9-12 yaş döneminde yoğunlaştığını ortaya koymuştur (Agopyan, 1993).

1.2.1. Reaksiyon Zamanı Aşamaları

1.2.1.1. Motor öncesi zaman

Uyaran tarafından gelen bilginin MSS’deki işlendikten tekrar sonra kasa iletilmesi ve hareketin başlangıcı arasında geçen zamanı kapsamaktadır (Kabakçı, 2009).

Bu zaman, kas harekete geçmeden önce organizmanın hareket hazırlığı için karar verme sürecini belirlemektedir (Kabakçı, 2009).

1.2.1.2. Motor süre

Kasların uyaran ile uyarılmasından, kasların uyarana cevap vermesi arasında geçen süre olarak tanımlanmaktadır (Kabakçı, 2009).

Diğer bir tanımda; Elektromiyografi de görülen ilk değişim ile vücutta veya vücut organlarında meydana gelen il harekete kadar geçen süreyi ifade eder (Kabakçı, 2009).

1.2.1.3. Ön zaman (ön periyod)

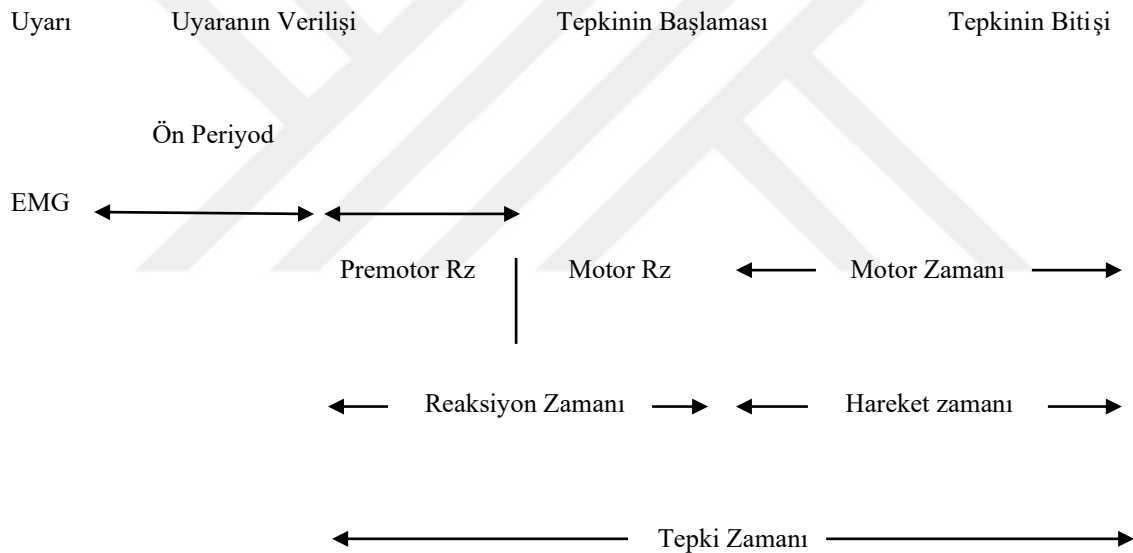
Kişiye uyaranın verilmesi ve hazır komutu arasında geçen süredir. Bu süre bireyin içsel olarak tepki vermeye hazırlandığı süredir (Kabakçı, 2009). Teichner Warren H. Reaksiyon zamanı araştırmalarını topladığı bir çalışmada “ikaz” veya “hazır komutu” nun, “başla” komutundan önce kullanıldığında ve kullanılmadığı şartlar karşılaştırıldığında da “ikaz” veya “hazır komutu”, kullanıldığı zaman kişinin daha hızlı reaksiyon gösterdiği tespit edilmiştir. Literatürdeki araştırma ve çalışma sonuçlarında işaret için yapılan hazırlık süresinin 2-4 sn. arasında olması gerektiği vurgulanmıştır (Kabakçı, 2009).

1.2.1.4. Hareket zamanı

Reaksiyon zamanından sonra hareket başlar. Hareket başlangıcından bitinceye kadar geçen zamana hareket zamanı denir. Hareket zamanı, hareketin süresine göre herhangi bir zaman aralığında olabilir. Yani hareket zamanı hareketin icrası için gereken süreye göre milisaniyeler, saatler ve günler sürebilen bir aktivitenin süresini kapsayabilir (Ertavukcu vd., 2021; Çağlak Sarı, 2012).

1.2.1.5. Tepki zamanı

Reaksiyon zamanı sonrasında kasa uyaranın gelmesinden sonra hareketin başlaması ve son bulmasına kadar geçen süreyi kapsamaktadır. Reaksiyon zamanı ve hareket zamanının toplamına tepki zamanı (tz) denilebilir. Hareket zamanı, hareket çeşidine göre herhangi bir değerde olabilir. Yani birkaç milisaniye olabilirken saatlerce süren bir hareketin süresi kadar olabilir (Ertavukcu vd., 2021; Kabakçı, 2009).



Şekil 1: Reaksiyon Zamanı, Hareket Zamanı, Tepki Zamanı Aşamaları (Çolakoglu vd., 1993)

1.3. ELEKTROMİYOGRAFİ (EMG)

EMG (elektromiyografi), diğer adıyla ENMG (elektronöromiyografi); elektro (elektriksel), nöro (sinir), miyo (kas) ve grafi (yazı) terimlerinin kısaltmalarından oluşmaktadır. Elektromiyografi, genelde nörologlar tarafından, kasların doğal elektriksel işlevlerini ölçebilmek için kullanılan bir testtir. EMG insanlardaki, hastalığın veya kusurun nedeninin kaslarda mı, yoksa kasları sinyallerle besleyen sinirlerde mi olduğunun belirlenmesi sağlanır. EMG, sinirlerde ortaya çıkan kusur ve işlev bozukluklarını belirlemek, sinir ve kasları etkileyen hastalıkları teşhis

edebilmek veya hasarların hangi ölçüde olduğunu tespit etmek için kullanılan bir yöntemdir (Koçyiğit & Şentürk, 2021).

1.3.1. Elektromiyografi Nasıl Yapılır?

EMG yöntemi sırasında özel bir cihaz ve elektrotlar kullanılarak kaslara sinirlerden gelen uyarılar dijital ortamda veri halinde görüntülenmektedir. Bu veriler nörologlar tarafından yorumlanarak herhangi bir kusur veya işlev bozukluğunun var olup olmadığı değerlendirilir (Cerrah vd., 2010).

EMG iki aşamadan oluşmaktadır. İlk aşamada: Elektrotların cilde yapıştırıldığı yüzey EMG'si İkinci aşamada ise iğne elektrotunun kas içine girdiği iğne EMG'si. İlk aşamada sinirlerin iletim durumu belirlenir. Bunun için, kol veya bacaklara iletken madde sürülerek kaydedici kablolar bağlanarak uyarıcı elektrotlar ile elektriksel uyarılar verilir. Kaydedici kablolar ise verileri bilgisayara aktarır ve veriler dijital ortamda işlenerek bilgisayar ekranında görüntülenir. Ortaya çıkan dalgalar ve grafikler yardımı ile sinir hızına, kalınlığına ve bazı özelliklerine bakılır. Gönderilen uyarı sinyalleri kişileri rahatsız etmeyecek seviyede gönderilmektedir. Bu işlemleri yapan nörologlar gerek gördükleri zaman ikinci aşamaya, yani iğneli EMG'ye geçer. Bu aşamada ise iğneler yardımı ile kasların elektriksel işlevleri incelenmektedir. İğneler EMG sırasında belirli kaslara steril olarak batırılır, kasların kasılı olmadığı ve kasılı haldeki durumları nörologlarca incelenerek değerlendirilir (Cerrah vd., 2010; Koçyiğit & Şentürk, 2021).

1.4. KAYGI NEDİR?

Antik Yunanca da *anxietas* olarak bilinen kaygı kavramı korku, merak, endişe etme anlamlarına gelmektedir. Freud tarafından ise çevre tarafından veya fiziksel olarak karşılaşılan tehditler karşısında kişinin uyarılması, organizmanın yaşamsal faaliyetini devam ettirebilmesi ve gerekli uyumun gösterilebilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Ölçücü & Dereceli, 2023; Haktanır, 2016).

Kaygı, kişilerin hayatında bazı dönemlerde yaşadığı ve gelecek yaşantısında da olumsuzluk içerisine girebileceği olaylarla karşılaşma olasılığı ile beraber ortaya çıkan kararsızlık, güvensizlik ve kendi ile çatışma durumları karşısında verdiği tepkidir.

Kaygı, organizmaya dışarıdan gelen korku, endişe ya da üzüntü sonucu karar verememek ve ne yapacağını bilememesi gibi heyecan oluşturabilen durumlar karşısında ya da tehditlere karşı organizmanın geliştirmiş olduğu fizyolojik ve psikolojik tepkilerin tümüne denir (Ölçücü & Dereceli, 2023). Bireylerin yapısını ve davranışlarını inceleyen bilim ve psikoloji ögre-

tilerinin her zaman kaygıya önem verdiği görülmüştür. Kaygı üzerine yapılan tanımları incelediğimizde genel olarak kaygının, performans üzerinde olumsuz bir etki yarattığı düşünülmektedir. Kaygı günlük yaşantımızla iç içe olan bir kavramdır. Kaygı farklı dereceleri ve birçok türü olan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Kaygı, kontrolü sağlanabildiğinde organizma için faydalı olabilen, kontrolü sağlanamadığında kişinin hayatına yön verebilecek boyuta geldiğinde bireyin davranış bozukluğu göstermesi gibi sonuçlara neden olabilmektedir (Ölçücü & Dereceli, 2023).

Kaygı, bireylerde içsel bir uyarı mekanizması olarak görev yapar ve bu yönüyle olumlu bir etkiye sahiptir. Çünkü kişiler, karşılaşacağı olumsuz bir durumla hemen başa çıkamayacaksa, kaygı bu sırada alarm görevi görerek kişinin hazır olmasına yardımcı olur. Ayrıca, kaygının düzeyi artarken, bu durumu göz ardı etmeyi engeller.

Kaygının bir diğer faydası ise olumsuz duruma hazırlayıcı olmasıdır. Olumsuz olan durumlarla ilgili tekrarlayan düşünceler ve hayaller, kişi bu durumlarla karşılaştığında onun daha kolay uyum sağlamasını desteklemiş olur. Tekrarlayan bu düşünceler, beklenen duruma karşı korkuyu azaltarak başa çıkmayı kolaylaştırabilmektedir (Arslan, 2007).

Araştırmaları incelediğimizde, kaygının sporcular arasında da çok yaygın olduğu görülmüştür. Kaygı düzeyi sporcuların cinsiyeti, spor branşı ve diğer faktörlere bağlı olarak farklılık göstermektedir. Örneğin; kadınların kaygı düzeyinin erkeklere göre daha fazla olduğu vurgulanmıştır. Aynı zamanda bireysel spor branşlarında yarışan sporcuların kaygı düzeylerinin takım sporlarında yarışan sporculardan daha fazla olduğu ortaya konulmuştur (Kara & Kara, 2024).

1.4.1. Kaygı Çeşitleri

Kaygı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı şeklinde ayrılmıştır. Bu ayrımla birlikte, durumluk kaygı spor ile ilişkilendirilen kaygı türü olarak gösterilmiştir (Ölçücü & Dereceli, 2023).

1.4.1.1. Durumluk kaygı

Durumluk kaygı, bireyin beklenmedik ve olumsuz bir olayla karşılaştığında geçici olarak yaşadığı, sürekli olmayan bir kaygı türüdür (Kara, 2012; Delir & Garehbagh, 2019). Bu kaygı türü, önemli bir sınava girecek öğrencide, dış çektirmeyi bekleyen bir hastada veya ameliyathane kapısında bekleyen bir hasta yakınında kendisini hissettirebilen kaygı türüdür (Özgül, 2003).

Kaygı düzeyinin yükselmesi ile uyarılan organizmada terleme, titreme gibi belirtiler gözlemlenir, kaygı düzeyinin yükselmesine neden olan durumun ortadan kalkması veya azalması ile birlikte kaygı düzeyi de düşmeye başlar (Arslan, 2007).

1.4.1.2. Sürekli kaygı

Sürekli kaygı, çevresel etmenlere bağlı olmadan kişinin karamsar bir tavır sergilemesi sürekli bir endişe halinde olması, yoğun bir heyecan halinde olması, sürekli bir stres halinde olması şeklinde görülen ve bir kişilik özelliği gibi sürekli görülen kaygı türüdür (Delir & Garehbagh, 2019; Ölçücü & Dereceli, 2023). Bu kaygı türünde kişiler günlük hayattaki neredeyse her şeyi yoğun stres olarak değerlendirir (Özgül, 2003). Kaygı düzeyi yüksek olan kişiler bir süre sonra kaygı bağımlısı hale gelirler ve bu hallerini beslemek için olumsuz bir durum yok iken bile kaygılanıp bunu bir stres olarak değerlendirebilmektedirler (Toktaş, 2017).

Literatürde sürekli kaygı cinsiyet değişkenine göre değerlendirildiğinde, kız ve erkek bireylerin sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Arslan, 2007).

1.4.1.3. Olumlu ve olumsuz kaygının etkileri

Olumlu kaygı

Olumlu kaygı, bireylerin belirli bir amaca ulaşma sürecinde motivasyonlarını artırarak performansını artıran bir kaygı türüdür. Genellikle sınav, iş görüşmesi ya da önemli bir sunum yapmak gibi durumlarla ilişkilendirilir. Buna performans kaygısı da diyebiliriz. Bu tür kaygılar, genelde kısa süreli olur bireylerin çevresel zorluklara karşı daha etkili tepki vermesini sağlar. Aynı zamanda dikkatin ve konsantrinin artmasına katkı sağlar. Bu sayede bireylerin sorunlara çözüm odaklı yaklaşmasını sağlar (Delir & Garehbagh, 2019; Aydemir, 2024).

Olumsuz kaygı

Olumsuz kaygı, bireylerin günlük yaşamını olumsuz yönde etkileyecek düzeyde sürekli ve yoğun biçimde yaşanan bir endişe halidir. Bu tür bir kaygı genelde kontrol edilmesi güç olan, kişide olumsuz düşüncelere neden olan ve sosyal geri çekilmeyle birlikte çeşitli psikolojik rahatsızlıklara yol açabilir. Uzun süreli ve yüksek düzeyde yaşanan bu kaygı türü, kaygı bozuklukları ve anksiyete ile bağlantılı olabilmektedir. Ayrıca olumsuz kaygı yaşayan bireylerde; depresyon, panik atak, sosyal fobi ve stres bozukluğu gibi ciddi ruh sağlığı sorunlarıyla da ilişkilendirilmektedir (Aydemir, 2024).

Olumlu ve olumsuz kaygı arasındaki dengenin sağlanması

Olumlu ve olumsuz kaygı arasındaki dengeyi kurabilmek, bireylerin ruh sağlığı ve performansı açısından büyük öneme sahiptir. Kaygı belirli bir düzeyde motive edici olabilir fakat bu düzeyin aşılması, kaygının olumsuz etkiler göstermesine ve stresin artmasına neden olabilir. Bireylerin bir amaca verimli bir şekilde hazırlanabilmesi için belirli bir düzeyde kaygıya, ihtiyaçları vardır. Ancak bu kaygının üst sınırı kişiden kişiye değişebilmektedir. Çünkü bazı bireyler daha yüksek kaygı seviyeleriyle başa çıkabilirken, bazı bireyler için daha düşük düzeyler bile yeterli olabilmektedir (Aydemir, 2024).

1.5. REAKSİYON ZAMANI KAYGISI NEDİR?

Sporcularda müsabaka esnasında verilen uyarılara karşı RZ gecikme olması ve bunun sonucu olarak mağlubiyet düşüncesi sonucunda ortaya çıkan kaygı türüdür. Bu kaygı aynı zamanda sporcularda stres ve stres altında hata yapma korkusu ve kaygılarını da ortaya çıkarmaktadır.

1.5.1. Reaksiyon Zamanı Kaygısına Neden Olan Faktörler

Reaksiyon zamanı, çeşitli etkenlerden etkilenen alt motorik özelliklerdendir. Yetersiz antrenman, yorgunluk, dikkatsizlik ve düşük mücadele isteği gibi unsurlar reaksiyon zamanının olumsuz etkilenmesine yol açarken; dikkat, itici güç egzersizleri, ısınma ve reaksiyon sürati antrenmanları gibi faktörlerin ise olumlu katkı sağladığı bildirilmektedir (Ağırbaş, 2019). RZ'yi etkileyen yani uyarana verilen tepkileri etkileyen birçok faktör olduğu bilinmektedir. Bunlardan bazıları şu şekildedir:

1.5.1.1. Fizyolojik faktörler

- Uyarı türü
- Tepki çeşidi ve sayısı
- Çevre
- Antrenman Durumu
- Isınma Durumu
- Alkol ve sigara kullanımı
- Kafein ve uyarıcıların etkisi

1.5.1.2. Psikolojik faktörler

- Yarışma önemi
- Antrenman düzeyi

1.5.1.3. Bireysel faktörler

- Yaş
- Cinsiyet
- Boy

Musabaşoğlu 2008, yaptığı çalışmada RZ'yi olumlu ve olumsuz yönde etkileyen faktörleri bu şekilde gruplandırmıştır.

RZ'yi olumlu etkileyen faktörler;

- Dikkat
- Motivasyon
- İlaç kullanımı (doping)
- Sürat antrenmanı
- Isınma
- Zekâ

RZ'yi olumsuz etkileyen faktörler;

- Alkol bağımlılığı
- Yetersiz antrenman
- Yorgunluk
- Yaş
- Uyaranın cinsi ve şiddeti
- Fizyolojik ve psikolojik nedenler

Uyaranların karmaşıklığı veya verilecek olan tepkilerin çeşidinin fazla olması da reaksiyon zamanını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle literatürde RZ “basit” ve “karmaşık” olmak üzere iki farklı grupta incelenmiştir (Kamuk, 2006; Çağırıcı, 1987).

Farklı literatürler de RZ “basit reaksiyon zamanı”, “seçimli reaksiyon zamanı” ve “ayırt edici reaksiyon zamanı” olarak üç grupta incelenmiştir (Çolakoğlu vd., 1993).

1.5.2. Reaksiyon Zamanı Sınıflandırılması

1.5.2.1. Basit reaksiyon zamanı

Basit reaksiyon zamanı, sadece tek bir uyaran ile verilen tek bir tepki arasında geçen zaman olarak tanımlanmıştır (Ertavukcu vd., 2021). Örneğin, bir ışık yandığında zaman tuşa basmak ya da tuştan parmağı kaldırmak gibi (Kamuk, 2006).

Basit reaksiyon zamanında uyarının MSS’de değerlendirilerek işlenmesi ve tepkiye dönüşmesi, karmaşık (kompleks) reaksiyon zamanına göre daha kısa sürede meydana gelmektedir (Eren vd., 2017).

Basit reaksiyonun iki bileşenden oluşmaktadır bunlar; refleks zamanı (süratle oluşan bileşen) ve şartlı refleks zamanı (yavaş oluşan bileşen) den oluşur (Akarsu, 2008).

Refleks zamanı

Refleks zamanı RZ ile sıklıkla karıştırılmaktadır.

Refleks, bir duyu organımızın veya verilen etkili bir uyarının duyuusal sinirler aracılığı ile merkezi sinir sistemimizde bulunan refleks merkezine iletilerek ve burada işlenerek verilen cevabın efferent sinir lifleri ile periferiye taşınarak bir hareketin başlatılması ya da bitirilmesidir. Afferent ve efferent sinir liflerinin kısa olmasından dolayı refleks zamanı RZ’ye göre oldukça kısadır. Refleks zamanı 0.01- 0.02 ms. gibi oldukça kısa bir süredir. Literatürde refleks zamanı RZ’den 10 kat daha hızlı olduğu belirtilmektedir (Dilekçi, 2014).

Şartlı (koşullu) refleks zamanı

Basit reaksiyon zamanının ikinci bileşeni olan şartlı refleks zamanı, doğuştan gelen bu refleks zamanı, kaynağını MSS’nin subkortikal bölgelerinden alan kalıtsal reflekslerimizden farklı olarak öğrenme ve alışma sonucunda oluşmuşlardır. Bu nedenle korteksin katılımı ile gerçekleşirler (Akarsu, 2008).

1.5.2.2. Karmaşık (kompleks) reaksiyon zamanı

Karmaşık reaksiyon zamanı birden fazla uyarı ile birden fazla tepki seçeneği kapsar (Akarsu, 2008).

Bunlar;

- Birden fazla uyarıdan sadece birine tepki verme şeklinde uyarıyı ayırt etmeyi dayanan reaksiyon zamanı,
- Verilen uyarının ayırt edilmesinden sonra tepki verilen, uyarıyı tanımaya dayanan reaksiyon zamanı,
- Özel bir uyarıya verilen tepkinin seçilmesi, şeklindeki tepki seçmeye dayanan reaksiyon zamanı olarak şekillenmektedir.

Fizyolojik yönden ise reaksiyon zamanının 5 bileşeni olduğunu bildirilmektedir.

Bunlar;

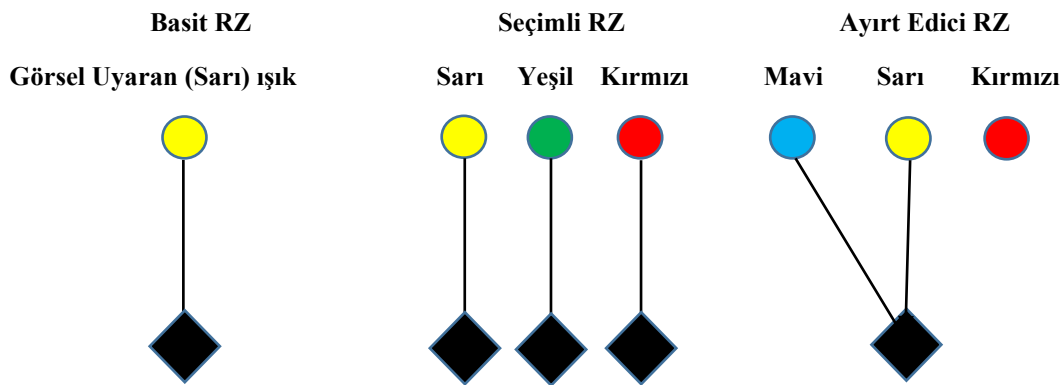
- Reseptörler düzeyinde bir uyarının ortaya çıkışı,
- Uyarının merkezi sinir sistemine iletilmesi,
- Uyarının nörolojik yollarla taşınıp MSS ye taşınarak efektör sinyal üretilmesi,
- Sinyalin MSS den kaslara iletilmesi,
- Kasların mekanik bir eylem meydana getirmek üzere uyarılması (Akarsu, 2008).

1.5.2.3. Seçimli reaksiyon zamanı

Seçimli reaksiyon zamanında, kişinin uyarana cevap olarak vereceği tepki belirlenmiştir, yani önceden belirlenen birden fazla hareket vardır. Örneğin, sarı ışık yandığında sarı ışığa ait tuşa, yeşil ışık yandığında yeşil ışığa ait tuşa basar. Uyarın geldiğinde, kişi bu uyarana karşı önceden yapılması planlanmış olan hareketi gerçekleştirmez ise, bu bir hata olarak kabul edilir uyarın tekrar edilir (Kamuk, 2006).

1.5.2.4. Ayırt edici reaksiyon zamanı

Seçimli reaksiyon zamanında olduğu gibi, birden fazla uyarın vardır ancak doğru yapılması gereken hareket bir tanedir. Örneğin, mavi ışık yandığında, tuştan parmağın kaldırılır. Yani eğer sarı ışık yandığında parmak tuştan kaldırılmış ise bu bir hata olarak kabul edilir ve uyarın tekrar edilir (Kamuk, 2006).



