



**T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI**

**GÜREŞCİLERİN PSİKOLOJİK PERFORMANS STRATEJİLERİNİN SPORCU
ÖZYETERLİĞİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MUSTAFA ZOPALI

PROF. DR. İBRAHİM ŞAHİN

**YALOVA
TEMMUZ 2025**



T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI

GÜREŞCİLERİN PSİKOLOJİK PERFORMANS STRATEJİLERİNİN SPORCU
ÖZYETERLİĞİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MUSTAFA ZOPALI
238132008

PROF. DR. İBRAHİM ŞAHİN

YALOVA
TEMMUZ 2025

ETİK BEYAN

Yalova Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kuralları'na uygun olarak hazırladığım “Güreşçilerin Psikolojik Performans Stratejilerinin Sporcu Özyeterliği İlişkisinin İncelenmesi” başlıklı bu tez çalışmada; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksinin tespiti halinde doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi taahhüt ve beyan ederim.

Mustafa ZOPALI



ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca benden yardımlarını esirgemeyen, akademik anlamda bana her zaman destek olan ve doğru yolu gösteren sayın danışman hocam Prof. Dr. İbrahim ŞAHİN'e teşekkür ederim. Her zaman yanımda oldukları ve benden desteklerini hiçbir zaman esirgemedikleri için sevgili eşime ve aileme teşekkür ederim.

Temmuz – 2025

Mustafa ZOPALI



İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN	i
ÖNSÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
SİMGELER ve KISALTMALAR LİSTESİ	v
TABLolar LİSTESİ	vi
ÖZET.....	vii
ABSTRACT	viii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Cümlesi.....	2
1.2. Alt Problemler.....	4
1.3. Araştırmanın Amacı	4
2. GÜREŞ	5
2.1. Kavramsal Çerçeve de Güreş	5
2.2. Türk Kültüründe Güreş Tarihi	6
2.2.1. Türkistan (Orta Asya) döneminde güreş	6
2.2.2. Selçuklu İmparatorluğu döneminde güreş	8
2.2.3. Osmanlı İmparatorluğu döneminde güreş	11
2.2.4. Türkiye Cumhuriyeti döneminde güreş	13
2.3. Kavramsal Çerçeve de Güreş Sporları	16
2.3.1. Yağlı güreş.....	16
2.3.2. Kara kucak güreşi	16
2.3.3. Minder güreşi.....	16
2.3.4. Aba güreşi.....	16
2.3.5. Şalvar güreşi	16
2.3.6. Kuşak güreşi	17
3. PSİKOLOJİK PERFORMANS	19
3.1. Psikoloji	19
3.2. Performans	19
3.3. Psikolojik Performans	19
3.4. Psikolojik Performansın Antrenman Üzerindeki Etkisi.....	20
3.5. Psikolojik Performans Antrenmanının Önemi ve Aşamaları.....	22
3.6. Psikolojik Performans Antrenmanın Uygulanma Nedenleri ile Göz Ardı Edilme Sebepleri	24
3.7. Psikolojik Performans Antrenmanı ve Uygulanması.....	26

3.8. Genel Olarak Psikolojik Performans Stratejileri.....	27
4. SPORCU ÖZYETERLİĞİ	31
4.1. Öz Yeterlilik.....	31
4.2. Sporda Öz Yeterlilik	33
4.3. Sporda Öz Yeterlilik ve Başarı İlişkisi	34
4.4. Sporcu ve Sportif Öz Yeterlilik Arasındaki İlişki.....	37
5. GEREÇ YÖNTEM	41
5.1. Araştırmanın Yöntemi	41
5.2. Araştırmanın Örneklemi	41
5.3. Veri Toplama Araçları	41
5.3.1. Demografik bilgi formu.....	41
5.3.2. ACSI-28 sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği.....	41
5.3.3. Sportif öz yeterlilik ölçeği	42
5.4. Verilerin Analizi	42
6. BULGULAR	45
7. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	57
7.1. Araştırmanın Önerileri	60
KAYNAKLAR.....	63
EKLER	75
EK-1. Demografik Bilgi Forumu	75
EK-2. Sporcu Öz Yeterlilik Ölçeği.....	76
EK-3. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Anketi	77
EK-4. Psikolojik Beceri Ölçeği Kullanım İzni	78
EK-5. Sporcu Öz Yeterlilik Ölçeği Kullanım İzni	79
EK-6. Etik Kurul İzni	80
ÖZGEÇMİŞ	81

SİMGELER ve KISALTMALAR LİSTESİ

SİMGELER

%	Yüzde işareti
F	Frekans (bir değerin kaç kez tekrarlandığını gösterir)
N	Örneklem büyüklüğü
P	Anlamlılık düzeyi
Ss	Standart sapma
T	t-testi istatistik değeri
A	Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı

KISALTMALAR

ACSI-28	Sporcu Baş Etme Becerileri Envanteri (28 maddelik versiyon)
ANOVA	Tek Yönlü Varyans Analizi (Analysis of Variance)
ASSP	Uygulamalı Spor Psikolojisi Birliği
Dr.	Doktor
PBA	Psikolojik Beceri Anketi
PMR	Progresif Kas Gevşetme
PPS	Psikolojik Performans Stratejileri
Prof.	Profesör
SMART	Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound
UNESCO	Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Kurumu
UWW	United World Wrestling (Dünya Güreş Birliği)
vb.	ve benzeri
vd.	ve diğerleri

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 6.1. Verilerin ortalama, standart sapma ve çarpıklık, basıklık dağılımları	45
Tablo 6.2. Araştırmaya katılan bireylerin demografik değişkenleri	45
Tablo 6.3. Cinsiyet değişkenine göre sporcu özyeterlilik düzeyleri t-testi analiz sonuçları	46
Tablo 6.4. Cinsiyet değişkenine göre psikolojik beceri düzeyleri t-testi analiz sonuçları	46
Tablo 6.5. Güreş stili değişkenine göre sporcu özyeterlilik düzeyleri t-testi analiz sonuçları	47
Tablo 6.6. Güreş stili değişkenine göre psikolojik beceri düzeyleri t-testi analiz sonuçları	48
Tablo 6.7. Millilik değişkenine göre sporcu özyeterlilik düzeyleri t-testi analiz sonuçları	49
Tablo 6.8. Milli olma değişkenine göre psikolojik beceri düzeyleri t-testi analiz sonuçları	50
Tablo 6.9. Yaş değişkenine göre sporcu özyeterlilik düzeyleri One-Way Anova analiz sonuçları	50
Tablo 6.10. Yaş değişkenine göre sporcu psikolojik beceri düzeyleri One-Way Anova analiz sonuçları	51
Tablo 6.11. Spor yılı değişkenine göre sporcu özyeterlilik düzeyleri One-Way Anova analiz sonuçları	52
Tablo 6.12. Spor yılı değişkenine göre sporcu psikolojik beceri düzeyleri One-Way Anova analiz sonuçları	53
Tablo 6.13. Güreşçilerin Sporcu Özyeterlilik ve Sporcu Psikolojik Beceri Düzeyleri Korelasyon Sonuçları	54

GÜREŞÇİLERİN PSİKOLOJİK PERFORMANS STRATEJİLERİNİN SPORCU ÖZYETERLİĞİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu çalışma, Türkiye genelinde 18 yaş ve üzeri profesyonel güreşçilerin psikolojik performans stratejileri ile sporcu öz yeterliliği arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma evrenini aktif olarak güreş sporu yapan bireyler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile elde edilmiş ve araştırmaya tamamen gönüllülük esası ile katılım göstermiş olan 120 kadın ve 222 erkek güreşçi olarak toplamda 342 güreşçi oluşturmaktadır. Sporun hem fiziksel hem de psikolojik boyutlarının önemini vurgulayan araştırma, güreş sporunda psikolojik faktörlerin sporcu performansı üzerindeki etkilerini daha iyi anlamayı hedeflemektedir. Çalışmada, Smith ve arkadaşları (1995) tarafından geliştirilen, Erhan ve arkadaşları tarafından Türkçe geçerlilik güvenirliliği yapılan “Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği” ile Koçak (2020) tarafından oluşturulan “Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği” kullanılmıştır. Veriler SPSS paket programı ile analiz edilmiştir. İstatistiki olarak bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi ve iki kavram arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı ile korelasyon analizleri uygulanmıştır. Sonuç olarak; güreş sporcularının cinsiyet, yaş, millilik, spor yılı, güreş kategorisi değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Serbest stil güreşçilerin öz yeterlilik ve psikolojik beceri düzeyleri grekoromen güreşçilere göre daha yüksektir. Milli sporcuların öz yeterlilik ve bazı psikolojik becerilerdeki düzeyleri, milli olmayanlara göre daha yüksektir. Güreş sporcularında tecrübe, yaş, millilik ve cinsiyet gibi değişkenler psikolojik beceri ve öz yeterlilik üzerinde etkili olmaktadır. Yaş arttıkça öz yeterlilik ve psikolojik beceri düzeyleri de artmaktadır. Erkek sporcuların öz yeterlilik düzeyleri kadınlara göre daha yüksektir. Ayrıca güreşçilerin öz yeterlilik ve psikolojik beceri düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Güreş, Psikoloji, Özyeterlilik, Başarı.

THE EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN WRESTLERS PSYCHOLOGICAL PERFORMANCE STRATEGIES AND ATHLETE SELF-EFFICACY

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between psychological performance strategies and athlete self-efficacy among professional wrestlers aged 18 and over across Türkiye. The study population consists of individuals actively participating in wrestling. The sample group was selected using the simple random sampling method and includes a total of 342 wrestlers—120 females and 222 males—who voluntarily participated in the research. Emphasizing the importance of both the physical and psychological dimensions of sports, the study seeks to gain a deeper understanding of the effects of psychological factors on athlete performance in the context of wrestling. For data collection, the "Athletic Coping Skills Inventory" developed by Smith et al. (1995) and adapted into Turkish by Erhan et al., as well as the "Athlete Self-Efficacy Scale" developed by Koçak (2020), were utilized. Data were analyzed using the SPSS statistical software. Independent samples t-test, one-way ANOVA, and correlation analyses were conducted to examine the differences and relationships between variables. The findings revealed statistically significant differences in self-efficacy and psychological skill levels based on gender, age, national athlete status, years of experience, and wrestling style. Freestyle wrestlers were found to have higher levels of self-efficacy and psychological skills compared to Greco-Roman wrestlers. National athletes demonstrated significantly higher self-efficacy and psychological skill levels than non-national athletes. Furthermore, variables such as experience, age, national representation, and gender were found to significantly influence both psychological skills and self-efficacy. As age increased, levels of self-efficacy and psychological skills also increased. Male athletes exhibited higher levels of self-efficacy compared to female athletes. Additionally, a statistically significant relationship was identified between wrestlers' self-efficacy and psychological skill levels.

Keywords: Sports, Wrestling, Psychology, Self-Efficacy, Success.

1. GİRİŞ

Spor, bireyin fiziksel ve zihinsel kapasitesini en üst düzeye çıkarmayı amaçlayan bir faaliyettir. Başarı sadece fiziksel becerilere değil, aynı zamanda psikolojik faktörlere de bağlıdır (Akın, 2004). Güreş gibi bireysel spor dallarında, psikolojik dayanıklılık, motivasyon ve stresle başa çıkma becerileri vb. gibi unsurlar, sporcuların performanslarını doğrudan etkilemektedir. Bu bağlamda, güreşçilerin psikolojik performans stratejilerinin sporcu öz yeterliği ile ilişkisini incelemek, sporcunun performansını artırmaya yönelik önemli bilgiler sunacaktır. Spor psikolojisi, bireylerin zihinsel becerilerini geliştirerek en iyi performanslarını sergileyebilmeleri için rehberlik eden bir bilim dalıdır (Akkurt, 2008). Özellikle profesyonel sporcular, stresle başa çıkma, motivasyonu yüksek tutma ve dikkatlerini sürdürebilme gibi konularda psikolojik tekniklerden faydalanmaktadır. Güreş gibi fiziksel dayanıklılık ve mental gücün kritik olduğu spor dallarında, spor psikolojisinin önemi daha da artmaktadır (Cicioğlu vd., 2007).

Psikolojik performans stratejileri, sporcuların antrenman ve müsabaka süreçlerinde maksimum performansa ulaşmalarına yardımcı olan zihinsel teknikleri kapsamaktadır. Bunlar arasında hedef belirleme, imgeleme, içsel konuşma, duygu kontrolü ve dikkat yönetimi gibi faktörler yer almaktadır (Kararırmak, 2006). Güreşçiler, rakiplerine karşı avantaj elde edebilmek için bu stratejileri bilinçli bir şekilde uygulamak zorundadır. Öz yeterlik, bireyin belirli bir görevi başarıyla yerine getirebileceğine dair inancını ifade eden bir kavramdır. Spor bağlamında öz yeterlik, sporcunun kendi yeteneklerine duyduğu güveni ve potansiyelini en iyi şekilde kullanabilme kapasitesini içermektedir. Öz yeterliği yüksek olan sporcular, daha fazla çaba gösterir, zor durumlarla daha etkili başa çıkar ve başarıya ulaşma konusunda daha kararlı davranmaktadırlar (Buyrukoğlu vd., 2024).

Güreş, fiziksel gücün yanı sıra stratejik düşünmeyi ve psikolojik direnci gerektiren bir spor dalıdır (Yıldıran, 2000). Bir güreşçinin öz yeterlik düzeyi, müsabaka sırasında gösterdiği performans, baskı altında karar verme becerisi ve motivasyon düzeyi ile doğrudan ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Yüksek öz yeterlik seviyesine sahip güreşçiler, zorluklar karşısında daha dirençli olup, performanslarını geliştirmek için sürekli çaba göstermektedirler (Türkmen, 2009). Psikolojik performans stratejileri, sporcuların öz yeterlik seviyelerini doğrudan etkilenmektedir. İmgeleme ve pozitif içsel konuşma gibi stratejiler, sporcuların kendilerine olan güvenlerini artırarak daha başarılı olmalarına katkıda bulunmaktadır. Ayrıca, stres yönetimi ve

dikkat odaklanma teknikleri, güreşçilerin zorlu müsabakalarda performanslarını korumalarına yardımcı olmaktadır (Anderson ve Gerbing, 1984).

Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, psikolojik performans stratejilerinin sporcuların performanslarına olumlu katkı sağladığını göstermektedir. Özellikle bireysel sporlarla ilgili araştırmalar, sporcu öz yeterliğinin antrenman ve müsabaka süreçlerinde kritik bir faktör olduğunu ortaya koymuştur. (Turkay ve Demir, 2021; şahinler, n ve Atasoy, 2021; Yetim, 2014; Tiryaki, 2000; Bayar, 2010).

Bu araştırma, güreş özelinde bu ilişkiyi daha ayrıntılı bir şekilde ele almayı ve Türkiye genelinde profesyonel güreşçilerin psikolojik performans stratejileri ile sporcu öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Güreşçilerin zihinsel stratejileri ne ölçüde kullandıkları ve bu stratejilerin öz yeterlik seviyelerini nasıl etkilediği araştırılacaktır. Elde edilen bulguların, antrenörler ve spor psikolojisi uzmanları için yol gösterici olması hedeflenmektedir. Güreş sporuna özgü psikolojik faktörlerin belirlenmesine katkı sağlayarak, spor psikolojisi alanında yeni bilgiler sunacağı dşnmektedir. Ayrıca, güreşçilerin mental antrenman süreçlerine yönelik öneriler geliştirerek, sporcuların performanslarını artırmalarına yardımcı olabilir. Araştırma sonuçlarına dayalı olarak, antrenörlerin ve spor psikologlarının güreşçilerin psikolojik becerilerini güçlendirmeye yönelik eğitimler planlamaları önerilmektedir. Özellikle z yeterliği artırmaya yönelik bireysel ve grup çalışmaları, sporcuların başarılarını artırmada önemli bir rol oynayabilir. Sonuç olarak, psikolojik performans stratejileri ile sporcu öz yeterliği arasındaki ilişkiyi incelemek, güreş sporunda başarıyı artırmak adına önemli bir adımdır. Bu alışma, güreşçilerin psikolojik olarak daha güçlü bireyler haline gelmelerine katkı sağlayarak, spor psikolojisinin önemini bir kez daha vurgulamaktadır. Araştırmanın bulgularının, spor bilimleri alanındaki literatüre katkı sunması ve gelecekte yapılacak çalışmalara rehberlik etmesi beklenmektedir.

1.1. Problem Cümlesi

Günümüz spor bilimlerinde, psikolojik faktörlerin atletik performans üzerindeki etkisi giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Sporcuların yalnızca fiziksel yetenekleri değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılıkları ve psikolojik stratejileri de başarılarını belirleyen temel unsurlar arasında yer almaktadır. Özellikle güreş gibi yüksek düzeyde fiziksel ve zihinsel dayanıklılık gerektiren spor dallarında, psikolojik performans stratejilerinin sporcuların özgüveni, motivasyonu ve öz-yeterlilik algısı üzerindeki etkisinin anlaşılması büyük önem taşımaktadır.

Bu bağlamda, güreşçilerin psikolojik performans stratejilerinin sporcu öz-yeterliliği ile nasıl bir ilişki içinde olduğunun bilimsel olarak incelenmesi gerekmektedir.

Sporcu öz-yeterliliği, bireyin sportif görevleri yerine getirme kapasitesine dair kendi inancı olarak tanımlanmakta ve performansı doğrudan etkileyen kritik bir değişken olarak değerlendirilmektedir. Yüksek öz-yeterlilik algısına sahip sporcular, zorluklarla başa çıkma konusunda daha dirençli olup, başarı odaklı bir tutum sergileyerek motivasyonlarını koruyabilmektedirler. Öte yandan, düşük öz-yeterlilik algısı, kaygı düzeyini artırarak sporcunun performansını olumsuz etkileyebilmektedir. Psikolojik performans stratejileri, bu noktada sporcuların stres yönetimi, dikkat kontrolü ve zihinsel hazırlık süreçlerini optimize etmelerine katkı sağlayarak öz-yeterlilik düzeylerini destekleyebilecek önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

Güreş, yoğun fiziksel temas içeren ve stratejik düşünmeyi gerektiren bir spor dalı olduğundan, sporcuların hem fiziksel hem de psikolojik açıdan üst düzeyde hazırlıklı olmaları gerekmektedir. Maç esnasında sergilenen performansın yanı sıra, antrenman sürecinde kullanılan psikolojik stratejiler, sporcuların müsabaka öncesinde ve sırasında stresle başa çıkmalarına, motivasyonlarını korumalarına ve odaklarını sürdürmelerine yardımcı olmaktadır. Bu çerçevede, spor psikolojisi literatüründe zihinsel antrenman, imgeleme, hedef belirleme, nefes kontrolü ve kendini motive etme gibi stratejilerin sporcuların öz-yeterlilik düzeyleriyle nasıl bir ilişki içinde olduğunun belirlenmesi, güreşçilerin performans gelişimlerine yönelik önemli veriler sunabilir. Ancak, güreş sporuna yönelik yapılan araştırmalar incelendiğinde, psikolojik performans stratejileri ile sporcu öz-yeterliliği arasındaki ilişkinin yeterince detaylı bir şekilde ele alınmadığı görülmektedir. Mevcut çalışmalar genellikle genel sporcu gruplarına odaklanmakta, ancak güreşin kendine özgü doğası ve gerektirdiği psikolojik beceriler göz önüne alındığında, bu spor dalına özgü araştırmaların yetersiz olduğu dikkat çekmektedir. Bu nedenle, güreşçilerin psikolojik performans stratejilerinin öz-yeterlilikleri üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışmanın, spor psikolojisi alanındaki bilgi birikimini artırarak uygulamalı antrenman süreçlerine katkı sunması beklenmektedir.

Bu çalışma, güreşçilerin psikolojik performans stratejileri ile sporcu öz-yeterliliği arasındaki ilişkiyi detaylı bir şekilde analiz ederek, güreş sporuna özgü psikolojik hazırlık süreçlerine dair bilimsel bir çerçeve sunmaktır. Bu doğrultuda, güreşçilerin hangi psikolojik stratejileri daha sık kullandıkları, bu stratejilerin öz-yeterlilik düzeylerini nasıl etkilediği ve dolayısıyla performanslarına nasıl yansıdığı araştırılacaktır. Elde edilecek bulgular hem spor psikologları

hem de antrenörler için rehber niteliğinde olacak, güreşçilerin psikolojik becerilerini geliştirmeye yönelik stratejilerin belirlenmesine katkı sağlayacaktır.

1.2. Alt Problemler

1. Güreşçilerin antrenman ve müsabaka süreçlerinde kullandıkları zihinsel stratejiler (imgeleme, odaklanma, stres yönetimi, hedef belirleme vb.) nasıl farklılaşmaktadır?
2. Sporcuların psikolojik performans stratejileri kullanım sıklığı deneyim düzeyine, yaşa veya cinsiyete göre değişmekte midir?
3. Güreşçilerin öz-yeterlilik algıları yaş, deneyim, antrenman süresi gibi değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?
4. Öz-yeterlilik düzeyleri ile başarı düzeyleri (müsabaka kazanma oranı, madalya sayısı vb.) arasında bir ilişki var mıdır?
5. Psikolojik performans stratejilerini sık kullanan güreşçilerin öz-yeterlilik düzeyleri daha yüksek midir?
6. Belirli psikolojik stratejilerin (imgeleme veya kendine güven telkinleri vd.) öz-yeterlilik üzerindeki etkisi daha güçlü müdür?
7. Yüksek öz-yeterlilik düzeyine sahip güreşçilerin müsabakalardaki başarı oranı, düşük öz-yeterlilik düzeyine sahip olanlara kıyasla daha yüksek midir?
8. Belirli psikolojik performans stratejilerinin kullanımı, sporcuların rekabet esnasındaki performansını olumlu yönde etkilemekte midir?
9. Güreşçilerin psikolojik performans stratejileri ve öz-yeterlilik düzeylerini artırmaya yönelik öneriler nelerdir?
10. Psikolojik performans stratejileri ve sporcu öz-yeterliliği arasındaki ilişkinin güreşçilerin performans düzeylerine etkisi nedir?
11. Güreşçilerin sporcu öz-yeterlilik düzeyleri nasıl bir dağılım göstermektedir?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, güreş özelinde bu ilişkiyi daha ayrıntılı bir şekilde ele almayı ve Türkiye genelinde profesyonel güreşçilerin psikolojik performans stratejileri ile sporcu öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır.