Şekil 2: Reaksiyon Zamanı Çeşitleri (Çolakoğlu vd., 1993)

1.6. PERFORMANS

Performans, genel anlamıyla bireyin belirli bir görevi yerine getirme sürecinde gösterdiği kısa süreli ve sınırlı bir davranış biçimidir. Genellikle gözlemlenebilir, ölçülebilir ve belirli bir amacı gerçekleştirmeye yönelik somut bir eylem olarak tanımlanır (Agopyan, 1993).

1.6.1. Sportif Performans

Sporda performans, müsabaka ya da karşılaşma esnasında; kısa sürede ve sonucu etkileyecek faktörlerle beraber, bir bütün olarak değerlendirilmelidir. Sportif performans karmaşık bir yapıdadır bunun nedeni ise sonucu etkileyebilecek faktörlerin çeşit ve sayısının fazla olmasıdır. Bu faktörler sportif performansı olumlu ya da olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Araştırmacılar performansı oluşum kaynaklarına göre içsel faktörler ve dışsal faktörler olarak ikiye ayrılmaktadırlar (Bayraktar & Kurtoğlu, 2011; Delir & Garehbagh, 2019).

Sporcuların müsabaka esnasındaki duygusal durumu sportif performansıyla doğrudan ilişkilidir (Civan, 2001). Bireyin fiziksel yapısının da performansı etkileyen faktörlerden bir tanesi olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla genetiğin, sporcunun performansının belirlenmesinde önemli bir role sahip olduğu söylenebilir (Ölçücü & Dereceli, 2023).

Cinsiyet faktöründe, kadınlar ve erkekler için sportif müsabakalar farklı düzenlenmektedir. Kadın ve erkeğin birlikte sportif mücadeleye girmemelerinin nedenlerinden biri, cinsiyetin fiziksel performans ve psikoloji gibi sportif performansın temel bileşenleri üzerindeki etkisinin bilinmesidir. Kadınlar ve erkekler arasında; vücut kompozisyonu, hormonal yapı, kas kütlesi, postür ve oksijen tüketimi gibi birçok fizyolojik açıdan önemli farklılık bulunmaktadır (Ölçücü & Dereceli, 2023). Reaksiyon süresi ise, spor performansını etkileyen en önemli temel alt motorik özelliklerden biridir (Ağırbaş, 2019).

Sporcuların içsel psikolojik durumları, özellikle de kaygı düzeyleri, sergiledikleri performansla yakından ilişkilidir (Barış & Bingöl, 2022). Araştırmacılara göre yüksek düzeyde kaygı performansı olumsuz etkilemektedir. Aynı zamanda çok düşük olan kaygı düzeyinin de sporcularda motivasyon eksikliğine neden olduğu bildirilmiştir (Başaran, 2008; Delir & Garehbagh, 2019).

1.7. BİLEK GÜREŞİNİN TARİHÇESİ

Dünyanın en eski ve en yaygın amatör spor dallarından biri olan bilek güreşinin sporunun tarihte bilinen ilk organize müsabakası 1952 yılında California'nın Petaluma şehrinde bulunan Gilardi'nin salonunda düzenlenmiştir. Bu müsabakayı Bill Sobranes isimli genç bir araştırmacı organize etmiştir. Daha sonra Kuzey California ve California eyaletlerinde şampiyonalar düzenlenmiştir. Bilinen ilk dünya bilek güreşi şampiyonası 1962 yılında tekrardan Petaluma California'da düzenlendi, bu müsabakanın ismi WWC idi ve halen günümüze kadar devam etmekte ve her yıl sonbaharda yapılmaktadır (Tunca, 2017).

Ülkemizin İlk Millî Bilek Güreşçisi; İsrail’de 1991 yılında yapılan bilek güreşi yarışmasının da derece alarak altın madalya ile dönen Haydar GİLDİL olmuştur (Tunca, 2017).

Bununla birlikte 1998 yılında devletimiz tarafından resmi olarak tanınan Bilek Güreşi önce HİS, Beyzbol ve son olarak da 2002 yılında Vücut Geliştirme Federasyonu’na bağlanmış ve halen daha aynı çatı altında faaliyet göstermektedir. 1989 yılında, Erdoğan ARIPINAR başkanlığında Türkiye'nin ilk bilek güreşi kulübü olan, İstanbul Bilek Güreşi İhtisas Kulübü kuruldu (Tunca, 2017).

İlk resmi Türkiye Bilek Güreşi Şampiyonası 1998 yılında uluslararası bilek güreşi camiasında Yürüyen Bilek Güreşi Ansiklopedisi olarak tanınan, Engin TERZİ’nin memleketi olan Yalova ilimizde düzenlenmiştir. Engin TERZİ, 5 farklı sıklette dünya şampiyonu olan tarihteki tek sporcudur. 2003 yılında Dünya Bilek Güreşi Federasyonu tarafından “dünyanın en iyi bilek güreşçisi” ödülüne layık görülen Engin TERZİ’nin tam 11 kez dünya şampiyonluğu, 8 kez Avrupa şampiyonluğu bulunmaktadır. Ayrıca ülkemizde bu branşta Dünya ve Avrupa şampiyonluğu bulunun birçok sporcumuz mevcuttur ve ülkemiz bu branşta takım sıralamasında günümüze kadar daima ikinciliği korumuştur. 2000 yılında yapılan Avrupa Şampiyonalarından birisine Türkiye ev sahipliği yapmıştır (Tunca, 2017). 2018 yılında Türkiye’de Antalya ilimizde gerçekleştirilen 43. Dünya Bilek Güreşi Şampiyonası ile ülkemiz tarihte ilk defa bir dünya şampiyonasına ev sahipliği yapmıştır.

1.7.1. Bilek Güreşi Yarışma Kuralları

- Sporcular başlama komutundan önce rakibinin koluna baskı uygulayamaz, uygulaması durumunda hakem tarafından müsabakanın her iki sporcuya eşit konumda (center) başlaması sağlanır.
- Müsabakaya başlanırken eller ve omuzlar birbirine paralel ve dirsekler masa üzerindeki pedlere temas etmek zorundadır. Hakemler müsabakayı sporcular, rakibine göre avantajlı pozisyonda iken başlatmazlar.
- Sporculardan birinin dirseğinin masa üzerinde bulunan dirsek pedinden kalkması veya bunun dışına çıkması kural ihlali sayılır ve sporcu 1 faul ile cezalandırılır.
- Sporcular, sol kolla yarışırken sağ elleriyle, sağ kolla yarışırken ise sol elleriyle masa kenarlarında bulunan elcekleri tutmak ya da ellerinin herhangi bir noktasıyla elceğe dokunmak zorundadır. Müsabaka esnasında elceği bırakmaları veya teması kesmeleri halinde (anlık bırakmalar hariç) 1 faul ile cezalandırılırlar.

- Sporcular birbirlerinin ellerini ortalama 30 saniye boyunca tutamamaları halinde hakem tutuşu ile başlanır ve tutuşu yapılırken sporcuların hakemin kapattığı parmakları, düzelttiği omuzları, elini ve bileğini düzeltmesi veya oynatması 1 faul olarak cezalandırılır.
- Müsabaka sırasında sporcuların ellerinin birbirinden istemsiz olarak ayrılması durumunda müsabakanın hakemi maç bağ maçı ile devam ettirir.
- Müsabaka esnasında sporcular tehlikeli veya spor centilmenliğine aykırı harekette bulunmaları durumunda hakem maç durdurur ve sporcuya 1 faul verir.
- Müsabakada sırasında hakemin verdiği karar değiştirilemez. Ancak sonucuna itiraz hakkı vardır. Sporcu masadan ayrılmadan, antrenörü veya kendisi itiraz etmek isterse dilekçe ile birlikte belirli bir miktar ücret yatırarak maç sonucuna itiraz edebilir. Hakemler tarafından da uygun görülürse maç tekrarı yapılabilir. Ancak hakemler, itiraz sonucunda maç tekrarı kararı vermez ise yatırılan ücret geri iade edilmez.
- Müsabaka içerisinde bir sporcunun 2 faul alması durumunda maç hiç yapılmamış olsa bile diğer sporcu galip sayılır.
- Sporcu yarışmada iki kez mağlup olması durumunda yarışmadan elenir.
- Bir defa mağlup olan sporcu mağluplar kategorisine düşer ve yarışmaya devam eder. Kazanan sporcu ise yarışmaya galipler kategorisinden devam eder. Mağlup olan sporcu bu gruptaki diğer mağlup sporcularla karşılaşır ve galip gelirse final maçına çıkabilir. Final maçına çıktığı sporcunun hiç mağlubiyeti yok ise bu sporcuyu 2 kez mağlup etmek zorundadır (Tunca, 2017).

1.8.2. Bilek Güreşi Sporunda Çabuk Kuvvet ve Reaksiyon Zamanı

Çabuk Kuvvet; Birim zamanda üretilen kuvvetin miktarına denir. Örneğin; 15 saniyede 25 mekik hareketi yapmak. Çabuk kuvvet organizmada olan bileşik bir motorik özelliktir (Tunca, 2017).

RZ ve hareketin frekansı çabuk kuvveti etkiler. Bu bağlamda bilek güreşi sporcularının çabuk kuvvetin RZ sonrasında, tepki olarak cevap verebilme yeteneği çok önemlidir. Çünkü bilek güreşi sporunda sporcunun maça konsantre olup, hakemin başlama komutu ile rakibin koluna ani bir kuvvet uygulaması gerekmektedir. Eğer sporcu hakemin komutuna verdiği tepkide gecikme olursa, rakip sporcu maça daha önce başlar, bu durumda rakip sporcunun maçı kazanma ihtimali daha yüksektir (Tunca, 2017).

Müسابakalarda RZ'nin öneminin yüksek olduğu branşlarda, uyarana verilen tepkinin şiddetine bakılarak sporcunun başarılı ya da başarısız olacağı tahmin edilebilir (Eren vd., 2017).

1.8.3. Bilek Güreşi Sporunda Reaksiyon Zamanının Önemi

Reaksiyon zamanı, spor bilimlerinde sinir sistemimiz ile kas performansımızın göstergelerinden birisi olduğundan birçok spor branşında spor önemli bir yere sahip bir öğedir. Çünkü, RZ sürat ile karar verme mekanizmasının performans ölçütüdür. Bunun yanı sıra RZ günlük yaşantımızı sürdürebilmek için gerçekleştirdiğimiz görevlerin ve hareketlerin yapılabilmesi için gerekli olan en önemli faktördür. Ortaya konulan bir davranışı, doğru (başarılı) bir davranış olarak tamamlayabilmemiz için süratli, koordineli ve uygun hareket formu biçiminde yapabilmemiz gerekir (Biçer & Aysan, 2008)

Yukarıda belirtildiği gibi RZ yüksek performansın belirleyici öğelerindendir ve önemi günümüzde gittikçe artmaktadır. Antrenman ve teknik düzeyleri aynı olan iki sporcudan RZ daha kısa olan sporcu daha başarılı olabilmektedir. Bu bağlamda RZ'nin önemi branştan branşa değişmektedir.

1.8.4. Bilek Güreşi Sporcularında Baskın El ve Reaksiyon Zamanı

RZ ile ilgili yapılan diğer bir çalışma RZ'nin genelliği ile ilgili olarak kişilerin sağ el RZ'si ile sol eli RZ'nin aynı süreye sahip olup olmadığı, bir bacak RZ'si ile diğeri diğer bacak RZ'si arasında araştırma yapılmıştır. Bu alanda elde edilen bulgular çoğunlukla kararsız ve karışıktır. İki el arasında yapılan RZ ölçümleri bazen aynı bulunmuş ancak el ile ayak arasındaki RZ karşılaştırıldığında, ayak RZ'nin daha uzun olduğu gözlenmiştir (Ağırbaş, 2019).

Diğer bir araştırmada baskın ellerinin RZ diğer elin RZ'sinden daha kısa olduğu belirtilmiştir. Ayrıca sağlak ve solak baskın olan ellerin RZ arasında önemli bir fark olmadığı ve RZ ile IQ değerleri arasında da istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür (Doğar & Şen, 2019).

1.8.5. Bilek Güreşinde Görsel ve İşitsel Reaksiyon Zamanı

Bilek güreşi müsabakalarını incelediğimizde uyarının sesli uyarı olduğu ancak bunun yanında sporcuların yararlanabileceği görsel uyarısında olduğunu görmekteyiz. Masadaki baş hakem başlama komutunu vermeden önce yan hakem kendi tarafında olan sporcunun bileğinin düzgün olduğunu gördükten sonra baş hakeme onay işareti verdikten sonra baş hakemin başlama komutunu verdiği bilinmektedir. Sporcuların bazılarının direk olarak baş hakemin sesli uyarı ile verdiği başlangıç komutu ile maça başladığı bazı sporcuların ise yan hakemin eli ile verdiği görsel uyarı takip ederek baş hakemin başlangıç komutunu beklediği görülmüştür. Bu nedenle görüşme formuna sporcuların sesli uyarı ve görsel uyarıdan hangisini tercih ettiği sorusu da çalışmaya eklenmiştir.

Yapılan literatür taramasında görsel uyarana verilen tepkilerin sesli uyarana oranla daha geç olduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda RZ'nin öneminin yüksek olduğu bilek güreşi branşında da sporcuların sadece sesli uyarana RZ ve hem görsel uyarana hem de sesli uyarana tercihlerine göre RZ ve uyarana verilen tepkinin şiddetine bakılarak sporcunun başarılı ya da başarısız olacağı tahmin edilebiliriz (Eren vd., 2017)

Reaksiyon zamanı, hemen hemen her spor dalında performans açısından önemli bir faktördür. Reaksiyon süresi, uyarının algılandığı duyu organına göre değişiklik gösterir. Görsel uyarılarla gerçekleşen reaksiyonlarda algılama süresi genellikle 0,15 ila 0,20 saniye arasında değişir. İşitsel uyarılara verilen tepkiler ise spor ortamlarında en hızlı reaksiyonlar arasında yer alır ve algılama süresi 0.12 ile 0.27 saniye arasında olabilir. Dokunma yoluyla gerçekleşen reaksiyonların algılama süresi ise yaklaşık olarak 0.09 ile 0.18 saniye arasında seyretmektedir (Boz, 2019).

Ağırbaş (2019) çalışmasında, el reaksiyon sürelerinin ayak reaksiyon sürelerinden; görsel uyarılara verilen reaksiyon sürelerinin ise işitsel uyarılara verilenlerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha kısa olduğunu ortaya koymuştur.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

Bu araştırma, bilek güreşi sporcularının reaksiyon zamanı kaygılarını ve bu kaygıya neden olan faktörleri derinlemesine anlamayı amaçlayan nitel bir çalışmadır. Araştırma deseni olarak fenomenoloji (olgubilim) yaklaşımı benimsenmiştir. Fenomenoloji, bireylerin belli bir olguyu nasıl deneyimlediklerini ve bu deneyimlere nasıl anlam yüklediklerini anlamaya yönelik bir araştırma yöntemidir. Bu bağlamda, araştırmada sporcuların reaksiyon zamanı kaygısına ilişkin öznel deneyimleri incelenmiştir.

2.1. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE MODELİ

Bu araştırma Bayburt Üniversitesi Etik Kurulunun 17.10.2024 tarihli ve 258 sayılı izni ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada nitel araştırma yöntemi ve görüşme tekniği kullanılmıştır. Araştırmada, nitel yöntemin tercih edilmesinin temel gerekçesi, bu tür öznel deneyimlerin, sayısal verilere indirgenemeyecek zenginlikte ve bağlamsal derinlikte incelenmesine olanak sağlamasıdır.

Araştırma deseni olarak fenomenolojik (olgubilimsel) yöntem kullanılmıştır. Fenomenoloji, bireylerin belirli bir olguyu (bu çalışmada “reaksiyon zamanı kaygısı”) nasıl deneyimlediklerini, bu deneyimlere nasıl anlam yüklediklerini ve bu sürecin altında yatan temaları ortaya çıkarmayı amaçlayan bir yaklaşımdır. Bu yöntem, sporcuların müsabaka ortamındaki kaygılarını, algılarını ve yorumlarını kendi dilleriyle ifade etmelerine olanak tanıyarak, konunun bütüncül bir şekilde anlaşılmasını sağlamıştır.

2.2. ÇALIŞMA GRUBU

Reaksiyon zamanı kaygısının bilek güreşi sporcuları üzerindeki etkilerinin derinlemesine anlaşılmasını amaçlayan bu çalışmada, katılımcılar amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye, Avrupa ve Dünya Bilek Güreşi Şampiyonalarına katılmış olan 10 millî, 10 amatör ve 2 engelli millî düzeyde olmak üzere toplam 22 bilek güreşi sporcusu oluşturmaktadır.

Katılımcılar; yaş, cinsiyet, müsabaka deneyimi, sporculuk düzeyi (amatörlük veya profesyonel), başarı düzeyi ve engelli ya da engelsiz olma durumları dikkate alınarak çeşitlendirilmiştir. Bu çeşitlilik, farklı bireysel ve performans temelli perspektiflerin veriye yansıtılması açısından önemlidir. Amaç, reaksiyon zamanı kaygısının çok boyutlu yapısını zengin verilerle ortaya koymaktır.

Katılımcılarla görüşmeler öncesinde etik kurallar doğrultusunda yazılı bilgilendirilmiş onam formları alınmıştır. Katılımcılara, görüşmelerin ses kaydıyla kayıt altına alınacağı, verilerin yalnızca araştırma amacı ile kullanılacağı ve kimliklerinin gizli tutulacağı açık bir şekilde bildirilmiştir.

2.3. VERİ TOPLAMA TEKNİKLERİ/ARAÇLARI

Bu çalışmada veriler, araştırmacının hazırladığı görüşme formu kullanılarak görüşme yöntemiyle toplanmıştır. Görüşme formu, bilek güreşi sporcularının reaksiyon zamanı kaygısını tetikleyen bireysel, fiziksel, fizyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerin derinlemesine incelenmesini amaçlayan 27 açık uçlu sorudan oluşmaktadır. Soruların geliştirilmesi sürecinde mevcut alan yazın titizlikle taranmış ve içerik geçerliliğini sağlamak amacıyla alan uzmanlarının görüşlerine başvurulmuştur.

Görüşmeler, katılımcılarla birebir ve yüz yüze olarak gerçekleştirilmiştir. Her görüşme ortalamada 30–40 dakika sürmüş, konuşma sırasında doğal bir diyalog atmosferi korunarak katılımcıların özgürce ifade edebilmeleri teşvik edilmiştir. Tüm görüşmeler, katılımcıların yazılı onayıyla ses kaydı cihazı ile kayıt altına alınmış ve sonrasında döküm işlemleri yapılmıştır. Bu yöntem, nitel verilerin bütüncül ve bağlama duyarlı bir şekilde toplanmasını sağlamıştır.

Araştırmada sporcuların reaksiyon zamanı kaygılarının nedenlerini ortaya koymak için katılımcılara “Tablo 1” de bulunan önceden hazırlanmış ve yarı yapılandırılmış 27 adet açık uçlu soru yöneltilmiştir.

Tablo 1: Bilek Güreşi Sporcuları ile Yapılan Görüşme Formu

1) Sporcunun cinsiyeti nedir?
2) Kaç yaşındasınız?
3) Herhangi bir engeliniz bulunmakta mıdır?
4) Millî sporcu musunuz?
5) Eğitim durumunuz nedir?
6) Hangi okuldan mezun oldunuz? (Bölüm ile birlikte belirtiniz.)
7) Hangi meslekle meşgulsünüz?
8) Alkol veya sigara kullanıyor musunuz? Eğer kullanıyorsanız bunların reaksiyon zamanınızı ve reaksiyon kaygınızı etkilediğini düşünüyor musunuz?
9) Kafein kullanımının reaksiyon zamanınızı ve reaksiyon kaygınızı etkilediğini düşünüyor musunuz?
10) Kaç kg’da yarışıyorsunuz? Sıklet olarak düşük kilolarda mı yoksa yüksek kilolarda mı daha iyi reaksiyon zamanı gösterdiğinizi düşünüyorsunuz?
11) Kaç kez resmi bilek güreşi müsabakasında yarıştınız? Yarıştığınız müsabaka sayısı arttıkça reaksiyon kaygınızın azaldığını düşünüyor musunuz?
12) Müsabaka sırasında başlangıç komutundan önce yan hakemin verdiği onay işaretine bakar mısınız? Baktığınız da reaksiyon zamanı kaygınızın azaldığını düşünüyor musunuz?

13) Herhangi bir sakatlık geçirdiniz mi? Eğer geçirdiyse sakatlıktan sonra reaksiyon zamanınız da bir uzama veya reaksiyon kaygınızda bir artış olduğunu düşünüyor musunuz?
14) Müsabakalarda sizden önce yarışan bir sporcunun müsabaka sırasında sakatlanması, reaksiyon kaygısı yaşamanıza neden olur mu?
15) Hangi kol da yarışmaktasınız? Baskın eliniz ile diğer eliniz arasında reaksiyon zamanı bakımından fark olduğunu düşünüyor musunuz?
16) Yarışmaya yeterli düzeyde hazırlanmadığınızı düşündüğünüzde reaksiyon kaygısı yaşar mısınız?
17) Yarışmalara hazırlık döneminde yaptığınız sürat antrenmanlarının reaksiyon kaygınıza olumlu yönde etkisi olduğunu düşünüyor musunuz?
18) Rakibinizin sizden güçlü olduğunu düşündüğünüzde reaksiyon kaygısı yaşar mısınız?
19) Rakibinizin elinin, sizin elinizden büyük olması sizin reaksiyon kaygısı yaşamanıza neden olur mu?
20) Müsabaka esnasında dikkat dağınıklığı yaşar mısınız? Bunun reaksiyon kaygısı yaşamanızda etkisi olduğunu düşünüyor musunuz?
21) Seyirci önünde yarıştığınız için heyecan nedeni ile reaksiyon kaygısı yaşadığınızı düşünüyor musunuz?
22) Yarışmaların yılda bir veya iki kez yapılması reaksiyon kaygınızın artmasına neden oluyor mu?
23) Rakibinizin sizden yaşça büyük veya küçük olması reaksiyon kaygısına neden olduğunu düşünüyor musunuz?
24) Müsabaka döneminde hasta olmanız durumunda reaksiyon kaygınız artar mı?
25) Hakemlerin tavırları ve komut verme tarzları (yüksek sesle veya alçak sesle komut vermesi gibi) reaksiyon kaygısı yaşamanıza neden olur mu?
26) Müsabakalar sırasında meydana gelen yorgunluk nedeni ile reaksiyon kaygısı yaşarmısınız?
27) Reaksiyon kaygısı yaşamanıza ve zamanında reaksiyon göstermenize engel olan faktörleri nedenleri ile belirtir misiniz?

Sporcular ile yapılan görüşme formuna ek olarak diyaloglar kurularak konu ile ilgili olarak tecrübe ettikleri veya eklemek istedikleri farklı konular hakkında sohbet edilerek “Tablo 1’de bulunan 27. soruya cevap olarak çalışmaya eklenmiştir.” Bu cevaplar sporcu tecrübesine dayalı fizyolojik, fizyolojik ve psikolojik, psikolojik ve çevresel, çevresel faktörler olarak (STPF, STFFPF, STPFÇF, STÇF) şeklinde kodlanmış, numaralandırılmış ve tablolar haline getirilmiştir

2.4. UYGULAMA

Veri toplama süreci 2025 yılının Mart, Nisan ve Mayıs aylarında gerçekleştirilmiştir. Katılımcılarla görüşmeler, sessiz ve rahat bir ortamda bireysel olarak yapılmış, görüşmelerin tamamı ses kayıt cihazıyla kaydedilmiştir. Gönüllülük esasına göre yürütülen bu süreçte, katılımcılara çalışmanın amacı, gizlilik ilkeleri ve ses kaydı alınacağı açık bir dille ifade edilmiştir. Görüşme sonrası ses kayıtları yazıya dökülerek analiz için hazır hale getirilmiştir.