2. GÜREŞ

2.1. Kavramsal Çerçevede Güreş

Güreş, iki bireyin belirli kurallar çerçevesinde fiziksel temas yoluyla birbirlerini kontrol altına alarak galip gelmeye çalıştıkları bir mücadele sporudur (Cicioğlu vd.,2007). Kavramsal olarak güreş, fiziksel güç, teknik beceri, taktiksel zekâ ve psikolojik dayanıklılığın birleşimini içeren çok yönlü bir branş olarak değerlendirilmektedir (Yıldız, 2003). Güreşin temel amacı, rakibi belirli tekniklerle yere düşürmek, kontrol altında tutmak veya puan olarak üstünlük sağlamaktır (Yıldıran, 1999).

Güreş, insanlık tarihi boyunca bir spor, savaş sanatı ve fiziksel eğitim aracı olarak kabul edilmiş, tarihsel olarak literatür taramalarında güreş sporu sanatsal bir değer olarak insanların bir arada olduğu ve güç gösterisi ile bireylerin fiziksel ve zihinsel becerilerinin yansıtıldığı bir spor dalı olarak ifade edilmektedir (Türkmen, Doğan ve Gül, 2012).

Kavramsal olarak güreş, farklı disiplinlerden oluşan bir spor dalıdır. En yaygın biçimleri Greko-Romen ve Serbest Stil olmakla birlikte, geleneksel güreş türleri de dünya genelinde farklı kültürel bağlamlarda uygulanmaktadır (Tazegül, 2018).

Güreşin kavramsal yapısı içerisinde fiziksel, teknik, psikolojik ve stratejik boyutlar bulunmaktadır. Fiziksel olarak, güreşçiler kuvvet, dayanıklılık, esneklik, hız ve çeviklik gibi atletik becerileri geliştirmek zorundadır. Teknik açıdan ise, sporcular belirli hareketleri öğrenerek rakiplerine karşı avantaj elde etmektedirler (Şahin, 2004).

Güreş kavramsal çerçevede psikolojik olarak ise, sporcuların stres yönetimi, motivasyon, odaklanma ve özgüven gibi zihinsel faktörleri en üst seviyeye olduğu bir spor dalı olarak tanımlanmaktadır. Özellikle müsabaka sırasında anlık kararlar almak ve baskı altında en iyi performansı sergilemek, güreşçilerin başarısını doğrudan etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır (Şahin, 2017).

Güreş, sporcuların belirli kurallar çerçevesinde fiziksel temas yoluyla rakiplerini yenmeye çalıştıkları, fiziksel ve zihinsel dayanıklılığı üst düzeyde gerektiren bir mücadele sporudur. Bu spor dalı, yalnızca fiziksel beceri ve teknik üstünlüğe dayalı bir rekabet sunmakla kalmaz, aynı zamanda psikolojik dayanıklılık, stratejik düşünme ve zihinsel kontrol gerektiren çok yönlü bir yapı içerir. Güreşin temel amacı, rakibi belirli tekniklerle etkisiz hale getirmek, kontrol altında tutmak ve puan olarak galibiyet elde etmektir (Sevük, 1948; Özkan, 2012; Kunter, 1945).

Güreşin kavramsal yapısı incelendiğinde, sporcuların performanslarını belirleyen dört temel bileşen ön plana çıkmaktadır. Bunlar fiziksel kapasite, teknik beceri, psikolojik dayanıklılık ve taktiksel zekâ olarak ifade edilmektedir (Günaydın, Koç ve Cicioğlu, 2002).

Güreş, yalnızca fiziksel ve teknik unsurlardan ibaret değildir. Psikolojik performans stratejileri, sporcuların rekabet ortamında başarı elde edebilmeleri için kritik bir rol oynar. Zihinsel dayanıklılık, stres yönetimi, odaklanma ve motivasyon gibi unsurlar, güreşçilerin performans seviyelerini belirleyen faktörler arasında yer almaktadır. Özellikle yüksek baskı altında gerçekleştirilen müsabakalar, sporcuların psikolojik hazırlık süreçlerini tamamlamalarını ve zihinsel güçlerini en iyi şekilde kullanmalarını zorunlu kılmaktadır (Harmandalı, 1974).

Güreş sporu öz-yeterlilik, mental kapasitenin bir arada olduğu sporcuların kendi performansları üzerindeki inançlarını ve yeteneklerine duydukları güveni ifade eden önemli bir kavramdır. Öz-yeterlilik düzeyi yüksek olan güreşçiler, antrenman ve müsabaka süreçlerinde daha fazla çaba harcayarak başarıya ulaşma konusunda kararlılık gösterebilirler. Aynı zamanda, psikolojik performans stratejilerini etkin bir şekilde kullanan güreşçilerin öz-yeterlilik algılarının daha yüksek olduğu ve bu durumun doğrudan performanslarını olumlu yönde etkilediği görülmektedir (Güler, 2008). Bu bağlamda, güreşin kavramsal yapısı, sporcu öz-yeterliliği ile psikolojik performans stratejileri arasındaki ilişkiyi anlamak için kapsamlı bir çerçeve sunmaktadır (Gükmen, 2000). Sporcuların zihinsel hazırlık süreçlerini yönetme biçimleri, onların özgüvenlerini ve başarılarını şekillendiren temel faktörlerden biri olarak öne çıkmaktadır. Odaklanma, stres yönetimi, motivasyon artırma, görselleştirme teknikleri ve olumlu içsel konuşma gibi psikolojik stratejiler, güreşçilerin performanslarını optimize etmelerine yardımcı olmaktadır (Gümüş, 1990; Dervişoğlu, 2012; Çelik, 2005).

2.2. Türk Kültüründe Güreş Tarihi

2.2.1. Türkistan (Orta Asya) döneminde güreş

Türklerin Orta Asya'daki tarih sahnesine çıkışı, savaşçı kimlikleri ve fiziksel dayanıklılıklarıyla doğrudan bağlantılı olduğu ifade edilmektedir. Orta Asya'nın sert iklim koşulları, göçebe yaşam tarzı ve sürekli süregelen savaşlar, Türk toplumlarında bireylerin fiziksel olarak güçlü ve dayanıklı olmasını zorunlu kılmıştır. Bu doğrultuda, savaş sanatları ve fiziksel eğitim bir zorunluluk haline gelmiş, güreş de bu sürecin önemli bir parçası olmuştur (Atabeyoğlu, 1991). Güreş, Türkistan coğrafyasında sadece bir eğlence ya da spor faaliyeti değil, aynı zamanda savaş eğitiminin temel taşlarından biri olarak kabul edilmiştir. Erkek çocuklarına küçük yaşlardan itibaren güreş eğitimi verilerek, onların hem bedensel hem de ruhsal olarak güçlü ve

cesur savaşçılar olmaları sağlamıştır. Güreş müsabakaları genellikle geniş bozkırlarda, düzlük alanlarda ya da büyük toplulukların katıldığı festivallerde gerçekleştirilmiştir (Atalay, 2005).

Orta Asya'da güreşin bir spor dalı olarak benimsenmesinde askeri stratejiler ve savaş eğitimleri büyük rol oynamıştır. Güreş, yalnızca bir eğlence ya da güç gösterisi değil, savaşçılar için bir yakın dövüş eğitimi niteliğinde olmuştur. Orduya alınacak askerler, fiziksel dayanıklılıklarını ölçmek amacıyla güreş müsabakalarına katılmıştır. Özellikle Türk boyları arasındaki iç çatışmalar ve kabileler arası mücadeleler, güreşin bir disiplin olarak gelişmesini sağlamıştır. Göçebe toplumların doğası gereği atlı savaş taktikleri ve yakın dövüş teknikleri güreş ile pekiştirilmiş, askerlerin hem bireysel hem de toplu mücadele yetenekleri artırılmıştır (Bic, 1944).

Türk boylarının liderleri ve komutanları, güçlü ve yetenekli savaşçılar belirlemek için güreş müsabakalarına büyük önem verilmiştir. Özellikle Hazarlar, Göktürkler ve Uygurlar gibi büyük Türk devletleri, askeri birliklerine en iyi güreşçileri alarak elit savaşçılar yetiştirmiştir. Güreş, bireysel güç ve cesareti simgelerken, aynı zamanda bir komutanın askerlerini test edebilmesi için kritik bir spor dalı olarak yer almıştır. Başarılı güreşçiler, genellikle savaş meydanında da büyük kahramanlıklar göstermiş ve askeri hiyerarşide önemli yerlere gelmiştir (Devecioğlu, 2007).

Orta Asya Türkleri arasında en yaygın güreş türü Karakucak güreşi olduğu belirtilmektedir. Karakucak, çıplak elle ve yağsız olarak yapılan bir güreş türü olup, rakibi yere düşürmek veya sırtını yere getirmek temel amaçlanmıştır. Bugün Anadolu'da, Kafkaslarda ve Orta Asya'da Karakucak güreşi geleneksel olarak varlığını sürdürmektedir. Karakucak güreşi, sporcuların çevikliklerini ve dayanıklılıklarını sınan bir mücadele biçimi olduğundan, savaşçılar için de önemli bir eğitim aracı olarak kabul edilmiştir. Özellikle Göktürkler ve Uygurlar döneminde, Karakucak güreşleri büyük festivallerin ve resmî törenlerin önemli bir parçası haline gelmiştir (Tazegül, 2018).

Türkistan döneminde de güreşte kullanılan teknikler genellikle güç ve çevikliğe daylanmaktadır. Rakibin bacaklarını yakalama, belden kavrama, yere düşürme ve ani hamleler ile rakibin dengesini bozma gibi temel teknikler öne çıkmaktadır. Türk pehlivanları, hayvanları taklit ederek savaş teknikleri geliştirmiş ve bu teknikleri güreşte kullanmıştır (Korkmaz, 2005).

Güreşin yalnızca fiziksel bir aktivite olmadığı, aynı zamanda dinsel ve törensel bir boyuta sahip olduğu da Türkistan döneminde bilinmektedir. Türklerin eski inanç sistemlerinden biri olan Şamanizm, doğayla uyum içinde yaşama ve ruhani güçlerle bağlantı kurma anlayışını

içermektedir. Şamanist Türk toplulukları, güreşi ruhsal bir ritüel olarak görmüş, doğayla uyumlu olmanın bir yolu olarak değerlendirmiştir. Güçlü savaşçıların kutsal kabul edildiği bu kültürde, güreş aynı zamanda savaşçıların ruhsal ve fiziksel olarak arınmasına katkı sağlayan bir etkinlik olarak kabul edilirdi. Bahar festivalleri ve büyük şöenlerde yapılan güreş müsabakaları, sadece fiziksel bir yarış değil, aynı zamanda topluluğun birlik ve beraberliğini pekiştiren bir unsur olarak görülürdü. Toy adı verilen büyük şöenlerde güreşin önemli bir yer tutması, onun toplumsal birleştirici bir rol oynadığını da göstermektedir (Öngel, 2001).

Türkistan döneminde güreşin yayılmasında göçebe yaşam tarzının büyük etkisi olmuştur. Türk boyları, farklı bölgelere göç ettikçe güreş geleneklerini de beraberlerinde götürerek bu sporun daha geniş bir coğrafyaya yayılmasını sağlamışlardır. Güreş, özellikle İran, Hindistan, Çin, Kafkaslar ve Anadolu gibi bölgelere taşınarak farklı kültürlerle etkileşime girmiştir. Bu etkileşim sonucunda farklı güreş türleri ve teknikleri ortaya çıkmış, güreşin evrimi hız kazanmıştır (Keten, 2004).

Günümüzde İran'da yaygın olan "Pehlevan Güreşi"nin kökenleri, Orta Asya Türklerinin güreş geleneğine dayandığı ifade edilmektedir. Aynı şekilde, Anadolu'da gelişen yağlı güreşin kökeninde de Karakucak güreşinin olduğu, Çin'de ve Moğolistan'da yaygın olan Mongol Güreşi (Bökh), Karakucak ve diğer Türk güreşlerinden etkilendiği belirtilmektedir. Bu bağlamda Türk güreşinin, birçok farklı kültüre yayılarak evrensel bir dövüş sanatı ve geleneksel bir spor dalı haline geldiği ifade edilmektedir (Hüseyinoğlu, 2007).

Türkistan Dönemi güreşi, sadece bir spor değil, askeri eğitim, dini ritüel, toplumsal prestij ve kültürel yayılma aracı olarak büyük bir öneme sahiptir. Güreş, Türklerin savaşçı kimliklerini şekillendiren bir unsur olmasının yanı sıra, toplumsal yapılarında da önemli bir rol oynamıştır. Türkler, tarih boyunca bu geleneği koruyarak ve geliştirerek, güreşi hem kendi kültürlerinde hem de etkileşimde oldukları diğer medeniyetlerde önemli bir yere taşımışlardır. Bugün Türk güreşinin dünya çapında tanınan bir branş olmasının temelinde, bu köklü tarihin olduğu belirtilmektedir (Kafesoğlu, 1987).

2.2.2. Selçuklu İmparatorluğu döneminde güreş

Selçuklu İmparatorluğu, Orta Asya'dan Anadolu'ya göç ettiklerinde Türkistan'dan getirdikleri gelenekleri korumuş ve geliştirmişlerdir. Güreş, Selçuklu toplumunda askeri eğitim, toplumsal dayanışma ve kültürel eğlence unsuru olarak büyük bir öneme sahip olmuştur. Sadece bir spor dalı ya da eğlence aracı olarak değil, aynı zamanda askerlerin savaş hazırlığı yaptığı bir antrenman türü olarak değerlendirilmiştir. Selçuklu ordusunda askerlerin bireysel güçlerini

artırmak, savaş meydanında daha çevik ve dayanıklı hale gelmelerini sağlamak için güreş eğitimi zorunlu hale getirilmiştir (Köymen, 1993).

Selçuklularda güreş, devletin askeri ve sosyal yapısının bir parçası haline getirmiştir. Türk savaşçı geleneği ile Selçuklu askeri sisteminin birleşmesi, güreşin yalnızca bireysel bir spor olmanın ötesine geçmesine neden olmuş, askeri eğitim programlarının temel unsurlarından biri haline gelmiştir. Ayrıca, Selçuklu sultanları ve yöneticileri de güreşe büyük önem vererek, pehlivanları desteklemiş ve bu geleneğin devamlılığını sağlamıştır (Keten, 2004).

Selçuklular döneminde güreş, özellikle askeri eğitimin temel taşlarından biri olmuştur. Selçuklu ordusunda güreş bilen askerler, savaş meydanlarında bire bir dövüşlerde büyük avantaj sağlamıştır. Ordu içindeki süvari birlikleri, atlı savaş taktiklerini geliştirirken aynı zamanda yakın dövüş tekniklerini de güreş yoluyla öğrenmişlerdir. Süvari askerleri, at üzerinde dövüş becerilerini geliştirmek için güreş tekniklerinden ilham alarak eğitim görmüştür. Bu durum, özellikle bizatihi savaş meydanlarında uygulanan dövüş sanatlarının temelini oluşturmuş, güreşi askeri bir strateji olarak önemli bir noktaya taşımıştır (Kepecioğlu, 1935).

Selçuklu komutanları, askerlerinin bireysel dövüş yeteneklerini geliştirmek amacıyla güreş eğitimlerini zorunlu hale getirmiş ve orduda en iyi güreşçilerin seçilerek ödüllendirildiği sistemler geliştirmiştir. Özellikle Haçlı Seferleri ve Bizans ile yapılan savaşlarda, Türk savaşçıların bireysel dövüş yetenekleri öne çıkmış ve bu durumun temelinde güreş eğitiminin büyük bir rol oynadığı görülmüştür (Karahüseyinoğlu, 2007).

Sultan Alp Arslan ve Melikşah dönemlerinde, ordunun fiziksel gücünü artırmak için güreş turnuvalarının teşvik edildiği bilinmektedir. Sultanlar, güreşen askerlerin cesaretlerini ve savaş meydanındaki yeteneklerini ödüllendirerek, bu geleneği askeri disiplinin bir parçası haline getirmişlerdir. Bu dönemde, güreş eğitimine tabi olan askerler, savaş sırasında bireysel mücadelelerde daha başarılı olmuş ve düşmanlarına karşı üstünlük sağlamıştır (Kalça ve Akburu, 2017).

Selçuklu sultanları ve emirleri, güreşi destekleyen yöneticiler olarak yer almaktadır. Saraylarda düzenlenen törenlerde ve resmî şenliklerde güreş müsabakaları düzenlenmiştir. Selçuklu sultanlarının bizzat güreş müsabakalarını izleyerek başarılı pehlivanları ödüllendirdiği ve onları sarayda özel konumlara getirdiği bilinmektedir. Bu durum, güreşin toplumda saygın bir meslek ve spor dalı olarak görülmesini sağlamış, pehlivanların halk arasında büyük bir itibara sahip olmasına neden olmuştur (Kafesoğlu, 1987).

Özellikle Büyük Selçuklu Devleti'nde güreşçilerin devlet tarafından desteklenmesi, bu dönemde güreşin kurumsallaşmasına önemli katkılar sağlamıştır. Güreşçiler, yalnızca fiziksel güçleriyle değil, aynı zamanda ahlaki değerleri ve manevi duruşlarıyla da örnek bireyler olarak kabul edilmiştir. Selçuklu sarayında güreşin yaygınlaşması, Anadolu'da güreşin sosyal statüsünün yükselmesine ve gelecekte Osmanlı döneminde de güreşin kurumsallaşmasının temelini oluşturmaya katkı sağlamıştır (İşcan, 1988).

Anadolu'nun fethinden sonra Selçuklular, göç ettikleri yeni topraklarda da güreş geleneğini sürdürmüşlerdir. Bu dönemde özellikle Ahilik teşkilatları, pehlivanları destekleyerek onların toplum içinde önemli bir statü kazanmasına yardımcı olmuşlardır. Ahilik, meslek erbablarının bir araya gelerek oluşturduğu, ahlaki ve etik değerlere dayalı bir esnaf teşkilatıydı ve pehlivanlık geleneğini desteklemiştir (Gümüş, 1988).

Güreşçiler, sadece sporcu değil, aynı zamanda ahlaki ve manevi açıdan örnek bireyler olarak görülmüştür. Pehlivanlar, yardımsever, cesur, dürüst ve erdemli kişiler olarak kabul edilir, toplumun önde gelen isimleri arasında yer alırlardı. Güreş ve pehlivanlık, Ahilik teşkilatının dürüstlük, merhamet ve dayanışma prensipleriyle doğrudan bağlantılı hale gelmiş ve toplumsal bir model olarak geliştirilmiştir (Dindar vd., 2011).

Bu dönemde, güreşin sadece savaşçılar arasında değil, aynı zamanda halk arasında da yaygınlaşması Anadolu'da güreşin gelecekte Osmanlı döneminde zirveye ulaşmasını sağlamıştır. Selçukluların Ahilik teşkilatlarıyla güreşi yaygınlaştırmaları, Anadolu halkı arasında güreşin daha geniş bir kitlenin ilgisini çekmesine yol açmıştır (Dergin, 1950).

Selçuklular döneminde güreş, halk arasında yaygın bir eğlence ve dayanıklılık testi olarak kabul edilmiştir. Büyük şenliklerde ve bayramlarda düzenlenen güreş turnuvaları, halkın ilgisini çekmiş ve bu sporun kitlesel bir eğlence aracı olarak gelişmesini sağlamıştır. Toylar, düğünler ve özel kutlamalarda güreş müsabakaları düzenlenerek halkın bir araya gelmesi sağlanmıştır (Çevik, 2011).

Anadolu'ya göç eden Türk boyları, eski Türk savaşçı gelenekleri ile Anadolu'nun yeni sosyal yapısını birleştirerek güreşi bölgesel turnuvalar haline getirmiştir. Selçuklular, Anadolu'da yerleşik düzene geçtikçe, güreşin sosyal etkinliklerdeki rolü artmış ve zamanla Osmanlı dönemindeki “Yağlı Güreş” geleneğinin temelini oluşturmuştur (Atalay, 2005).

Selçuklular döneminde güreş hem askeri bir eğitim yöntemi hem saray kültürünün bir parçası hem de halkın büyük ilgisini çeken geleneksel bir spor dalı olarak gelişmiştir. Ordunun fiziksel gücünü artırmak amacıyla güreş eğitimleri zorunlu hale getirilmiş, saray törenlerinde

güreşçilerin ödüllendirilmesiyle pehlivanlık kültürü yaygınlaşmıştır. Ahilik teşkilatlarının desteğiyle güreş, ahlaki ve manevi yönüyle de ön plana çıkmış, toplumda saygın bir meslek haline gelmiştir (Atabeyoğlu, 1991).

Selçuklu dönemi güreşi, Osmanlı dönemindeki Kırkpınar Yağlı Güreşleri'nin temelini oluşturan bir miras bırakmış ve Anadolu'daki geleneksel güreş anlayışının temellerini atmıştır. Selçukluların geliştirdiği bu gelenekler, Osmanlı ve Türkiye Cumhuriyeti döneminde güreşin uluslararası alanda başarıya ulaşmasını sağlayacak bir kültürel miras yaratmıştır (Atabeyoğlu, 2000).