Bu süreçte sporcularla yapılan görüşmelerde sporcuların birbirlerinden etkilenmemeleri ve birbirlerinin verdiği cevapları görememeleri için gerekli azami özen gösterilerek veri toplama süreci tamamlanmıştır. Bu nedenle sporcuların kendi özgün tecrübelerini paylaşmaları sağlanmıştır.

Bu araştırma plânlandığı gibi “Tablo 1” de bulunan önceden hazırlanmış yarı yapılandırılmış açık uçlu sorular çalışma grubunda bulunan gönüllü katılımcılara yöneltilerek, sporcuların cevaplaması istenmiş ve verilen cevaplar sporcuların kişisel verileri gizli kalmak kaydı ile rapor haline getirilmiş ve aynı zamanda ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınarak veriler toplanmıştır. Toplanan veriler, içerik analizi yöntemiyle analiz edilmiştir.

2.5. VERİ ANALİZİ

Görüşmelerden elde edilen veriler, Braun ve Clarke’ın (2006) önerdiği tematik içerik analizi yöntemiyle analiz edilmiştir. İlk olarak ses kayıtları birebir yazıya dökülmüş, ardından her katılımcının verdiği yanıtlar kodlanmıştır. Kodlar benzer anlamlara göre gruplandırılarak temalar ve alt temalar oluşturulmuştur. Verilerin analizi sırasında sürekli karşılaştırmalı yöntem kullanılarak temalar arası ilişkiler belirlenmiş ve yorumlanmıştır.

Kodlama süreci, alan uzmanı bir ikinci araştırmacı tarafından bağımsız olarak tekrarlanmıştır. İki araştırmacı arasındaki kodlama tutarlılığı, Tablo 2’de önceden tanımlanmış C1-C57 kodları ile kodlanan 1-26. sorulara ilişkin 418 kodlama birimi üzerinden Cohen’s Kappa katsayısı ile ölçülmüştür. SPSS 26.0 programı kullanılarak elde edilen Kappa değeri 0,921 olarak bulunmuş ve bu değer “çok iyi uyum” düzeyindedir (Landis & Koch, 1977). Bu sonuç, kodlama sürecinin yüksek düzeyde sistematik ve güvenilir olduğunu göstermektedir. Uyuşmayan kodlar üzerine yapılan ortak tartışma ile nihai tema seti oluşturulmuştur.

27. soru, katılımcılara açık uçlu olarak yöneltilmiş ve cevaplar içerik analizi sonucunda yeni tematik kodlar (STPF, STFFPF, STPFÇF, STÇF) ile sınıflandırılmıştır. Bu nedenle, 27. soruya verilen cevaplar, önceden tanımlanmış sabit bir kod listesi olmadığı için Cohen’s Kappa hesaplamasına dahil edilmemiştir. Ancak bu sorudan elde edilen temalar, nitel veri analizinin temel prensipleri doğrultusunda, iki bağımsız araştırmacı tarafından ortak tartışma ve uzlaşma yoluyla belirlenerek güvenilirlik sağlanmıştır. Bu yaklaşım, Braun ve Clarke’ın (2006) tematik analiz yönteminde önerilen “araştırmacıların veriyle yoğun şekilde temas halinde olmaları ve temaların veriden türetilmesi” ilkesiyle tam uyumludur.

Tablo 2: Görüşme Formundan Elde Edilen Cevaplar ve Kodlamaları

C1 Düşük sıklette daha hızlı olduğumu düşünüyorum.
C2 Yüksek sıklette daha hızlı olduğumu düşünüyorum.
C3 Baskın olan elimin daha hızlı olduğunu düşünüyorum.
C4 Baskın olmayan elimin daha hızlı olduğunu düşünüyorum.
C5 Yorgunluk nedeni ile reaksiyon kaygımın arttığını düşünüyorum.
C6 Yorgunluk nedeni ile reaksiyon kaygımın arttığını düşünmüyorum.
C7 Alkol veya sigara kullanmıyorum.
C8 Alkol ve sigara kullanıyorum.
C9 Sigara kullanıyorum alkol kullanıyorum.

C10 Olumlu etkilediğini düşünüyorum.
C11 Olumsuz etkilediğini düşünüyorum.
C12 Reaksiyon zamanımı etkilediğini düşünmüyorum.
C13 Kafein kullanmıyorum.
C14 Kafein kullandığımda reaksiyon kaygımın azaldığını düşünüyorum.
C15 Kafein kullandığımda reaksiyon kaygımın azaldığını düşünmüyorum.
C16 Kafein kullanımının reaksiyon kaygımı etkilediğini düşünmüyorum.
C17 Sakatlık geçirmedi.
C18 Sakatlık geçirdiğimde reaksiyon kaygım artıyor.
C19 Sakatlık geçirdiğimde reaksiyon kaygım artmıyor.
C20 Sürat antrenmanı yapmıyorum.
C21 Sürat antrenmanlarının reaksiyon kaygımı azalttığını düşünüyorum.
C22 Sürat antrenmanlarının reaksiyon kaygımı azalttığını düşünmüyorum.
C23 Hasta olduğumda reaksiyon kaygım artıyor.
C24 Hasta olduğumda reaksiyon kaygım artmıyor.
C25 Yan hakemin onay işaretine bakmıyorum.
C26 Yan hakemin onay işaretine bakıyorum ve baktığım zaman reaksiyon kaygım azalıyor.
C27 Yan hakemin onay işaretine bakmıyorum ve baktığım zaman reaksiyon kaygım azalmıyor.
C28 Yan hakemin onay işaretine baktığımda reaksiyon kaygım azalıyor, ancak bazı hakemler onay işareti gelmeden komut verebiliyor o yüzden bakmıyorum.
C29 Farklı bir sporcunun sakatlık yaşaması benim reaksiyon kaygısı yaşamama neden oluyor.
C30 Farklı bir sporcunun sakatlık yaşaması benim reaksiyon kaygısı yaşamama neden olmuyor.
C31 İyi antrenman yapmadığımı düşündüğümde yarışmaya katılmıyorum.
C32 Yetersiz düzeyde antrenman yaptığımı düşündüğümde reaksiyon kaygısı yaşıyorum.
C33 Yetersiz düzeyde antrenman yaptığımı düşündüğümde reaksiyon kaygısı yaşamıyorum.
C34 Rakibimin güçlü olduğunu düşündüğümde reaksiyon kaygısı yaşıyorum.
C35 Rakibimin güçlü olduğunu düşündüğümde reaksiyon kaygısı yaşamıyorum.
C36 Rakibimin güçlü olduğunu düşündüğümde reaksiyon kaygısı yaşıyorum, ancak bu kaygı daha iyi konsantrasyon olmamı sağladığı için beni olumlu etkilediğini düşünüyorum.
C37 Rakibimin elinin büyük olması reaksiyon kaygımı artırıyor.
C38 Rakibimin elinin büyük olması reaksiyon kaygımı artırmıyor.
C39 Dikkat dağınıklığı yaşamıyorum.
C40 Dikkat dağınıklığı yaşadığımda reaksiyon kaygısı yaşıyorum.
C41 Dikkat dağınıklığı yaşadığımda reaksiyon kaygısı yaşamıyorum.
C42 İlk yıllarımda dikkat dağınıklığı yaşıyordum ancak tecrübem arttıkça dikkat dağınıklığım ve reaksiyon kaygımın azaldığını düşünüyorum.
C43 Rakibimin yaşının büyük olması reaksiyon kaygısı yaşamama neden oluyor.
C44 Rakibimin yaşının büyük olması reaksiyon kaygısı yaşamama neden olmuyor.
C45 Rakibimin yaşı küçük olduğunda daha az reaksiyon kaygısı yaşıyorum.
C46 Rakibimin yaşı büyük olduğunda daha az reaksiyon kaygısı yaşıyorum.
C47 Rakibimin yaşının büyük veya küçük olmasının reaksiyon kaygısı yaşamama neden olduğunu düşünmüyorum.
C48 Seyirci önünde heyecanlanıyorum bu nedenle reaksiyon kaygısı yaşıyorum.
C49 Seyirci önünde heyecanlanmıyorum bu nedenle reaksiyon kaygısı yaşamıyorum.
C50 İlk yıllarda seyirci önünde heyecanlandığım için reaksiyon kaygısı yaşıyordum ancak tecrübem arttıkça reaksiyon kaygım azaldı.
C51 Yarışma sıklığının az olması nedeni ile reaksiyon kaygısı yaşıyorum.
C52 Yarışma sıklığının az olması nedeni ile reaksiyon kaygısı yaşadığımı düşünmüyorum.
C53 Yarışma sayısının az olması nedeni ile reaksiyon kaygım artırıyor ancak bu benim daha iyi odaklanmamı sağladığı için olumlu yönde etkilediğini düşünüyorum.
C54 Katıldığım müsabaka sayısı arttıkça reaksiyon kaygımın azaldığını düşünüyorum.
C55 Katıldığım müsabaka sayısı arttıkça reaksiyon kaygımın azaldığını düşünmüyorum.
C56 Hakemlerin tavırları ve komut verme tarzları reaksiyon kaygısı yaşamama neden oluyor.

C57 Hakemlerin tavırları ve komut verme tarzları reaksiyon kaygısı yaşamama neden olmuyor.

Tablo 3: Bilek Güreşi Sporcularının Reaksiyon Kaygılarını Etkileyen Psikolojik Faktörler (STPF)

STPF1 C58 Rakibimin elinin sert olması reaksiyon kaygısı yaşamama neden oluyor.
STPF2 C59 Mağluplar kategorisine düşmem reaksiyon kaygısı yaşamama neden oluyor.
STPF3 C60 Antrenörümün ilgisiz olması reaksiyon kaygısı yaşamama neden oluyor.
STPF4 C62 Salonda ve yan masada yaşanan olumsuzluklar reaksiyon kaygısı yaşamama neden oluyor.
STPF5 C65 Maça çıkmadan önce kötü bir haber aldığımda reaksiyon kaygısı yaşıyorum.
STPF6 C67 Daha önce mağlup olduğum bir sporcu ile karşılaştığımda reaksiyon kaygısı yaşıyorum.
STPF7 C70 Yarışma döneminde kafama bir şeyleri taktığımda reaksiyon kaygısı yaşıyorum.
STPF8 C74 Yarışmadaki ilk maçı kaybetmem sonraki maçlardaki reaksiyon kaygımı artırıyor.
STPF9 C75 Başlangıç komutundan önce erken çıkış yaparım korkusuyla reaksiyon kaygısı yaşıyorum.
STPF10 C76 Bilek güreşinin olimpiik olmaması ve diğer branşlar kadar değer görmemesi, kariyer motivasyonumu düşürüyor; bu da maçlarda reaksiyon kaygısı yaşamama neden oluyor.
STPF11 C77 Bağ kararı ile yapılan maçlarda daha fazla reaksiyon kaygısı yaşıyorum.
STPF12 C78 “Hook” tekniği ile maç yaparken ayağımı masaya destek attığım zamanlarda reaksiyon kaygısı yaşıyorum.
STPF13 C79 Rakip sporcunun tanınan iyi bir sporcu olması reaksiyon kaygımı artırıyor.
STPF14 C84 Farklı sıklete geçtiğimde rakiplerimin değişmesi nedeni ile reaksiyon kaygısı yaşıyorum.
STPF15 C87 Bir önceki yarışmamdaki performansımın kötü olması reaksiyon kaygısı yaşamama neden oluyor.
STPF16 C88 Müsabakalara özellikle son iki hafta kala yaşadığım tüm olumsuzluklar reaksiyon kaygısı yaşamama neden oluyor.
STPF17 C89 Hedeflediğim kiloya düşemeyip bir üst sıklette yarıştığımda reaksiyon kaygısı yaşıyorum.
STPF18 C90 İlk rakibimin güçlü bir sporcu olması nedeni ile reaksiyon kaygım artıyor.
STPF19 C91 Müsabakalara çok iyi hazırlandığımda reaksiyon kaygım daha fazla oluyor.
STPF20 C93 Yarışma sonundaki maddi ve manevi kazanç beklentim az olduğunda motivasyonum azalır ve reaksiyon kaygım artar.
STPF21 C96 Maddi imkanlar nedeniyle iyi hazırlanamadığımda psikolojik olarak reaksiyon kaygısı yaşıyorum.
STPF22 C98 Günlük hayatımda yaşamış olduğum olumsuzluklar müsabakalarda aklıma gelince reaksiyon kaygısı yaşıyorum.
STPF23 C100 Takım arkadaşım ile aynı sıklette yarıştığım zaman kendime ve takım arkadaşım zarar verme korkusuyla reaksiyon kaygısı yaşıyorum.
STPF24 C101 Maç esnasında bir faul veya bir uyarı almış olmam reaksiyon kaygımı artırıyor.
STPF25 C102 Kaybetme korkusunun bütün kaygılarımın başında geldiğini düşünüyorum.
STPF26 C106 Hızlı olduğumu bildiğim bir rakip ile maça çıktığımda reaksiyon kaygım artıyor.
STPF27 C108 Yarışmalarda yaşadığım stres ve yapamama korkusu, başlangıç komutuna zamanında tepki verememe neden oluyor; bu da bilek güreşinde sonucu belirlediği için reaksiyon kaygımı artırıyor.
STPF28 C109 Final maçlarında masaların azaltılıp tek masada yapılması ve hakemlerin değişmesi heyecanımı artırıyor, bu da reaksiyon kaygımı artırıyor.
STPF29 C110 Maçın önemine göre reaksiyon kaygım artıyor.
STPF30 C117 Kuvvetimin eşit olduğunu düşündüğüm bir sporcu ile final müsabakasına kaldığımda reaksiyon kaygım artıyor.
STPF31 C119 İlk defa yarışacağım bir rakiple karşılaştığımda reaksiyon kaygısı yaşamama neden oluyor.

Tablo 4: Bilek Güreşi Sporcularının Reaksiyon Kaygılarını Etkileyen Çevresel Faktörler (STÇF)

STPFÇF1 C66 Kuramın kötü gitmesi nedeni ile reaksiyon kaygısı yaşıyorum.
STPFÇF2 C112 Rakiplerimin sosyal medyada paylaştığı antrenman ve maç videoları, üzerimde baskı oluşturarak reaksiyon kaygımı artırıyor.

STPFÇF3 C113 Müsabakalara gittiğimde çevremdekilerin sosyal medyada geçmişte yaşadığım olumsuz bir olayı paylaşımları beni duygusal olarak etkiliyor ve reaksiyon kaygımı artırıyor.
STPFÇF4 C115 Antrenörümün ve ailemin benden beklentisi yüksek olduğunda daha çok reaksiyon kaygısı yaşıyorum.
STÇF6 C73 Rakip sporcunun olumsuz tavırları reaksiyon kaygımı artırıyor.
STÇF7 C80 Maçımı yöneten hakemlerin sürekli değişmesi reaksiyon kaygımı artırıyor.
STÇF8 C83 Maç esnasında, antrenör ve takım arkadaşlarımdan çok fazla karışmaları dikkatimi dağıtıyor ve reaksiyon kaygısı yaşıyorum.
STÇF9 C86 Aramızda duygusal bağ olan birisiyle yarışmalara katıldığım onun olumsuz tavırları nedeniyle reaksiyon kaygısı yaşıyorum.
STÇF10 C94 Hakemler tarafından standart bir başlangıç komutu verilmemesi nedeniyle reaksiyon kaygısı yaşıyorum.
STÇF11 C95 Müsabakanın yapıldığı salonun ortamı, havalandırması gibi olumsuz koşullar reaksiyon kaygımı artırıyor.
STÇF12 C97 Yarışmaya gittiğimiz ilde konakladığımız yerin imkanları nedeniyle dinlenemediğimde reaksiyon kaygım artıyor.
STÇF13 C99 Takım arkadaşım veya antrenörümle yaşadığım problemler reaksiyon kaygımı artırıyor.
STÇF14 C103 Bağ tokası elimin üzerine denk geldiğinde fazla baskı yapıyor; bu durum fiziksel rahatsızlığa neden olduğu için reaksiyon kaygımı artırıyor.
STÇF15 C104 Baş hakem, yan hakemin onay işaretini beklemeden komut verdiğinde konsantrasyonum bozuluyor; bu da reaksiyon kaygımı artırıyor.
STÇF16 C105 Hakemlerin çok fazla uyarı vermesi nedeniyle reaksiyon kaygımı artırıyor.
STÇF17 C111 Millî takımda hazırlık kampı yapılmaması nedeniyle maç eksiği yaşıyorum, bu da reaksiyon kaygımı artırıyor.

Tablo 5: Bilek Güreşi Sporcularının Reaksiyon Kaygılarını Etkileyen Fizyolojik ve Psikolojik Faktörler (STFFPF)

STFFPF1 C63 Müsabakalara giderken yaşadığım yol yorgunluğu nedeni ile reaksiyon kaygısı yaşıyorum.
STFFPF2 C64 İyi bir şekilde dinlenemediğimde reaksiyon kaygısı yaşıyorum.
STFFPF3 C81 Müsabakalardaki maçlardan uzak maç antrenmanları yaptığımız için gerçek maçlarda reaksiyon kaygısı yaşıyorum.
STFFPF4 C82 Kilo vererek gittiğim yarışmalarda toparlanamadığım için reaksiyon kaygısı yaşıyorum.
STFFPF5 C85 Müsabakaya çıkmadan önce çay içtiğim zaman yorgunluk hissediyorum bu nedenle reaksiyon kaygısı yaşıyorum.
STFFPF6 C92 Müsabakadan önce çok yemek yediğim zaman veya midem dolu iken maça çıktığımda reaksiyon kaygısı yaşıyorum.
STFFPF7 C107 Yarışmanın uzak ve farklı bir şehirde yapılması nedeniyle hava değişikliğine bağlı olarak hastalanıyorum, bu da benim performansımı olumsuz etkileyerek reaksiyon kaygımı artırıyor.
STFFPF8 C114 Yetersiz maç antrenmanı yaptığımı düşündüğümde, bu durum reaksiyon kaygımı artırıyor.
STFFPF9 C116 Sakatlıktan yeni çıktığım zamanlarda reaksiyon kaygım oldukça artıyor.
STFFPF10 C118 Engelli sporcu olarak oturarak yarıştığım için sadece tutamak ve yarıştığım elimle destek aldığım için, diğer sporculara kıyasla reaksiyon kaygısını daha yoğun yaşadığımı düşünüyorum.

Tablo 6: Bilek Güreşi Sporcularının Reaksiyon Kaygılarını Etkileyen Psikolojik ve Çevresel Faktörler (STPFÇF)

STPFÇF1 C66 Kuramın kötü gitmesi nedeni ile reaksiyon kaygısı yaşıyorum.
STPFÇF2 C112 Rakiplerimin sosyal medyada paylaştığı antrenman ve maç videoları, üzerimde baskı oluşturarak reaksiyon kaygımı artırıyor.
STPFÇF3 C113 Müsabakalara gittiğimde çevremdekilerin sosyal medyada geçmişte yaşadığım olumsuz bir olayı paylaşımları beni duygusal olarak etkiliyor ve reaksiyon kaygımı artırıyor.
STPFÇF4 C115 Antrenörümün ve ailemin benden beklentisi yüksek olduğunda daha çok reaksiyon kaygısı yaşıyorum.

Çalışmaya katılan sporcular profesyonellik, cinsiyet ve engel durumuna göre “Tablo 7”, “Tablo 8” ve “Tablo 9” da ki gibi kodlanmıştır.

Tablo 7: Amatör Sporcu Katılımcı ve Kodları

Katılımcı	Katılımcı Kodu
Amatör Erkek Sporcu 1	AESP1
Amatör Erkek Sporcu 2	AESP2
Amatör Erkek Sporcu 3	AESP3
Amatör Erkek Sporcu 4	AESP4
Amatör Erkek Sporcu 5	AESP5
Amatör Erkek Sporcu 6	AESP6
Amatör Erkek Sporcu 7	AESP7
Amatör Kadın Sporcu 1	AKSP1
Amatör Kadın Sporcu 2	AKSP2
Amatör Kadın Sporcu 3	AKSP3

Tablo 8: Millî Sporcu Katılımcı ve Kodları

Katılımcı	Katılımcı Kodu
Millî Erkek Sporcu 1	MESP1
Millî Erkek Sporcu 2	MESP2
Millî Erkek Sporcu 3	MESP3
Millî Erkek Sporcu 4	MESP4
Millî Erkek Sporcu 5	MESP5
Millî Erkek Sporcu 6	MESP6
Millî Erkek Sporcu 7	MESP7
Millî Kadın Sporcu 1	MKSP1
Millî Kadın Sporcu 2	MKSP2
Millî Kadın Sporcu 3	MKSP3

Tablo 9: Millî Engelli Katılımcı ve Kodları

Katılımcı	Katılımcı Kodu
Millî Engelli Erkek Sporcu 1	MEESP1
Millî Engelli Erkek Sporcu 2	MEESP2

Tablo 10: Çalışma Grubunun Cinsiyet, Engel ve Profesyonellik Durumuna Göre Dağılımı

Sporcu Grubu	Erkek (n)	Kadın (n)	Toplam (n)
Amatör Sporcular	7	3	10
Millî Sporcular	7	3	10
Millî Engelli Sporcular	2	0	2
Genel Toplam	16	6	22

2.6. GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK

Araştırmanın geçerli ve güvenilir olabilmesi amacıyla katılımcı doğrulaması (member checking) yapılmıştır. Temalara dair çıkarımlar, katılımcılara sunulurken yorumların doğruluğu teyit edilmiştir. Ayrıca kodlama süreci iki araştırmacı tarafından ayrı ayrı yürütülüp karşılaştırılarak bağımsız kodlayıcı güvenilirliği sağlanmıştır. Verilerin toplanması ve analizi sürecinde araştırmacı önyargılarından arınmak için yansızlık (objektivite) ilkesine dikkat edilmiştir.

Profesyonel ve amatör sporcuların dengeli olması hem elit düzeyde sporcuların hem de sporla daha az yapısal ilişkisi olan bireylerin görüşlerinin yansıtılmasını sağlamaktadır.

2.7. ARAŞTIRMACININ ROLÜ

Araştırmayı yöneten, katılımcılarla görüşmeyi gerçekleştiren, hazırlanan soruları katılımcılara yönelten, verileri toplayan, toplanan verileri rapor haline getiren ve verileri analiz eden araştırmacının kendisi olduğu için araştırmanın tüm aşamalarına katılım göstermiştir. Bu nedenle araştırmacının, araştırmadaki rolü bir anahtar görevi görmektedir. Bu aşamada araştırmacı sporculara yarı yapılandırılmış form da bulunan soruları yönlendirmiş ve cevaplar ses kaydına aldıktan sonra verilen cevapları raporlayarak çalışmaya ekleyen araştırmacının bizzat kendisidir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Bu bölümde, bilek güreşi sporcularıyla yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen veriler ana ve alt temalara ayrılarak kodlandıktan sonra elde edilen veriler, temaların katılımcılar arasındaki yaygınlığını göstermek amacıyla kaç katılımcı tarafından ifade edildikleri dikkate alınarak değerlendirilmiş ve tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 11: Bilek Güreşi Sporcularının Etkileyen Demografik Özellikleri (DF)

DF1	Cinsiyet	16 Erkek, 6 kadın katılımcı %73 Erkek, %27 Kadın
DF2	Yaş	2 (18), 1 (20), 3 (21), 1 (23), 1 (25), 3 (26), 3 (27), 1 (28), 2 (29), 1 (30), 1 (32), 1 (41), 1 (47), 1 (48). (18-48)
DF3	Eğitim durumu	3 yüksek lisans, 7 lisans 2 ön lisans, 10 lise mezunu
DF4	Mezun olunan bölüm	3 Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı/ 1 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Öğrencisi/ 1 Kamu yönetimi ve yöneticilik asistanlığı/ 4 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği/ 1 Spor yöneticiliği Bölümü Öğrencisi/ 1 Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi/ 2 Antrenörlük bölümü/ 1 Mobilya imalatı/ 1 İşletme yönetimi/ 1 Sanat tarihi/ 1 Rekreasyon bölümü öğrencisi/ 2 Düz lise/ 1 Aşçılık/ 1 Elektrik/ 1 Sayısal
DF5	Meslek	1 Ticaretle uğraşiyor / 1 Emniyet personeli / 1 Makine teknisyeni/ 1 Mobilya satışı / 1 Mobilya imalatı / 3 Tarım ve Hayvancılık / 1 Askeri personel / 1 Yedek subay/ 4 Antrenör/ 1 Memur / 6 Öğrenci / 1 Emekli

“Tablo 11’de katılımcıların demografik özellikleri düzenlenmiştir.”