2.2.3. Osmanlı İmparatorluğu döneminde güreş

Osmanlı İmparatorluğu döneminde güreş, tarihinin en parlak dönemlerinden birini yaşamış, kurumsal yapıya kavuşarak sistematik hale gelmiştir. Özellikle yağlı güreş, Osmanlılar tarafından düzenlenmiş, belirli kurallara bağlanmış ve kurumsallaştırılmıştır. Padişahlar ve devlet adamları güreşi destekleyerek bu sporun halk arasında yaygınlaşmasını sağlamışlardır. Osmanlı sarayında ve ordusunda pehlivanlık önemli bir meslek haline gelmiş, güreşte başarılı olanlar sarayda ve orduda özel bir statü kazanmıştır (Kahraman, 1995).

Osmanlı'da güreş sadece bir spor dalı olarak değil, aynı zamanda askeri eğitim, sosyal dayanışma ve dini değerlerin bir yansıması olarak önemli bir yer edinmiştir. Kırkpınar Yağlı Güreşleri'nin temelleri de Osmanlı döneminde atılmış, bu organizasyon zamanla dünyanın en eski ve prestijli güreş müsabakalarından biri haline gelmiştir (Kahraman, 2014).

Osmanlı'da güreş, Yeniçeri Ocağı'nda askeri bir eğitim aracı olarak kullanılmıştır. Yeniçeriler, savaş meydanında düşmanlarına karşı daha güçlü ve çevik olabilmek için düzenli olarak güreş eğitimi almak zorundaydı. Güreş, Osmanlı ordusunda sadece bir spor değil, savaş taktiklerini geliştiren bir eğitim yöntemi olarak değerlendirilmiştir (Mutlu, 2018).

Yeniçeri askerleri, yakın dövüş tekniklerinde üstünlük sağlayabilmek için güreş teknikleri ile eğitilmiştir. Bire bir mücadelede başarılı olabilmek, savaş sırasında düşmanı alt etmek, çevik ve dayanıklı olmak için güreş, Osmanlı askerleri için bir zorunluluk haline gelmiştir. Savaş meydanında at üzerinde dövüşmek ve kılıç kullanma teknikleriyle birlikte güreş becerileri de askerlere öğretilmiştir (Türkmen, 2014).

Bazı Osmanlı padişahları, güreşi askeri bir disiplin olarak görmüş ve ordu içinde güreşçilere özel bir yer vermiştir. Örneğin, Yavuz Sultan Selim ve Kanuni Sultan Süleyman gibi padişahlar, ordularında güçlü güreşçilerin bulunmasını teşvik etmiş ve başarılı pehlivanları

ödüllendirmiştir. Bu dönemde birçok pehlivan hem güreş müsabakalarında hem de savaş meydanlarında başarı göstererek Osmanlı tarihine adını yazdırmıştır (Karadoğan, 2021).

Osmanlı döneminde güreşin en önemli organizasyonu, Kırkpınar Yağlı Güreşleri olmuştur. İlk kez 1361 yılında düzenlenen Kırkpınar Güreşleri, zamanla Osmanlı'nın en prestijli spor organizasyonlarından biri haline gelmiştir. Günümüzde hâlâ devam eden Kırkpınar Güreşleri, dünya çapında en eski spor organizasyonlarından biri olarak kabul edilmektedir (Temizoğlu, 1970).

Kırkpınar Güreşleri, Osmanlı'da pehlivanların en büyük sınavı olarak görülürdü. Güreşçiler, bu organizasyonda hem fiziksel güçlerini hem de güreş sanatındaki ustalıklarını sergileyerek prestij kazanırlardı. Osmanlı sultanları, Kırkpınar Güreşleri'ni destekleyerek bu geleneğin devam etmesini sağlamıştır (Özdemir ve Çalışkan, 2018).

Kırkpınar'da başarılı olan pehlivanlara "başpehlivan" unvanı verilirdi. Başpehlivanlar, Osmanlı sarayında ve halk arasında büyük saygı görmüş, onlara özel imtiyazlar tanınmıştır. Başpehlivanlık unvanı, sadece fiziksel güç ve yetenekle değil, aynı zamanda ahlaki erdem ve manevi olgunlukla da ilişkilendirilmiştir. Osmanlı döneminde güreşin sadece bir fiziksel spor dalı olarak değil, ahlaki ve manevi değerlere sahip bir yaşam biçimi olarak görüldüğü anlaşılmaktadır (Çevik, 2011).

Osmanlı saraylarında padişahlar, güreşçileri himaye etmiş ve pehlivanları sarayda özel konumlara getirmiştir. Sarayda bulunan pehlivanlar, sultanların huzurunda düzenlenen güreş müsabakalarına katılmış, başarılı olanlar özel ödülleriyle onurlandırılmıştır. Osmanlı padişahları, saraylarında "şah pehlivan" ve "başpehlivan" gibi unvanlarla ödüllendirilen güreşçileri koruma altına almış ve onların gelişimini teşvik etmiştir (Küçükaltan vd., 2005).

Özellikle Fatih Sultan Mehmet, Kanuni Sultan Süleyman ve III. Murad gibi padişahlar güreşe büyük ilgi göstermiştir. Fatih Sultan Mehmet'in özel güreş müsabakaları düzenlediği, Kanuni Sultan Süleyman'ın ise sarayında özel güreş alanları yaptırdığı bilinmektedir. Bu dönemde saray pehlivanları, sadece Osmanlı padişahlarının eğlencesi için değil, aynı zamanda devleti temsil eden önemli figürler olarak da kabul edilmiştir (Bic,1944).

Osmanlı'da güreş, yalnızca fiziksel bir spor değil, aynı zamanda Türk-İslam geleneğinin bir parçası olarak kabul edilmiştir. Güreşçilerin, ahlaki değerlere sahip, sabırlı ve erdemli bireyler olması beklenmiştir. Güreşin manevi yönü, özellikle Osmanlı'daki tasavvuf geleneği ile ilişkilendirilmiştir. Güreşçiler, kendilerini sadece fiziksel anlamda değil, ruhsal olarak da geliştirmekle yükümlü görülmüşlerdir (Bayram vd., 2019).

Osmanlı'daki güreş tekkeleri, güreşçilerin manevi eğitim aldığı yerler olarak bilinir. Güreş tekkelerinde sporculara yalnızca güreş eğitimi değil, aynı zamanda İslami ve ahlaki dersler de verilmiştir. Mevlevilik, Bektaşilik ve diğer tarikatlar içinde güreşin önemli bir yer tuttuğu bilinmektedir. Bu durum, Osmanlı'da güreşin bir ibadet ve disiplin anlayışıyla icra edilen bir gelenek haline gelmesine yol açmıştır (Küçük ve Silik, 2018).

Osmanlı döneminde güreş hem askeri bir disiplin hem saray kültürünün bir parçası hem de halkın büyük ilgisini çeken geleneksel bir spor dalı olarak gelişmiştir. Yeniçeri Ocağı'nda zorunlu bir eğitim haline getirilmiş, Kırkpınar Güreşleri sayesinde ulusal ve uluslararası bir gelenek haline gelmiş, saray tarafından desteklenerek güreşçiler prestijli bir meslek grubuna dönüşmüştür (Dever, ve İslam, 2015).

Osmanlı güreş geleneği, sadece fiziksel güç ve teknik başarıyı değil, ahlaki olgunluğu, manevi disiplini ve toplumsal saygınlığı da içeren bir sistem oluşturmıştır. Bu miras, Osmanlı'dan sonra da devam etmiş ve günümüzde Türkiye'de yağlı güreş başta olmak üzere birçok geleneksel güreş organizasyonunun temelini oluşturmıştır (Güngör, 2003).

Osmanlı'dan miras kalan bu anlayış, günümüz greşinde hala yaşatılmaktadır ve Kırkpınar gibi organizasyonlarla uluslararası alanda da varlığını sürdürmektedir. Osmanlı döneminde güreş, zirve noktasına ulaşmış ve dünya çapında bir gelenek haline gelmiştir (Güven, 1999).

2.2.4. Türkiye Cumhuriyeti döneminde güreş

Türkiye Cumhuriyeti'nin kurulmasıyla birlikte güreş, geleneksel boyutunun ötesine geçerek modern bir spor dalı haline gelmiş ve uluslararası platformlarda Türkiye'yi temsil eden en önemli branşlardan biri olmuştur. Cumhuriyet'in ilk yıllarından itibaren devlet politikaları, güreşi uluslararası seviyeye taşımayı hedeflemiş ve modern antrenman sistemleri uygulanmaya başlanmıştır (İşcan, 1988).

Güreş, Cumhuriyet dönemi boyunca hem halk arasında geleneksel kimliğini korumuş hem de olimpiik spor olarak büyük bir gelişim göstermiştir. Türkiye'nin uluslararası alandaki en başarılı olduğu spor dallarından biri haline gelen güreş, birçok olimpiyat, dünya ve Avrupa şampiyonluğu kazanarak Türkiye'nin spor tarihine damga vurmuştur. Cumhuriyet'in ilanından sonra, Türkiye'de spor politikaları hızla değişmeye başlamış ve güreşin uluslararası başarıya ulaşması için devlet desteği artırılmıştır. Türkiye, ilk kez 1924 Paris Olimpiyatları'nda güreş dalında temsil edilmiş ve uluslararası platformda adını duyurmaya başlamıştır. Ancak, Türkiye'nin güreş alanında gerçek çıkışı 1948 Londra Olimpiyatları'nda gerçekleşmiştir. Türk güreşçileri, bu olimpiyatlarda büyük başarılar kazanarak Türkiye'nin dünya greşinde lider

lkelerden biri olmasını sağlamışlardır. Türkiye, Londra Olimpiyatları'nda 6 altın, 4 gümüş ve 1 bronz madalya kazanarak güreşte dünya çapında bir güç olduğunu kanıtlamıştır. Bu dönemde Türk güreşçileri, teknik üstünlükleri, dayanıklılıkları ve antrenman disiplinleriyle dünya çapında saygı görmüştür. Cumhuriyet döneminde yetişen efsane güreşçiler, Türkiye'yi uluslararası arenada en üst seviyeye taşımış ve Türk güreş ekolünün dünya çapında tanınmasını sağlamıştır (İmamoğlu ve Taşmektepligil, 1997).

- Yaşar Doğu: 1948 Londra Olimpiyatları ve 1951 Dünya Şampiyonası'nda altın madalya kazanan Yaşar Doğu, Türk güreşinin sembol isimlerinden biri olmuştur. Hem serbest güreşte hem de antrenörlük kariyerinde büyük başarılarla imza atmıştır.
- Celal Atık: 1948 Londra Olimpiyatları'nda altın madalya kazanan bir diğer efsane güreşçi Celal Atık, Türkiye'nin greşteki en önemli isimlerinden biri olarak tarihe geçmiştir.
- Mustafa Dağistanlı: 1956 Melbourne ve 1960 Roma Olimpiyatları'nda altın madalya kazanarak Türk güreşinin altın çağında önemli bir rol üstlenmiştir.
- Ahmet Ayık: 1968 Meksika Olimpiyatları'nda altın madalya kazanmış, dünya şampiyonalarında da büyük başarılar elde etmiştir.
- Hamza Yerlikaya: "Asrın Greşisi" unvanını kazanan Hamza Yerlikaya, 1996 Atlanta Olimpiyatları'nda altın madalya kazanarak Türk güreşinin modern dönemdeki en büyük isimlerinden biri olmuştur.
- Rıza Kayaalp: Grekoromen stilin en başarılı Türk greşilerinden biri olan Rıza Kayaalp, birçok Avrupa ve dünya şampiyonasında altın madalya kazanarak modern Türk güreşinin en önemli temsilcilerinden biri olmuştur.
- Taha Akgl: Akgl, özellikle 125 kg kategorisinde mücadele etmekte olup Avrupa ve dünya şampiyonalarında sayısız madalya kazanmıştır. 2016 Rio Olimpiyatları'nda altın madalya kazanarak Türkiye'ye büyük bir gurur yaşatmıştır. Bunun yanı sıra birçok kez Avrupa ve dünya şampiyonu olarak Türkiye'yi temsil etmiştir. Güçlü fiziği, teknik üstünlüğü ve disiplinli çalışmasıyla bilinen Akgl, Türk güreş tarihinin en başarılı sporcularından biri olarak kabul edilmektedir. Aynı zamanda genç güreşçilere ilham veren bir sporcu olarak spor camiasında saygı görmektedir (Türkmen, 2017).

Bu efsanevi güreşçiler, Türkiye'nin güreş tarihine adlarını altın harflerle yazdırmış ve dünya greşinde Türk ekolünü temsil eden en önemli sporcular olmuşturlardır. Güreş, Türkiye'nin olimpiyat tarihindeki en çok madalya kazandığı branş olmuştur. Türk güreşçileri,

olimpiyatlarda toplamda 66 madalya (29 altın, 18 gümüş, 19 bronz) kazanarak Türkiye'nin en başarılı olduğu spor dalı olarak tarihe geçmiştir. Türk güreşçileri sadece olimpiyatlarda değil, Dünya ve Avrupa Güreş Şampiyonaları'nda da büyük başarılar elde etmiştir. Türkiye, UWW (United World Wrestling) sıralamalarında en başarılı ülkelerden biri olarak öne çıkmaktadır. Modern dönemde, Türkiye hem serbest güreş hem de grekoromen stilde büyük sporcular yetiştirerek uluslararası arenada başarılı olmaya devam etmektedir (Şahin ve Evli, 2020).

Kırkpınar Yağlı Güreşleri, Osmanlı'dan miras kalan en önemli güreş organizasyonu olarak, günümüzde hâlâ büyük bir prestijle devam etmektedir. UNESCO tarafından Somut Olmayan Kültürel Miras olarak kabul edilen Kırkpınar, Türk güreş kültürünün uluslararası tanınırlığını artıran önemli bir faktör olmuştur. Türkiye'de Karakucak Güreşi, Aba Güreşi ve Şalvar Güreşi gibi geleneksel güreş türleri de hâlâ yaşatılmakta ve genç nesillere aktarılmaktadır. Güreşin hem geleneksel hem de modern yönü korunarak, Türkiye'nin kültürel mirasının önemli bir parçası haline gelmesi sağlanmıştır. Türkiye Cumhuriyeti döneminde güreş hem geleneksel hem de modern yönüyle büyük bir gelişim göstermiş ve uluslararası alanda Türkiye'nin en başarılı olduğu spor dalı haline gelmiştir (Kurt vd., 2013).

- 1924 Paris Olimpiyatları ile başlayan uluslararası güreş macerası, 1948 Londra Olimpiyatları ile zirveye ulaşmış ve Türk güreşçileri dünya çapında tanınan sporcular olmuştur.
- Yaşar Doğu, Celal Atik, Hamza Yerlikaya ve Rıza Kayaalp, Taha Akgül gibi efsanevi sporcular, Türk güreşinin dünya arenasındaki başarısını pekiştirmiştir.
- Türkiye, olimpiyatlar, dünya ve Avrupa şampiyonalarında en fazla madalya kazandığı spor dalı olarak güreşte lider ülkelerden biri haline gelmiştir.
- Güreş, sadece bir spor dalı olarak değil, aynı zamanda Türk kültürünün önemli bir mirası olarak korunmuş ve UNESCO tarafından da tanınmıştır.

Günümüzde, Türkiye güreşte yeni nesil sporcular yetiştirerek uluslararası alandaki liderliğini sürdürmeyi hedeflemektedir. Devlet destekli güreş akademileri, modern antrenman yöntemleri ve geleneksel güreş turnuvaları ile Türkiye, güreşteki tarihî mirasını geleceğe taşımaya devam etmektedir. Güreş, Türkiye'de sadece bir spor dalı değil, aynı zamanda Türk milletinin mücadeleci ruhunu, dayanıklılığını ve kültürel kimliğini yansıtan en önemli unsurlardan biri olarak varlığını sürdürmektedir (Keten, 2004).

2.3. Kavramsal Çerçeve Güreş Sporları

2.3.1. Yağlı güreş

Yağlı güreş, kökeni Orta Asya'ya dayanan geleneksel bir Türk güreş türüdür. Pehlivanlar, zeytinyağı ile yağlanmış vücutlarıyla güreşerek rakiplerini yenmeye çalışırlar. Müsabakalar genellikle "cazgır" adı verilen sunucular tarafından yönlendirilir ve geleneksel davul-zurna eşliğinde yapılır. Türkiye'de en bilinen organizasyonu Kırkpınar Yağlı Güreşleri olup, bu etkinlik UNESCO Somut Olmayan Kültürel Miras Listesi'nde yer almaktadır (Kaygusuz vd., 2019; Sormaz vd., 2018).

2.3.2. Kara kucak güreşi

Kara kucak güreşi, geleneksel Türk güreş türlerinden biridir ve yağsız olarak yapılır. Güreşçiler, rakiplerini sırt üstü yere düşürmeye çalışırlar. Bu güreş türü, özellikle Anadolu'nun kırsal bölgelerinde yaygın olup, minder güreşine göre daha serbest kurallara sahiptir. Güreşçiler genellikle şort ya da uzun pantolon giyerler ve belirli bir saha içinde mücadele ederler (Mutlu, 2018).

2.3.3. Minder güreşi

Minder güreşi, uluslararası kurallara tabi olan ve modern olimpiyatlarda da yer alan bir güreş türüdür. Serbest stil ve grekoromen olmak üzere iki ana kategorisi bulunur. Minder güreşi belirli kurallara göre yapılır ve teknik puanlamaya dayalı bir sistemle kazanan belirlenir (Gümüş, 1988).

2.3.4. Aba güreşi

Aba güreşi, özellikle Güney Anadolu'da yaygın olan geleneksel bir güreş türüdür. Güreşçiler, "aba" adı verilen kalın keçeden yapılmış bir kıyafet giyerek mücadele ederler Genellikle çıplak ayakla yapılan bu güreş türünde amaç, rakibi yere düşürerek üstünlük sağlamaktır (Yılıgın, 2023)

2.3.5. Şalvar güreşi

Şalvar güreşi, Türkiye'nin özellikle Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde yaygın olan bir geleneksel güreş türüdür. Güreşçiler, belden aşağıya kadar uzanan geniş şalvarlar giyerek mücadele ederler. Yağlı güreşten farklı olarak, burada yağlanma söz konusu değildir ve güreşçiler rakiplerini belirli tekniklerle yere düşürerek galip gelirler (Koyunlu, 2023).

2.3.6. Kuşak güreşi

Kuşak güreşi, Türklerin eski savaş eğitimi ve spor kültürü içinde yer alan geleneksel bir güreş türüdür. Güreşçiler, bel bölgelerindeki kuşaklardan tutarak rakiplerini yere düşürmeye çalışırlar. Türkiye'nin farklı bölgelerinde farklı isimlerle anılmakla birlikte, Orta Asya'dan günümüze kadar ulaşan köklü bir güreş türüdür (Sağım ve Güven, 2017).





3. PSİKOLOJİK PERFORMANS

3.1. Psikoloji

Psikoloji, insan davranışlarını, duygularını ve bilişsel süreçlerini inceleyen bilim dalıdır. İnsan zihni ve davranışları arasındaki ilişkiyi anlamaya yönelik araştırmalar, bireyin performansını ve günlük yaşantısını doğrudan etkileyen psikolojik faktörlerin belirlenmesini sağlamaktadır (Weinberg ve Gould, 2015). Psikoloji, birçok alt dala ayrılırken, spor psikolojisi özellikle sporcuların zihinsel süreçlerini ve performanslarını iyileştirmeye odaklanmaktadır (Konter, 1998).

Psikoloji alanında yapılan araştırmalar, bireylerin motivasyon, stres yönetimi ve dikkat süreçlerinin fiziksel performans kadar önemli olduğunu ortaya koymuştur (Miçoogulları, 2013). Özellikle spor psikolojisi, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırarak performanslarını geliştirmek için çeşitli yöntemler sunmaktadır (Williams ve Straub, 2006). Bu bağlamda, psikolojik süreçlerin anlaşılması ve uygulanması, sporcu performansının sürdürülebilirliği açısından kritik bir rol oynamaktadır (Ryba, Btambulova ve Wrisberg, 2005).

3.2. Performans

Performans, bireyin fiziksel ve zihinsel kapasitesini belirli bir süreç içinde en iyi şekilde kullanabilme becerisidir (Ercan, 2013). Spor bağlamında performans, fiziksel, teknik, taktik ve psikolojik unsurların birleşimi ile ortaya çıkmaktadır (Weinberg ve Gould, 2015). Sporcuların performanslarını etkileyen en önemli faktörlerden biri olan psikolojik süreçler, rekabet ortamında başarıyı belirleyici bir unsur olarak öne çıkmaktadır (Konter, 1998).

Performans, yalnızca fiziksel yeterlilikle değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılıkla da doğrudan ilişkilidir (Miçoogulları, 2013). Özellikle elit sporcuların başarı hikayelerine bakıldığında, yüksek motivasyon, konsantrasyon becerisi ve stres yönetiminin kritik bir rol oynadığı görülmektedir (Williams ve Straub, 2006). Psikolojik hazırlığın eksik olduğu durumlarda, fiziksel kapasite ne kadar yüksek olursa olsun, performans dalgalanmaları yaşanabilmektedir (Suinn, 1996).

3.3. Psikolojik Performans

Psikolojik performans, bireyin zihinsel süreçlerini kontrol ederek en üst düzeyde performans sergileyebilme yetisini ifade eder (Ercan, 2013). Sporcuların başarılarında psikolojik faktörlerin belirleyici olduğu araştırmalarla desteklenmektedir (Weinberg ve Gould, 2015). Psikolojik

performans, motivasyon, özgüven, odaklanma, stres yönetimi ve zihinsel dayanıklılık gibi unsurları içermektedir (Konter, 1998).

Psikolojik performans antrenmanları, sporcuların zihinsel süreçlerini optimize etmek için kullanılan sistematik yöntemlerdir (Miçooğulları, 2013). Bu antrenmanlar arasında bilişsel yeniden yapılandırma, hedef belirleme, gevşeme teknikleri ve zihinsel canlandırma gibi yöntemler bulunmaktadır (Williams ve Straub, 2006).

Zihinsel süreçlerin en az fiziksel antrenman kadar önemli olduğu yapılan araştırmalarla kanıtlanmıştır (Ryba, Btambulova ve Wrisberg, 2005). Psikolojik performans antrenmanlarının düzenli uygulanması, sporcuların stresle başa çıkmalarına, konsantrasyonlarını artırmalarına ve motivasyonlarını korumalarına yardımcı olmaktadır (Weinberg ve Gould, 2015).

Psikolojik süreçlerin spor performansı üzerindeki etkisi, yalnızca yarışma sırasında değil, antrenman sürecinde de belirgin şekilde hissedilmektedir (Konter, 1998). Bu nedenle, psikolojik performansın geliştirilmesi için sporcuların ve antrenörlerin sistematik bir yaklaşım benimsemeleri gerekmektedir (Ercan, 2013).

Psikolojik performans, sporcuların kendilerini geliştirmeleri ve uzun vadede istikrarlı başarılar elde etmeleri açısından kritik bir faktördür (Miçooğulları, 2013). Zihinsel becerilerin düzenli olarak çalışılması, sporcuların yalnızca fiziksel performanslarını değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılıklarını da güçlendirmektedir (Weinberg ve Gould, 2015).

Psikolojik performans antrenmanları, sporcuların antrenman verimliliğini artırmak, rekabetçi ortamlara uyum sağlamak ve baskı altında en iyi performanslarını gösterebilmeleri için kritik bir rol oynamaktadır (Williams ve Straub, 2006). Bu antrenmanlar, modern spor psikolojisinin temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilmekte ve başarılı sporcular tarafından sistematik olarak uygulanmaktadır (Ryba, Btambulova ve Wrisberg, 2005).

3.4. Psikolojik Performansın Antrenman Üzerindeki Etkisi

Sporcuların performansında yaşanan düşüşler, odaklanma problemleri ve konsantrasyon eksiklikleri çoğu zaman fiziksel antrenmanlarla giderilmeye çalışılmaktadır. Ancak, asıl sorun fiziksel değil, zihinsel becerilerin eksikliğidir. Sporcularda yaşanan performans dalgalanmalarının temelinde zihinsel süreçlerin etkili olduğunu ifade etmektedir (Ercan, 2013). Birçok üst düzey sporcu, kariyerlerinin belirli dönemlerinde güven kaybı, stres ve yarışma kaygısı gibi problemlerle karşılaşmıştır. Bu tür sorunların kısa süreli olması doğal kabul

edilebilirken, uzun süre devam etmesi performansı ciddi şekilde olumsuz etkileyebilir. (Weinberg ve Gould, 2015)

Psikolojik performans antrenmanları, sporcuların bu tür problemlerle başa çıkmasını sağlamak amacıyla geliştirilmiştir. Bu tür antrenmanların biyolojik geri bildirim, takım uyumu ve hedefe odaklanma gibi konularda önemli katkılar sunduğunu belirtmektedir. Konsantrasyon, stres yönetimi, kendilik düzenlemesi ve olumlu düşünce geliştirme gibi unsurlar, psikolojik beceri antrenmanlarının temel bileşenleri arasında yer almaktadır (Konter, 1998).

Psikolojik performans antrenmanlarının gevşeme, dikkat ve konsantrasyon yönetimi, hedef belirleme, düşünce kontrolü gibi unsurlar içerdiğini ve bunların sistematik antrenmanlarla geliştirilebileceğini ifade etmektedir. Spor psikolojisi alanında yapılan araştırmalar, zihinsel süreçlerin en az fiziksel süreçler kadar önemli olduğunu göstermektedir. Özellikle rekabetin yüksek olduğu alanlarda, sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını artırmaları kritik bir öneme sahiptir. Sporcuların performansları sırasında etkili olan psikolojik süreçler, sadece antrenman sırasında değil, müsabaka öncesi ve sonrasında da büyük rol oynamaktadır. Dikkat, motivasyon ve öğrenme gibi süreçlerin yönetilmesinin, sporcuların performanslarını doğrudan etkileyebileceğini vurgulamaktadır. Bu nedenle, psikolojik antrenman sürecinin sistematik ve sürekli bir şekilde uygulanması gerekmektedir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Bazı antrenörler, sporun en az %50'sinin psikolojik faktörlere dayandığını düşünmektedir. Özellikle fiziksel, fizyolojik, teknik ve taktik yeteneklerin eşit olduğu rekabet ortamlarında, psikolojik faktörlerin belirleyici olduğu görülmektedir. Bu faktörler, galibiyeti ya da mağlubiyeti belirleyebilecek düzeyde etkili olabilir. Psikolojik performans, sporcuların yüksek performans göstermesi açısından kritik bir rol üstlenmektedir (Ercan, 2013).

Psikolojik performans antrenmanlarının temel amacının sporcuların yarışma sırasında stres ve kaygılarını kontrol altında tutarak en iyi performanslarını sergilemelerini sağlamak olduğunu ifade etmektedir. Kaygı yönetimi, konsantrasyonun korunması ve yarışma baskısıyla başa çıkabilme, bu sürecin temel bileşenlerindendir (Miçooğulları, 2013).

Psikolojik performans antrenmanlarının sadece performansı artırmakla kalmayıp, aynı zamanda sporcunun aldığı hazzı ve tatmini de yükselttiğini ifade etmektedir. Spor ve fiziksel aktivite sürecinde bireysel doyumun artırılması, düzenli ve sistemli bir psikolojik eğitim süreci ile mümkün olmaktadır. Bu süreç, sporcuların hem performanslarını hem de psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmektedir. Psikolojik performans antrenmanları birçok farklı psikolojik kuram ve teknikle desteklenmektedir. Bu tür antrenmanların rasyonel duygusal

terapi, bilişsel davranışçı kuram ve sistematik duyarısızlaştırma gibi psikolojik yaklaşımlarla geliştirildiğini belirtmektedir. Bu yöntemler, sporcuların zihinsel süreçlerini daha iyi yönetmelerini sağlayarak stresle başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır (Williams ve Straub, 2006),

Ryba, Btambulova ve Wrisberg (2005), 20. yüzyılın ortalarında zihinsel becerileri geliştirmeye yönelik ilk sistematik çalışmaların Sovyetler Birliği'nde yapıldığını aktarmaktadır. Sovyet spor psikolojisinin öncülerinden Avksenty Puni, öz-güven, dikkat yönetimi ve hedef belirleme gibi konular üzerine çalışarak, erken dönem zihinsel antrenman programlarını geliştirmiştir. Bu çalışmalar, günümüzde spor psikolojisi alanındaki birçok yöntemin temelini oluşturmuştur.

Sporcuların fiziksel becerilerinin geliştirilmesi için binlerce tekrar yapıldığı gibi, psikolojik beceriler de sistematik olarak çalışılmalıdır. Takım bütünlüğünün sağlanması, zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi, motivasyonun artırılması ve stres yönetimi gibi unsurlar, fiziksel antrenmanlar kadar önemlidir. Dolayısıyla, sporcuların ve antrenörlerin psikolojik beceri antrenmanlarına gereken önemi vermesi, performans açısından büyük bir avantaj sağlayacaktır. (Suinn, 1996).

3.5. Psikolojik Performans Antrenmanının Önemi ve Aşamaları

Spor yapan bireyler hem sportif hem de rekreatif etkinliklere katıldıklarında çeşitli psikolojik süreçlerden geçmektedirler. Bu süreçler bazen olumlu deneyimler olarak yaşanırken, bazen de negatif duyguların yoğun olduğu durumlar ortaya çıkabilir. Birçok kişi, psikolojik performanslarını kontrol edemediği için çeşitli hatalar yapabilmektedir. Sporcular özelinde ele alındığında, bir maçı kaybetmenin getirdiği üzüntü, sakatlık sonrası yaşanan moral bozukluğu, motivasyon kaybı ya da konsantrasyon eksikliği gibi durumlar sıkça karşılaşılan psikolojik süreçlerdir. Bu tür durumların yönetimi, performansın sürdürülebilirliği açısından büyük önem taşımaktadır. (Weinberg ve Gould, 2015).

Uluslararası turnuvalarda elde edilen madalyalar incelendiğinde, başarılı sporcuların en belirgin ortak özelliklerinden birinin zihinsel dayanıklılık olduğu görülmektedir. Özellikle Olimpiyatlarda şampiyonluk kazanan sporcuların, psikolojik faktörlerin başarıda belirleyici bir rol oynadığını kabul ettiği bilinmektedir. Bu bağlamda, psikolojik performans antrenmanları, sporcuların zihinsel dirençlerini artırarak, rekabetçi ortamda üstünlük sağlamalarına yardımcı olur. Antrenörler, psikolojik testler yoluyla sporcuların güçlü ve zayıf yönlerini belirleyerek, bu doğrultuda bir antrenman programı oluşturabilirler. (Leffingwell vd., 2005).

Büyük spor organizasyonlarında dereceye giren atletlerin yarışlarını analiz ettiğimizde, saniyenin küçük dilimlerinin dahi galibiyet ile mağlubiyet arasındaki farkı belirlediğini görmekteyiz. Örneğin, Michael Phelps'in 2008 Olimpiyatları'nda 100'de 1 saniye farkla kazandığı yarış veya 2012 Olimpiyatları'nda aynı süre farkıyla kaybettiği yarış, bu küçük detayların büyük sonuçlara yol açtığını göstermektedir. Bu tür durumlar, antrenman sürecinde psikolojik faktörlerin göz ardı edilmemesi gerektiğinin altını çizmektedir (Gould vd., 2002).

Psikolojik performans antrenmanlarının aşamalarına bakıldığında, bunların sistematik bir süreç olduğu görülmektedir. Bu süreç, üç temel aşamadan oluşur: eğitim-öğretim aşaması, kazanma-edinme aşaması ve uygulama aşamasıdır. Bu aşamalar, sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını artırarak, baskı altındaki performanslarını güçlendirmeye yönelik olarak planlanmaktadır. (Harwood, Cumming ve Fletcher, 2004).

Eğitim-öğretim aşamasında, sporculara psikolojik performansın önemini kavramaları için temel bilgiler verilir. Birçok sporcu ve antrenör, zihinsel becerilerin performansa etkisi hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığı için bu aşama kritik bir öneme sahiptir. Bu süreç, bireysel farklara göre planlanarak, farklı seviyelerde eğitim programları oluşturulabilir. Özellikle kaygı yönetimi ve uyarılmışlık düzeylerinin kontrol edilmesi gibi konular, bu aşamada ele alınmaktadır. (Woodman vd., 2010).

Kazanma-edinme aşaması, sporcuların psikolojik performanslarını geliştirmek için farklı teknik ve stratejiler kullanarak eğitim aldıkları bölümdür. Örneğin, yarışma sırasında ortaya çıkan olumsuz düşüncelerin, olumlu baş etme ifadeleriyle değiştirilmesi sağlanabilir. Sporcular, bireysel toplantılarla, stres yönetimi tekniklerini gerçek müsabaka ortamında nasıl uygulayacaklarını öğrenirler (Weinberg ve Gould, 2015).

Uygulama aşaması ise, psikolojik performanslarını sahada test edilmesini ve otomatik hale getirilmesini amaçlar. Bu aşamada üç temel hedef bulunmaktadır. Becerilerin otomatikleştirilmesi, psikolojik becerilerin performansa entegre edilmesi ve bu becerilerin gerçek müsabakalarda uygulanabilir hale getirilmesi. Sporcuların bu süreçte performanslarını kayıt altına almaları, gelişim süreçlerini gözlemlmeleri açısından önem taşır (Weinberg ve Gould, 2015).

Psikolojik performans antrenmanlarının önemi, sporcuların yalnızca fiziksel performanslarını değil, aynı zamanda motivasyon, konsantrasyon ve stres yönetimi gibi unsurlarını da doğrudan etkilemektedir. Özellikle yarışma sırasında yaşanan psikolojik dalgalanmalar, sporcuların performansına olumlu ya da olumsuz yönde etki edebilir. Bu nedenle, sporcuların ve

antrenörlerin, psikolojik becerileri tıpkı fiziksel beceriler gibi sistematik olarak çalışmalarını gerektiği unutulmamalıdır (Miçooğulları, 2013).

3.6. Psikolojik Performans Antrenmanın Uygulanma Nedenleri ile Göz Ardı Edilme Sebepleri

Son 30-40 yıl içerisinde, psikolojik becerilerin fizyolojik özellikler kadar önemli olduğu üzerine yüzlerce çalışma yapılmıştır. Araştırmaların büyük bir çoğunluğu, psikolojik performans sportif başarıya ulaşmada en az fiziksel beceriler kadar etkili olduğunu göstermektedir (Weinberg ve Gould, 2015). Ancak, psikolojik performans antrenmanları (PBA), antrenörler, yöneticiler ve sporcular tarafından bilgi eksikliği, yanlış anlamalar ve zaman yetersizliği gibi nedenlerle yeterince önemsenmemektedir (Bacon, 1989).

Bilgi eksikliği, PBA'nın uygulanmasında karşılaşılan temel sorunlardan biridir. Birçok kişi, psikolojik becerilerin nasıl öğretileceğini ve uygulanacağını bilmemektedir. Çoğu zaman sporculara yalnızca "Konsantre ol!", "Odaklan!" gibi basit yönlendirmeler yapılmakta ancak bu becerilerin nasıl geliştirileceğine dair eğitim verilmemektedir. Oysaki konsantrasyon, stres yönetimi ve rahatlatma teknikleri gibi beceriler belirli yöntemler ve antrenmanlarla kazanılabilir. Psikolojik performans antrenmanlarının başarıyla uygulanabilmesi için, antrenörlerin ve sporcuların bu konularda yeterli bilgiye sahip olması büyük önem taşımaktadır (Gould vd., 1999).

Psikolojik performanslara dair yanlış anlamalar da sürecin önündeki büyük engellerden biridir. Çoğu kişi, şampiyon sporcuların doğuştan zihinsel dayanıklılık ve rekabetçi ruh ile donatıldığına inanır. Ancak Serena Williams, Michael Phelps ve Tiger Woods gibi efsanevi sporcuların, sadece doğal yetenekleriyle değil, aynı zamanda yıllar süren sistemli psikolojik eğitimlerle başarıya ulaştıkları bilinmektedir. Hiçbir sporcu, fiziksel antrenman yapmadan teknik becerilerini geliştiremeyeceği gibi, psikolojik performans sistematik antrenmanlar ile kazanılabilir (Callow vd., 2010).

Psikolojik performans antrenmanlarına yeterince zaman ayrılmaması da diğer bir önemli sorundur. Birçok antrenör, fiziksel antrenmanlara odaklanırken, psikolojik performansa gereken zamanı ayırmamaktadır. Ancak, sporcuların başarısızlıklarının nedenlerini incelediğimizde, çoğunlukla yetersiz zihinsel hazırlığın temel etken olduğu görülmektedir. Eğer antrenörler, takımlarının müsabakaları psikolojik eksiklikler nedeniyle kaybettiklerini düşünüyorlarsa, bu becerilere daha fazla zaman ayırmaları kaçınılmazdır (Gould vd., 1999).

Elit sporculuğun gereklilikleri arasında zihinsel dayanıklılık büyük bir yer tutmaktadır. Özellikle son yıllarda, sporcuların psikolojik eğitimlere daha fazla ilgi göstermeye başladıkları ve zihinsel antrenmanların performans üzerindeki etkisini kabul ettikleri gözlemlenmiştir (Wrisberg vd., 2009). Takım sporlarında oyuncular, takım dinamiklerini güçlendiren psikolojik antrenmanlara daha fazla ilgi gösterirken, bireysel sporcular ise rekabet ortamında zihinsel üstünlük sağlayan tekniklere odaklanmaktadır.

Psikolojik performans antrenmanları hakkında birçok yanlış inanış bulunmaktadır. Martin ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan bir araştırmada, erkek sporcuların, genç sporcuların ve fiziksel temas içeren sporlarla uğraşan bireylerin, spor psikolojisi danışmanlığına yönelik önyargılı oldukları bulunmuştur. Ancak, bilimsel araştırmalar, psikolojik performansların sistematik şekilde uygulanması durumunda performansı artırdığını göstermektedir (Greenspan ve Feltz, 1989; Morris ve Thomas, 2004).

Psikolojik performans antrenmanlarının yalnızca elit sporcular için olduğu inancı da yanlıştır. Aslında bu antrenmanlar, genç sporculardan gelişim aşamasındaki bireylere kadar herkes için faydalıdır (Gregg, 2013). Zihinsel becerilerin öğrenilmesi ve geliştirilmesi zaman alır ve süreklilik gerektirir. Sporcuların ve antrenörlerin, birkaç kısa seansta psikolojik performans öğrenmeyi beklemeleri gerçekçi değildir (Karageorgis ve Terry, 2011).

Psikolojik performans antrenmanlarının etkili olabilmesi için, sporcuların bu süreci benimsemesi ve düzenli olarak çalışması gerekmektedir. Psikolojik performansların geliştirilmesi için en uygun dönem, ölü sezon veya sezon öncesidir. Bu süreçte sporcular, baskı hissetmeden becerilerini geliştirme fırsatı bulurlar (Weinberg ve Gould, 2015). Antrenörler, psikolojik performansların öğrenilmesi için belirli zaman dilimleri ayırmalı ve bu sürecin fiziksel antrenmanlarla entegre edilmesini sağlamalıdır.

Psikolojik performans antrenmanlarının uygulanmasında sık karşılaşılan problemler arasında bilgi eksikliği, yanlış anlamalar ve zaman yetersizliği bulunmaktadır. Antrenörlerin ve sporcuların, psikolojik performans öğrenilebilir olduğunu kabul etmesi ve bu becerilerin sistemli bir şekilde çalışılması gerektiğini anlaması gerekmektedir (Ercan, 2013).

Bu antrenmanların başarısını artırmak için birkaç temel faktör göz önünde bulundurulmalıdır. Öncelikle, sporcuların sürece olan bağlılığı ve kararlılığı önemlidir. Antrenörler ve spor psikolojisi danışmanları, sporculara bu becerilerin önemini anlatmalı ve uygulamalarına teşvik etmelidirler. Zaman eksikliği bahane edilmemeli, zihinsel becerilere de fiziksel becerilere verilen önem kadar değer verilmelidir. Spor psikolojisi danışmanlarının, belirli branşlara

yönelik yeterli bilgiye sahip olması da sürecin başarısını etkileyen faktörler arasındadır. Son olarak, psikolojik beceri antrenmanlarının sürekli takip edilmesi ve sezon boyunca düzenli olarak uygulanması gerekmektedir (Konter, 1998).

3.7. Psikolojik Performans Antrenmanı ve Uygulanması

Psikolojik performans antrenmanının temel amacı, sporcuların hem performanslarını hem de yaşam kalitelerini artırmaktır. Bu antrenmanlar, bilimsel araştırma ve öğretim yöntemleri kullanılarak spor psikologları tarafından planlanır ve uygulanır. Sürecin nihai hedefi, sporcuların antrenör veya spor psikologlarından sürekli destek almadan kendi kendilerini yönetebilmelerini sağlamaktır. Psikolojik performans antrenmanını tamamlayan bir sporcu, içsel işleyişini düzenleyebilmeli ve çevresine başarılı bir şekilde uyum sağlayabilmelidir. Kendi düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını yönetebilme süreci "kendilik düzenlemesi" olarak adlandırılır (Tenenbaum vd., 2011).

Sporcular için etkili bir psikolojik performans antrenmanı programı, bilimsel temellere dayalı, nesnel, verimli ve sürdürülebilir bir yapıya sahip olmalıdır. Bu süreci yönetecek kişi, spor psikolojisi alanında yetkin ve deneyimli olmalıdır. Spor psikolojisi danışmanları, uygulamalı spor psikolojisi birliği (ASSP) tarafından belirlenen sertifikalara sahip olmalı ve sporcularla uygulamalı deneyimlere katılmış olmalıdır. Geçmişte, spor psikolojisi danışmanları genellikle yalnızca büyük turnuvalar öncesinde sürece dahil edilirdi, ancak günümüzde birçok kulüp ve federasyon spor psikologlarını kadrolarına dahil ederek sürekli destek sağlamaktadır. (Ostrow, 2002).

Psikolojik performans antrenmanları planlanırken üç temel faktör dikkate alınmaktadır. Bunlar (Karagözoğlu, 2005):

- Spor branşının özellikleri,
- Sporcunun bireysel özellikleri,
- Psikolojik antrenmanın uygulanacağı bağlamdır.

Programın içeriği, antrenörlerin ve sporcuların şu sorulara verdikleri yanıtlar doğrultusunda belirlenmelidir:

1. Antrenman ya da sezon öncesi için kaç haftalık bir süre planlanmıştır?
2. Haftalık olarak psikolojik beceri antrenmanına ne kadar zaman ayrılacaktır?
3. Sporcuların bu programa katılım istekliliği ne düzeydedir?