Katılımcılara ait demografik faktörler

DF1: Cinsiyet

Çalışma grubunda 16 erkek, 6 kadın katılımcı bulunmaktadır. Dağılım %73 erkek, %27 kadın sporcu şeklindedir.

DF2: Yaş

Çalışma grubundaki katılımcılar 18-48 yaş aralığındadır. Yoğunluk 18-30 yaş aralığındadır. Çalışma grubunda genç yetişkin bireylerin ağırlıklı olduğu ve aktif sporculuk dönemindeki bireylerin katılım sağladığı görülmektedir. Bu anlamda çalışmada reaksiyon zamanı kaygısı ile yaş arasındaki ilişki incelenmek üzere yaş faktörüne de yer verilmiştir.

DF3: Eğitim durumu

Çalışma grubunda 10 lise mezunu, 2 ön lisans mezunu, 7 lisans mezunu, yüksek lisans mezunu bulunmaktadır. Yüksek lisans seviyesindeki katılımcı sayısının az olduğu ve akademik seviyede sporla ilgilenenlerin çalışmada daha az olduğu görülmüştür. Çalışmada eğitim durumu ile rekaksiyon kaygısı arasında bir ilişki olup olmadığı da amaçlanmıştır.

DF:4 Mezun olunan bölüm

Ağırlıklı olarak spor ile ilgili bölümlerden mezun olan sporcular çalışmaya katılım sağlamıştır. Mesleki eğitim almış ve farklı mesleklerle meşgul olan sporcularında çalışmamızda yer aldığı görülmektedir. Ayrıca akademik alanlar arasında Sanat Tarihi, İşletme Yönetimi gibi farklılıklar bulunmaktadır.

DF: Meslek

Katılımcılardan 6 öğrenci, 4 antrenör, 3 tarım ve hayvancılık, 1 memur, 1 askeri personel, 1 emniyet personeli ve emekli gibi meslekler olduğu ve bazı katılımcıların antrenörlük ile ilişkili olan bölümlerde halen öğrenci oldukları görülmüştür.

Tablo 12: Katılımcıların Demografik Bilgileri (Spor Geçmişi (DFSG))

Ana Tema	Alt Tema	Cevap Kodu	Katılımcı Alıntısı
Demografik Faktör Spor Geçmişi DFSG	Profesyonellik	P, A	12 P, 10 A

DFSG: Demografik faktör spor geçmişi

Toplam 22 katılımcıdan 12 kişi profesyonel spor geçmişine, 10 kişi ise amatör spor geçmişine sahiptir. Bu anlamda çalışmadaki katılımcıların %55'i profesyonel, %45 ise amatör sporcudur.

Tablo 13: Bilek Güreşi Sporcularının Reaksiyon Kaygılarını Etkileyen Fizyolojik Faktörler

Ana Tema	Alt Tema	Cevap Kodu	Katılımcı Alıntısı
Fizyolojik Faktörler FF	Engel durumu	EN, D	EN (2) D, (20) Engelli (1 oturarak yarışan, 1 ayakta yarışan) 20 diğer sporcu
	Sıkletin etkisi	C1(Düşük sıklette daha hızlı olduğumu düşünüyorum) C2(Yüksek sıklette daha hızlı olduğumu düşünüyorum)	C1(AESP1, AESP2, AESP3, AESP5, AKSP1) C1(MESP1-7, MKSP1-3) C1(MEESP1, MEESP2)
	Baskın el ve diğer el etkisi	C3(Baskın olan elimin daha hızlı olduğumu düşünüyorum) C4(Baskın olmayan elimin daha hızlı olduğumu düşünüyorum)	C3(AESP1, AESP3, AESP4, AESP5, AESP6, AESP7, AKSP1, AKSP3) C3(MESP2, MESP3, MESP4, MESP5, MESP6, MESP7, MKSP1, MEKP3) C3(MEESP2)
	Yorgunluk ve etkisi	C5(Yorgunluk nedeni ile reaksiyon kaygımın arttığını düşünüyorum) C6(Yorgunluk nedeni ile reaksiyon kaygımın arttığını düşünmüyorum)	C5(AESP1-7, AKSP1) C5(MESP1, MESP3-7, MKSP1-3,) C5(MEESP1, MEESP2)

Alkol/sigara kullanımı ve etkisi	C7 Alkol veya sigara kullanmıyorum. C8 Alkol ve sigara kullanıyorum. C9(Sigara kullanıyorum alkol kullanıyorum) C10(Olumlu etkilediğini düşünüyorum) C11(Olumsuz etkilediğini düşünüyorum) C12(Reaksiyon zamanımı etkilediğini düşünmüyorum)	C7(AESP1, AESP2, AESP4, AKSP1-3) C7(MESP2, MESP4-7, MKSP1-3) C7(MEESP2)
Kafein kullanımı ve etkisi	C13(Kafein kullanmıyorum) C14(Kafein kullandığımda reaksiyon kaygımın azaldığını düşünüyorum) C15(Kafein kullandığımda reaksiyon kaygımın azaldığını düşünmüyorum) C16(Kafein kullanımının reaksiyon kaygımı etkilediğini düşünmüyorum)	C14(AESP1, AESP3-7, AKSP3) C14(MESP1-7, MKSP2,3) C14(MEESP1, MEESP2)
Sakatlık geçmişi ve etkisi	C17(Sakatlık geçirmedim) C18(Sakatlık geçirdiğimde reaksiyon kaygım artıyor) C19(Sakatlık geçirdiğimde reaksiyon kaygım artmıyor)	C17(AEPS1-5, AKSP1-3) C17(MESP2) C17(MEESP2) C18(AESP6, AESP7) C18(MESP1, MESP3-7, MKSP1-3) C18(MEESP1)
Sürat antrenmanlarının etkisi	C20(Sürat antrenmanı yapmıyorum) C21(Sürat antrenmanlarının reaksiyon kaygımı azalttığını düşünüyorum) C22(Sürat antrenmanlarının reaksiyon kaygımı azalttığını düşünmüyorum)	C21(AESP1, AESP3-7, AKSP1-3) C21(MESP1-7, MKSP1-3) C21(MEESP1, MEESP2)
Hastalık etkisi	C23(Hasta olduğumda reaksiyon kaygım artıyor) C24(Hasta olduğumda reaksiyon kaygım artmıyor)	C23(AESP1-4, AESP6, AESP7, AKSP1-3) C23(MESP1-7, MKSP1-3) C23(MEESP1, MEESP2)

“Tablo 13’te önceki bölümlerde hazırladığımız ana temalara bağlı alt temalar oluşturulmuştur.” alt temalar aşağıda başlıklar altında incelenmiştir. Bu başlıklara ilişkin açıklamalar aşağıdaki gibidir.

Fizyolojik faktörlerin (FF) etkisi

Engel durumu

2 sporcu engelli (1 oturarak, 1 ayakta yarışıyor) geriye kalan 20 sporcunun herhangi bir engeli bulunmuyor. Bu durum çalışmada genellikle engelli olmayan sporcuların temsil edildiği ve engelli iki sporcunun da çalışmaya katıldığı görülmektedir.

Sıkletin etkisi (C1, C2)

Sporcuların önemli bir çoğunluğu düşük sıkletin olumlu yönde etkisi olduğunu bildirmiş. Amatör sporculardan 4 erkek ve 1 kadın sporcu düşük sıklette, 3 erkek ve 2 kadın sporcu yüksek sıklette daha hızlı olduğunu düşünüyor. Millî sporcuların ve millî engelli sporcuların ise tamamı düşük sıklette daha hızlı olduğunu düşünmektedir. Genel olarak 13 erkek 4 kadın sporcu düşük sıklette daha hızlı olduğunu düşünmektedir. Her yaşta sporcu bu görüşe katıldığından bu durumun yaş ile anlamlı bir ilişkisi görülmemiştir. Millî sporcuların tamamı bu görüşe katılırken, amatör sporculardan 5 sporcunun katılması millî sporcuların düşük sıklette daha hızlı reaksiyon gösterdiğini düşündürmektedir.

Baskın el ve diğer elin etkisi (C3, C4)

Çoğunlukla baskın elin daha hızlı reaksiyon gösterdiğini ve baskın el ile daha az reaksiyon kaygısı yaşandığı bildirilmiştir. Amatör sporculardan 6 erkek ve 2 kadın sporcu baskın ellerinin, diğer 1 erkek ve 1 kadın sporcunun diğer ellerinin daha hızlı reaksiyon gösterdiğini, millî sporculardan ise 6 erkek sporcu ve 2 kadın sporcu baskın ellerinin, 1 erkek ve 1 sporcunun diğer ellerinin daha hızlı reaksiyon gösterdiğini düşünmektedir.

Millî engelli erkek sporculardan da 1 sporcu baskın elinin, 1 sporcu ise diğer elinin daha hızlı reaksiyon gösterdiğini düşünmektedir. Özellikle erkek sporcularda bu algı daha baskındır. Bunlar sporcuların genel toplamda 22 sporcudan 17 sinin baskın elinin daha hızlı olduğunu düşündüğünü gösteriyor.

Yorgunluk ve etkisi (C5, C6)

Yorgunluk sporcuların hemen hemen hepsinde reaksiyon kaygısını artırıyor. Amatör sporculardan 7 erkek ve 2 kadın sporcu yorgunluğun reaksiyon kaygısını artırdığını 1 kadın sporcu ise artırmadığını bildirirken; millî sporculardan ise 6 erkek ve 3 kadın sporcu yorgunluğun reaksiyon kaygısını artırdığını 1 erkek sporcu ise yorgunluğun reaksiyon kaygısını artırmadığını düşünüyor.

Millî erkek sporcuların her ikisi de yorgunluğun reaksiyon kaygısını artırdığını belirtmişlerdir. Bu bakımdan 22 sporcudan 19'u hem kadın hem erkek sporcular yorgunluk nedeniyle reaksiyon zamanı kaygısı yaşamaktadır.

Alkol/sigara kullanımı ve etkisi (C7-C12)

Sporcuların birçoğu sigara kullanıyor ancak reaksiyon kaygılarını etkilemediğini düşünüyor. Amatör sporcuların 3 erkek ve 3 kadın sporcu sigara kullanmadığını, millî sporculardan ise 5 erkek ve 3 kadın sporcu sigara kullanmadığını belirtmiştir. Amatör 1 erkek sporcu alkol ve sigara kullandığını ve bunların reaksiyon kaygısını olumsuz etkilediğini düşünüyor. 3 amatör erkek sporcu ise sadece sigara kullandığını ancak reaksiyon kaygısını ve reaksiyon zamanını etkilemediğini düşünüyor.

Millî sporculardan 2 erkek sporcu sigara kullandığını ancak reaksiyon kaygısını ve reaksiyon zamanını etkilemediğini, millî erkek sporculardan ise 1 sporcu alkol ve sigara kullanmadığını diğer sporcu ise sadece sigara kullandığını ve reaksiyon zamanını etkilemediğini düşündüğünü bildirmektedir. Toplam 22 sporcudan 15 sporcu sigara kullanmıyor, millî sporculardan ve kadın sporculardan, sigara içmeyenlerin sayısı amatör ve erkek sporculardan fazladır. Sigara kullanmayan sporcuların yaş ortalaması 26,6'dır. Bu durum genç yaş grubunda sağlık bilincinin yüksek olduğunu gösteriyor olabilir.

Kafein kullanımı ve etkisi (C13-C16)

Kafein kullanımının genellikle reaksiyon kaygısını azalttığı düşünülüyor. Amatör sporculardan 6 erkek sporcu kafein kullanımının reaksiyon kaygısını azalttığını 1 erkek sporcu ise reaksiyon kaygısını etkilemediğini düşünüyor, amatör kadın sporculardan 2 sporcu kafein kullanmadığını 1 sporcunun ise kafein kullanımının reaksiyon kaygısını azalttığını düşünüyor. Millî sporculardan ise 7 erkek ve 2 kadın sporcunun kafein kullanımının reaksiyon kaygısını azalttığını düşünüyor, 1 kadın sporcu kafein kullanımının reaksiyon kaygısını etkilemediğini düşündüğü için kafein kullanmadığını bildirirken; millî erkek sporcuların her ikisi de kafein kullanımının reaksiyon kaygısını azalttığını düşünmektedir. Toplamda 22 sporcudan 18 sporcu kafeinin reaksiyon kaygısını azalttığını düşünmektedir. Bu görüşe katılan sporcuların yaş ortalaması 27,7'dir. Bu görüş erkeklerde kadınlara göre daha baskındır.

Sakatlık geçmişi ve etkisi (C17-C19)

Sporcuların çok büyük bir kısmı sakatlık geçirmemiş, sakatlık geçiren sporcular reaksiyon kaygılarının kesinlikle arttığını belirtiyor. Amatör sporculardan 5 erkek ve 3 kadın sporcu sakatlık geçirmediğini bildirirken; 2 erkek sporcu sakatlık geçirdiğinde reaksiyon kaygısının arttığını bildiriyor. Millî sporculardan ise 6 erkek ve 3 kadın sporcu sakatlık geçirdiklerini ve reaksiyon kaygılarının arttığını, 1 erkek sporcu ise sakatlık geçirmediğini bildirirken; millî engelli sporculardan 1 sporcu sakatlık geçirmediğini, diğer sporcu sakatlık geçirdiğinde reaksiyon

kaygısının arttığını bildirmiştir. Toplam 22 sporcudan 12 si sakatlık geçirmiş ve bu durum reaksiyon kaygılarını artırmıştır, geriye kalan 10 sporcu sakatlık geçirmemiştir. Millî sporcularda bu oran %90 civarında yani neredeyse tamamı bu durumu yaşamış. Ayrıca sakatlık geçirenlerin yaş ortalamaları yakın olsa da özellikle millî sporcularda yaşın küçük olduğunu görmekteyiz. Yaş ile ilişkilendirilebilecek anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Sürat antrenmanlarının etkisi (C20-C22)

Sporcuların hemen hemen hepsi sürat antrenmanlarının reaksiyon kaygısını azalttığını bildirmiş. Amatör sporculardan 6 erkek ve 3 kadın sporcu sürat antrenmanlarının reaksiyon kaygısını azalttığını 1 erkek sporcunun ise sürat antrenmanlarının reaksiyon kaygısını azaltmadığını düşündüğü için sürat antrenmanı yapmadığını bildirmiştir. Millî sporculardan ise 7 erkek ve 3 kadın sporcunun tamamı sürat antrenmanlarının reaksiyon kaygısını azalttığını düşünüyor. Millî erkek sporcuların her ikisi de sürat antrenmanlarının reaksiyon kaygısını azalttığını belirtmişlerdir. Toplam 22 sporcudan 21 sporcu sürat antrenmanlarının reaksiyon kaygısını azalttığını bildirmektedir. En olumlu görüş bildirenler çoğunlukla 20-30 yaş aralığındadır. Bu yaş grubu reflekslerin en güçlü olduğu ancak performans kaygısının da yoğun yaşandığı dönem olarak kabul edilmektedir. Yaş ile ilişkilendirilebilecek anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Hastalık etkisi (C23, C24)

Hastalık hemen hemen bütün sporcularda reaksiyon kaygısını artırıyor. Amatör sporcuların 7 erkek 3 kadın sporcunun tamamı hasta olduğunda reaksiyon kaygısının arttığını düşünüyor. Millî sporcularında 7 erkek 3 kadın sporcunun tamamı hasta olduğunda reaksiyon kaygısının arttığını düşünüyor. Millî engelli sporcuların her ikisi de hastalığın reaksiyon kaygısını artırdığını belirtmişlerdir. Toplam 22 sporcudan 21 sporcu hastalıktan dolayı reaksiyon kaygısının arttığını belirtiyor.

Fizyolojik faktörler genel olarak değerlendirildiğinde fizyolojik faktörlerin sporcuların reaksiyon kaygısı üzerinde önemli etkileri olduğu görülmüştür. Düşük sıklet, baskın elin kullanımı, kafein tüketimi ve düzenli sürat antrenmanları reaksiyon kaygısını azaltıcı; yorgunluk hastalık, sakatlık geçmişi ise artırıcı faktörler olarak öne çıkmaktadır. Bu bulgular, antrenman planlamalarında ve performans stratejilerinde dikkate alınabilecek önemli ipuçları sunmaktadır.

Tablo 14: Bilek Güreşi Sporcularının Reaksiyon Kaygılarını Etkileyen Psikolojik Faktörler

Ana Tema	Alt Tema	Cevap Kodu ve Özeti	Katılımcı Alıntısı
Psikolojik Faktörler (PF)	Görsel ve işitsel uyaran etkisi	C25(Yan hakemin onay işaretine bakmıyorum) C26(Yan hakemin onay işaretine bakıyorum ve baktığım zaman reaksiyon kaygım azalıyor)	C26(AESP1, AESP3-6, AKSP1-3) C26(MESP1-3, MESP5-7, AKSP2, AKSP3) C26(MEESP2) C28(AESP2)

	C27(Yan hakemin onay işaretine bakmıyorum ve baktığım zaman reaksiyon kaygım azalmıyor) C28(Yan hakemin onay işaretine baktığımda reaksiyon kaygım azalıyor, ancak bazı hakemler onay işareti gelmeden komut verebiliyor o yüzden bakmıyorum)	C28(MKSP1) C28(MESP1)
Farklı sporcunun sakatlanması ve etkisi	C29(Farklı bir sporcunun sakatlık yaşaması benim reaksiyon kaygısı yaşamama neden oluyor) C30(Farklı bir sporcunun sakatlık yaşaması benim reaksiyon kaygısı yaşamama neden olmuyor)	C29 (AESP3, AESP4, AESP7, AKSP1-3) C29(MESP2, MESP4-6, MKSP2) C29(MEESP1)
Yetersiz antrenman düzeyinin etkisi	C31 (İyi antrenman yapmadığımı düşündüğümde yarışmaya katılmıyorum) C32 (Yetersiz düzeyde antrenman yaptığımı düşündüğümde reaksiyon kaygısı yaşıyorum) C33 (Yetersiz düzeyde antrenman yaptığımı düşündüğümde reaksiyon kaygısı yaşıyorum)	C32(AESP1, AESP3, AESP4, AESP7, AKSP1-3) C32(MESP1-7, MKSP2, MKSP3) C32(MEESP1, MEESP2)
Rakip algısı ve etkisi	C34(Rakibimin güçlü olduğunu düşündüğümde reaksiyon kaygısı yaşıyorum) C35(Rakibimin güçlü olduğunu düşündüğümde reaksiyon kaygısı yaşıyorum) C36(Rakibimin güçlü olduğunu düşündüğümde reaksiyon kaygısı yaşıyorum, ancak bu kaygı daha iyi konsantre olmamı sağladığı için beni olumlu etkilediğini düşünüyorum)	C34(AESP1, AESP3-6, AKSP1, AKSP3) C34(MESP2, MESP4-7, MKSP3) C34(MEESP1) C36(AESP7, MKSP2) olumlu etki ettiğini düşünüyorlar.
Rakip el büyüklüğü ve etkisi	C37(Rakibimin elinin büyük olması reaksiyon kaygımı artırıyor) C38(Rakibimin elinin büyük olması reaksiyon kaygımı artırmıyor)	C37(AESP1, AESP3-5, AKSP1, AKSP3) C37(MESP2, MESP4-6, MKSP1, MKSP2) C37(MEESP2)

Dikkat dağınıklığı ve etkisi	C39(Dikkat dağınıklığı yaşamıyorum) C40(Dikkat dağınıklığı yaşadığımda reaksiyon kaygısı yaşıyorum) C41(Dikkat dağınıklığı yaşadığımda reaksiyon kaygısı yaşamıyorum) C42(İlk yıllarımda dikkat dağınıklığı yaşıyordum ancak tecrübem arttıkça dikkat dağınıklığım ve reaksiyon kaygımın azaldığını düşünüyorum)	C40(AESP2-4, AESP6, AESP7, AKSP2, AKSP3 C40(MESP1,MESP2, MESP4-7, MKSP1) C40(MEESP1, MEESP2) C42(AESP1) İlk yıllarda yaşar sonra azalır.
Rakibin yaşı ve etkisi	C43(Rakibimin yaşının büyük olması reaksiyon kaygısı yaşamama neden oluyor) C44(Rakibimin yaşının büyük olması reaksiyon kaygısı yaşamama neden olmuyor) C45(Rakibimin yaşı küçük olduğunda daha az reaksiyon kaygısı yaşıyorum) C46(Rakibimin yaşı büyük olduğunda daha az reaksiyon kaygısı yaşıyorum) C47(Rakibimin yaşının büyük veya küçük olmasının reaksiyon kaygısı yaşamama neden olduğunu düşünmüyorum)	C43(AESP3, AESP4, AESP5, AKSP2, AKSP3) C45(AESP4,AESP5, AKSP2, AKSP3 C43(MESP4, MESP5, MESP6, MKSP1-3) C45(MESP3, MESP5, MESP6, MKSP3) C46(MEESP1) Yaşı büyük olduğu için spesifik tam tersi durum olarak cevap vermiştir.

“Tablo 14’te önceki bölümlerde hazırladığımız ana temalara bağlı alt temalar oluşturulmuştur.” Bu alt temalar aşağıda 7 başlık altında incelenmiştir. Bu başlıklara ilişkin açıklamalar aşağıdaki gibidir.

Psikolojik faktörlerin (PF) etkisi

Görsel ve işitsel uyaran etkisi (C25-C28)

Sporcuların çoğunluğu yan hakemin sinyaline bakıyor ve reaksiyon kaygılarının azaldığını belirtiyor. Amatör sporculardan 5 erkek, 3 kadın sporcu yan hakemin onay işaretine baktığını ve reaksiyon kaygısının azaldığını düşünüyorken, 1 amatör erkek, 1 millî erkek ve 1 millî kadın sporcu yan hakemin onay işaretine baktığında reaksiyon kaygısının azaldığını düşünmesine rağmen bazı baş hakemlerin onay işareti gelmeden de komut vermesi nedeniyle yan hakemin onay işaretine bakmadığını bildirmiştir. 1 amatör erkek sporcu da yan hakemin

onay işaretine baktığında reaksiyon kaygısının azalmadığını düşündüğü için bakmadığını belirtiyor. Millî sporculardan ise 6 erkek, 3 kadın sporcu yan hakemin onay işaretine baktığı zaman reaksiyon kaygısının azaldığını düşünüyor, 1 erkek sporcu reaksiyon kaygısını azaltmadığını düşündüğü için bakmadığını bildirmiştir.

Farklı sporcunun sakatlanması ve etkisi (C29, C30)

Sporcuların çoğunluğu başka bir sporcu sakatlandığında, kendi başına da gelebileceğini düşünerek reaksiyon kaygısının arttığını belirtiyor. Amatör sporculardan 3 erkek, 3 kadın sporcu başka bir sporcu sakatlandığında reaksiyon kaygısı yaşadığını bildirirken; 4 erkek sporcu başka sporcunun sakatlandığında reaksiyon kaygısı yaşamadığını belirtmişlerdir. Millî sporculardan ise 4 erkek, 1 kadın sporcu başka sporcu sakatlandığında reaksiyon kaygısı yaşadığını bildirirken; 3 erkek, 2 kadın sporcu başka sporcu sakatlandığında reaksiyon kaygısı yaşamadığını bildirmiştir. Ayrıca 1 millî engelli erkek sporcu bu durumun reaksiyon kaygısına neden olduğunu, diğer 1 engelli erkek sporcu kaygıya neden olmadığını bildirmiştir.

Yetersiz antrenman düzeyinin etkisi (C31-33)

Sporcuların çok büyük bir bölümü yetersiz antrenman yaptığında reaksiyon kaygısının arttığını belirtiyor. Amatör sporculardan 4 erkek 3 kadın sporcu yetersiz antrenman yaptığını düşündüğünde reaksiyon kaygısı yaşadığını bildirirken; 3 erkek sporcu yetersiz antrenman yaptığını düşündüğünde yarışmaya katılmadığını ve reaksiyon kaygısı yaşamadığını bildirmiştir. Millî sporculardan ise 7 erkek 3 kadın sporcunun tamamı yeterli antrenman yapmadığını düşündüğünde reaksiyon kaygısı yaşadığını bildirmiştir. Ayrıca 2 millî engelli erkek sporcuda yeterli antrenman kaymadığını düşündüklerinde reaksiyon kaygılarının arttığını bildirmişlerdir.

Rakip algısı ve etkisi (C34-C36)

Sporcuların çoğunluğu rakibinin güçlü olduğunu düşündüğünde reaksiyon kaygısı yaşıyor, ancak bir bölüm sporcuda bu kaygının kendilerini olumlu yönde etkilediğini belirtiyor. Amatör sporculardan 5 erkek, 2 kadın sporcu rakibin güçlü olduğunu düşündükleri için reaksiyon kaygısı yaşadıklarını bildirirken; 1 erkek 1 kadın sporcu rakibin güçlü olduğunu düşündüğünde reaksiyon kaygısı yaşamadığını ve 1 erkek sporcu rakibin güçlü düşündüğünde reaksiyon kaygısı yaşadığını, ancak bu kaygının daha iyi konsantre olmasını sağladığı ve kendisini olumlu etkilediğini düşünüyor.

Millî sporculardan ise 5 erkek, 1 kadın sporcu rakibin güçlü olduğunu düşündükleri için reaksiyon kaygısı yaşadıklarını, 2 erkek, 1 kadın sporcu rakibin güçlü olduğunu düşündüklerinde reaksiyon kaygısı yaşamadıklarını, 1 millî erkek sporcu ve 1 millî engelli

erkek sporcu rakibin güçlü düşündüğünde reaksiyon kaygısı yaşadığını, ancak bu kaygının daha iyi konsantre olmasını sağladığı ve kendisini olumlu etkilediğini düşünüyor.

Rakip el büyüklüğü ve etkisi (C37, C38)

Sporcuların büyük bir bölümü rakibinin elinin büyük olmasından dolayı reaksiyon kaygısı yaşıyor. Amatör sporculardan 4 erkek, 2 kadın sporcu rakip el büyüklüğünün reaksiyon kaygısını artırdığını bildirirken; 3 erkek 1 kadın sporcu rakip el büyüklüğünün reaksiyon kaygısını artırmadığını bildirmişlerdir.

Millî sporculardan ise 4 erkek, 2 kadın sporcu rakip el büyüklüğünün reaksiyon kaygısını artırdığını bildirirken; 3 erkek 1 kadın sporcu rakip el büyüklüğünün reaksiyon kaygısını artırmadığını bildirmişlerdir. Ayrıca 1 engelli erkek sporcu rakip el büyüklüğünden dolayı reaksiyon kaygısı yaşadığını, diğer sporcunun ise bu durumda reaksiyon kaygısı yaşamadığını bildirmiştir.

Dikkat dağınıklığı ve etkisi (C39-42)

Sporcular çoğunlukla dikkat dağınıklığı nedeniyle reaksiyon kaygısı yaşadığını belirtmişlerdir. Amatör sporculardan 5 erkek, 2 kadın sporcu dikkat dağınıklığı yaşadığında reaksiyon kaygısı yaşadığını, 1 erkek sporcunun ise bu durumu ilk yıllarda yaşadığını ve tecrübesi arttıkça dikkat dağınıklığından kaynaklı reaksiyon kaygısının azaldığını belirtmiştir.

Millî sporculardan ise 6 erkek, 1 kadın sporcu ve millî erkek sporculardan her ikisi de dikkat dağınıklığı yaşadığında reaksiyon kaygısı yaşadığını, belirtmektedir.

Rakibin yaşı ve etkisi (C43-47)

Sporcuların bir bölümü rakibin yaşının büyük olmasını tecrübe ile ilişkilendirerek reaksiyon kaygısı yaşarken yaşı küçük sporcular karşısında da kendilerinin tecrübeli olduğunu düşünerek daha az reaksiyon kaygısı yaşıyor. Amatör sporcularından 5 erkek, 2 kadın sporcu rakibinin yaşı büyük olduğunda tecrübe ile ilişkilendirerek daha fazla reaksiyon kaygısı yaşadıklarını, 2 erkek, 2 kadın sporcu ise rakiplerinin yaşı büyük olduğunda daha fazla kaygı yaşarken rakip sporcunun yaşı küçük olduğunda, tecrübe ile ilişkilendirerek daha az reaksiyon kaygısı yaşadıklarını bildirmektedir.

Millî sporculardan 3 erkek, 3 kadın sporcu rakibinin yaşı büyük olduğunda reaksiyon kaygısı yaşadığını, 3 erkek, 1 kadın sporcu ise rakiplerinin yaşı küçük olduğunda daha az reaksiyon kaygısı yaşadığını bildirmektedir. Millî engelli erkek sporculardan bir sporcu ise yaşının büyük olması nedeni ile tam tersi olarak yaşı büyük rakiplerde daha az kaygı yaşadığını, yaşı küçük rakiplerde ise daha fazla reaksiyon kaygısı yaşadığını belirtmektedir.

Tablo 15: Bilek Güreşi Sporcularının Reaksiyon Kaygılarını Etkileyen Psikolojik ve Çevresel Faktörler

Ana Tema	Alt Tema	Cevap Kodu ve Özeti	Katılımcı Alıntısı
Psilolojik ve Çevresel Faktörler (PFÇF)	Seyirci etkisi	C48(Seyirci önünde heyecanlanıyorum bu nedenle reaksiyon kaygısı yaşıyorum) C49(Seyirci önünde heyecanlanmıyorum bu nedenle reaksiyon kaygısı yaşamıyorum) C50(İlk yıllarda seyirci önünde heyecanlandığım için reaksiyon kaygısı yaşıyordum ancak tecrübem arttıkça reaksiyon kaygım azaldı)	C48(AESP2-4, AESP6, AESP7, AKSP2) C48(MESP2, MESP5, MKSP1) C48(MEESP1, MEESP2) C50(AESP1, AKSP1) C50(MESP3, MESP4, MESP6, MKSP2, MKSP3) C50(MEESP1, MEESP2) Tecrübe arttıkça seyirci etkisi nedeniyle yaşanan reaksiyon kaygısı azalmış.
	Yarışma sıklığının etkisi	C51(Yarışma sıklığının az olması nedeni ile reaksiyon kaygısı yaşıyorum) C52(Yarışma sıklığının az olması nedeni ile reaksiyon kaygısı yaşadığımı düşünmüyorum) C53(Yarışma sayısının az olması nedeni ile reaksiyon kaygım artırıyor ancak bu benim daha iyi odaklanmamı sağladığı için olumlu yönde etkilediğini düşünüyorum)	C51(AESP1, AESP3-7, AKSP1-3) C51(MESP1, MESP2, MESP4-6 MKSP3) C51(MEESP1) C53(MKSP1, MKSP2) C53(MEESP2) Olumlu yönde etkilemiş.

“Tablo 15’te önceki bölümlerde hazırladığımız ana temalara bağlı alt temalar oluşturulmuştur.” Bu alt temalar aşağıda 2 başlık altında incelenmiştir. Bu başlıklara ilişkin açıklamalar aşağıdaki gibidir.

Psikolojik ve çevresel faktörlerin (PFÇF) etkisi

Seyirci etkisi (C48-50)

Çalışmadaki birçok sporcu seyirci önünde heyecan nedeniyle reaksiyon kaygısı yaşadığını düşünmektedir. Ancak birçok sporcu da seyirci nedeniyle yaşadığı reaksiyon kaygısının tecrübeleri arttıkça azaldığını düşünmektedir. Amatör sporculardan 5 erkek, bir kadın sporcu seyirci önünde heyecan nedeniyle reaksiyon kaygısı yaşadığını bildirirken; 1 erkek, 1 kadın sporcu tecrübeleri arttıkça bu durumdan kaynaklanan reaksiyon kaygılarının azaldığını bildir-

mişlerdir. Millî sporculardan ise 2 erkek 1 kadın Sporcu seyirci önünde heyecan nedeni reaksiyon kaygısı yaşadığını bildirirken; 3 erkek 2 kadın sporcu tecrübeleri arttıkça bu durumdan kaynaklanan reaksiyon kaygılarının azaldığını bildirmişlerdir. Ayrıca millî engelli erkek sporcuların her ikisi de ilk yıllarda seyirci önünde yarışırken heyecan nedeniyle reaksiyon kaygısı yaşadıklarını daha sonra tecrübeleri arttıkça bu kaygıların azaldığını bildirmişlerdir.

Yarışma sıklığının etkisi (C51-53)

Sporcuların önemli bir bölümü düzenlenen yarışmaların sayısının az olmasını, bir yarışmada elenince sonraki yarışmaya kadar 1 yıl süre ile bir antrenman dönemi daha geçireceklerini düşünerek reaksiyon kaygısı yaşamaktadır. Amatör sporculardan 6 erkek 3 kadın sporcu yarışma sayısının az olması nedeniyle reaksiyon kaygısı yaşadığını bildirirken; millî sporculardan ise 5 erkek 1 kadın sporcu yarışma sayısının az olması nedeniyle reaksiyon kaygısı yaşadığını bildirmişlerdir. Ayrıca millî engelli erkek sporculardan 1 sporcu da aynı şekilde kaygı yaşadığını belirtmiştir. Millî kadın sporculardan 2 sporcu ve millî engelli erkek sporculardan 1 sporcu yarışma sıklığının az olmasından kaynaklanan reaksiyon kaygısının olumlu etkiye sahip olduğunu ve daha iyi odaklanmalarını sağladığını belirtmişlerdir.

Tablo 16: Bilek Güreşi Sporcularının Reaksiyon Kaygılarını Etkileyen Deneyim ve Psikolojik Faktörler

Ana Tema	Alt Tema	Cevap Kodu ve Özeti	Katılımcı Alıntısı
Deneyim ve psikolojik faktörler	Yarışma sayısı ve kaygı ilişkisi	C54(Katıldığım müsabaka sayısı arttıkça reaksiyon kaygımın azaldığını düşünüyorum)	C54 (AESP1-7, AKSP1-3)
		C55(Katıldığım müsabaka sayısı arttıkça reaksiyon kaygımın azaldığını düşünmüyorum)	C54 (MESP1-7, MKSP1-3) C54(MEESP1, MEESP2)

“Tablo 16’da önceki bölümlerde hazırladığımız ana temalara bağlı alt temalar oluşturulmuştur.” Bu alt temalar aşağıda tek başlık altında incelenmiştir. Bu başlığa ilişkin açıklamalar aşağıdaki gibidir.

Deneyim ve psikolojik faktörlerin (DPF) etkisi

Yarışma sayısı ve kaygı ilişkisi (C54, C55)

Sporcuların istisnasız tamamı yarışma sayısının artması ile birlikte tecrübelerinin arttığını ve reaksiyon kaygısının azaldığını bildirmişlerdir.

Tablo 17: Bilek Güreşi Sporcularının Reaksiyon Kaygılarını Etkileyen Çevresel Faktörler

Ana Tema	Alt Tema	Cevap Kodu ve Özeti	Katılımcı Alıntısı
Çevresel Faktörler (ÇF)	Hakem ve organizasyon etkisi	C56 (Hakemlerin tavırları ve komut verme tarzları reaksiyon kaygısı yaşamama neden oluyor) C57(Hakemlerin tavırları ve komut verme tarzları reaksiyon kaygısı yaşamama neden olmuyor)	C56(AESP1-7, AKSP1-3) C56(MESP1-7, MKSP1-3) C56(MEESP1)

“Tablo 17’de önceki bölümlerde hazırladığımız ana temalara bağlı alt temalar oluşturulmuştur.” Bu alt temalar aşağıda tek başlık altında incelenmiştir. Bu başlığa ilişkin açıklamalar aşağıdaki gibidir.

Çevresel faktörlerin (ÇF) etkisi

Hakem ve organizasyon etkisi (C56, C57)

Sporcuların hemen hemen hepsinin özellikle, hakemler tarafından verilen başlangıç komutunun standart olmayışı ve her hakemin komut verme tarzının farklı olmasından kaynaklı reaksiyon kaygısı yaşadığını belirtmiştir. Ayrıca sporcular hakemlerin ses tonlarının ve kendilerine karşı tavırlarının reaksiyon kaygılarını artırdığını belirtmişlerdir.

“Tablo 18’de bulunan, sporcuların tecrübesine dayanan veriler önceki bölümlerde hazırladığımız ana temalara bağlı alt temalar oluşturulduktan sonra tablo haline getirilmiştir.” Daha sonra bu veriler analiz edilerek yorumlanmıştır.

Tablo 18: Bilek Güreşi Sporcularının Spesifik Tecrübelerine Dayanan Psikolojik Faktörler

Ana Tema	Alt Tema	Cevap Kodu ve Özeti	Katılımcı alıntısı
Psikolojik Faktörler (PF)	Rakibin el sertliği ve etkisi	STPF1 C58	AESP1 Amatör 1 erkek sporcu.
	Mağluplar kategorisine düşmenin etkisi	STPF2 C59	AESP1, AESP6, MESP4 Amatör 2 erkek sporcu, Millî 2 erkek sporcu
	Antrenör ilgisizliği	STPF3 C60	AESP1, AESP3, AESP7, AKSP1, AKSP3, MESP4, MKSP2
	Salonda meydana gelen olumsuzluklar	STPF4 C62	AESP1, AKSP2, AKSP3
	Maça çıkmadan önce alınan veya görülen olumsuz haberler	STPF5 C65	AESP1
	Daha önce mağlup olunan rakibin etkisi	STPF6 C67	AESP1, MESP6

Yarışma döneminde yaşanan kişisel olumsuzluklar	STPF7 C70	AESP3
İlk maçı kaybetmenin etkisi	STPF8 C74	AESP5, MESP6, MKSP2, MKSP3
Erken çıkış yapma korkusu	STPF9 C75	AESP5, MKSP1
Motivasyonu düşüren olumsuzluklar (olimpik branş olmama, kariyer vb.)	STPF10 C76	AESP5, MESP4
Bağ maçları ve etkisi	STPF11 C77	AESP5, MKSP2
Maç tekniği ve etkisi	STPF12 C78	AESP5
Rakip algısı ve etkisi	STPF13 C79	AESP6
Sıklet değişikliği nedeni ile yaşanan problemler	STPF14 C84	AKSP1
Maç öncesi yaşanan kişisel sorunlar ve etkisi	STPF15 C88	MESP1
Önceki yarışma performansının etkisi	STPF16 C87	MESP1
Fazla kilo nedeniyle hedeflenen sıklete yarışmama	STPF17 C89	MESP1
İlk rakibin güçlü olması ve etkisi	STPF18 C90	MESP2
Çok fazla antrenman etkisi	STPF19 C91	MESP2
Maçın maddi yönü ve etkisi	STPF20 C93	MESP3
Maddi imkanlar ve etkisi	STPF21 C96	MESP4
Yaşanmış bir olumsuzluğun müsabakalarda hatırlanması	STPF22 C98	MESP5
Takım arkadaşı ile aynı sıklette yarışma ve etkisi	STPF23 C100	MESP6
Maç esnasında alınan faul ve uyarılar	STPF24 C101	MESP7, MEESP1
Genel kaybetme korkusu ve etkisi	STPF25 C102	MESP7
Rakip hız algısı ve etkisi	STPF26 C106	MKSP2
Yarışma stresi ve etkisi	STPF27 C108	MKSP2
Final maçlarının tek masada yapılması ve etkisi	STPF28 C109	MKSP2
Maçın önemi ve etkisi	STPF29 C110	MKSP2

Final maçında rakip algısı ve etkisi	STPF30 C117	MEESP1
İlk defa karşılaşılan rakip ve etkisi	STPF31 C119	MEESP1

“Tablo 18’de elde edilen veriler, Tablo 19’da katılım sayısına göre oranlanmıştır.”

Tablo 19: Bilek Güreşi Sporcularının Spesifik Tecrübelerine Dayanan Psikolojik Faktörlere Katılım Sayısı

Grup	Toplam Sporcu Sayısı	Etkilenen Sporcu Sayısı	Oran (%)
AmatörErkek Sporcu	7	6	%85,7
AmatörKadın Sporcu	3	3	%100
Millî Erkek Sporcu	7	7	%100
Millî Kadın Sporcu	3	2	%66,7
Engelli Erkek Sporcu	2	1	%50

“Tablo 18’e göre psikolojik faktörlerden etkilenen en baskın grupların amatör kadın sporcular ve millî erkek sporcular olduğu görülmektedir.”

Sporcuların spesifik tecrübelerine dayanan psikolojik faktörler (STPF) analiz ve yorumları alt temalarına ayrılarak aşağıdaki gibi alt temalara ait tablolar altında incelenmiştir.

Amatör sporcular (AEPS&AKSP);

Amatör sporcularda en çok antrenör ilgisizliği, salondaki olumsuzluklar ve meğlubiyetin reaksiyon kaygısı yaşattığı görülmektedir. Psikolojik faktörlerden en çok etkilenen sporcu ise 26 yaşındaki AESP1 kodlu katılımcıdır.

Millî sporcular (MESP&MKSP);

Millî sporcuların reaksiyon kaygısını artıran psikolojik faktörlerin çoğunluğu yarışma öncesi ve esnasındaki bireysel stresler, kilo/siklet sorunları, maddi etkenler, maç algısı ve alınan fauller gibi daha stratejik ve mental olan faktörler olduğu görülmüştür.

Kadın Sporcular (AKSP&MKSP);

Kadın sporcuların, özellikle duysusal ve çevresel faktörlerden (antrenör ilgisizliği, salon ortamı, salonda farklı sporcuların yaşadığı olumsuzluklar, ilk maçı kaybetme vb.) psikolojik olarak daha çok etkilendiği görülmektedir. Ayrıca 26 yaşındaki MKSP2 katılımcı kodlu sporcu çalışmaya kendi tecrübe ettiği 4 farklı psikolojik faktör belirtmiştir.

Sporcu tecrübesine dayalı psikolojik faktörler genel olarak incelendiğinde, yarışma öncesi ve maç esnasındaki bireysel stres, antrenör ilgisizliği gibi faktörler daha baskın görülmektedir. Bu anlamda özellikle amatör sporculara temel psikolojik dayanıklılık eğitimleri, millî sporculara bireysel psikolojik destek, kadın sporculara empati anlamında kadın psikologlar ve güven ortamları sağlanarak destek verilebilir.

Tablo 20: Bilek Güreşi Sporcularının Spesifik Tecrübelerine Dayanan Çevresel Faktörler

Ana Tema	Alt Tema	Cevap Kodu	Katılımcı alıntısı
Çevresel Faktörler (ÇF)	Hakem olumsuz davranışları	STÇF1 C61	AESP1, MESP4
	Hakemlerin tecrübesizliği	STÇF2 C68	AESP2, AESP4, AESP5, MESP7, MKSP2, MKSP3
	Hakem tutuşunda ilk rakibin elinin kapatılması	STÇF3 C69	AESP2, AESP5, AESP6, AKSP2, MESP2, MESP4, MKSP2
	Takım arkadaşlarının ilgisizliği	STÇF4 C71	AESP3
	Ailede ve okulda yaşanan olumsuzluklar	STÇF5 C72	AESP4, AKSP3, MESP7, MKSP2
	Rakip sporcunun olumsuz tavırları	STÇF6 C73	AESP4
	Hakem değişikliği	STÇF7 C80	AESP7, MKSP1, MKSP2
	Maça çevreden gelen müdahale ve tezahüratlar	STÇF8 C83	AKSP1, AKSP2
	Duygusal problemler	STÇF9 C86	AKSP3
	Farklı şekillerde verilen başlangıç komutu	STÇF10 C94	MESP4
	Yarışma salonu fiziksel özellikleri	STÇF11 C95	MESP4
	Konaklanan yerin özellikleri	STÇF12 C97	MESP4
	Takım arkadaşı ve antrenörle yaşanan olumsuzluk ve etkisi	STÇF13 C99	MESP5, MEESP1
	Bağ maçlarında bağ tokası ve etkisi	STÇF14 C103	MKSP1, MKSP2
	Baş hakemin, yan hakemin işaretine beklemeden komut vermesi ve etkisi	STÇF15 C104	MKSP1
	Hakemlerin maçtan önce çok fazla uyarı vermesi ve etkisi	STÇF16 C105	MKSP2
	Millî takım kamp eksikliği ve maç deneyim yetersizliği	STÇF17 C111	MKSP2

“Tablo 20’de elde edilen veriler, Tablo 21’de katılım sayısına göre oranlanmıştır.”

Tablo 21: Bilek Güreşi Sporcularının Spesifik Tecrübelerine Dayanan Çevresel Faktörlere Katılım Sayısı

Grup	Toplam Sporcu Sayısı	Etkilenen Sporcu Sayısı	Oran (%)
AmatörErkek Sporcu	7	7	%100
AmatörKadın Sporcu	3	3	%100
Millî Erkek Sporcu	7	4	%57
Millî Kadın Sporcu	3	3	%100
Engelli Erkek Sporcu	2	1	%50

“Tablo 20 ve Tablo 21’de verilen veriler aşağıdaki gibi üç grupta incelenmiştir.”

Amatör sporcular (AEPS&AKSP);

Amatör sporcularda hakem davranışları, takım arkadaşlarının ilgisizliği ve ailevi sorunlar gibi çevresel faktörler reaksiyon kaygısını artırır. Öne çıkan faktörlerdir.

Duygusal problemler (STÇF9) ve çevreden gelen müdahale (STÇF8) gibi sosyal çevreden gelen etkenlerin amatör sporcularda daha fazla reaksiyon kaygısı yaşattığı görülmektedir.

Millî sporcular (MESP&MKSP);

Millî sporcular daha çok teknik ve organizasyon konularından dolayı reaksiyon kaygısı yaşadıklarını belirtmişlerdir. Örneğin; yarışma salonu koşulları, başlangıç komutu farklılığı, konaklama şartları, kamp, eksikliği, hakemlerin maç içi ve öncesi uyarıları gibi konularda reaksiyon kaygılarının arttığını belirtmişlerdir.

Engelli sporcular (MEESP)

Çalışmada bulunan engelli sporculardan sadece bir sporcu takım arkadaşı ve antrenörle yaşanan olumsuzlukları (STÇF13), reaksiyon kaygısını arttıran tecrübesine dayalı çevresel faktörlerden olduğunu bildirmiştir.

Sporcu tecrübesine dayalı çevresel faktörleri genel olarak incelediğimizde hakem performansı ve standartizasyon eksikliği, en sık karşılaşılan problem olarak görülmektedir. Psikososyal çevre özellikler amatör sporcuların reaksiyon kaygısı yaşamalarında daha belirgin görülmektedir.