4. Yarışma dönemi boyunca zihinsel becerileri çalışmak için yeterli zaman olacak mı? (Weinberg ve Gould, 2015).

Antrenörlerin ve sporcuların psikolojik beceri antrenmanlarına olan yaklaşımı, programın başarısını doğrudan etkilemektedir. Bu antrenmanların yalnızca sorunlu sporcular için değil, her sporcunun gelişimi için önemli olduğu vurgulanmalıdır. Antrenörler, fiziksel antrenmanlarda gösterilen çabanın takdir edildiği gibi psikolojik beceri gelişimi için de sporcuları motive edici bir yaklaşım benimsemelidir (Konter, 1998). Becerinin basitliği ya da karmaşıklığı, temel ve öncelikli beceriler, konunun aciliyeti, diğer becerileri kolaylaştırıcı etkisi sporcuların ihtiyaçları doğrultusunda uzun vadeli bir planlama yapılmalı ve düzenli takip süreçleri işletilmelidir. Günümüzde gelişen teknoloji sayesinde sporcular, bilgisayar, tablet ve akıllı telefonlar aracılığıyla istedikleri zaman psikolojik beceri antrenmanlarına erişim sağlayabilmektedir. Böylece bireysel çalışma süreçleri desteklenmekte ve performans gelişimi hızlandırılmaktadır (Weinberg, Neff, Jurica, 2012).

3.8. Genel Olarak Psikolojik Performans Stratejileri

Literatür incelendiğinde psikolojik performans stratejileri (PPS), sporcuların zihinsel dayanıklılığını artırarak performanslarını en üst düzeye çıkarmalarına yardımcı olan teknikler olarak tanımlanmaktadır (Konter, 1998; Williams ve Straub, 2006; Callow; 2010). Bu stratejiler, spor psikolojisi alanında yapılan araştırmalara dayanır ve sporcuların stresle başa çıkma, odaklanma, motivasyon ve özgüven gibi psikolojik süreçlerini yönetmelerine yardımcı olmaktadır (Konter, 1998).

Literatür içerisinde en fazla değinilen psikolojik performans stratejileri şu şekildedir:

1. Bilişsel Stratejiler

a) Hedef Belirleme (Goal Setting); Kısa, orta ve uzun vadeli hedeflerin belirlenmesi, SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) kriterlerine uygun hedefler koymak, hedeflere ulaşma sürecinin düzenli olarak gözden geçirilmesi olarak açıklanmaktadır (Moran, 2004).

b) Bilişsel Yeniden Yapılandırma (Cognitive Restructuring); Olumsuz düşüncelerin fark edilmesi ve pozitif düşüncelerle değiştirilmesi, içsel konuşmaların olumlu hale getirilmesi (Örneğin: “Başaramam” yerine “Daha önce başardım, yine başarabilirim”) olarak ifade edilmektedir (Weinberg, Neff, Juica, 2012).

c) Odaklanma ve Konsantrasyon Teknikleri; Dikkati dağıtan unsurları minimize etme, Mindfulness (bilinçli farkındalık) teknikleri ile şimdiki ana odaklanma, göz hareketleri ve dikkat egzersizleri olarak belirtilmektedir (Gregg, 2013).

2. Fizyolojik Stratejiler

a) *Nefes Teknikleri*; Diyafram nefesi ve ritmik nefes teknikleri kullanarak stresin ve kaygının azaltılması, yarışma öncesi ve sırasında kontrollü nefes almayı sağlamak olarak açıklanmaktadır (Ryba, Brombulova ve Wrisberg, 2005).

b) *Gevşeme Teknikleri*; Progresif Kas Gevşetme (PMR) kasları sıkarak ve gevşeterek rahatlama sağlamak, Otogenik Eğitim, kendi kendine telkin ve gevşeme yöntemi olarak ifade edilmiştir (Bacon, 1989).

c) *Beden Dili ve Duruş Kontrolü*; Güçlü bir duruş ve beden dili ile kendine güveni artırma, açık ve dik duruşlar kullanarak motivasyonu yükseltmedir (Ryba, Btombululova ve Wrisberg, 2005).

3. Motivasyon Stratejileri

a) *İçsel ve Dışsal Motivasyon Kullanımı*;

- *İçsel motivasyon*: Kişinin kendi hedeflerine ve gelişimine odaklanmasıdır (Gould vd., 2002).
- *Dışsal motivasyon*: Ödüller, koçun geri bildirimleri veya takım desteği gibi dış faktörlerin kullanımı olarak ifade edilmiştir (Gould vd., 2002).

b) *Zihinsel Canlandırma (Imagery/Visualization)*; Sporcu kendisini başarılı bir şekilde yarışırken hayal eder, görsel ve duyuşsal detayları kullanarak zihinsel prova yapar, beynin gerçek bir deneyim yaşıyor gibi tepki vermesi sağlanır (Wrisberg vd., 2009).

4. Stres ve Kaygı Yönetimi Stratejileri

a) *Duygusal Düzenleme (Emotion Regulation)*; Stres ve baskı altında duyguları kontrol etmeyi öğrenmek, olumsuz duyguların farkına vararak bunları yönetmek için nefes teknikleri veya bilişsel stratejiler kullanmaktır (Weinberg ve Gould, 2015).

b) *Rutinler ve Ritüeller*; Maç veya yarışma öncesinde belirli rutinler oluşturmak, Isınma sırasında belirli ritüellerle zihni hazır hale getirmektir (Gould, 1999).

c) *Bilişsel ve Fiziksel Toparlanma*; Maç sonrası stres ve yorgunluğu azaltacak gevşeme teknikleri, olumsuz deneyimleri değerlendirmek ve olumlu dersler çıkarmaktır (Moran,2004).

5. Grup Dinamikleri ve Liderlik Stratejileri

a) Takım İçinde İletişim ve İş Birliği; Takım içi güven ve destekleyici iletişim kurmak, liderlik becerileri geliştirerek takım arkadaşlarını motive etmektir (Gregg, 2013).

b) Koç ve Sporcu Arasındaki Psikolojik Bağ; Güçlü bir koç-sporcu ilişkisi oluşturmak, koçların sporcuların psikolojik ihtiyaçlarını anlaması ve desteklemesidir (Bacon,1989).





4. SPORCU ÖZYETERLİĞİ

4.1. Öz Yeterlilik

Öz yeterlilik, bireyin karşılaşılabileceği zorluklara ve olumsuzluklara karşı kendine duyduğu güven olarak tanımlanabilir. Kişinin belirli bir duruma verdiği tepkinin sonucuyla doğrudan ilişkisi bulunurken, öz yeterliliğe yüklenen anlam tamamen bireyin kendisiyle ilgilidir. Bu kavram, bireyin hayatını aktif bir şekilde yönetmesini ve kontrol edilebilir sonuçlar elde etmesini sağlar (Bandura, 1997). Buna bağlı olarak, bireylerin çevresine ve yaşamına dair tutumlarını yönlendirme becerisi gelişir.

Öz yeterlilik, bireyin yaşamında meydana gelen olaylarla başa çıkabilme kapasitesini ifade eder. Kişinin sahip olduğu öz yeterlilik inancının, olumlu ya da olumsuz seçimlerine doğrudan etki ettiği ve karşılaştığı zorlukları çözümleme sürecinde esnek düşünme becerisini artırdığı belirtilmektedir (Alabay, 2006).

Bireylerin öz yeterlilik inancını oluşturan dört temel faktör bulunmaktadır:

1. Kişisel deneyimler,
2. Başkalarının yaşadığı tecrübeler,
3. Çevreden alınan sözlü yönlendirmeler,
4. Duygusal ve psikolojik durum (Aşkar ve Umar, 2001).

Öz yeterlilik, bireylerin toplum içinde karşılaştıkları zorlukları aşma inançları ile bunlar üzerindeki kontrol mekanizmalarını ifade eder (Luszczynska vd., 2005). Bireylerin başarılı olma düzeylerinden ziyade, başarıya ulaşma konusundaki inançları daha belirleyici bir faktördür (Bandura, 1997). Öz yeterlilik düzeyi düşük olan bireyler daha az çaba harcarken, yüksek seviyede öz yeterlilik inancına sahip olan bireyler daha dirençli ve çalışkan olurlar. Bireylerin farklı alanlardaki yeterlilik algıları, onların yeteneklerini nasıl kullandıklarını da etkiler. Özellikle spor alanında, bireylerin sahip oldukları becerilere duydukları güven ve gelişime açık olduklarına dair inançları, sporcu öz yeterlilik kavramının temelini oluşturur (Sarı, 2013).

Öz yeterlilik algısı, bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol etme becerisiyle ilişkilidir ve kişiden kişiye değişkenlik gösterir. Bireyin bir işi yapabilme gücüne sahip olup olmadığına dair kendisiyle ilgili yargıları, öz yeterlilik algısı olarak tanımlanabilir (Baysal, 2010). Literatürde yapılan araştırmalarda, öz yeterlilik algısının genellikle başarı faktörüyle

ilişkilendirildiği görülmektedir. Bireyler, yaşamlarında karşılaştıkları sorunlara yönelik çözüm üretme ve aktif rol alma eğiliminde olduklarında, öz yeterlilik algıları olumlu yönde gelişmektedir (Akkoyunlu ve Kurbanoglu, 2003).

Bandura, öz yeterlilik kavramını iki temel başlık altında ele almıştır: kişisel öz yeterlilik ve sonuç beklentisi. Kişisel öz yeterlilik, bireyin kendini başarılı görmesiyle ilgilidir; sonuç beklentisi ise belirli bir çabanın istenen sonuçları doğuracağına dair inancını ifade eder (Bıkmaz, 2002). Öz yeterlilik kavramı, sosyal ve bilişsel kuram çerçevesinde geliştirilmiş olup, başta klinik psikoloji olmak üzere eğitim, sağlık ve spor gibi birçok alanda uygulanmaktadır (Barut, 2008).

Bireylerin davranışlarını şekillendiren temel etkenlerden biri olan öz yeterlilik inancı, sosyal öğrenme kuramının merkezinde yer almaktadır (Yılmaz, 2014). Bu bağlamda, öz yeterlilik, bireyin belirlediği hedeflere ulaşma sürecinde harcadığı çaba ve azimle doğrudan ilişkilidir. Bir kişi belirli bir hedefe ulaşabileceğine inanıyorsa, bu doğrultuda daha kararlı ve etkin bir şekilde çalışacaktır; ancak öz yeterlilik inancı düşükse, başarısızlık ihtimali de artacaktır (Arseven, 2016).

Bireyin karşılaştığı sorunlarla başa çıkma süreci, onun öz yeterlilik inancına bağlı olarak şekillenir. Eğer kişi, yeteneklerinin yetersiz olduğuna inanıyorsa, sorunların üstesinden gelme konusunda çekimser davranabilir ya da tamamen pes edebilir. Öte yandan, kendine güvenen bireyler, zor koşullara rağmen mücadele etmeye devam eder ve çözüm üretmek için ellerinden geleni yaparlar (Bıkmaz, 2002).

Öz yeterlilik, bireyin sahip olduğu becerilere olan inancı ve bu becerileri etkin bir şekilde kullanabilme düşüncesidir. Bu durum, bireyin gücünden çok, o güce ne kadar inandığı ile ilişkilidir. Kendine güveni yüksek olan bireyler, karşılaştıkları zorlukları daha kolay aşabilir ve başarıya ulaşma olasılıkları daha yüksektir (Ertürk, 2015).

Sosyal bilişsel kuramın temel unsurlarından biri olan öz yeterlilik, bireyin becerilerine duyduğu güvenin, sergilediği davranışları nasıl şekillendirdiğini açıklar (Kim vd.,2017). Bireyin içsel gücünü ortaya çıkarabilmesi, kendini tanıması ve potansiyeline inanmasıyla mümkündür. Öz yeterlilik, bireyin belirli bir durum karşısında nasıl bir tepki vereceğiyle doğrudan ilgilidir (Utku, 2016).

Öz yeterlilik, zaman içinde çevresel faktörler ve psikolojik durumlara bağlı olarak değişkenlik gösterebilir ve bireyin günlük yaşamına doğrudan etki eder. Hedeflere ulaşmak için sadece bilgi ve beceriye sahip olmak yeterli değildir; bireylerin bu süreci nasıl yönetecekleri de büyük önem

taşıır. Öz yeterlilik, bilgi ve başarı arasındaki köprüyü oluşturan en önemli faktörlerden biridir. Kişinin öz yeterlilik seviyesi, davranışlarını doğrudan etkileyerek sonuçları belirler (Balyan, 2009).

Öz yeterlilik algısını belirleyen iki temel durum bulunmaktadır:

1. Eğer birey, yapması gereken görevlerin kapasitesini aştığını düşünüyorsa, bu görevi gerçekleştirme isteği azalabilir.
2. Eğer birey, belirli bir hedefi gerçekleştirebileceğine inanıyorsa, bu hedef doğrultusunda daha fazla çaba harcayacaktır (Balyan, 2009).

Öz yeterlilik, bireyin ulaşmak istediği hedeflerle kendi kapasitesi arasındaki dengeyi kurma yeteneğidir. Zorlukların üstesinden gelme sürecinde bireylerin motivasyon seviyeleri ve mücadele azimleri, öz yeterlilik inançlarıyla doğrudan ilişkilidir. Araştırmalar, öz yeterlilik bilincinin bireylerin toplum içinde daha aktif ve verimli bireyler olmalarına katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Öz yeterlilik seviyesi yüksek olan bireyler, yeteneklerinin farkında olarak toplumun her alanında daha etkili roller üstlenebilirler (Utku, 2016).

4.2. Sporda Öz Yeterlilik

Sporda öz yeterlilik, bireylerin spora yönelik becerilerine duyduğu güveni ifade eder. Sporunun sahip olduğu motor becerilere olan inancı, sportif öz yeterliliğin temelini oluşturur (Sarı, 2013). Örneğin, bir kısa mesafe koşucusu 100 metre yarışında yüksek sportif öz yeterliliğe sahip olabilirken, maraton koşusunda aynı inanca sahip olmayabilir (Etiler, 2017).

Öz yeterlilik inancı üzerine Bandura birçok çalışma yapmış ve bu kavram üzerine geniş bir literatür oluşturmuştur. Bandura'nın öncülüğünde yapılan araştırmalar, öz yeterlilik inancının bireyin genel inanç sistemiyle paralel olduğunu ortaya koymuştur. Bireylerin öz yeterlilik düzeyinin yüksek olması, onların daha sabırlı ve kontrollü olmalarını sağlarken, düşük öz yeterlilik inancı ise olaylar karşısında daha hassas ve sabırsız bir tutum sergilemelerine neden olabilir (Baysal, 2010). Ayrıca, öz yeterlilik inancı bireyin kişisel gelişimine katkı sağlarken, yaşam standartlarının iyileşmesine de olumlu etkiler sunar (Topçuoğlu, 2018).

Öz yeterlilik, bireyin kendisine verilen görevleri başarılı bir şekilde gerçekleştirme konusunda kendi becerilerine duyduğu güveni tanımlar. Bu kavram, eğitim ve öğretim süreçlerinde önemli bir yere sahiptir ve akademik başarı, motivasyon ile doğrudan ilişkilidir. Öz yeterlilik inancının kaynaklarını anlamak, bireylerin öğrenme süreçlerini iyileştirmek açısından önemlidir. Uluslararası literatürde öz yeterlilik inancının kaynaklarına yönelik birçok çalışma yapılmıştır.

Bandura'nın sosyal bilişsel teorisine göre, öz yeterlilik inancını dört ana unsur şekillendirir: bireysel deneyimler, başkalarının başarılarını gözlemleme, sosyal destek ve bireyin psikolojik durumu (Bandura, 1997; Usher ve Pajares, 2008).

Bireysel deneyimler, geçmişte kazanılan başarılarla ilgilidir. Kişi, geçmişte başardığı görevler sayesinde benzer durumlarda başarılı olabileceğine dair inanç geliştirir. Özellikle eğitimde yaşantısal başarı, akademik performansı doğrudan etkilemektedir (Lundberg vd., 2008).

Başkalarının başarılarını gözlemlemek ise dolaylı deneyimler olarak adlandırılır. Birey, başkalarının deneyimlerinden ilham alarak kendi öz yeterlilik inancını geliştirebilir. Öğrencilerin bilim derslerindeki başarılarına dair yapılan çalışmalar, bu tür dolaylı deneyimlerin önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Britner ve Pajares, 2006).

Sosyal destek, bireyin çevresinden aldığı teşvik edici geri bildirimlerdir. Ancak bu geri bildirimlerin etkili olabilmesi için içten ve motive edici olması gerekmektedir. Bu tür destekler, bireyin karşılaştığı zorluklara rağmen öz yeterlilik inancını korumasına yardımcı olur (Bandura, 1997; Usher ve Pajares, 2008).

Bireyin psikolojik durumu ise öz yeterlilik algısının diğer önemli belirleyicilerindendir. Aşırı stres ve kaygı, bireyin kendi yeteneklerine olan inancını zayıflatabilir. Bu nedenle, stres yönetimi ve duygusal dengeyi koruma yöntemleri, öz yeterliliğin artırılmasında önemli rol oynamaktadır (Cassidy ve Eachus, 2002).

Sporcular, sahip oldukları fiziksel ve zihinsel becerileri doğru şekilde kullanarak sportif öz yeterliliklerini artırmalıdır. Bireylerin öz yeterlilik seviyeleri farklı alanlarda değişkenlik gösterebilir. Bir kişi bir alanda yüksek öz yeterlilik seviyesine sahipken, başka bir alanda daha düşük bir inanca sahip olabilir (Demircioğlu, 2014).

Bireylerin sahip olduğu güçlü yönler, onların öz yeterlilik inançlarını da güçlendirmektedir. Özellikle bilişsel ve psikomotor yetenekler, sportif performansın belirleyicilerindendir. Sporcular, sportif öz yeterlilik seviyelerini yükseltmek adına kendilerini geliştirmeye yönelik çalışmalar yapmalı ve olumlu yönde bir gelişim süreci takip etmelidirler (Cassidy ve Eachus, 2002).

4.3. Sporda Öz Yeterlilik ve Başarı İlişkisi

Öz yeterlilik, bireyin başarılı olma sürecinde belirleyici bir faktördür. Bireyler, belirledikleri hedeflere ulaştıkça öz yeterlilik düzeyleri yükselirken, başarısız olduklarında ise bu seviyede düşüş yaşanabilmektedir (Turcan, 2011).

Sporda öz yeterlilik ve başarı ilişkisi, bireylerin başarıya ulaşma yolunda önemli bir etken olup, sporcular için de belirleyici bir unsurdur. Hedefleri doğrultusunda çalışmalarını sürdüren sporcular, sahip oldukları cesaret ve motivasyon sayesinde karşılaştıkları engelleri aşarak başarıya ulaşabilirler. Özellikle zor hedeflere yönelen sporcular, mücadeleci ruhları sayesinde başarılarını pekiştirme eğilimindedirler (Şenel, 2014).

Öz yeterliliği yüksek bireyler, karşılaştıkları zorlukları aşabileceklerine inanırken, düşük öz yeterlilik düzeyine sahip bireyler, karşılaştıkları sorunların kendi yetersizliklerinden kaynaklandığını düşünme eğiliminde olabilirler (Ağaoğlu, 2012). Ancak, öz yeterlilik her zaman doğrudan başarıyı getiren bir unsur değildir. Zaman zaman düşük öz yeterlilik düzeyi de bireyi harekete geçirerek gelişimine katkı sağlayabilir. Kendini yetersiz hisseden birey, daha fazla çaba harcayarak yetkinlik kazanabilir ve zamanla öz yeterlilik seviyesini artırabilir (Turcan, 2011).

Sporcuların başarısızlık durumlarında pes etmek yerine, daha fazla çaba sarf ederek kendilerini geliştirme yoluna gittikleri görülmektedir. Bazı sporcular mağlubiyeti bir öğrenme süreci olarak değerlendirerek eksikliklerini giderme yoluna giderler. Bu bağlamda, öz yeterlilik, bireyin karşılaşılabileceği zorluklarla mücadele gücünü artıran bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Aypay, 2010).

Bireyin başarıya ulaşabilmesi için sadece beceri sahibi olması yeterli değildir. Öz güven, öz inanç ve becerilerin bir arada olması, başarıya ulaşmada kritik bir rol oynar. Başarı, bireyin hedeflerine ulaşma sürecinde sergilediği tutum ve öz yeterlilik düzeyi ile doğrudan ilişkilidir (Karabacak, 2014).

Öz yeterlilik inancı bireyin tatmin düzeyiyle doğru orantılıdır. Tatmin seviyesinin artması, bireyin öz yeterlilik inancının yükselmesine ve daha iddialı hedeflere yönelmesine yol açar (Kalin, 2010). Ancak, birey yüksek öz yeterlilik algısına sahip olsa da, yeterli bilgi ve beceriye sahip değilse, bu durum başarıya ulaşmasını garanti etmez (Pirlibeylioğlu, 2015).

Başarıya ulaşmada öz yeterlilik, bireyin karşısına çıkan engelleri nasıl aşacağı konusunda belirleyici bir faktördür. Bireyin öz yeterlilik inancı, onun karşılaştığı zorluklarla nasıl mücadele edeceğini ve bu süreçte nasıl bir yol izleyeceğini şekillendirir (Demirdüzen, 2013). Bandura'ya göre başarı sadece bilgi ve beceriye sahip olmaktan ibaret değildir, aynı zamanda bu becerileri etkin bir şekilde kullanmayı da gerektirir (Utku, 2016).

Öz yeterlilik, bireyin yaşamında önemli bir yer tutar ve kişinin kendine olan güveni ile doğrudan ilişkilidir. Kişinin bir beceride ne kadar başarılı olacağı, o beceriye yönelik öz

yeterlilik algısıyla paralel ilerler. Öz yeterlilik algısı yüksek olan bireyler, yeteneklerini daha iyi kullanabilir ve başarı düzeylerini artırabilirler (Demirel, 2016).