Müsabaka ortamı (salon, konaklama) gibi çevresel faktörlerden millî sporcular için daha belirgin faktörler olduğu görülürken, takım içi ilişkilerin her seviyeden yaştan ve cinsiyetten sporcular için etkili bir faktördür.

Tablo 22: Bilek Güreşi Sporcularının Spesifik Tecrübelerine Dayanan Fizyolojik ve Psikolojik Faktörler

Ana Tema	Alt Tema	Cevap Kodu	Katılımcı alıntısı
Fizyolojik ve Psikolojik Faktörler (STFFPF)	Yarışma dışı seyahat yorgunluğu ve etkisi	STFFPF1 C63	AESP1, AESP7, AKSP1, MESP4, MESP5, MKSP2, MEESP1
	Dinlenememe ve etkisi	STFFPF2 C64	AESP1, MESP6
	Müsabakaya yönelik olmayan maç antrenmanları ve etkisi	STFFPF3 C81	AESP7
	Kilo kaybı, toparlanma ve etkisi	STFFPF4 C82	AESP7, MESP1, MESP3, MESP5, MESP6
	Çay ve etkisi	STFFPF5 C85	AKSP3
	Dolu mide ve etkisi	STFFPF6 C92	MESP3, MESP7

Hava değişikliği ve hastalık etkisi	STFFPF7 C107	MKSP2, MKSP3
Maç antrenmanı sayısı ve etkisi	STFFPF8 C114	MKSP2
Sakatlıktan yeni çıkma ve etkisi	STFFPF9 C116	MEESP1
Engel durumu ve etkisi	STFFPF10 C118	MEESP1

“Tablo 22’de bulunan veriler katılımcılara göre Tablo 23’te oranlanmıştır.”

Tablo 23: Bilek Güreşi Sporcularının Spesifik Tecrübelerine Dayanan Fizyolojik ve Psikolojik Faktörlere Katılım Sayısı

Grup	Toplam Sporcu Sayısı	Etkilenen Sporcu Sayısı	Oran (%)
AmatörErkek Sporcu	7	2	%28,57
AmatörKadın Sporcu	3	2	%66,67
Millî Erkek Sporcu	7	6	%85,71
Millî Kadın Sporcu	3	2	%66,67
Engelli Erkek Sporcu	2	1	%50

“Tablo 22’de bulunan veriler, sporcuların spesifik tecrübelerine dayalı yaşadıkları fizyolojik ve psikolojik faktörleri ortaya koymaktadır.” Veriler farklı yaş, cinsiyet, seviye(amatör/profesyonel) ve engel durumuna göre 22 sporcunun katkısı ile toplanmıştır. Bu veriler aşağıdaki gibi 5 grupta incelenmiştir.

Amatör erkek sporcular;

Amatör erkek sporcular özellikle seyahat ve dinlenme sorunları, yani organizasyonel yetersizlikler ve planlama eksikliği gibi nedenlerin reaksiyon kaygılarını artırdığını belirtmişlerdir. Ayrıca 29 aşındaki AESP7 katılımcı kodlu sporcu birçok alt tema içinde yer alması dikkat çekmektedir Bu sporcu fizyolojik toparlanma süreci(kilo kaybı, antrenman çeşidi) açısından en çok etkilenen sporculardan birisidir.

Amatör kadın sporcular;

Kadın amatör sporcularından seyahat yorgunluğu en çok etki eden faktörlerden birisi olduğu görülürken, katılımı sınırlı olsa da çay içmek gibi günlük alışkanlıkların bile reaksiyon kaygısı ve performansa etki ettiğini bildirmektedir.

Millî erkek sporcular;

Millî erkek sporcuların amatör sporculara göre daha çok kilo yönetimi, yorgunluk, dolu mide, dinlenememe gibi hem beslenme hemde organizasyonel problemler yaşadıkları amatör sporcularda olduğu gibi çevresel faktörlerden daha az etkilendikleri görülmektedir. Ayrıca millî sporcuların fizyolojik ve psikolojik anlamda etkilendikleri faktörler amatör sporculardan daha az olduğu görülmektedir.

Millî kadın sporcular;

Millî kadın sporcular daha çok dış çevre koşullarından yani iklim, antrenman sıklığı, ulaşım sorunları gibi faktörlerden etkilenmektedir. Bu faktörler kadın sporcularda fizyolojik dengeyi bozarak performans düşüklüğüne neden olabilmektedir.

Millî engelli erkek sporcular;

Millî sporculardan sadece bir sporcu (MEESP1) bu alt temaya katkı sağlamıştır. Bu sporcu engellilik durumu doğrudan reaksiyon zamanı ve kaygısı bakımından çok önemli bir fizyolojik ve psikolojik faktör olduğunu ifade etmektedir. Aynı zamanda seyahatsorunları ve sakatlıktan dönme sürecinin de zorlayıcı bir faktör olduğu belirtilmiştir.

Sporcu tecrübesine dayalı fizyolojik ve psikolojik faktörlere Genel anlamda bakıldığında seyahat yorgunluğu, organizasyon eksikliği, kilo ve sıklet sorunları, engel durumu gibi alt temaların daha baskın olduğu görülmektedir.

Tablo 24: Bilek Güreşi Sporcularının Spesifik Tecrübelerine Dayanan Psikolojik ve Çevresel Faktörler

Ana Tema	Alt Tema	Cevap Kodu	Katılımcı Alıntısı
Psikolojik ve Çevresel Faktörler	Kura ve etkisi	STPFÇF1 C66	AESP1, AESP7, MESP2, MESP4, MKSP2
	Rakiplerin sosyal medya paylaşımları	STPFÇF2 C112	MKSP2
	Çevrenin sosyal medya paylaşımları	STPFÇF3 C113	MKSP2
	Aile ve antrenör beklentileri	STPFÇF4 C115	MKSP3

“Tablo 24’te bulunan veriler katılımcılara göre Tablo 25’te oranlanmıştır.”

Tablo 25: Bilek Güreşi Sporcularının Spesifik Tecrübelerine Dayanan Psikolojik ve Çevresel Faktörlere Katılım Sayısı

Grup	Toplam Sporcu Sayısı	Etkilenen Sporcu Sayısı	Oran (%)
AmatörErkek Sporcu	7	2	%28,57
AmatörKadın Sporcu	3	0	%0
Mill Erkek Sporcu	7	2	%28,57
Mill Kadın Sporcu	3	1	%33,33
Engelli Erkek Sporcu	2	0	%0

“Tablo 24’te bulunan veriler, sporcuların spesifik tecrübelerine dayanarak yaşadıkları psikolojik ve çevresel faktörleri ortaya koymaktadır.” Veriler farklı yaş, cinsiyet, seviye(amatör/propfesyonel) ve engel durumuna göre 22 sporcunun katkısı ile toplanmıştır. Bu veriler aşağıdaki gibi 4 grupta incelenmiştir.

Amatör sporcular;

Amatör müsabakalardaki eşleşmelerin belirsizliği, stres ve performans baskısı yaratarak reaksiyon kaygısına neden olduğu görülmüştür. Sosyal medya beklentisi gibi baskılar mill kadın sporculardaki gibi belirgin değildir.

Millî erkek sporcular;

Millî erkek sporcularda amatör erkek sporcular gibi kura etkisi nedeniyle reaksiyon kaygısı yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu anlamda bakıldığında tecrübeleri arttıkça kura nedeniyle yaşadıkları reaksiyon kaygıları azalmamıştır.

Millî kadın sporcular;

Millî kadın sporcular rakiplerinin ve çevrenin sosyal medya paylaşımlarından psikolojik olarak etkilendiğini belirtişlerdir. Aile ve antrenörlerin beklentilerinin baskısının da psikolojik olarak sporcuları etkilediği nedeniyle reaksiyon kaygısı yaşadıklarını bildirmektedirler. Millî kadın sporcuların yarışma koşullardan etkilendiğide baskın olarak görülmektedir.

Millî engelli erkek sporcular;

Bu temaya millî engelli erkek sporcuların tecrübe ettiği faktörlerden katkı sağlamadıkları görülmektedir.

Sporcuların spesifik tecrübelerine dayanan psikolojik ve çevresel faktörlere genel olarak baktığımızda sporcular kura stresine yönelik mental antrenman eksikliği, sosyal medya baskısı ve aile/antrenör beklentileri gibi konularda seminer veya bireysel danışmanlık eğitimleri eksikliği nedeniyle bu tür faktörlerin reaksiyon kaygılarını artırdığı görülmektedir.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Sonuç

Bu araştırmada, bilek güreşi sporcularının reaksiyon zamanı kaygılarına ilişkin bireysel deneyimleri nitel olarak incelenmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğunu engelli olmayan bireyler oluşturmakta olup, iki engelli millî sporcu çalışmaya dahil edilmiştir. Bu nedenle, çalışmanın genelinde engelli olmayan sporcuların görüş ve deneyimlerinin daha baskındır. Elde edilen bulgular doğrultusunda, reaksiyon kaygısının çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu görülmüş, bireysel, fizyolojik, psikolojik, çevresel ve deneyimsel faktörlerin bu kaygı üzerinde etkili olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca çalışmadaki bulgular sporcuların gelişimleri sürecinde yalnızca fiziksel değil; psikolojik dayanıklılık, dikkat yönetimi, organizasyonel güven ortamı ve yarışma deneyiminin artırılmasının da son derece önemli olduğunu göstermektedir.

Fizyolojik faktörler açısından değerlendirildiğinde, düşük sıklet, sporcuların çoğunluğu tarafından reaksiyon süresi açısından olumlu bir unsur olarak belirtilmiştir. Millî sporcuların tamamı bu görüşe katılırken, amatör sporcularda bu oran daha düşüktür. Bu durum, profesyonellik düzeyi arttıkça düşük sıkletin performansa olan olumlu etkisinin daha belirgin hissedildiğini göstermektedir.

Baskın elin kullanımı, reaksiyon süresinde avantaj sağlayan bir diğer önemli faktör olarak öne çıkmıştır. Katılımcıların 17'si baskın elin daha hızlı tepki verdiğini düşünmektedir. Bu anlamda, bu sonuç motor beceri ve koordinasyonun baskın elde daha gelişmiş olduğuna dair bilgi vermektedir.

Yorgunluk hem amatör hem millî düzeydeki sporcuların büyük çoğunluğunda reaksiyon kaygısını artıran bir faktör olarak rapor edilmiştir. Özellikle yaşça büyük ve millî sporcularda bu etkinin daha belirgin olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, hastalık durumu da neredeyse tüm sporcular tarafından reaksiyon kaygısını artıran bir etken olarak değerlendirilmiştir. Millî ve yaşça büyük olan sporcularda bu etki daha yüksek oranda hissedildiği görülmektedir. Millî engelli sporcuların yaşının 40 yaş üstü olması nedeni ile yorgunluğa reaksiyon kaygısı daha da belirgin olabilmektedir.

Sigara ve alkol kullanımı, sporcular arasında yaygın olmakla birlikte, çoğu sporcu bu alışkanlıkların reaksiyon kaygısı üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığını belirtmiştir. Ancak özellikle genç yaş grubundaki sporcularda sigara kullanmama oranının yüksek olması, sağlık bilincinin bu yaş grubunda daha gelişmiş olabileceğini düşündürmektedir.

Kafein kullanımı, sporcuların büyük çoğunluğu tarafından reaksiyon kaygısını azaltan bir unsur olarak belirtilmiştir. Özellikle erkek sporcular arasında bu görüş daha yaygındır. Aynı şekilde, sürat antrenmanları da katılımcıların neredeyse tamamı tarafından reaksiyon kaygısını azaltan etkili bir antrenman yöntemi olarak değerlendirilmiştir.

Sakatlık geçmişi olan sporcuların çoğunluğu, bu durumun reaksiyon kaygısını artırdığını belirtmişlerdir. Millî sporcular arasında bu durumun daha yaygın olması, profesyonel düzeydeki sporcuların daha fazla fiziksel risk ile karşı karşıya olduklarını ve bu durumun psikolojik yansımalarının olabileceğini göstermektedir. Bu durum sporcularda hem fiziksel yetersizlik hissi hem de zihinsel olarak yetersiz kalacağım korkusu gibi kendini gösterebilmektedir.

Sürat antrenmanları, reaksiyon kaygısını azaltan en önemli pozitif fizyolojik faktörlerden biri olarak tanımlanmıştır. 22 sporcudan 21'i sürat antrenmanlarının reaksiyon kaygısını azalttığını ifade etmiştir. Özellikle 20-30 yaş aralığındaki sporcular bu görüşe katılmakta, bu da genç yaşta refleks hızının daha etkili olduğu ancak kaygının da yüksek hissedildiği dönemleri işaret etmektedir.

Fizyolojik faktörlerin genel olarak sporcuların reaksiyon kaygısı üzerinde belirgin etkileri olduğu görülmektedir. Özellikle düşük sıklet, baskın el kullanımı, kafein tüketimi ve sürat antrenmanları gibi olumlu fizyolojik etkenler reaksiyon kaygısını azaltırken; yorgunluk, hastalık ve sakatlık geçmişi gibi olumsuz fizyolojik koşullar ise bu kaygıyı artırmaktadır. Bu bulgular, sporcuların antrenman süreçlerinin planlanmasında, performans stratejilerinin geliştirilmesinde ve bireysel ihtiyaçlara yönelik müdahalelerin tasarlanmasında önemli veriler sunmaktadır. Reaksiyon performansını geliştirmeyi hedefleyen antrenör ve sporcular için, fizyolojik faktörlerin sistematik biçimde değerlendirilmesi ve bireysel farklılıkların göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

Görsel ve işitsel uyaranların etkisi, alt temasında sporcuların büyük çoğunluğu, yan hakemin onay işaretine baktığında reaksiyon kaygısının azaldığını ifade etmiştir. Özellikle millî sporcularda bu durum daha belirgin şekilde gözlemlenmiştir. Ancak bazı sporcular, hakemlerin tutarsız komutları nedeniyle bu işarete güven duymadıklarını belirtmiştir. Ayrıca az sayıda sporcu, bu işaretin kendileri için kaygıyı azaltıcı bir etkisi olmadığını dile getirmiştir.

Sporcuların büyük bir bölümü farklı bir sporcu sakatlandığında kendilerinin de reaksiyon kaygılarının arttığını bildirmiştir. Bu durum, özellikle kadın sporcular ve amatör düzeydeki

sporcular arasında daha yaygındır. Ancak bazı millî sporcular bu tür olayların kendileri üzerinde olumsuz bir etkisi olmadığını belirtmiştir. Engelli millî sporcular arasında ise bu konuda farklılaşan görüşler görülmüştür.

Araştırmaya katılan sporcuların çok büyük bir bölümü yetersiz antrenman düzeyi, nedeniyle reaksiyon kaygısı yaşadıklarını ifade etmiştir. Millî sporcuların tamamı bu durumu yaşadığını belirtirken, bazı amatör erkek sporcular yarışmalara yetersiz hazırlandıklarında katılmamayı tercih ettiklerini, dolayısıyla kaygı yaşamadıklarını ifade etmiştir. Bu bulgu, profesyonellik düzeyi arttıkça antrenman eksikliğinin kaygı üzerinde daha etkili olduğunu göstermektedir.

Sporcuların büyük bir kısmı, rakiplerinin güçlü olduğunu düşündüklerinde reaksiyon kaygısı yaşadıklarını ifade etmiştir. Bununla birlikte, bazı sporcular bu kaygıyı olumlu bir motivasyon kaynağı olarak değerlendirmektedir. Bu olumlu etkilenme, özellikle daha deneyimli millî ve engelli sporcularda gözlemlenmiştir.

Rakibin el büyüklüğü, sporcuların önemli bir kısmı tarafından reaksiyon kaygısını artıran bir etken olarak değerlendirilmiştir. Bununla birlikte, bu faktör bazı sporcular üzerinde belirgin bir kaygı yaratmamıştır. Millî ve engelli sporcular arasında da bu konuda benzer eğilimler gözlemlenmiştir.

Sporcuların büyük çoğunluğu dikkat dağınıklığının reaksiyon kaygısını artırdığını belirtmiştir. Ancak özellikle daha tecrübeli sporcular, zamanla bu etkenin etkisinin azaldığını ifade ederek deneyimin önemini vurgulamışlardır.

Sporcular, rakibin yaşının büyük olmasının tecrübeyi çağrıştırması nedeniyle daha fazla kaygı yaşadıklarını belirtmiştir. Öte yandan, rakibin yaşının küçük olması, bazı sporcularda daha az kaygı oluşturmuştur. İlginç bir şekilde, bir engelli millî sporcu, yaşça büyük rakiplerle karşılaştığında daha az, küçük yaştaki rakiplerle karşılaştığında ise daha fazla kaygı yaşadığını belirtmiştir. Bu durum sporcunun yaşının yüksek olması nedeniyle kendinden daha yaşlı sporcuların reaksiyon hızının daha yavaş olduğunu düşündüğünden ve kendinden genç sporcuların reaksiyon hızının daha hızlı olmasından kaynaklı olduğu bilinmektedir.

Psikolojik faktörlerin genel olarak reaksiyon kaygısını artırdığı ve bu faktörlerin çevresel uyarılar, rakip algısı, hazırlık düzeyi ve kişisel deneyim gibi çok boyutlu etkenlerden etkilendiğini ortaya konmaktadır. Profesyonellik düzeyi ve sporcu geçmişi arttıkça, sporcuların

bazı kaygılarla başa çıkma becerilerinin güçlendiği görülmektedir. Engelli sporcularda ise bireysel farklılıkların daha belirgin olduğu, bu nedenle bu gruba özel destek yaklaşımlarının geliştirilmesinin önemli olduğu sonucuna varılmıştır.

Seyirci etkisi bakımından, özellikle amatör sporcularda tecrübe eksikliği nedeniyle reaksiyon kaygısının daha sık yaşandığı görülmüştür. Amatör grupta 5 erkek ve 1 kadın sporcu seyirci önünde kaygı yaşadığını belirtmiş; 2 sporcu ise tecrübe kazandıkça bu kaygının azaldığını ifade etmiştir. Buna karşılık, millî sporcular arasında daha fazla sayıda sporcu tecrübe ile kaygının azaldığını belirtmiştir (3 erkek, 2 kadın). Millî engelli sporcular da benzer şekilde, ilk yıllarda kaygı yaşadıklarını ancak zamanla bu durumun azaldığını bildirmiştir. Bu bulgular, tecrübenin seyirci kaynaklı reaksiyon kaygısını azaltıcı etkisini ortaya koymaktadır.

Yarışma sıklığı ile ilgili olarak ise, yarışma sayısının azlığı çoğu sporcu tarafından kaygı artırıcı bir faktör olarak değerlendirilmiştir. Amatör sporculardan 6 erkek ve 3 kadın; millî sporculardan 5 erkek ve 1 kadın; millî engelli sporculardan ise 1 erkek sporcu bu görüşü paylaşmıştır. Buna karşın, 2 millî kadın sporcu ve 1 millî engelli erkek sporcu yarışma sıklığının azlığının odaklanma ve hazırlık açısından olumlu etkiler sağladığını ifade etmiştir. Bu durum, yarışma sıklığına ilişkin algının bireysel farklılıklara göre değişebileceğini göstermektedir.

Psikolojik çevresel faktörlerin genel olarak, seyirci varlığı ve yarışma sıklığı gibi çevresel etkenlerin, sporcuların reaksiyon kaygısı düzeyini etkilediği; ancak bu etkinin, sporcuların deneyim düzeyine ve bireysel özelliklerine göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular, sporculara yönelik psikolojik destek programlarının bireysel farklılıkları dikkate alacak şekilde yapılandırılması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Elde edilen bulgulara göre, sporcuların büyük çoğunluğu, hakemlerin yarışma başlangıcındaki komut verme biçimlerinin tutarsızlığının reaksiyon kaygısını artırdığını belirtmiştir. Özellikle başlangıç komutlarının standart olmayışı, hakemden hakeme değişen ses tonu, komut verme süresi ve tarzı, sporcuların yarışma öncesi konsantrasyonlarını ve hazır bulunuşluk düzeylerini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu durum, reaksiyon süresi gibi hassas performans değişkenlerinin doğrudan etkilendiğini göstermektedir.

Ayrıca, hakemlerin sporculara karşı sergilediği tavır ve iletişim biçimi de kaygı düzeyini etkileyen bir diğer önemli unsur olarak öne çıkmaktadır. Sporcular, kendilerine karşı mesafeli ya da ilgisiz bir tutum sergileyen hakemlerin, yarışma esnasındaki psikolojik durumlarını olumsuz yönde etkilediğini ifade etmişlerdir.

Bu bulgular, sporcu performansını etkileyen psikolojik faktörlerin yalnızca bireysel değil, aynı zamanda çevresel ve organizasyonel unsurlar tarafından da şekillendiğini ortaya koymaktadır. Özellikle reaksiyon süresi gerektiren sporlarda, hakem uygulamalarının standartlaştırılması ve organizasyonel süreçlerde tutarlılık sağlanması, sporcuların kaygı düzeylerini azaltmada önemli bir adım olacaktır.

Çalışmada elde edilen veriler, çevresel faktörlerin özellikle hakem davranışları ve organizasyonel uygulamaların, sporcuların reaksiyon kaygısını etkilediğini açıkça göstermektedir. Bu bağlamda, spor organizasyonlarının yalnızca fiziksel şartlara değil, aynı zamanda psikolojik güven ortamına da odaklanmaları gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada önceden hazırlanmış sorulara ek olarak hazırlanan görüşme formundaki 27. soruya cevaben, sporcuların kendi tecrübe ettikleri reaksiyon kaygısı yaşamalarına neden olan faktörler de analiz edilerek elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibi yorumlanmıştır.

Amatör sporcular grubunda, reaksiyon kaygısını artıran temel unsurların antrenör ilgisizliği, salon ortamındaki olumsuzluklar ve mağlubiyetin yarattığı duygusal yük olduğu belirlenmiştir. Bu grubun, profesyonel desteğe erişiminin sınırlı olması ve rekabet tecrübesinin azlığı, psikolojik dayanıklılığı zayıflatan başlıca etkenler olarak öne çıkmaktadır. Özellikle 26 yaşındaki (AESp1) katılımcı kodlu sporcunun çok sayıda psikolojik stres faktörü yaşadığı tespit edilmiş ve bu grupta bireysel farklılıkların da göz önünde bulundurulması gerektiğini ortaya koymuştur.

Millî sporcular açısından değerlendirildiğinde, reaksiyon kaygısının daha çok yarışma öncesi stres, kilo ve sıklet sorunları, maddi kaygılar, maçla ilgili stratejik beklentiler ve faul kararları gibi daha kompleks ve mental boyutlu psikolojik unsurlardan kaynaklandığı görülmüştür. Bu durum, üst düzey rekabet ortamının beraberinde getirdiği baskıların sporcular üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır.

Kadın sporcular özelinde ise, psikolojik faktörlere karşı daha yüksek bir duyarlılık gözlemlenmiştir. Kadın sporcuların özellikle çevresel ve duygusal unsurlar (örneğin, salon ortamı, diğer sporcuların yaşadığı olumsuzluklar, ilk maçı kaybetme gibi durumlar) nedeniyle daha fazla reaksiyon kaygısı yaşadığı belirlenmiştir. Bu gruptan 26 yaşındaki bir millî kadın sporcunun (MKSP2) dört farklı psikolojik faktöre dair kişisel tecrübe aktarması, bu durumu desteklemektedir.