Spor, bireyin gelişimini destekleyen önemli faktörlerden biridir. Spor sayesinde birey hem kendini hem de çevresini daha iyi tanıma fırsatı bulur. Sporda iletişim becerileri, öz yeterlilik ile doğrudan ilişkilidir. Etkili iletişim becerileri, bireyin performansını ve takım içindeki uyumunu artırır. Sporcuların antrenörleri ve takım arkadaşlarıyla iyi iletişim kurması, başarıyı olumlu yönde etkileyen unsurlar arasındadır. Teknik ve taktik bilgisi yeterli olsa da, iletişim becerisi gelişmemiş bir sporcu istenilen performansı tam anlamıyla sergileyemeyebilir (Kim vd., 2020).

Sporda öz yeterlilik, psikolojik olarak da ele alınması gereken bir kavramdır. Bireyin spor aktiviteleri sırasında yaşadığı olumlu veya olumsuz deneyimler, düşünce yapısını ve performansını büyük ölçüde etkileyebilir (Hastuti vd., 2024). Sporcuların öz yeterlilik düzeyleri, sahip oldukları deneyimler ve geçmiş başarıları ile şekillenir. Öz yeterlilik seviyesi yüksek olan sporcular, karşılaştıkları zorluklar karşısında daha dirençli ve motive olurlar (Guskey, 2002).

Spor alanında yalnızca sporcuların değil, antrenörlerin de yüksek öz yeterlilik algısına sahip olması gerekmektedir. Takım sporları ile ilgilenen antrenörlerin öz yeterlilik seviyelerinin bireysel spor branşlarına kıyasla daha düşük olduğu saptanmıştır. Antrenörlerin öz yeterlilik inançlarının yüksek olması, sporcuların öğrenme isteğini artırır ve antrenörlerin daha etkili bir eğitim süreci sunmasını sağlar. Antrenörler, yalnızca teknik eğitim vermekle kalmaz, aynı zamanda sporcuların motivasyonlarını ve inançlarını da şekillendirir (Koçak ve Güven, 2018). Bunun yanı sıra, spor yapmanın bireylerin öz yeterlilik algısına ve psikolojik sağlığına olumlu katkılar sağladığı bilinmektedir (Eyüboğlu, 2012).

Öz yeterlilik, sporcuların sergilediği performansın güçlü bir belirleyicisidir. Sportif beceriler ve teknik yeterliliklerin yanı sıra, öz yeterlilik inancı da yarışma ortamında kritik bir rol oynar. Sporcuların, öğrenme, bireysel ve kolektif performans gibi alanlarda hedef belirlemesi ve başarıya ulaşması, öz yeterlilik inancıyla doğrudan ilişkilidir (Gore, 2006). Sporda öz yeterlilik, bireylerin farklı durumlarla başa çıkabilme yeteneğini geliştiren ve sporcuların motivasyonunu artıran bir unsurdur (Koçak, 2020).

Sporun bireylere sağladığı katkılar arasında, karar verme becerisi, eleştirel düşünme yetisi, odaklanma, liderlik, öz disiplin ve özgüvenin artırılması yer almaktadır. Spor yapmak,

bireylerin sosyal hayatlarında daha aktif olmalarına ve toplum içinde daha etkili roller üstlenmelerine yardımcı olmaktadır (Koca ve Arslan, 2010).

4.4. Sporcu ve Sportif Öz Yeterlilik Arasındaki İlişki

Sporcu öz yeterliği, hem bilişsel hem de psikomotor unsurları kapsayan bir süreçtir. Bilişsel açıdan ele alındığında, spor hakkında edinilen bilgi ve becerilerin farkında olmayı, yapılan eylemlerin olası sonuçlarını değerlendirmeyi ve olumsuz durumları olumluya çevirebilme kapasitesini içerir. Psikomotor süreç ise bireyin fiziksel becerilerinin farkında olması ve bu becerileri etkin şekilde kullanabilmesi ile ilgilidir (Özkan, 2019). Araştırmalar, öz yeterlik inancı yüksek olan sporcuların, etkinliklerde daha başarılı olduğunu göstermektedir (Doğru, 2017).

Öz yeterlik konusunda yapılan çalışmalarda genellikle Bandura'nın (1997) spor psikolojisi alanındaki kuramsal çerçevesinden faydalanılmaktadır. Bireyin kendine olan inancının artması başarı düzeyini yükseltirken, başarısızlık durumları öz yeterlilik algısının azalmasına neden olabilir (Bandura, 1997; Maddux, 1995). Ancak, bireyin algıladığı başarı ve başarısızlık süreçleri, öz yeterlik inancı üzerinde dolaylı bir etki yaratabilmektedir (LaForge-MacKenzie ve Sullivan, 2014).

Sporcu öz yeterliği üzerine yapılan çalışmalar nispeten sınırlıdır. Koçak (2020), gerçekçi hedefler belirleyen sporcuların genellikle yüksek öz yeterlilik inancına sahip olduğunu belirtmektedir. Yüksek öz yeterlilik düzeyine sahip sporcular, başarıya ulaşmada daha kararlı, engeller karşısında dirençli, motivasyon açısından daha tutarlı ve stres yönetiminde daha başarılı bireylerdir. Bunun aksine, düşük öz yeterlik inancına sahip sporcular, kendilerine güven eksikliği yaşar, stres ve kaygıyla baş etmekte zorlanır ve bu olumsuzluklar zamanla spordan uzaklaşmalarına neden olabilir.

Koçak (2020), sporcu öz yeterliğini dört temel başlık altında ele almaktadır:

1. *Spor Dalı Yeterliği*: Sporcunun kendi branşıyla ilgili fiziksel, teknik ve zihinsel yeterlilik düzeyine duyduğu güven.
2. *Psikolojik Yeterlik*: Sporcunun, kendisi ve takım arkadaşlarına motivasyon sağlama, stres ve zorluklarla başa çıkma becerisi.
3. *Profesyonel Düşünce Yeterliği*: Sporcunun kariyer gelişimini sürdürülebilir bir yapıda planlaması ve hedeflerine odaklanması.

4. *Kişilik Yeterliği*: Bireyin kendini tanınması, kişisel değeri doğruultusunda ilerleyerek bireysel gelişimini sağlaması.

Sportif öz yeterlik, bireylerin fiziksel yeteneklerine ve bunları etkin kullanma kapasitelerine duydukları güveni ifade eder. Bir yüzücünün yüzme konusundaki öz yeterliliği yüksek olabilirken, başka bir spor dalında aynı düzeyde olmayabilir (Etiler, 2017). Aynı şekilde, sportif hareketleri öğrenme sürecinde bireyin performansına yönelik öz değeriendirmesi de öz yeterlik algısının bir parçasıdır (Stodolsky vd., 1991; Etiler, 2017). Bir bireyin bir alandaki yüksek öz yeterlik düzeyi, başka bir alandaki düşük öz yeterlik seviyesiyle çelişebilir (Demircioğlu, 2014). Burada önemli olan, bireyin hangi alanlarda yetkin olduğunun farkında olması ve bu yetkinliklerini uygun alanlarda kullanabilmesidir.

Öz yeterlik inancı, bireyin genel yaşamı kadar sportif performansı üzerinde de doğrudan etkiye sahiptir. Bireyin bir alandaki yeterlilik düzeyi, o alana yönelik tutumu ile doğrudan ilişkilidir (Demirel, 2016). Birey, yeteneklerini geliştirmiş ve hazır olduğuna inanıyorsa, stresli durumlar karşısında mücadele süresini uzatabilir (Aypay, 2010). Başarı ve öz yeterlik arasında güçlü bir ilişki bulunmakta olup, birey başarılı oldukça öz yeterlik seviyesi artar. Aynı şekilde, başarısızlık durumları öz yeterlilik inancının azalmasına neden olabilir (Turcan, 2011).

Bireyin öz yeterlik seviyesi, yaşadığı deneyimlerden ve kendisi için belirlediği hedeflerden etkilenir. Gözlem yoluyla kazanılan öz yeterlik ile doğrudan yaşanmış deneyimlerle kazanılan öz yeterlik farklılık gösterebilir. Kişinin karşılaştığı olumsuz olayları aşma sürecindeki başarı, onun öz yeterlik seviyesini belirleyen temel faktörlerden biridir (Demirdüzen, 2013).

Sporcular için de öz yeterlik ile başarı arasındaki ilişki oldukça önemlidir. Yüksek öz yeterlik algısına sahip sporcular, daha gerçekçi hedefler belirleyerek antrenman ve yarışmalarda daha yüksek performans sergileyebilir (Koçak, 2020). Motive olmuş sporcular, belirledikleri hedeflere ulaşmak için daha fazla çaba harcar ve zorluklarla mücadelede daha dirençli olurlar. Bu sürecin doğal sonucu olarak, başarıya ulaşma ihtimalleri de artar (Şenel, 2014).

Öz yeterliği yüksek olan sporcular, başarıya ulaşmak için daha fazla çaba gösterir, daha dayanıklı olur ve motivasyonlarını etkin şekilde kullanırlar. Bu sporcular, stresle başa çıkmada daha başarılı oldukları için performansları da artar (Ağaoğlu, 2012; Koçak, 2020). Ayrıca, elde edilen her başarı, bireyin kendisine daha zor hedefler koymasına ve bu doğruultuda daha ileri düzey kazanımlar elde etmesine katkı sağlar (Kalın, 2010). Bunun aksine, düşük öz yeterlik düzeyine sahip sporcular, genellikle görevlerini başarıyla yerine getirme konusunda güvensizlik hissederler (Pekmezci, 2014; Koçak, 2020). Bu durum, bireyin stres ve kaygıya

yenik düşmesine yol açabilir ve genel performansını olumsuz etkileyebilir. Sporcu ve sportif öz yeterlilik arasındaki ilişki genel olarak sporcuların hedef belirleme, motivasyon, stres yönetimi ve genel performansları üzerinde doğrudan etkili bir faktördür. Kendine güveni yüksek sporcular, daha sağlıklı bir gelişim süreci geçirirken, düşük öz yeterlilik seviyesine sahip bireyler daha fazla zorluk yaşayabilir. Dolayısıyla, öz yeterlik algısının geliştirilmesi, sporcuların hem bireysel performanslarını hem de uzun vadeli başarılarını artırmaları açısından büyük önem taşımaktadır (Kalın, 2010).





5. GEREÇ YÖNTEM

5.1. Araştırmanın Yöntemi

Araştırma kapsamında nicel araştırma yöntemi olan ve bir durumu aydınlatabilmek, standartlar doğrultusunda değerlendirme yapabilmek amacı ile kullanılan ve kavramlar arasındaki ilişkileri belirleyebilmek için kullanılan betimsel araştırma yöntemi kullanılmıştır (Büyüköztürk vd, 2014).

5.2. Araştırmanın Örneklemi

Araştırma evrenini aktif olarak güreş sporu yapan bireyler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile elde edilmiş ve araştırmaya tamamen gönüllülük esası ile katılım göstermiş olan 342 güreşçi oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan güreş sporcularının yaş ortalamaları $21,62 \pm 3,72$ olarak tespit edilmiştir.

5.3. Veri Toplama Araçları

5.3.1. Demografik bilgi formu

Araştırma kapsamında araştırmaya katılan güreş sporcularının demografik bilgilerinin elde edilebilmesi amacı ile araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu kullanılmıştır. Formda güreşçilerin yaş, cinsiyet, spor tecrübesi, millilik durumu gibi sorular yer almaktadır. Bu araştırmada kullanılan anket formları ve ölçekler doğrudan güreşçilere ulaştırılmıştır. Formlar elden teslim edilerek yüz yüze verilmiş ve aynı şekilde tamamlanan formlar elden toplanmıştır. Böylece veriler doğrudan, sağlıklı ve güvenilir bir şekilde elde edilmiştir.

5.3.2. ACSI-28 sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği

Smith R, Schutz R, Smoll F ve Ptacek J (1995) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması Erhan ve vd., (2015) tarafından yapılmış olan ACSI-28, sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirmek için bir öz değerlendirme aracıdır. Bu ölçek, 28 maddeden oluşmakta olup, maddeler 7 alt boyutta gruplandırılmıştır; her alt boyut ise 4 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 4'lü Likert tipi bir yapıya sahiptir ve puanlama, 'Hemen hemen hiç', 'Bazen', 'Sık sık' ve 'Hemen hemen her zaman' ifadeleri üzerinden 0 ile 3 arasında gerçekleştirilmektedir. Belirli numaralı sorular (3, 7, 10, 12, 19 ve 23) olumsuz olup, ters numaralandırılmalıdır. Alt boyutlara yapılan puanlama 0 ile 12 arasında değişmekte olup, elde edilen puanın artması, sporcunun psikolojik becerilerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Smith R, Schutz R, Smoll F ve Ptacek J (1995) tarafından oluşturulan yedi alt boyut, daha sonra Smith R ve Christensen D (1995) tarafından detaylı bir şekilde yorumlanmıştır.

5.3.3. Sportif öz yeterlilik ölçeği

Sporcularda öz yeterliği değerlendirmek amacıyla Koçak ve Güven (2018) tarafından geliştirilen Sporcu Öz Yeterlilik Ölçeği kullanılmıştır. Kullanılan 16 maddelik bir araçtır. Ölçek, katılımcıların kendi yetkinlik düzeylerini değerlendirmelerine olanak tanıyan 5'li Likert tipi bir ölçüm sistemine dayanmaktadır (1- Katılmıyorum, 5- Tamamen Katılıyorum). Ölçekte yer alan sorular, dört ana alt boyutta toplanmıştır:

- Spor Dalı Yeterliği (4 Soru): Bu alt boyut, sporcuların belirli bir spor dalındaki yetkinliklerini değerlendirmeyi amaçlar.
- Psikolojik Yeterlik (4 Soru): Bu alt boyut, sporcuların psikolojik dayanıklılık, motivasyon ve odaklanma gibi zihinsel becerilerini ölçer.
- Profesyonel Düşünce Yeterliği (4 Soru): Bu alt boyut, sporcuların profesyonel düşünce ve stratejik planlama yeteneklerini değerlendirir.
- Kişilik Yeterliği (4 Soru): Bu alt boyut, sporcuların karakter özellikleri, liderlik ve takım çalışması gibi kişilik yeterliklerini ölçer.

5.4. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin bilgisayar ortamına eksik ve/veya yanlış doldurulup doldurulmadığı araştırmacı tarafından kontrol edilmiştir. Araştırma kapsamında elde edilen verilerin demografik dağılımları yüzde (%) ve frekans (f) kullanılarak analiz edilmiştir. Elde edilen verilerin dağılım özellikleri çarpıklık ve basıklık değerleri ile incelenmiş (Tablo 6.1) verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. İstatistiksel analizlerde; ikili grupların karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Sporcuların özyeterlilik düzeyleri ile psikolojik becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı ile pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

Araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçlarının iç tutarlılığı Cronbach Alfa (α) katsayısı hesaplanarak incelenmiştir. Sporcu özyeterlilik ölçeği alt boyutları için hesaplanan iç tutarlık katsayıları sırasıyla; spor dalı yeterliliği .92, psikolojik yeterlilik .90, profesyonel düşünce yeterliği .93, kişilik yeterliliği .93, öz yeterlilik toplam alpha .97 olarak tespit

edilmiştir. Sporcu psikolojik beceri ölçeği iç tutarlılık katsayıları sırasıyla; zorluklarla baş edebilme .71, öğrenmeye açık olabilme .60, konsantrasyon .70, güven başarı motivasyonu .60, hedef belirleme ve mental hazırlık .66, baskı altında performans gösterebilme .70, endişelerden kurtulmak .71 olarak tespit edilmiştir. Elde edilen katsayılar incelendiğinde ölçeğe verilen yanıtların iç tutarlılık düzeylerinin yüksek ve uygun olduğu söylenebilir.





6. BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamında elde edilen verilere ilişkin istatistiksel sonuçlar verilmiştir.

Tablo 6.1. Verilerin ortalama, standart sapma ve çarpıklık, basıklık dağılımları

	Ortalama	SS	Çarpıklık	Basıklık
Spor Dalı Yeterliliği	3,89	1,05	-1,228	1,092
Psikolojik Yeterlilik	3,90	1,03	-1,227	1,220
Profesyonel Düşünce Yeterliliği	3,90	1,07	-1,273	1,049
Kişilik Yeterliliği	4,04	1,07	-1,559	1,847
Toplam Özyeterlilik	3,93	,98	-1,605	2,277
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	8,31	2,47	*,700	,401
Öğrenmeye Açık Olabilme	7,39	2,21	,309	-,693
Konsantrasyon	8,30	2,42	-,537	,074
Güven ve Başarı Motivasyonu	8,64	2,19	-,782	,838
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	8,56	2,24	-,739	,947
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	8,21	2,53	-,501	-,196
Endişelerden Kurtulmak	3,99	2,61	,472	-,347
Psikolojik Beceri Toplam	1,90	,34	-,689	,401

Tablo 6.1’de araştırmada elde edilen verilere dair çarpıklık, basıklık, ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde araştırmaya katılım gösteren güreş sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin ve sporcu özyeterlilik düzeylerinin ortalama üzerinde olduğunu söylenebilir. Verilerin çarpıklık basıklık değerleri incelendiğinde ise tüm alt boyutların ve toplam puan değerlerinin -2 ile +2 arasında olduğu görülmüş ve dağılımın normale yakın olduğuna karar verilmiştir. Verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 arasında olduğundan, dağılımın normal kabul edilebileceği ve bu nedenle parametrik testlerin uygulanmasının uygun olduğu belirtilmektedir (George & Mallery, 2010; Tabachnick & Fidell, 2019). Bu kapsamda araştırma analizlerinde parametrik testlerin kullanılması kararı verilmiştir. Araştırmaya katılan sporculara ait demografik bilgiler Tablo 6.2’de verilmiştir.

Tablo 6.2. Araştırmaya katılan bireylerin demografik değişkenleri

	Değişken	F	%
Cinsiyet	Kadın	120	35,1
	Erkek	222	64,9
Güreş Stili	Serbest	292	85,4
	Grekoromen	50	14,6
Millilik Durumu	Evet	257	75,1
	Hayır	85	24,9
Yaş	18 yaş	97	28,4
	19-21 yaş	93	27,2
	22 yaş ve üzeri	152	44,4
Spor Yılı	1-5 yıl	71	20,8
	6-10 yıl	156	45,6
	11 yıl ve üzeri	115	33,6

Tablo 6.3. Cinsiyet değişkenine göre sporcu özyeterlilik düzeyleri t-testi analiz sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	P
Spor Dalı Yeterliliği	Kadın	120	3,72	1,12	1,821	,069
	Erkek	222	3,96	1,01		
Psikolojik Yeterlilik	Kadın	120	3,72	1,08	2,356	,019*
	Erkek	222	4,00	,99		
Profesyonel Düşünce Yeterliliği	Kadın	120	3,75	1,13	1,905	,058
	Erkek	222	3,98	1,03		
Kişilik Yeterliliği	Kadın	120	3,78	1,11	3,378	,000*
	Erkek	222	4,19	1,02		
Toplam Özyeterlilik	Kadın	120	3,75	1,06	2,447	,015*
	Erkek	222	4,03	,93		

p<0,05*

Araştırmaya katılım gösteren güreş sporcularının cinsiyet değişkenlerine göre sporcu öz yeterlilik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığının test edilebilmesi amacı ile bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde psikolojik yeterlilik alt boyutunda (p=,019), kişilik yeterliliği alt boyutunda (p=,000) ve öz yeterlilik toplam puanında kadın ve erkek sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen farklılıklar ortalamalar incelendiğinde psikolojik yeterlilik ($\bar{X}$ 4,00), kişilik yeterliliği ($\bar{X}$ 4,19) ve öz yeterlilik toplam puanda ($\bar{X}$ 4,03) erkek güreşçilerin ortalamaları kadın güreşçilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6.4. Cinsiyet değişkenine göre psikolojik beceri düzeyleri t-testi analiz sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	P
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Kadın	120	7.50	2.76	4,308	,000*
	Erkek	222	8.75	2.17		
Öğrenmeye Açık Olabilme	Kadın	120	7.19	2.05	1,307	,192
	Erkek	222	7.50	2.30		
Konsantrasyon	Kadın	120	7.62	2.69	3,665	,000*
	Erkek	222	8.67	2.18		
Güven ve Başarı Motivasyonu	Kadın	120	8.24	2.49	2,348	,020*
	Erkek	222	8.86	1.98		
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Kadın	120	8.05	2.49	3,167	,003*
	Erkek	222	8.84	2.05		
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Kadın	120	7.33	2.68	4,675	,000*
	Erkek	222	8.68	2.31		
Endişelerden Kurtulmak	Kadın	120	4.77	2.79	3,972	,000*
	Erkek	222	3.57	2.42		
Psikolojik Beceri Toplam	Kadın	120	1.81	.40	3,603	,000*
	Erkek	222	1.96	.29		

p<0,05*

Araştırmaya katılım gösteren güreş sporcularının cinsiyet değişkenlerine göre psikolojik beceri düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığının test edilebilmesi amacı ile bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde zorluklarla baş edebilme alt boyutunda ($p=,000$), konsantrasyon alt boyutunda ($p=,000$), güven ve başarı motivasyonu alt boyutunda ($p=,020$), hedef belirleme ve mental hazırlık alt boyutunda ($p=,003$), baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutunda ($p=,000$), endişelerden kurtulmak alt boyutunda ($p=,000$), ve psikolojik beceriler toplam puanında ($p=,000$) kadın ve erkek sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen farklılıklar ortalamalar incelendiğinde endişelerden kurtulma alt boyutunda kadın güreşçilerin ortalamaları ($\bar{X}$ 4,77) erkek güreşçilerin ortalamalarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Zorluklarla baş, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme, ve psikolojik beceriler toplam puanında ise erkek güreşçilerin ortalamalarının kadın güreşçilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6.5. Güreş stili değişkenine göre sporcu özyeterlilik düzeyleri t-testi analiz sonuçları