Sporcuların tecrübesine dayalı psikolojik faktörler genel olarak değerlendirildiğinde, yarışma öncesi ve esnasında yaşanan bireysel stres, antrenör ilgisizliği, çevresel faktörler ve stratejik baskılar, reaksiyon kaygısının ana kaynakları olarak öne çıkmaktadır. Bu bağlamda:

Bu bölümdeki sonuçlar, sporcuların performansını etkileyen psikolojik faktörlerin yalnızca bireysel değil, aynı zamanda çevresel, duygusal ve yapısal etkenlerle şekillendiğini ve her sporcu grubuna özgü destek stratejilerinin geliştirilmesinin gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Çalışma grubunda yer alan amatör sporcular, özellikle hakem davranışları, takım arkadaşlarının ilgisizliği ve ailevi sorunlar gibi psikososyal çevre unsurlarına bağlı olarak daha yüksek düzeyde reaksiyon kaygısı yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu grupta, duygusal problemler (STÇF9) ve çevreden gelen müdahaleler (STÇF8) gibi faktörlerin de kaygı düzeylerini artırdığı belirlenmiştir. Bu durum, amatör sporcuların çevresel etkilere karşı daha hassas olduğunu ve sosyal desteğin yetersizliğinin kaygı üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Millî sporcular ise daha çok teknik ve organizasyonel eksiklikler nedeniyle reaksiyon kaygısı yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu kapsamda, yarışma salonu koşulları, başlangıç komutlarındaki farklılıklar, kamp imkanlarının yetersizliği, konaklama şartları ve hakemlerin müsabaka öncesi ve içindeki tutumları gibi unsurlar öne çıkmıştır. Bu bulgular, millî düzeydeki sporcuların performanslarını etkileyen çevresel koşullara karşı daha duyarlı olduklarını ve rekabet ortamında detaylara verilen önemin arttığını göstermektedir.

Engelli millî sporcular açısından değerlendirildiğinde, çalışma grubundaki sınırlı katılım nedeniyle genelleme yapılamamakla birlikte, bir sporcunun takım arkadaşı ve antrenörle yaşadığı olumsuzlukları (STÇF13) reaksiyon kaygısını artıran önemli bir faktör olarak ifade etmesi dikkat çekicidir. Engelli sporcuların deneyimlerinde ise özellikle hakem performansı ve standardizasyon eksikliği, sıklıkla karşılaşılan sorunlar arasında yer almaktadır. Bu da engelli sporcular için müsabaka koşullarının tutarsızlığı ve yeterli desteğin sağlanmaması gibi faktörlerin, kaygı düzeylerini artırabildiğini göstermektedir.

Sporcu tecrübesine dayalı çevresel faktörler genel olarak değerlendirildiğinde;

- Psikososyal çevre özellikleri, amatör sporcuların reaksiyon kaygısı yaşamalarında daha belirgin bir faktör olarak öne çıkmaktadır.
- Müsabaka ortamı (salon, konaklama) gibi teknik koşullar ise millî sporcular için daha etkili kaygı nedenleri arasında yer almaktadır.

- Takım içi ilişkiler, tüm sporcu gruplarında yaş, cinsiyet ve engellilik durumuna bakılmaksızın önemli bir etki yaratmakta ve reaksiyon kaygısını doğrudan etkileyen bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu bölümdeki bulgular, sporcuların düzeylerine göre farklı çevresel ve psikososyal faktörlerden etkilendiğini ortaya koymakta ve bu doğrultuda yapılacak psikolojik destek çalışmalarında bireysel ihtiyaçlara göre farklılaşan yaklaşımların önemini tekrar vurgulamaktadır.

Araştırmada sporcuların tecrübe ettiği ve dönüt sağladığı fizyolojik ve psikolojik faktörlere ait bulgular, sporcuların yaşadığı zorlukların ve performanslarını etkileyen unsurların sporculuk düzeyine, cinsiyete ve engellilik durumuna göre farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Özellikle seyahat yorgunluğu, organizasyonel eksiklikler, kilo yönetimi, antrenman yoğunluğu, dinlenme süresi yetersizlikleri ve engellilikten kaynaklı özel ihtiyaçlar, öne çıkan başlıca faktörler arasında yer almaktadır.

Amatör erkek sporcular, seyahat ve dinlenme süreçlerindeki organizasyonel yetersizliklerin reaksiyon kaygısını artırdığını ifade etmişlerdir. AESP7 kodlu 29 yaşındaki katılımcının fizyolojik toparlanma süreçlerinde (kilo kaybı, antrenman yoğunluğu vb.) en çok etkilenen bireylerden biri olması, bu grupta bireysel farklılıkların da göz önünde bulundurulması gerektiğini ortaya koymuştur.

Kadın amatör sporcular, seyahat yorgunluğu ve günlük alışkanlıklar (örneğin çay içme) gibi küçük görünen faktörlerin dahi reaksiyon kaygısını artırarak performansı olumsuz etkileyebildiğini belirtmişlerdir. Bu durum, kadın sporcuların fizyolojik ve psikolojik hassasiyetlerinin dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

Millî düzeydeki erkek sporcular, kilo yönetimi, dolu mideyle müsabakaya çıkma, yeterince dinlenememe gibi fizyolojik sorunlarla karşılaştıklarını bildirmişlerdir. Antrenman yoğunluğu ve yarışma planlamasının profesyonel düzeyde dahi yeterince optimize edilemediği anlaşılmıştır. Bu da sporcuların performans düzeyini sürdürülebilir kılmak adına profesyonel takvimlerin daha dikkatli yapılandırılması gerektiğini göstermektedir.

Millî kadın sporcular ise iklim koşulları, ulaşım problemleri ve antrenman sıklığı gibi dış çevresel faktörlerden yoğun şekilde etkilenmektedir. Bu etmenlerin, kadın sporcularda fizyolojik dengeyi bozarak performans düşüklüğüne neden olabileceği anlaşılmıştır. Kadın sporcuların çevresel duyarlılıkları göz önünde bulundurularak bireysel ve çevresel destek mekanizmaları artırılmalıdır.

Engelli sporculardan sadece bir katılımcı bu alt temaya katkı sağlamış olsa da bu bulgular engelli bireyler açısından çarpıcıdır. Engellilik durumu, doğrudan reaksiyon zamanı ve kaygı düzeyi üzerinde etkili olup, seyahat süreci ve sakatlıktan dönüş gibi konular bu sporcular için daha zorlu geçmektedir. Bu durum, engelli sporcuların performanslarını sürdürebilmeleri için rehabilitasyon, özel ulaşım ve sağlık hizmetleri gibi özel desteklerin spor organizasyonları kapsamında sistematik şekilde sağlanması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Sporcu tecrübesine dayanan fizyolojik ve psikolojik faktörlerden elde edilen bulgulara genel olarak bakıldığında, seyahat yorgunluğu, organizasyonel eksiklikler, kilo ve sıklet yönetimi sorunları, engel durumu gibi faktörlerin hem fizyolojik hem de psikolojik açıdan sporcuların performansını etkilediği görülmektedir. Bu bağlamda, sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası dinlenme ve toparlanma süreçlerinin daha bilimsel temellere dayandırılması önem arz etmektedir.

Özellikle müsabakaların şehir dışı ya da yurtdışında yapıldığı durumlarda ulaşım/dinlenme dengesi tüm sporcular açısından titizlikle planlanmalıdır. Organizasyon sorumluları tarafından müsabaka takvimi, konaklama koşulları, beslenme düzeni ve kişisel ihtiyaçlar dikkate alınarak profesyonel bir planlama yapılması, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel performanslarının artırılmasına katkı sağlayacaktır.

Sporcuların tecrübesine dayanan psikolojik ve çevresel faktörlere ait bulgular incelendiğinde amatör sporcularda, özellikle amatör müsabakalardaki eşleşme/kura belirsizliği, stres ve performans baskısı oluşturmakta, bu da doğrudan reaksiyon kaygısını artırmaktadır. Bu grupta sosyal medya beklentisi ve dış çevre baskıları belirgin bir etki göstermemiştir.

Millî erkek sporcular da benzer şekilde kura stresinin reaksiyon kaygısı üzerindeki etkisini vurgulamıştır. Ancak tecrübe artışı ile ilgili olarak bu kaygının azalmasına yönelik sporculardan gelen dönütlerde; kura stresine yönelik yeterli veri sağlanamadığı görülmüştür.

Millî kadın sporcular ise sosyal medya paylaşımlarının ve çevresel beklentilerin (özellikle aile ve antrenör baskılarının) psikolojik baskıya neden olduğunu ifade etmişlerdir. Bu grup, yarışma koşullarından daha yoğun bir şekilde etkilendiğini ve bu durumun reaksiyon kaygılarını artırdığını belirtmiştir.

Millî engelli erkek sporcular ise diğer gruplarda belirlenen temalara anlamlı bir katkı sunmamış, bu da onların bu tür kaygıları daha az tecrübe ettikleri ya da farklı faktörler üzerinden değerlendirdikleri şeklinde yorumlanabilir.

Sporcuların tecrübesine dayanan psikolojik ve çevresel faktörler genel olarak değerlendirildiğinde, sporcuların yaşadığı reaksiyon kaygılarının temelinde mental antrenman eksikliği, sosyal medya baskısı ve aile/antrenör beklentilerinin önemli rol oynadığı görülmektedir. Bu bağlamda, sporculara yönelik psikolojik destek hizmetlerinin güçlendirilmesi, bireysel danışmanlık süreçlerinin yaygınlaştırılması ve müsabaka öncesi kura stresine karşı hazırlayıcı mental antrenman programlarının geliştirilmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Bu tür müdahaleler, sporcuların performanslarını daha sağlıklı bir şekilde ortaya koyabilmelerine ve psikolojik dayanıklılıklarını artırmalarına katkı sağlayacaktır.

Bu bulgular, sporcularda performans kaygısını azaltmak adına antrenörlerin, spor psikologlarının ve hakemlerin çevresel düzenlemelerde daha bilinçli hareket etmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın en dikkat çekici bulgularından biri, deneyim düzeyinin reaksiyon kaygısını önemli ölçüde azaltmasıdır. Katılımcıların büyük çoğunluğu, yarışma sayısı arttıkça daha kontrollü davrandıklarını ve komutlara daha hızlı tepki verdiklerini belirtmiştir.

Araştırmada dikkat çeken bir diğer bulgu, hakem davranışlarının ve komut verme tarzlarının reaksiyon kaygısını doğrudan etkilediğidir. Katılımcılar, hakemin komutunun anlaşılabilir olmaması ya da gecikmesi durumunda reflekslerinin geciktiğini ve stres yaşadıklarını belirtmiştir. Ayrıca, yan hakemin verdiği işaretin rahatlatıcı bir unsur olarak algılanması, sporcuların çevresel faktörlere karşı geliştirdiği başa çıkma stratejilerinin bir örneğidir.

Araştırma kapsamında ulaşılan temel sonuçlar şunlardır:

- Reaksiyon kaygısı çok boyutlu bir kaygı türüdür.
- Bireysel farklılıklar, kaygı düzeylerini önemli ölçüde etkilemektedir.
- Düşük sıklet, baskın el kullanımı, kafein tüketimi ve sürat antrenmanları, reaksiyon kaygısını azaltan fizyolojik faktörlerdir.
- Psikolojik faktörler reaksiyon sürati ve reaksiyon kaygısı bakımından çok belirleyicidir. Dikkat dağınıklığı ve yetersiz hazırlık gibi faktörler kaygıyı artırmaktadır.
- Deneyim arttıkça kaygı azalmakta, müsabaka sayısı yüksek olan sporcular komutlara daha hızlı ve kontrollü tepki verdikleri düşünülmektedir. Bu anlamda tecrübe, kaygıyla baş etmede çok önemli bir avantaj sağlamaktadır.
- Psikolojik etkenler, özellikle heyecan, seyirci baskısı, hakem komutlarındaki belirsizlik ve dikkat dağınıklığı gibi durumlar reaksiyon zamanını olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

- Hazırlık düzeyi (özellikle sürat ve refleks antrenmanları), sporcuların kaygısını azaltmakta ve reaksiyonlarını iyileştirmektedir.
- Seyirci etkisi, özellikle amatör ve deneyimsiz sporcularda kaygıyı artırmaktadır.
- Rakip algısı (yaş, güç, el büyüklüğü), rakibin fiziksel üstünlüğü ya da deneyimi, sporcular üzerinde kaygı yaratabilmektedir.
- Kadın ve engelli sporcular, çevresel, psikolojik ve duygusal faktörlere karşı daha duyarlıdır.
- Sakatlık, yorgunluk, hastalık gibi fizyolojik durumlar, reaksiyon süresinin uzamasına ve performans kaygısının artmasına neden olmaktadır. Özellikle sakatlık sonrasında sporcuların hem performans hem de bilek güreşinin gerektirdiği patlayıcı kuvveti gösterebilmek için gerekli olan reaksiyon kaygıları oldukça yüksek olduğu görülmüştür.
- Hakem davranışları, ses tonu, komut süresi ve tutumları sporcuların güven duygusunu, konsantrasyonunu ve reaksiyon kaygısını doğrudan etkilemektedir.
- Organizasyonel eksiklikler (konaklama, ulaşım, müsabaka ortamı) özellikle millî sporcuları olumsuz etkilemektedir.
- Mental antrenman eksikliği, sosyal medya baskısı, antrenör ve aile beklentileri de kaygıyı artıran unsurlardır.
- Bireysel danışmanlık, psikolojik destek programları ve kaygı yönetimi stratejileri performansın korunması için hayati önem taşır.
- Kilo yönetimi, dinlenme süresi, seyahat yorgunluğu gibi unsurlar hem fiziksel hem psikolojik performansı etkilemektedir.

Tüm bu bulgular, reaksiyon kaygısının sadece bir bireysel ve psikolojik durum değil; fizyolojik, çevresel ve deneyimsel bileşenler bütünü olduğunu göstermektedir. Sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını artırmak, bireysel farklılıkları dikkate alan destek sistemleri kurmak ve organizasyonel süreçleri iyileştirmek, kaygıyı yönetmenin temel anahtarlarıdır. Aynı zamanda bilek güreşi gibi reaksiyon süratinin başarı için önemli bir faktör olduğu branşlarda yeni çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Tartışma

Bu araştırmada, bilek güreşi sporcularının reaksiyon zamanı kaygılarına ilişkin bireysel deneyimleri nitel yöntemlerle incelenmiş, fizyolojik, psikolojik, çevresel ve deneyimsel faktörlerin reaksiyon kaygısı üzerindeki etkileri çok yönlü olarak değerlendirilmiştir. Bilek güreşi sporcularının vermiş olduğu cevaplar ve tecrübe ettiği durumlar genel anlamda literatürde karşılaştığımız bulgular ile paralellik göstermektedir. Elde edilen bulgular, reaksiyon kaygısının

sporcu performansı üzerinde doğrudan belirleyici bir etkiye sahip olduğunu ve bu kaygının yalnızca bireysel faktörlerden değil, aynı zamanda çevresel ve organizasyonel unsurlardan da etkilendiğini ortaya koymuştur.

Çalışmamızdaki yaş ile ilgili analizimizde literatürdeki, sporcuların yaşının reaksiyon zamanı kaygısı ile anlamlı ölçüde fark olmadığı sonucuyla örtüşmektedir (Delir & Garehbagh, 2019). Çalışmamızdaki yaş ile ilgili analizimiz sporcular için rakibin sporcunun yaş ile ilgili kaygı düzeyleri araştırılmıştır. Bu anlamda çalışmadaki sporcular rakibin sporcunun yaşı ile birlikte tecrübesinin de olduğu düşündüklerinde reaksiyon kaygı düzeyini artmaktadır.

Bununla birlikte, yaş faktörü tek başına değil, beraberinde getirdiği sportif tecrübe ile birlikte değerlendirildiğinde, rakibin yaşça büyük ve deneyimli olması durumunun, yaşı küçük bazı sporcularda reaksiyon kaygısı düzeyini artırdığı , bazı 40 yaş üstü sporcularda ise tam tersine kendisinden daha yaşlı sporcuların reaksiyon hızlarının kendilerinden daha düşük olması nedeniyle reaksiyon kaygısı duymazken, kendilerinden daha genç rakiplerde daha fazla reaksiyon kaygısı yaşadıkları görülmüştür.

Araştırmanın en dikkat çekici bulgularından biri, sporcu deneyim düzeyinin reaksiyon kaygısı üzerinde önemli bir rol oynadığıdır. Özellikle millî ve deneyimli sporcuların, yarışma sıklığının artmasıyla birlikte çevresel stres faktörleriyle daha etkin başa çıkabildikleri ve komutlara daha hızlı tepki verebildikleri gözlemlenmiştir. Bu bulgu, Şahin (2023)'in normal düzeydeki kaygının performansa olumlu etkisi olabileceği ve zamanla bu durumun daha iyi yönetilebileceği yönündeki görüşleriyle paralellik göstermektedir. Aynı zamanda yapılan farklı araştırmalardaki, sporcunun yarıştığı yıl ve tecrübesi arttıkça ile kaygı seviyesinin azaldığı sonuçları ile örtüşmektedir (Barış & Bingöl, 2022). Literatürde tecrübeli sporcuların yaşadığı kaygı durumlarında bu sporcuların daha iyi performans gösterdiği literatürde sıkça vurgulanmıştır. Literatürdeki kadın ve erkek sporcuların kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı, çalışmamızda da görülmüştür (Barış & Bingöl, 2022). Ancak kadın ve erkek sporcuların farklı alt tema ve faktörlerden etkilendiği görülmektedir. Kadın sporcular daha çok çevresel ve duygusal faktörlerden daha çok etkilenirken erkek sporcular daha çok organizasyon, seyahat, antrenör, hakem etkisi gibi faktörlerden etkilenmişlerdir.

Fizyolojik faktörler açısından değerlendirildiğinde, düşük sıklet, baskın elin kullanımı, kafein tüketimi ve sürat odaklı antrenmanların reaksiyon kaygısını azaltıcı etkileri olduğu saptanmıştır. Sporcuların baskın elinin hızlı olduğunu düşünmeleri ve reaksiyon kaygılarının baskın elde daha az yaşanması literatürdeki çalışmalarla örtüşmektedir (Doğar & Şen, 2019). Bu

durum, sporcuların reaksiyon hızını geliştirmek için yalnızca fiziksel hazırlığa değil, aynı zamanda fizyolojik farkındalığa da ihtiyaç duyduğunu göstermektedir. Literatürde olakoğlu ve ark. (1993), fiziksel egzersizlerin reaksiyon süresini kısalttığını belirtmiş, bu araştırmanın bulguları da bu görüşü destekler niteliktedir. Bununla birlikte, hazırlık düzeyi ve özellikle sürat antrenmanları, katılımcılar tarafından kaygıyı azaltan bir etken olarak ifade edilmiştir. Katılımcıların bu dönütlerinin literatürdeki çalışmalarda ulaşılan hazırlıklı sporcuların daha düşük kaygı yaşadıkları sonuçlarına benzer olduğu görülmektedir (kmen & Sarıkaya, 2023).

Buna karşın, yorgunluk, hastalık ve sakatlık geçmişi gibi olumsuz fizyolojik faktörlerin kaygıyı artırdığı grlmştir. Özellikle yaşça büyük ve engelli sporcular bu durumlardan daha fazla etkilenmiştir. Bu bulgu, sporcularda sakatlık sonrası kaygı artışıyla ilgili daha önce yapılmış araştırmalarla tutarlıdır (Budak vd., 2020). Aynı zamanda bu bulgu özellikle engelli sporculara yönelik bireyselleştirilmiş antrenman ve rehabilitasyon programlarının gerekliliğine işaret etmektedir.

Psikolojik faktörler bağlamında, dikkat dağınıklılığı, rakibin algılanan gücü, antrenman eksikliği ve sosyal baskılar gibi unsurların reaksiyon kaygısını artırdığı grlmştir. Bu durum, sosyal karşılaştırma teorisi bağlamında değerlendirilebilir; sporcular kendilerini sürekli olarak rakiplerine kıyasla değerlendirmekte ve bu durum içsel baskı yaratmaktadır (Baykse & Esin, 2019). Kadın sporcularda çevresel duyarlılığın daha yüksek olması, bu gruba özgü psikolojik destek sistemlerinin gerekliliğini ortaya koymaktadır. Rakibin yaşının büyük olması veya el büyüklüğü gibi fiziksel özelliklerin dahi kaygı üzerinde etkili olması, sporcuların algısal düzeyde birçok çevresel uyarana karşı hassas olduklarını göstermektedir.

Araştırmanın önemli çıktılarından biri de hakem davranışları ve organizasyonel uygulamaların sporcuların reaksiyon kaygısını anlamlı düzeyde etkilediğidir. Özellikle başlangıç komutlarının tutarsızlığı, ses tonu ve süre gibi değişkenlerin sporcuların dikkat seviyesini ve reaksiyon zamanını doğrudan etkilediği grlmştir. Bu bulgu diğer çalışmalarla karşılaştırıldığında hakeme güvensizliğin, maçın adil yönetilip ynetilmeyeceğinin, sporcuların kaygı seviyesini artırdığı bulgularıyla paraleldir (Sarı, 2010). Aynı zamanda bu bulgu, spor psikolojisinde "organizasyonel güven" kavramının önemini vurgulamakta; yarışma ortamındaki standart dışı uygulamaların kaygı düzeyini artırdığına işaret etmektedir.

Çevresel faktörler kapsamında; yarışma salonu, seyirci etkisi, yarışma sıklığı, ulaşım koşulları antrenman yoğunluğu ve antrenman altyapısı gibi unsurların sporcular üzerinde belirgin bir etkisi olduğu grlmştir. Bu durum, sporcuların sadece fiziksel yeterlilikle değil, aynı zamanda uygun çevresel koşullar altında performans gösterebildiklerini ortaya koymaktadır.

Burada özellikle antrenman yoğunluğu, yarışma planlaması ve beslenme düzeni gibi unsurların profesyonel düzeyde bile halen iyileştirmelere açık olduğunu görmekteyiz.

Amatör sporcularda da salon koşulları ve seyirci etkisinin daha baskın olması, bu gruptaki sporcuların tecrübe eksikliği nedeniyle çevresel uyaranlara daha açık olduğunu düşündürmektedir.

Ek olarak, millî kadın sporcuların sosyal medya beklentileri, aile ve antrenör baskıları gibi psikososyal faktörlere karşı daha duyarlı oldukları, bu nedenle kaygı seviyelerinin artabildiği gözlemlenmiştir. Bu sonuç, sporda kadınlara yönelik psikolojik desteklerin daha kapsayıcı ve empatik yaklaşımlar içermesi gerektiğini göstermektedir.

Engelli sporcular açısından değerlendirildiğinde, çalışma grubunda her ne kadar sayısı sınırlı olsa da bu grubun kaygı kaynaklarının daha çok çeşitlilik gösterdiği ve organizasyonel eksikliklerden daha fazla etkilendikleri anlaşılmıştır. Özellikle hakemlerin tutarsız davranışları, ulaşım ve erişim sorunları ile özel gereksinimlere yönelik yetersiz düzenlemeler, bu sporcular için ek bir stres kaynağı oluşturmaktadır. Bu durum, engelli sporculara yönelik müsabaka sistemlerinin yeniden yapılandırılması gerekliliğini gündeme getirmektedir.

Katılımcı görüşlerinden elde edilen nitel veriler doğrultusunda, sporcuların sadece reaksiyon süresine değil, genel anlamda kariyer ve performans temelli kaygılar da yaşadıkları dikkat çekmektedir. Bu durum, müsabaka ortamının fiziksel hazırlığın yanı sıra psikolojik hazırlığı da gerektirdiğini göstermektedir.

Genel olarak bu araştırma, reaksiyon kaygısının sadece fizyolojik değil; psikolojik, çevresel ve organizasyonel faktörlerin etkileşimiyle şekillendiğini göstermektedir. Özellikle antrenman planlamasında bu çok boyutlu yapının dikkate alınması; fiziksel performansa ek olarak psikolojik dayanıklılık, dikkat yönetimi ve çevresel stres faktörlerine karşı direnç kazandırılmasını zorunlu kılmaktadır.