	Stil	n	$\bar{X}$	Ss	t	P
Spor Dalı Yeterliliği	Serbest	292	3.94	1.00	2,170	,031*
	Grekoromen	50	3.59	1.28		
Psikolojik Yeterlilik	Serbest	292	3.98	.97	2,814	,007*
	Grekoromen	50	3.45	1.27		
Profesyonel Düşünce Yeterliliği	Serbest	292	3.98	1.02	2,758	,008*
	Grekoromen	50	3.46	1.27		
Kişilik Yeterliliği	Serbest	292	4.11	1.00	2,297	,025*
	Grekoromen	50	3.65	1.35		
Toplam Özyeterlilik	Serbest	292	4.00	.92	2,556	,013*
	Grekoromen	50	3.54	1.23		

$p<0,05^*$

Araştırmaya katılım gösteren güreş sporcularının güreş stilleri değişkenlerine göre sporcu öz yeterlilik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığının test edilebilmesi amacı ile bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde spor dalı yeterliliği alt boyutu ($p=,031$), psikolojik yeterlilik alt boyutunda ($p=,019$), profesyonel düşünce yeterliliği alt boyutu ($p=,008$), kişilik yeterliliği alt boyutunda ($p=,000$) ve öz yeterlilik toplam puanında serbest stil ve grekoromen stil kategorisinde güreşen güreşçiler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen farklılıklar ortalamalar incelendiğinde spor dalı yeterliliği ($\bar{X}$ 3,94), psikolojik yeterlilik ($\bar{X}$ 4,00),

profesyonel düşünce yeterliliği ($\bar{X}$ 3,98), kişilik yeterliliği ($\bar{X}$ 4,19) ve öz yeterlilik toplam puanında (4,03) serbest stil kategorisinde güreşen güreşçilerin ortalamaları grekoromen stilinde güreşen güreşçilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6.6. Güreş stili değişkenine göre psikolojik beceri düzeyleri t-testi analiz sonuçları

	Stil	n	$\bar{X}$	Ss	t	P
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Serbest	292	8.43	2.43	2,230	,026*
	Grekoromen	50	7.60	2.57		
Öğrenmeye Açık Olabilme	Serbest	292	7.43	2.19	,750	454
	Grekoromen	50	7.18	2.37		
Konsantrasyon	Serbest	292	8.39	2.36	1,539	,125
	Grekoromen	50	7.82	2.74		
Güven ve Başarı Motivasyonu	Serbest	292	8.81	2.04	2,835	,006*
	Grekoromen	50	7.66	2.74		
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Serbest	292	8.65	2.14	1,443	,084
	Grekoromen	50	8.06	2.77		
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Serbest	292	8.40	2.43	3,420	,000*
	Grekoromen	50	7.10	2.79		
Endişelerden Kurtulmak	Serbest	292	3.87	2.58	2,072	,039*
	Grekoromen	50	4.70	2.73		
Psikolojik Beceri Toplam	Serbest	292	1.92	.32	2,681	,008*
	Grekoromen	50	1.79	.39		

p<0,05*

Araştırmaya katılım gösteren güreş sporcularının güreş sporcularının güreş stilleri değişkenlerine göre psikolojik beceri düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığının test edilebilmesi amacı ile bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde zorluklarla baş edebilme alt boyutunda (p=,026), güven ve başarı motivasyonu alt boyutunda (p=,006), baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutunda (p=,000), endişelerden kurtulmak alt boyutunda (p=,039), ve psikolojik beceriler toplam puanında (p=,008) serbest stil ve grekoromen stil kategorisinde güreşen güreşçiler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen farklılıklar ortalamalar incelendiğinde zorluklarla baş edebilme ($\bar{X}$ 8,43), güven ve başarı motivasyonu ($\bar{X}$ 8,81), baskı altında iyi performans gösterebilme (8,40) ve psikolojik beceriler toplam puanında (1,92) serbest stil kategorisinde güreşen sporcuların ortalamalarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Endişelerden kurtulmak alt boyutunda (4,70) ise grekoromen stilinde güreşen güreşçilerin serbest stilde güreşen güreşçilere göre ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6.7. Millilik değişkenine göre sporcu özyeterlilik düzeyleri t-testi analiz sonuçları

	Milli Olma	n	$\bar{X}$	Ss	t	P
Spor Dalı	Evet	257	3.99	1.00	3,137	,004*
Yeterliliği	Hayır	85	3.58	1.15		
Psikolojik	Evet	257	3.97	.96	2,132	,035*
Yeterlilik	Hayır	85	3.67	1.20		
Profesyonel	Evet	257	3.99	.99	2,210	,029*
Düşünce	Hayır	85	3.65	1.26		
Yeterliliği	Evet	257	4.12	.99	2,150	,034*
Kişilik	Hayır	85	3.80	1.25		
Yeterliliği	Evet	257	4.02	.91	2,516	,013*
Toplam	Hayır	85	3.68	1.13		
Özyeterlilik						

p<0,05*

Araştırmaya katılım gösteren güreş sporcularının milli olma değişkenlerine göre sporcu öz yeterlilik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığının test edilebilmesi amacı ile bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde spor dalı yeterliliği alt boyutu (p=,004), psikolojik yeterlilik alt boyutunda (p=,035), profesyonel düşünce yeterliliği alt boyutu (p=,029), kişilik yeterliliği alt boyutunda (p=,034) ve öz yeterlilik toplam puanında (t:0,13) milli olan ve olmayan güreşçiler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen farklılıklar ortalamalar incelendiğinde spor dalı yeterliliği ($\bar{X}$ 3,99), psikolojik yeterlilik ($\bar{X}$ 3,97), profesyonel düşünce yeterliliği ($\bar{X}$ 3,99), kişilik yeterliliği ($\bar{X}$ 4,12) ve öz yeterlilik toplam puanda ($\bar{X}$ 4,02) milli olan güreşçilerin ortalamaları milli olmayan güreşçilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6.8. Milli olma değişkenine göre psikolojik beceri düzeyleri t-testi analiz sonuçları

	Milli Olma	n	$\bar{X}$	Ss	t	P
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Evet	257	8.40	2.46	1,208	,228
	Hayır	85	8.03	2.47		
Öğrenmeye Açık Olabilme	Evet	257	7.48	2.16	1,230	,220
	Hayır	85	7.14	2.36		
Konsantrasyon	Evet	257	8.39	2.39	1,140	,255
	Hayır	85	8.04	2.52		
Güven ve Başarı Motivasyonu	Evet	257	8.69	2.12	,723	,470
	Hayır	85	8.49	2.39		
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Evet	257	8.54	2.20	,377	,707
	Hayır	85	8.64	2.39		
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Evet	257	8.40	2.46	2,448	,015*
	Hayır	85	7.63	2.65		
Endişelerden Kurtulmak	Evet	257	3.87	2.54	1,411	,159
	Hayır	85	4.34	2.81		
Psikolojik Beceri Toplam	Evet	257	1.92	,33	1,222	,223
	Hayır	85	1.86	,37		

p<0,05*

Araştırmaya katılım gösteren güreş sporcularının güreş sporcularının güreş stilleri değişkenlerine göre psikolojik beceri düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığının test edilebilmesi amacı ile bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutunda (p=,000), milli olan ve olmayan güreşçiler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen farklılıklar ortalamalar incelendiğinde milli olan güreşçilerin (8,40) milli olmayan güreşçilere ($\bar{X}$ 7,63) göre ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6.9. Yaş değişkenine göre sporcu özyeterlilik düzeyleri One-Way Anova analiz sonuçları

	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss	F	P	Tukey
Spor Dalı Yeterliliği	18 Yaş	97	3,44	1,30	12,989	,000*	2>1 3>1
	19-21 Yaş	93	4,08	,83			
	22 ve Üzeri Yaş	152	4,05	,91			
Psikolojik Yeterlilik	18 Yaş	97	3,48	1,30	12,696	,000*	2>1 3>1
	19-21 Yaş	93	3,97	,80			
	22 ve Üzeri Yaş	152	4,13	,88			
Profesyonel Düşünce Yeterliliği	18 Yaş	97	3,51	1,33	10,328	,000*	2>1 3>1
	19-21 Yaş	93	3,96	,87			
	22 ve Üzeri Yaş	152	4,12	,92			
Kişilik Yeterliliği	18 Yaş	97	3,62	1,36	11,226	,000*	2>1 3>1
	19-21 Yaş	93	4,15	,84			
	22 ve Üzeri Yaş	152	4,25	,91			
Toplam Özyeterlilik	18 Yaş	97	3,51	1,27	13,515	,000*	2>1 3>1
	19-21 Yaş	93	4,04	,73			
	22 ve Üzeri Yaş	152	4,14	,82			

p<0,05*

Araştırmaya katılım gösteren güreş sporcularının yaş değişkenlerine göre sporcu öz yeterlilik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığının test edilebilmesi amacı ile tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde spor dalı yeterliliği alt boyutu $F(2,341)=12,989$, $p=,000$, psikolojik yeterlilik alt boyutunda $F(2,341)=12,696$, $p=,000$, profesyonel düşünce yeterliliği alt boyutu $F(2,341)=10,328$ $p=,000$, kişilik yeterliliği alt boyutunda $F(2,341)=11,226$, $p=,000$ ve öz yeterlilik toplam puanında $F(2,341)=13,515$, $p=,000$ yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenebilmesi amacıyla Tukey testi uygulanmıştır. Elde edilen farklılıklar ortalamalar incelendiğinde tüm alt boyutlar ve toplam puanda 19-21 yaş arasındaki güreşçiler ile 18 yaş güreşçiler arasında 19-21 yaşında olanların lehine ortalamaların yüksek olduğu; 22 yaş ve üzerinde olan güreşçiler ile 18 yaş arasındaki güreşçiler ile 22 yaş ve üzerinde olan güreşçilerin ortalamalarının yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6.10. Yaş değişkenine göre sporcu psikolojik beceri düzeyleri One-Way Anova analiz sonuçları

	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss	F	P	Tukey
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	18 Yaş	97	7.77	2.49	5,493	,004*	3>1
	19-21 Yaş	93	8.11	2.50			
	22 ve Üzeri Yaş	152	8.78	2.36			
Öğrenmeye Açık Olabilme	18 Yaş	97	7.67	2.24	3,748	,025*	1>2
	19-21 Yaş	93	6.87	2.19			
	22 ve Üzeri Yaş	152	7.54	2.17			
Konsantrasyon	18 Yaş	97	8.07	2.54	1,429	,241	
	19-21 Yaş	93	8.15	2.55			
	22 ve Üzeri Yaş	152	8.55	2.25			
Güven ve Başarı Motivasyonu	18 Yaş	97	8.64	2.08	,373	,689	
	19-21 Yaş	93	8.79	2.32			
	22 ve Üzeri Yaş	152	8.54	2.18			
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	18 Yaş	97	8.57	2.06	,021	,979	
	19-21 Yaş	93	8.52	2.38			
	22 ve Üzeri Yaş	152	8.58	2.29			
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	18 Yaş	97	7.20	2.58	12,339	,000*	2>1 3>1
	19-21 Yaş	93	8.34	2.30			
	22 ve Üzeri Yaş	152	8.77	2.45			
Endişelerden Kurtulmak	18 Yaş	97	4.73	2.79	5,750	,004*	1>2 1>3
	19-21 Yaş	93	3.55	2.26			
	22 ve Üzeri Yaş	152	3.78	2.62			
Psikolojik Beceri Toplam	18 Yaş	97	1.88	.34	1,985	,139	
	19-21 Yaş	93	1.87	.35			
	22 ve Üzeri Yaş	152	1.94	.32			

$p<0,05^*$

Araştırmaya katılım gösteren güreş sporcularının yaş değişkenlerine göre psikolojik beceri düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığının test edilebilmesi

amacı tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde zorluklarla baş edebilme alt boyutunda $F(2,341)=5,493$, $p=,000$, öğrenmeye açık olabilme alt boyutunda $F(2,341)=3,748$, $p=,025$, baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutunda $F(2,341)=12,449$, $p=,000$, endişelerden kurtulmak alt boyutunda ($p=,039$) yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenebilmesi amacıyla Tukey testi uygulanmıştır. Elde edilen farklılıklar ortalamalar incelendiğinde zorluklarla baş edebilme alt boyutunda 22 yaş ve üzerinde olan güreşçiler ile 18 yaş arasındaki güreşçiler ile 22 yaş ve üzerinde olan güreşçilerin lehine olduğu tespit edilmiştir. Öğrenmeye açık olabilme alt boyutunda 18 yaş ile 19-21 yaş arasında 18 yaş aralığında olan güreşçiler lehine olduğu tespit edilmiştir. Baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutunda 19-21 yaş arasındaki güreşçiler ile 18 yaş güreşçiler arasında 19-21 yaşında olanların lehine ortalamaların yüksek olduğu; 22 yaş ve üzerinde olan güreşçiler ile 18 yaş arasındaki güreşçiler ile 22 yaş ve üzerinde olan güreşçilerin ortalamalarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Endişelerden kurtulmak alt boyutunda 18 yaş ile 19-21 yaş arasında 18 yaş arasında olan güreşçiler lehine, 18 yaş ile 22 yaş ve üzeri olan güreşçiler arasında yine 18 yaş aralığında olan güreşçilerin lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6.11. Spor yılı değişkenine göre sporcu özyeterlilik düzeyleri One-Way Anova analiz sonuçları

	Spor Yılı	N	$\bar{X}$	Ss	F	P	Tukey
Spor Dalı Yeterliliği	1-5 Yıl	71	3.14	1.38	29,580	,000*	2>1
	6-10 Yıl	156	3.96	.87			3>1
	11 Yıl ve Üzeri	115	4.26	.78			3>2
Psikolojik Yeterlilik	1-5 Yıl	71	3.28	1.45	21,276	,000*	2>1
	6-10 Yıl	156	3.93	.85			3>1
	11 Yıl ve Üzeri	115	4.24	.74			3>2
Profesyonel Düşünce Yeterliliği	1-5 Yıl	71	3.19	1.45	24,119	,000*	2>1
	6-10 Yıl	156	4.00	.91			3>1
	11 Yıl ve Üzeri	115	4.21	.77			
Kişilik Yeterliliği	1-5 Yıl	71	3.32	1.48	25,321	,000*	2>1
	6-10 Yıl	156	4.13	.89			3>1
	11 Yıl ve Üzeri	115	4.37	.74			
Toplam Özyeterlilik	1-5 Yıl	71	3.23	1.38	29,390	,000*	2>1
	6-10 Yıl	156	4.01	.80			3>1
	11 Yıl ve Üzeri	115	4.27	.65			

$p<0,05^*$

Araştırmaya katılım gösteren güreş sporcularının spor yılı değişkenlerine göre sporcu öz yeterlilik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığının test edilebilmesi amacı ile tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde spor dalı yeterliliği alt boyutu $F(2,341)=29,580$, $p=,000$, psikolojik yeterlilik alt

boyutunda $F(2,341)=21,276$, $p=,000$, profesyonel düşünce yeterliliği alt boyutu $F(2,341)=24,119$ $p=,000$, kişilik yeterliliği alt boyutunda $F(2,341)=25,321$, $p=,000$ ve öz yeterlilik toplam puanında $F(2,341)=29,390$, $p=,000$ yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenebilmesi amacıyla Tukey testi uygulanmıştır. Elde edilen farklılıklar ortalamalar incelendiğinde spor dalı yeterliliği, psikolojik yeterlilik ve profesyonel düşünce yeterliliği alt boyutlarında; 6-10 spor yılı ile 1-5 spor yılı arasında 1-5 spor yılı lehine, 11 yıl ve üzeri ile 1-5 yıl arasında 11 yıl ve üzeri spor yılı deneyimi olan sporcular lehine ve 11 yıl ve üzeri ile 6-10 yıl arasında 11 yıl ve üzeri spor yılı deneyimi olanların lehine olduğu tespit edilmiştir. Profesyonel düşünce yeterliliği, kişilik yeterliliği ve özyeterlilik toplam puanlarında ise -10 spor yılı ile 1-5 spor yılı arasında 1-5 spor yılı lehine, 11 yıl ve üzeri ile 1-5 yıl arasında 11 yıl ve üzeri spor yılı deneyimi olan sporcular lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6.12. Spor yılı değişkenine göre sporcu psikolojik beceri düzeyleri One-Way Anova analiz sonuçları

	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss	F	P	Tukey
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	1-5 Yıl	71	7.67	2.49	5,707	,004*	3>1
	6-10 Yıl	156	8.19	2.57			
	11 Yıl ve Üzeri	115	8.87	2.19			
Öğrenmeye Açık Olabilme	1-5 Yıl	71	7.23	2.29	2,175	,115	
	6-10 Yıl	156	7.21	2.16			
	11 Yıl ve Üzeri	115	7.74	2.21			
Konsantrasyon	1-5 Yıl	71	7.83	2.46	2,271	,105	
	6-10 Yıl	156	8.30	2.59			
	11 Yıl ve Üzeri	115	8.60	2.12			
Güven ve Başarı Motivasyonu	1-5 Yıl	71	8.28	2.35	1,295	,275	
	6-10 Yıl	156	8.78	2.20			
	11 Yıl ve Üzeri	115	8.67	2.06			
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	1-5 Yıl	71	8.22	2.25	1,035	,356	
	6-10 Yıl	156	8.66	2.34			
	11 Yıl ve Üzeri	115	8.65	2.11			
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	1-5 Yıl	71	7.28	2.73	8,342	,000*	2>1 3>1
	6-10 Yıl	156	8.19	2.37			
	11 Yıl ve Üzeri	115	8.80	2.44			
Endişelerden Kurtulmak	1-5 Yıl	71	4.73	2.82	3,729	,025*	1>3
	6-10 Yıl	156	3.86	2.53			
	11 Yıl ve Üzeri	115	3.71	2.54			
Psikolojik Beceri Toplam	1-5 Yıl	71	1.83	.36	3,641	,027*	3>1
	6-10 Yıl	156	1.90	.35			
	11 Yıl ve Üzeri	115	1.96	.29			

$p<0,05^*$

Araştırmaya katılım gösteren güreş sporcularının spor yılı değişkenlerine göre psikolojik beceri düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığının test edilebilmesi amacı tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde zorluklarla baş

edebilme alt boyutunda $F(2,341)=5,707$ $p=,000$, baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutunda $F(2,341)=8,342$, $p=,000$, endişelerden kurtulmak alt boyutunda $F(2,341)=3,729$, $p=,000$ ve psikolojik beceri toplam puanında $F(2,341)=3,641$, $p=,000$ spor yılı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenebilmesi amacıyla Tukey testi uygulanmıştır. Elde edilen farklılıklar ortalamalar incelendiğinde zorluklarla baş edebilme ve psikolojik beceriler toplam puanında 11 yıl ve üzeri spor yılı ile 1-5 spor yılı arasında 11 yıl ve üzeri spor yılı olan güreşçilerin lehine olduğu tespit edilmiştir. Baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutunda ise 11 yıl ve üzeri spor yılı ile 1-5 spor yılı arasında 11 yıl ve üzeri spor yılı olan güreşçilerin lehine, 6-10 yıl spor yılı ile 1-5 yıl spor yılı arasında 6-10 yıl spor yılına sahip güreşçilerin lehine olduğu tespit edilmiştir. Endişeden kurtulmak alt boyutunda ise 1-5 yıl spor yapan sporcuların 11 yıl ve üzeri spor yapan sporculara göre ortalamaları daha yüksektir.