Bu bağlamda:

- Bireysel farklılıkları gözeten psikolojik destek programlarının geliştirilmesi,
- Hakem komutlarının standartlaştırılması,
- Organizasyonel uygulamalarda tutarlılık sağlanması,

- Sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası fizyolojik toparlanma süreçlerinin iyileştirilmesi,
- Kadın ve engelli sporcular için özel destek sistemlerinin oluşturulması önerilmektedir.

Bu öneriler doğrultusunda, bilek güreşi gibi hızlı karar verme ve reaksiyon gerektiren spor branşlarında reaksiyon kaygısının azaltılması, sporcuların performanslarını maksimize etmelerinde kritik bir rol oynayacaktır.

Çalışmamızdaki katılımcı alıntıları dikkate alındığında bilek güreşi sporcularının kariyer, genel ve reaksiyon kaygılarının oldukça fazla olduğu görülmektedir. Bu anlamda bu çalışmanın, bilek güreşi sporcularının literatürde yararlanabileceği ve sorunlarının antrenörler, aileler ve hakemler tarafından bilinmesi ve gerekli tedbirlerin alınması için önemli bir kaynak olacağı düşünülmektedir.

Öneriler

Antrenörler için:

- Bireysel farklılıklar dikkate alınarak kişiselleştirilmiş antrenman programları oluşturulmalıdır.
- Sporcuların psikolojik hazırlık süreçlerine antrenman kadar önem verilmelidir.
- Özellikle baskın el, sıklet farkı, dikkat dağınıklığı gibi bireysel özellikler performans planlamasına entegre edilmelidir.
- Sporcuların deneyim kazanması amacıyla sık ve çeşitli müsabaka ortamlarında yarışma fırsatları yaratılmalıdır.
- Sporcuların müsabaka döneminde antrenör desteğine ihtiyaç duyduğu bilinmelidir.
- Sporculara maç deneyimi kazandırmak ve bu deneyimi artırmak için farklı kulüp antrenörleri ile çeşitli maç antrenmanları düzenlenmelidir.
- Yoğun, seyirci önünde ya da belirsiz hakem komutları gibi gerçekçi senaryolarla antrenman yapılması, sporcuların stres altında da performanslarını sürdürebilmelerini kolaylaştıracağı benimsenmelidir.
- Sakatlık yaşamış sporculara hem fiziksel rehabilitasyon hem de psikolojik destek sunulmalı, tekrar yarışmalara dönerken bu süreç planlı yürütülmelidir.
- Hastalık dönmelerinde sporculara antrenman ve yarışma planlaması yeniden yapılandırılarak kaygı yönetimi desteklenmelidir.

- Özellikle genç veya amatör sporcular için dikkat yönetimi, stres ve stres altında karar verme ve motivasyon çalışmaları antrenman programlarına entegre edilmelidir.
- Odaklanma, nefes egzersizleri, imgeleme ve stres yönetimi teknikleri düzenli olarak uygulanarak, sporcuların kaygıyla baş etme becerileri geliştirilmelidir.

Sporcular için:

- Sporcuların özellikle sakatlık riskini azaltmak amacıyla, antrenman ve müsabaka öncesinde kas ve eklemlerini uygun şekilde hazırlanması büyük önem taşımaktadır. Bu tür hazırlıkların, sporcu sağlığını koruyarak performans kayıplarının önüne geçtiği ve sakatlık riskini azalttığı benimsenmelidir.
- Sporcuların reaksiyon kaygılarını azaltmaları için daha çok sürat antrenmanı yapmaları önerilmektedir.
- Sporcular hangi durumlarda daha fazla kaygı yaşadığını belirlemeli ve kaygıların tamamen yok edilmeden yönetilmesi gerektiği bilinmelidir.
- Kaygı anlamında, gerektiğinde spor psikologlarından destek almaktan çekinilmemelidir.

Organizasyon ve Hakemler İçin:

- Yarışma sayısı artırılarak sporculara daha fazla rekabet deneyimi sağlanmalıdır.
- Yarışmalar yıl geneline dengeli bir şekilde dağıtılarak, uzun süreli ara dönemlerde oluşabilecek kaygı ve motivasyon düşüklüğü önlenmelidir.
- Hakemler, iletişim ve spor psikolojisi konularında eğitilerek müsabaka ortamında güven verici ve tutarlı davranmaya teşvik edilmedir.
- Hakemlerin ses tonları ve komut süreleri konusunda standartlaşma sağlanmalıdır.
- Müsabaka ortamlarında sporcuların dikkat dağınıklığını artırabilecek dış uyaranlar (ani sesler, müdahaleler) minimize edilmelidir.
- Yarışmaların belirli illerde yapılması nedeni ile uzak illerden gelen sporcuların iyi bir şekilde dinlenmeleri için gerekli süre ve imkanlar tanınmalıdır.
- Müsabaka sırasında bağ ile yapılan maçlarda, bağ tokasının sporcuların ellerine en az müdahale edecek şekilde ayarlanması gerekmektedir.
- Hakemlerin ses tonu ve komut süreleriyle ilgili standartlar geliştirilmelidir. Bu sayede sporcuların reaksiyon zamanını doğrudan etkileyen komut algısı eşitlenmiş

olacak, belirsizlik kaynaklı kaygılar azaltılabilecektir. Tutarlılığın sağlanması, literatürde adil yarışma ortamının psikolojik etkileri açısından da vurgulanmaktadır (Sarı, 2010).

- Müsabaka ortamlarında dikkat dağıtıcı dışsal uyaranların (ani ses, çevresel müdahale vb.) azaltılması gerekmektedir.
- Sporcuların konsantrasyonunu bozabilecek çevresel faktörlerin kontrol altında tutulması, özellikle reaksiyon kaygısının azaltılması açısından önemlidir. Bu durum, performans anksiyetesiyle ilgili çalışmalarda da sıkça dile getirilmektedir (Ökmen & Sarıkaya, 2023).

Araştırmacılar için:

- Reaksiyon kaygısına ilişkin nicel araştırmalarla desteklenen karma yöntemli çalışmalar yapılabilir.
- Reaksiyon kaygısının nedenlerinin anlaşılabilmesi için bilek güreşçiler arasında cinsiyet, yaş ve deneyim süresi gibi değişkenler açısından karşılaştırmalar yapılması, daha ayrıntılı ve kapsamlı sonuçlara ulaşılmasına katkı sağlayabilir.
- Çalışmamızda engelli sporcu sayısının azlığı, çalışmanın bu gruptaki bulgularını sınırlamıştır. Bu grubun reaksiyon kaygısı hakkında daha derinlemesine bilgiler elde etmek için, bundan sonraki araştırmalarda daha geniş örneklem gruplarıyla çalışılması tavsiye edilmektedir.
- Çalışmamızda bilek güreşi sporcularının reaksiyon kaygısı ve nedenleri incelenmiş, bulgular ortaya konmuştur. İlerleyen araştırmalarda bu bulgulara dayanarak reaksiyon kaygısını azaltmaya yönelik stratejilere odaklanılabilir.

KAYNAKÇA

- Agopyan, A. (1993). *Ritmik sportif jimnastikte morfolojik ve motorik özelliklerin performans etkileri* (Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Kütüphanesi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 27628)
- Ağırbaş, Ö. (2019). Vücut kitle indeksi ile el ve ayakta görsel ve işitsel reaksiyon zamanları ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 30–38. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunibesyo/issue/43861/529399>
- Akarsu, S. (2008). *Sedanter ve çeşitli branşlardaki sporcu adölesan ve yetişkinlerde reaksiyon zamanı, kuvvet ve esneklik arasındaki ilişkiler* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 248544)
- Arslan, Ç. (2007). *Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve kişisel kararsızlık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 217484)
- Aydemir, İ. (2024). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel kaygı düzeylerine sportif ve farklı değişkenlerin etkisinin incelenmesi (Bayburt Üniversitesi örneği)* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 910912)
- Barış, A., & Bingöl, Ş. (2022). Türkiye'deki millî taekwondocuların duygu durumları ve kaygı düzeylerinin araştırılması. *Hakkâri Review*, 6(2), 59–76. <https://doi.org/10.31457/hr.1181763>
- Başaran, H. M. (2008). *Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 224866)
- Bayköse, N., & Esin, İ. (2019). Sporda beden imajı ve sosyal medya etkisi: Sosyal karşılaştırma kuramı çerçevesinde Facebook kullanımının beden imajına etkileri üzerine bir derleme. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 67-80. <https://dergipark.org.tr/en/pub/as-bid/issue/48686/612116>
- Bayraktar, B., & Kurtoğlu, M. (2011). Sporda performans ve performans artırma yöntemleri. In T. Atasü, İ. Yücesir, & B. Bayraktar (Eds.), *Dopingle mücadele ve futbolda performans artırma yöntemleri* (s. 301-328). Ankara: Ajansmat Matbaacılık. <https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/000013/DMK/Dopingle-Mucadele-ve-Futbolda-Performans-Artirma-Yontemleri.pdf> adresinden edinilmiştir.
- Biçer, Y., & Aysan, H. A. (2008). Mental konsantrasyon çalışmalarının bilek güreşi erkek sporcularının reaksiyon zamanlarına etkisi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 147–153. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/fudad/issue/47149/593670>
- Boz, M. F. (2019). *Türkiye'de bilek güreşi spor branşı alanındaki sorunlar ve sporcuların sakatlanma nedenlerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 614808)
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Budak, H., Sanioğlu, A., Keretli, Ö., & Durak, A. (2020). Spor yaralanmasının kaygı üzerindeki etkileri. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 38–47. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/besbid/issue/55256/668227>
- Büyüköztürk, D. Ş. (1997). Araştırmaya yönelik kaygı ölçeğinin geliştirilmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 12(12), 453–464. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kuey/issue/10383/127044>

- Büyükyazı, G., & Tatar, A. (2005). Düzenli egzersiz yapan erkeklerin mental reaksiyon zamanı düzeylerinin sedanterlerle karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4), 41–50. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/292434>
- Cerrah, A. O., Ertan, H., & Soylu, A. R. (2010). Spor Bilimlerinde Elektromiyografi Kullanımı Spormetre *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 43-49. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000175
- Civan, A. (2001). Bireysel ve takım sporlarında yer alan müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygılarının karşılaştırılması (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.107531)
- Çağırıcı, U., & Ergen, E. (1987). Okçularda reaksiyon hızı ve el-göz koordinasyonunun değerlendirilmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 22(3), 103–113. https://www.sporbilim.com/sports_medicine/SHD_V22_NO3_1987.pdf
- Çağlak Sarı, S. (2012). *Çeviklik alışkanlıkları ve oyunlarının 10-11 yaş arası çocuklarda reaksiyon zamanları ve işleme hızına etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 319491)
- Çankaya, S., Gökmen, B., Çon, M., & Taşmektepligil, M. Y. (2014). Denge geliştirici özel antrenman uygulamalarının 11 yaş genç erkeklerin reaksiyon zamanları ve vücut kitle endeksi üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 59–67. <https://doi.org/10.17155/spd.07723>
- Çolakoğlu, M., Tiryaki, Ş., & Moralı, S. (1993). Konsantrasyon çalışmalarının reaksiyon zamanı üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 32–47. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sbd/issue/16448/171643>
- Delir, A., & Garehbagh, M. (2019). The effect of anxiety on reaction time of physical education students of Tabriz University, Iran. *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*, 8(1), 95–100. <https://doi.org/10.6018/sportk.362141>
- Dilekçi, U. (2014). *Elit kaya ve kumite sporcularının reaksiyon zamanı, denge, vücut yağ yüzdesi ve bazı fiziksel özelliklerinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 412657)
- Doğar, Y., & Şen, İ. (2019). Farklı el tercihinde bulunan sporcuların el reaksiyon sürelerinin karşılaştırılması ve reaksiyon süresinin zekâ seviyesiyle ilişkisi [Comparison of hand reaction times of athletes with different hand preference and relation of reaction time with intelligence level]. *Spor Eğitimi*, 3(3), 10–19. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ser/issue/48470/587013>
- Eren, E., Müniroğlu, R. S., & Özer, U. (2017). Farklı yaş gruplarındaki lisanslı tenisçilerin görsel ve işitsel reaksiyon zamanlarının incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 343–352. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjcss/issue/33606/372990>
- Ergin, R. (2016). *9-14 yaş grubu badmintoncuların çeviklik, reaksiyon zamanı ve dengelerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 433324)
- Ertavukcu, A., Sanioğlu, A., Şahin, İ. H., & Ertavukcu, S. (2021). Reaksiyon zamanı ve reaksiyon zamanının ölçülmesi. *Ulus Kinesiyol Dergisi*, 2(2), 55–66. <https://www.turkishkinesiology.com/index.php/ukd/article/view/30>
- Haktanır, M. (2016). *İş stresi yaratan faktörler ve başa çıkma yöntemleri üzerine bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 438382)

- Kabakçı, C. A. (2009). *Elit düzeydeki erkek hentbol, futbol ve buz hokeyi takımı kalecilerinin reaksiyon zamanlarının karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 225725)
- Kamuk, Y. U. (2006). *Hava Harp Okulunda öğrenim görmekte olan hava pilotu adaylarının basit reaksiyon, seçimli reaksiyon ve reaksiyon zamanlarının ölçme ve değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 191728)
- Kara, E. (2016). *Üst seviye atış sporcularının müsabaka öncesi kaygı düzeyi ile performansları arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 426907)
- Kara, H. (2012). Yöneticilerde durumluk kaygının otomatik düşünceler üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Social Sciences*, 7(4), 244–258. <https://doi.org/10.12739/10.12739>
- Kara, M., & Kara, Ş. N. (2024). Sporda kaygı kavramı üzerine yapılan çalışmaların VOSviewer ile bibliyometrik analizi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(2), 180–192. <https://doi.org/10.56639/jsar.1481953>
- Karagöz, Ş. (2008). *8-10 yaş arası çocuklarda 12 haftalık tenis antrenmanlarının görsel ve işitsel reaksiyon zamanına etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 224324)
- Kaya, C. (2001). Sporun reaksiyon zamanlarına etkileri (15-18 yaş gruplarında bir inceleme) (Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi). <https://acikerisim.sakarya.edu.tr/bitstream/handle/20.500.12619/94085/T00921.pdf?sequence=1> adresinden edinilmiştir.
- Koçyiğit, B. & Şentürk, A. (2021). Türkiye’de elektromiyografi Konusunda Yapılan Lisansüstü Tez Çalışmaları: Meta Analizi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 495-506. <https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/66415/922738>
- Köknel, Ö. (Yay. Haz. N. Himmetoğlu). (1985). *Kaygıdan mutluluğa kişilik* (Tarama ve düzeltme: Hekimhan). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi. <https://www.scribd.com/document/800590890/Kayg%C4%B1dan-Mutlulu%C4%9Fa-Ki%C5%9Filik-Ozcan-Koknel> adresinden edinilmiştir.
- Landis, J. R., & Koch, G. G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics*, 33(1), 159–174. <https://doi.org/10.2307/2529310>
- Musabaşoğlu, S. (2008). *Elit düzeydeki Alp disiplini kayakçılarının reaksiyon zamanlarının araştırılması* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 248550)
- Ökmen, M. Ş., & Sarıkaya, M. (2023). Sporcuların yaralanma kaygı düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences- IJSETS*, 9(2), 38–48. <https://doi.org/10.18826/usecabd.1287952>
- Ölçücü, B., & Dereceli, E. (2023). Spor ve sportif performansta kaygı. In E. A. Uluç & M. Yıldız (Eds.), *Spor bilimleri alanında güncel yaklaşımlar II* (s. 53-64). Özgür Yayınları. <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub394.c1793>
- Özgül, F. (2003). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 138338)
- Öztaşonar, Y. (2008). Sporcu ve sedanterlerde görsel zekâ, reaksiyon zamanı ile akciğer hacim kapasiteleri ve oksijen kullanma kapasiteleri arasındaki ilişki (Doktora tezi, Gazi Üniversitesi). https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/354543/yokAcikBilim_317346.pdf?sequence=-1&isAllowed=y adresinden edinilmiştir.

- Öztürk, E. (2023). Farklı branşlarda yer alan sporcuların, müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi. *TOJRAS*, 12(2), 136-144. <https://doi.org/10.22282/tojras.1226048>
- Sarı, A. S. (2010). *Müsabakalarda kaybeden takımların müsabaka öncesi ve sonrası stres düzeylerinin ölçülmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 289037)
- Şahin, A. (2023). Kaygının sportif performansa etkisi. In E. A. Uluç & D. B. A. Gülşen (Eds.), *Spor bilimleri alanında güncel yaklaşımlar* (s. 83-96). Özgür Yayınları. <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub306.c1264>
- Toktaş, S. (2017). *Okul spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin kaygı, özgüven ve güdülenmeleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 494318)
- Tunca, A. S. (2017). *Bedensel engelli bilek güreşçilerinde el kavrama kuvveti, sağlık kol antropometrik özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 474750)
- Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu. (2025, Mayıs 30). *Bilek güreşi*. <https://www.tbesf.org.tr/bilek-guresi/> adresinden edinilmiştir.
- Türkiye Vücut Geliştirme, Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu. (2022, Kasım). [Bilek güreşi yarışma talimatı PDF] <https://eski.tvgfbf.gov.tr/wp-content/uploads/2022/11/BG-YA-RISMA-TALIMATI-.pdf> adresinden edinilmiştir.
- Ziytak, Ş. Y. (2011). *Mücadele sporlarında üst ekstremité reaksiyon süratinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 301452)

EKLER

Ek 1: Etik Kurul Raporu

Evrak Tarih ve Sayısı: 18.10.2024-235706



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU
KARARI



Karar Tarihi
17.10.2024

Karar Sayısı
258

Oturum Sayısı
11

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 14.10.2024 tarihli ve E-83542712-050.99-234499 sayılı yazısı gereği, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı 212225010 numaralı öğrencisi Abdulaziz AYDIN'ın yüksek lisans tezi olarak yürüttüğü "Bilek Güreşi Sporcularının Reaksiyon Zamanı Kaygısı ve Nedenleri" başlıklı araştırma önerisi üniversitemiz etik kurulu tarafından incelenmiş olup, araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof.Dr. Ali Savaş BÜLBÜL
Başkan

BELGENİN ASLI ELEKTRONİK İMZALIDIR

Mevcut Elektronik İmzalar

Belge Doğrulama Kodu : *BSL4YHSD6C*
Prof.Dr. ALİ SAVAŞ BÜLBÜL (Etik Kurulu - Başkan) 18.10.2024 16:36

Belge Takip Adresi :

Bilgi için: Nuri T.
Unvanı: Av



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 2: Bilek Güreşi Sporcuları ile Yapılan Görüşme Formu

1) Sporcunun cinsiyeti nedir?
2) Kaç yaşındasınız?
3) Herhangi bir engeliniz bulunmakta mıdır?
4) Millî sporcu musunuz?
5) Eğitim durumunuz nedir?
6) Hangi okuldan mezun oldunuz? (Bölüm ile birlikte belirtiniz.)
7) Hangi meslekle meşgulsünüz?
8) Alkol veya sigara kullanıyor musunuz? Eğer kullanıyorsanız bunların reaksiyon zamanınızı ve reaksiyon kaygınızı etkilediğini düşünüyor musunuz?
9) Kafein kullanımının reaksiyon zamanınızı ve reaksiyon kaygınızı etkilediğini düşünüyor musunuz?
10) Kaç kg'da yarışyorsunuz? Sıklet olarak düşük kilolarda mı yoksa yüksek kilolarda mı daha iyi reaksiyon zamanı gösterdiğinizi düşünüyorsunuz?
11) Kaç kez resmi bilek güreşi müsabakasında yarıştınız? Yarıştığınız müsabaka sayısı arttıkça reaksiyon kaygınızın azaldığını düşünüyor musunuz?
12) Müsabaka sırasında başlangıç komutundan önce yan hakemin verdiği onay işaretine bakar mısınız? Baktığınız da reaksiyon zamanı kaygınızın azaldığını düşünüyor musunuz?
13) Herhangi bir sakatlık geçirdiniz mi? Eğer geçirdiyseniz sakatlıktan sonra reaksiyon zamanınız da bir uzama veya reaksiyon kaygınızda bir artış olduğunu düşünüyor musunuz?
14) Müsabakalarda sizden önce yarışan bir sporcunun müsabaka sırasında sakatlanması, reaksiyon kaygısı yaşamınıza neden olur mu?

15) Hangi kol da yarışmaktasınız? Baskın eliniz ile diğer eliniz arasında reaksiyon zamanı bakımından fark olduğunu düşünüyor musunuz?
16) Yarışmaya yeterli düzeyde hazırlanmadığınızı düşündüğünüzde reaksiyon kaygısı yaşar mısınız?
17) Yarışmalara hazırlık döneminde yaptığınız sürat antrenmanlarının reaksiyon kaygınıza olumlu yönde etkisi olduğunu düşünüyor musunuz?
18) Rakibinizin sizden güçlü olduğunu düşündüğünüzde reaksiyon kaygısı yaşar mısınız?
19) Rakibinizin elinin, sizin elinizden büyük olması sizin reaksiyon kaygısı yaşamanıza neden olur mu?
20) Müsabaka esnasında dikkat dağınıklığı yaşar mısınız? Bunun reaksiyon kaygısı yaşamanızda etkisi olduğunu düşünüyor musunuz?
21) Seyirci önünde yarıştığınız için heyecan nedeni ile reaksiyon kaygısı yaşadığınızı düşünüyor musunuz?
22) Yarışmaların yılda bir veya iki kez yapılması reaksiyon kaygınızın artmasına neden oluyor mu?
23) Rakibinizin sizden yaşça büyük veya küçük olması reaksiyon kaygısına neden olduğunu düşünüyor musunuz?
24) Müsabaka döneminde hasta olmanız durumunda reaksiyon kaygınız artar mı?
25) Hakemlerin tavırları ve komut verme tarzları (yüksek sesle veya alçak sesle komut vermesi gibi) reaksiyon kaygısı yaşamanıza neden olur mu?
26) Müsabakalar sırasında meydana gelen yorgunluk nedeni ile reaksiyon kaygısı yaşarmışınız?
27) Reaksiyon kaygısı yaşamanıza ve zamanında reaksiyon göstermenize engel olan faktörleri nedenleri ile belirtir misiniz?
➤

ÖZ GEÇMİŞ

İlköğretim, orta okul ve lise öğrenimini Bayburt'ta tamamladı. 2020 yılında Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programından mezun olarak lisans eğitimini tamamladı. 2012 yılında Bilek Güreşin sporuna başladı. Ulusal şampiyonalar da derece elde ederek 2015 yılında Bilek Güreşi Millî Takımına girerek uluslararası şampiyonalara da katılarak çeşitli dereceler elde etti. Aynı zamanda Vücut Geliştirme ve Fitness 2. Kademe, Bilek Güreşi 1. Kademe, Badminton 1. Kademe Antrenörlük belgelerine sahiptir. Ayrıca Curling hakemliği ve 2015 yılından bu yana aktif Bilek Güreşi Hakemliği yapmaktadır. Halen Türkiye Bilek Güreşi Millî Takımının bir sporcusu olarak aktif spor yaşantısına devam etmektedir.

2020-2021 yılları arasında Millî Savunma Üniversitesi, Bando Meslek Yüksekokulunda Yedek Subay rütbesinde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni olarak görev yapmıştır. Burada Kara Harp Okulunda da kullanılmak üzere öğretim görevlisi rehberliğinde TSBE (Temel ve Savaş Beden eğitimi) antrenman el kitabını hazırlayıp askeri öğrencilerinin kullanımına sunmuştur. 2021 yılında Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsünde Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında yüksek lisans eğitimine başladı.