Tablo 6.13. Güreşçilerin Sporcu Özyeterlilik ve Sporcu Psikolojik Beceri Düzeyleri Korelasyon Sonuçları

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Spor Dalı Yeterliliği	r	1	,808*	,778*	,790*	,907*	,416*	,040	,447*	,452*	,382*	,422*	,396*	,427*
	p		,000	,000	,000	,000	,000	,342	,000	,000	,000	,000	,000	,000
2. Psikolojik Yeterlilik	r		1	,839*	,847*	,938*	,455*	,112*	,489*	,471	,405*	,476*	,416*	,483*
	p			,000	,000	,006	,009	,039	,000	,000*	,000	,000	,000	,000
3. Profesyonel Düşünce Yeterliliği	r			1	,866*	,936*	,437*	,086	,483*	,473*	,423*	,466*	,434*	,468*
	p				,000	,000	,000	,111	,000	,000	,000	,000	,000	,000
4. Kişilik Yeterliliği	r				1	,942*	,453*	,126*	,493*	,477*	,448*	,472*	,467*	,484*
	p					,002	,082	,019	,000	,000	,000	,000	,000	,000
5. Toplam Özyeterlilik	r					1	,473*	,098	,514*	,503*	,446*	,493*	,460*	,500*
	p						,000	,071	,000	,000	,000	,000	,000	,000
6. Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	r						1	,154*	,709*	,661*	,652*	,735*	,499*	,837*
	p							,004	,000	,000	,000	,000	,000	,000
7. Öğrenmeye Açık Olabilme	r							1	,104*	,220*	,182*	,066*	,170*	,456*
	p								,056	,000	,000	,225	,000	,000
8. Konsantrasyon	r								1	,664*	,664*	,630*	,528*	,792*
	p									,000	,000	,000	,000	,000
9. Güven ve Başarı Motivasyonu	r									1	,742*	,632*	,517*	,820*
	p										,000	,000	,000	,000
10. Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	r										1	,583*	,511*	,799*
	p											,000	,000	,000
11. Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	r											1	,617*	,743*
	p												,000	,000
12. Endişelerden Kurtulmak	r												1	,352*
	p													,000
13. Psikolojik Beceri Toplam	r													1

Tablo 6.13’de araştırmaya katılan güreşçilerin özyeterlilik düzeyleri ile psikolojik beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı ile korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

Yapılan analiz sonuçları incelendiğinde, spor dalı yeterliliği ile zorluklarla baş edebilme ($r=0,416$; $p=,000$); konsantrasyon ($r=0,447$; $p=,000$), güven ve başarı motivasyonu ($r=0,452$; $p=,000$), hedef belirleme ve mental hazırlık ($r=0,382$; $p=,000$), baskı altında iyi performans gösterebilme ($r=0,422$; $p=,000$), endişelerden kurtulmak alt boyutları ($r=0,396$; $p=,000$) ve psikolojik beceri toplam puan ($r=0,427$; $p=,000$) ile arasında orta düzey pozitif istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Psikolojik yeterlik alt boyutu ile zorluklarla baş edebilme ($r=0,455$; $p=,000$); konsantrasyon ($r=0,489$; $p=,000$), güven ve başarı motivasyonu ($r=0,471$; $p=,000$), hedef belirleme ve mental hazırlık ($r=0,405$; $p=,000$), baskı altında iyi performans gösterebilme ($r=0,476$; $p=,000$) ve endişelerden kurtulmak alt boyutları ($r=0,416$; $p=,000$) ve psikolojik beceri toplam puan ($r=0,483$; $p=,000$) arasında orta düzey pozitif istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik yeterlilik ile öğrenmeye açık olabilme alt boyutları ($r=0,112$; $p=,039$) arasında ise düşük düzey pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Profesyonel düşünce yeterliliği ile zorluklarla baş edebilme ($r=0,437$; $p=,000$); konsantrasyon ($r=0,483$; $p=,000$), güven ve başarı motivasyonu ($r=0,473$; $p=,000$), hedef belirleme ve mental hazırlık ($r=0,423$; $p=,000$), baskı altında iyi performans gösterebilme ($r=0,466$; $p=,000$) ve endişelerden kurtulmak alt boyutları ($r=0,468$; $p=,000$) ve psikolojik beceri toplam puan ($r=0,483$; $p=,000$) arasında orta düzey pozitif istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Kişilik yeterliliği alt boyutu ile zorluklarla baş edebilme ($r=0,453$; $p=,000$); konsantrasyon ($r=0,493$; $p=,000$), güven ve başarı motivasyonu ($r=0,477$; $p=,000$), hedef belirleme ve mental hazırlık ($r=0,448$; $p=,000$), baskı altında iyi performans gösterebilme ($r=0,472$; $p=,000$) ve endişelerden kurtulmak alt boyutları ($r=0,467$; $p=,000$) ve psikolojik beceri toplam puan ($r=0,484$; $p=,000$) arasında orta düzey pozitif istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Kişilik yeterliliği ile öğrenmeye açık olabilme alt boyutları ($r=0,126$; $p=,019$) arasında ise düşük düzey pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Özyeterlilik toplam puanı ile zorluklarla baş edebilme ($r=0,473$; $p=,000$); konsantrasyon ($r=0,514$; $p=,000$), güven ve başarı motivasyonu ($r=0,503$; $p=,000$), hedef belirleme ve mental hazırlık ($r=0,446$; $p=,000$), baskı altında iyi performans gösterebilme ($r=0,493$; $p=,000$) ve endişelerden kurtulmak alt boyutları ($r=0,460$; $p=,000$) ve psikolojik beceri toplam puan ($r=0,500$; $p=,000$) arasında orta düzey pozitif istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.



7. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın temel amacı, güreş sporcularının psikolojik becerileri ve sporcu özyeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca sporcuların millilik, yaş, cinsiyet, spor tecrübesi gibi demografik değişkenlere göre psikolojik beceri düzeyleri ve sporcu özyeterlilik düzeyleri incelenmiştir. Araştırmaya 120 kadın (35,1) 222 erkek (64,9) güreşçi gönüllü olarak katılım göstermişlerdir.

Araştırma sonuçları incelendiğinde güreş sporcularının öz yeterlilik düzeyleri ortalamalarının 3.89 ile 4.04 arasında değiştiği görülmektedir. Söz konusu ortalamalar ışında güreş sporcularının öz yeterlilik düzeylerinin yüksek olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Psikolojik beceri düzeyleri incelendiğinde ise ortalamalarının 3.99 ile 8,64 arasında değiştiği ve bu nedenle psikolojik beceri ortalamalarının yüksek olduğu söylenebilir.

Güreş sporcularının cinsiyet değişkenine göre öz yeterlilik düzeyleri arasında istatistiksel bir fark olup olmadığı incelenmiş ve erkek güreşçilerin psikolojik yeterlilik, profesyonel düşünce yeterliliği, kişilik yeterliliği, toplam özyeterlilik puanında kadın güreşçilere göre daha yüksek özyeterlilik düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Aydın ve arkadaşları (2020) yapmış oldukları araştırmada erkek sporcuların kadın sporculara göre öz yeterlilik düzeylerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Başer (2019) yapmış olduğu araştırmada erkek sporcuların kadın sporculara göre öz yeterlilik düzeylerinin daha yüksek olduğu raporlamıştır. Öz yeterlilik literatürü incelendiğinde farklı örneklemelerde birçok araştırmada cinsiyet değişkenine göre farklılıklar ele alınmış ve erkek katılımcıların istatistiksel olarak kadın katılımcılara göre daha yüksek öz yeterlilik düzeylerine sahip oldukları raporlanmıştır (Pajares ve Miller 1994; Lirg, 1991; Vurgun, 2010; Jones vd., 2007). Söz konusu araştırmaların yapmış olduğumuz araştırmayı desteklediğini söyleyebiliriz. Ancak öz yeterlilik literatüründe araştırmamız sonuçları ile paralellik göstermeyen araştırmalarda mevcuttur. Asan (2023) farklı branşlardan sporcular üzerinde yapmış olduğu araştırmasında cinsiyet değişkenine göre öz yeterlilik düzeylerinde istatistiksel olarak bir farklılaşma olmadığını raporlamıştır. Kusan ve arkadaşları (2024) masa tenisi sporcuları örneklemine yapmış oldukları araştırmalarında erkek ve kadın sporcular arasında öz yeterlilik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını belirtmişlerdir. Araştırmamız sonuçları ile örtüşmeyen bu sonuçların farklı örneklemeler üzerinde gerçekleştirilen araştırmalar olması nedeniyle olabileceği

düşünülmektedir. Cinsiyet değişkeninin sporcuların öz yeterlilik düzeylerinde önemli bir belirleyici olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır.

Araştırma kapsamında cinsiyet değişkenine göre güreş sporcularının psikolojik beceri düzeyleri incelenmiştir. Zorluklarla baş edebilme, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında performans gösterebilme ve psikolojik beceri toplam puanında erkek katılımcıların daha yüksek ortalamalara sahip olduğu tespit edilmiştir. Endişelerden kurtulmak alt boyutunda ise kadın katılımcıların ortalamalarının erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yıldız ve Erhan (2019) kış sporları örnekleminde gerçekleştirdikleri araştırmada erkek katılımcıların psikolojik becerilerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Şahinler (2021) farklı spor branşları örnekleminde yapmış olduğu çalışmada araştırmamızı destekler sonuçlar bulmuş, erkek sporcuların psikolojik beceri ortalamalarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Yıldız ve arkadaşları (2023) sporcu farkındalığının psikolojik becerilere olan etkisini incelediği araştırmasında erkek katılımcıların psikolojik becerilerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Türkçapar ve arkadaşları (2024) geleneksel sporlarla uğraşan sporcuların üzerine gerçekleştirdiği araştırmada erkek sporcuların psikolojik becerilerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Araştırmamız sonuçları ile örtüşen bir diğer çalışma ise Behnke ve arkadaşları (2017) tarafından sporcu örnekleminde yapılmış ve erkek sporcuların psikolojik becerilerinin daha yüksek olduğu raporlanmıştır. Söz konusu literatür incelendiğinde yapılan çalışmaların araştırmamız sonuçları ile örtüştüğünü söyleyebiliriz.

Araştırma kapsamında güreş stiline göre öz yeterlilik ve psikolojik beceri düzeyleri incelenmiştir. Öz yeterlilik tüm alt boyutları ve toplam puanında serbest stil kategorisinde güreşen sporcuların öz yeterlilik düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. İlgili literatür incelendiğinde güreş sporcularının bilişsel süreçlerine ve özellikle performans gelişimi için öz yeterlilik düzeylerine odaklanan birçok çalışmaya rastlamak mümkündür (Treasure vd., 1996; Gould vd., 1989; Mills vd., 2000). Öz yeterlilik düzeylerinin tüm kategorilerde güreşen güreşçiler için performansı ve bilişsel becerileri etkileyen önemli bir faktör olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Psikolojik beceri düzeyleri incelendiğinde ise öğrenmeye açık olabilme ve konsantrasyon alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememişken diğer tüm alt boyutlarda serbest kategorisinde güreşen sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin grekoromen kategorisinde güreşen sporculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Türkçapar ve arkadaşları (2024) geleneksel sporlar özelinde yapmış olduğu araştırmasında güreş sporcularının psikolojik becerilerinin diğer branşlara göre daha yüksek

olduğunu belirtmiştir. İlgili literatür incelendiğinde özellikle elit düzeyde g re en sporcuların psikolojik becerilerini etkileyen faktörler açıklanmaya çalışılmış ve psikolojik becerilerin performans ile olan doğrusal ilişkisi açıklanmaya çalışıldığı görülmüştür (Bereng  , vd., 2015; He, 2014; Pierce, 2016).

Araştırma kapsamında güreşçilerin milli olup olmama değişkenine göre öz yeterlilik ve psikolojik beceri düzeyleri incelenmiştir.  z yeterlilik düzeyleri tüm alt boyutlarda ve toplam puanda milli olan güreşçiler lehine anlamlı şekilde farklıla tı ı görülmüştür. Psikolojik becerilerde ise baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutunda milli olan güreşçiler lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Kocaek i ve Yıldıırım (2020) güreş sporcuları örnekleminde gerçekleştirdikleri araştırmada millilik durumunun öz yeterlilik düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını raporlamışlardır. Güvendi ve  ahin (2024) milli güreşçilerin öz yeterlilik düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmiştir. Koçak ve  olak (2024) hentbol sporcularında gerçekleştirdiği araştırmada milli olan sporcuların öz yeterlilik düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Vurgun (2010),  etinkaya (2015) ve  zt rk (2016) ise g re  ilerde millilik durumunun öz yeterlilik düzeyleri üzerinde etkisi olmadığını ileri sürmüştür. Araştırma sonuçlarımızdan sporcuların milli düzeyinde yarı masının öz yeterlilik düzeylerini arttırdığını söylenebilir. Bereng   ve arkadaşları (2015) araştırmalarında elit düzeyde yarı an sporcuların psikolojik becerilerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Feltz (2007) araştırmasında yüksek seviyede m sabık olmanın psikolojik beceriler ile pozitif bir korelasyonda olduğunu belirtmiştir. Yapılan araştırmalar sportif öz güven ve psikolojik becerilerin elit düzey sporcular için önemli temel bir beceri olarak tanımlanmıştır (Vealey, 2007; Hays vd., 2009).

Araştırmamız diğer hipotezlerinden ya  değişkenine göre öz yeterlilik ve psikolojik beceri düzeyleri incelenmiştir.  z yeterlilik tüm alt boyut ve toplam puanında ya  değişkenine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Psikolojik beceriler  l e i zorluklarla ba  edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, baskı altında iyi performans gösterebilme ve endi elerden kurtulmak alt boyutlarında ya  değişkenine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde sporcuların ya ları arttıkça öz güven ve psikolojik becerileri düzeylerinde de artış olduğunun söylenmesi yanlış olmayacaktır. Koçak ve  olak (2023) yaptıkları araştırmada ara tırmamızı destekler nitelikte sonuçlar bulmuş ve ya  arttıkça sporcuların öz yeterlilik düzeylerinde artış olduğunu belirtmişlerdir. İlgili literatür incelendiğinde ya ın ilerlemesi ile sporcuların öz yeterlilik düzeylerinin de arttığını tespit eden çalışmalar kanıt sağlamaktadır (Do Amaral vd., 2021; Duman, 2018;  zg l ve Diker, 2017).

Türkçapar vd., (2024) araştırmalarında yaş arttıkça psikolojik beceri düzeylerinin de arttığını tespit etmişlerdir. Connaughton ve arkadaşları (2008), Coşkun (2018) yaptıkları araştırmalarda da sonuçlarımızı destekler nitelikte yaş ile psikolojik becerilerin aynı birlikte hareket ettiğini ileri sürmüşlerdir.

Araştırma sonuçlarında spor yılı değişkenine göre öz yeterlilik düzeylerinin tüm alt boyutları ve toplam puanında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Psikolojik beceriler ölçeği zorluklarla baş edebilme yeteneği, baskı altında iyi performans gösterebilme, endişelerden kurtulmak ve psikolojik beceri toplam puanında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Spor yılı arttıkça hem öz yeterlilik düzeyinde hem psikolojik beceriler düzeylerinde artış olduğu araştırma sonuçlarında tespit edilmiştir. Şahinler (2021) ve Coşkun (2018), yapmış oldukları araştırmalarda sonuçlarımızla paralel olarak spor yılı deneyimi arttıkça sporcuların psikolojik beceri düzeylerinde artış olduğunu belirlemişlerdir. Türkçapar ve arkadaşları (2024) araştırmalarında yine sonuçlarımızla paralel şekilde spor yılı fazla olan sporcuların psikolojik becerilerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Koçak ve Çolak (2023) araştırmalarında 10 yıldan fazla deneyimi olan sporcularına 10 yıldan az olan sporcularına göre öz yeterlilik düzeylerinin daha yüksek olduğunu raporlamışlardır. Söz konusu sonuçların yaş değişkeni ile paralellik göstermesi aynı zamanda tecrübe arttıkça sporcuların öz yeterlilik ve psikolojik becerilerin artmasına neden olduğunu çıkarabiliriz.

Araştırmamız ana hipotezlerinden sporcu öz yeterlilik ve sporcu psikolojik beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı ile korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Öz yeterlilik alt boyutları ile psikolojik beceri alt boyutlarının tamamına yakınında orta düzey pozitif bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Söz konusu sonuçlara dayanarak sporcuların öz yeterlilik düzeylerinin arttıkça psikolojik beceri düzeylerinin de artacağını söylemek yanlış olmayacaktır. Güreş sporcuları üzerinde yapılmış birçok çalışma da bilişsel beceri ve süreçlerin performansa etki ettiğine dair kanıtlar bulunmaktadır. Söz konusu araştırmamız sonuçlarında da psikolojik beceriler ve öz yeterlilik arasında önemli bir ilişkinin olduğu ortaya konmuştur.

7.1. Araştırmanın Önerileri

İlerleyen araştırmalarda güreşçilerin kategorilerinin geniş tutulması, yaş kategorilerinin genişletilmesi, karakucak ve yağlı güreş yapan sporcuların eklenmesi ile daha kapsamlı bilgi sağlayabilir. Ayrıca araştırmamız güreş sporcularının öz yeterlilik düzeyleri ile psikolojik beceriler arasındaki ilişkinin anlaşılmasına yönelik tasarlanmıştır. Milli sporcu olmayan sporculara öz yeterlilik düzeylerini arttırmak için çalışmalar yapılabilir. İlerleyen

araştırmalarda farklı bilişsel faktörler ile öz yeterlilik ve psikolojik beceriler arasındaki ilişki incelenebilir.

Farklı branş ile yapılacak karşılaştırmaların ise söz konusu kavramların daha iyi anlaşılması açısından önemli olacağı düşünölmektedir . Demografik bilgi forumuna uluslararası madalyan var mı? Sorusu eklenebilir. Yapılan alışma saha uygulamalarına da yol gösterici bilgiler sağlaması açısından önem taşıyabilir. Eğitim ve antrenman programlarında öz-yeterliliği güçlendirmeye yönelik çalışmalar yapmak, sporcuların psikolojik dayanıklılığını da artırabilir. Kadın sporcular için öz-yeterliliği artırıcı destek programları, psikolojik danışmanlık ve toplumsal cinsiyet kalıplarının kırılması için önem taşıyabilir. Yaşın psikolojik beceriler üzerinde etkili olduğunu göstermekte ve genç sporcular için yaşa uygun psikolojik destek programlarının alınması başarılı olmalarına destek sağlayabilir.



KAYNAKLAR

- Ağaoğlu, C. (2012). *Cinsiyetleri farklı üniversite ikinci sınıf öğrencilerinin iyilik hali boyutlarına göre öz yeterlik ve sürekli öfkelerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Akın, Y. (2004). *Erken cumhuriyet'te beden terbiyesi ve spor*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Akkoyunlu, B., ve Kurbanoglu, S. (2003). Öğretmen adaylarının bilgi okuryazarlığı ve bilgisayar öz-yeterlik algıları üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(24).
- Akkurt, M. (2008). *Kahramanmaraş'ta yapılan geleneksel güreşlerin tarihsel gelişimi ve toplum tarafından algılanış biçimleri*. (Yüksek Lisans Tezi), Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Alabay, E., (2006). İlköğretim okul öncesi öğretmen adaylarının fen ile ilgili öz yeterlik inanç düzeylerinin incelenmesi. *Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (1), 30-40.
- Anderson, J. C., ve Gerbing, D. W. (1984). The effect of sampling error on convergence, improper solutions, and goodness-of-fit indices for maximum likelihood confirmatory factor analysis. *Psychometrika*, 49(2), 155-173. <https://doi.org/10.1007/BF02294170>
- Arseven, A. (2016). Öz yeterlilik: Bir kavram analizi. *Turkish Studies - International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 11(19), 63- 80
- Asan, S. (2023). Farklı branşlarda aktif olan sporcuların sporcu öz yeterlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor ve Bilim Dergisi*, 1(1), 55-63.
- Aşkar, P., ve Umar A. (2001). İlköğretim matematik öğretmenliği öğrencilerinin bilgisayarla ilgili öz-yeterlik algısı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(21), 1-8.
- Atabeyoğlu, C. (1991). *Türk spor tarihi ansiklopedisi: 1453 – 1991*. An Grafik Yayınevi, İstanbul.
- Atabeyoğlu, C. (2000). *Geleneksel Türk güreşi ve kırkpınar*. Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Yayınları, İstanbul. 2000.
- Atalay, K. (2005). *Geçmişten günümüze geleneksel Türk sporları*, Matsan Matbaacılık, İstanbul.
- Aydın, F., Sunay, H., Bal, E., ve Ayyıldız, E. (2020). The relation between self-efficacy and group cohesiveness perceptions of professional men and woman's football team (Ankara Province example). *Universal Journal of Management*, 8(2).
- Aypay, A. (2010). Genel Öz yeterlilik algısı ölçeği'nin (GÖYÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışması, *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 118.
- Bacon T (1989). The planning and integration of mental training programs, *Sports: Sci. Period. Res. Technol. Sport*. 10(1), 1-8.

- Balyan, M. (2009). *İlköğretim 2.kademe ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları, sosyal beceri ve özyeterlik düzeylerinin karşılaştırılması*. (Doktora Tezi), Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Bandura, A. (1997). *Sources of Self Efficacy*. A. Bandura içinde, Self Efficacy: The Exercise of Control (s. 79-113). New York: W.H. Freeman and Company
- Barut, A.İ. (2008). *Sporda batıl davranış ve özyeterlik ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Bayar, P. (2010). Türkiye’de spor psikolojisinin gelişimi. *SPORMETRE*, 8(4), 131-136. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000187
- Bayram, M., Aka, S. T., Geçit, M. S., Şebin, K. (2019). İslam’da sporun önemi ve ahlakı. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(1), 207-224. <https://doi.org/10.31463/Aicusbed.541123>
- Baysal, E. (2010). *Hemşirelerde öz-yeterlilik inancı ve iş doyumu ilişkisi: Bir üniversite hastanesinde saha çalışması*, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Berengüi, R. (2015). Psychological skills and burnout in sports performance—an analysis of wrestling. *Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports*, 11.
- Bıkmaz, F.H. (2002). Fen öğretiminde öz-yeterlilik inancı ölçeği. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi*, 1(2), 199.
- Bic, M.H. ‘‘Türk güreşi’’, Marmara Basımevi, İstanbul, 1944.
- Britner, S. L. ve Pajares F., (2006). Sources of science self-efficacy beliefs of middle school students. *Journal of Research in Science Teaching*, 43 (5), 485–499.
- Buyrukoğlu, E., Tanır, H., Özdemir, M., ve Karagöz, S. (2024). Futbol, voleybol ve basketbol branşlarında aktif olarak yer alan amatör sporcuların algılanan başarı motivasyonu ile ebeveyn tutumlarının incelenmesi. *TOJRAS*. 13(2): 172-183. <https://doi.org/10.22282/tojras.1435804>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E, K., Akgün, Ö, E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F, (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (17 b.), Ankara: Pegem Akademi,
- Callow, N., Roberts, R., Bringer, J. ve Langan, E. (2010) Coach education related to the delivery of imagery: two interventions. *The Sport Psychologist*, 24, (3), 277-299.
- Cassidy, S. ve Eachus P., (2002). Developing the Computer User Self-Efficacy (CUSE) scale: Investigating the relationship between computer self-efficacy, gender and experience with computers. *Journal of Educational Computing Research*, 26 (2), 133-153.
- Cicioğlu, H.İ., Kürkçü, R., Eroğlu, H., ve Yüksek, S. (2007). 15-17 yaş grubu güreşçilerin fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin sezonsal değişimi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (5) 151- 156.

- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., ve Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83–95. <https://doi.org/10.1080/02640410701310958>.
- Coşkun, K. (2018). *Amatör ve profesyonel futbolcuların psikolojik beceri düzeylerinin ölçülmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzincan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 497003, Erzincan.
- Çelik, A. “*Türk güreş tarihi ve gelişimi*.” Ankara: Spor Yayınları, 2005.
- Çetinkaya, T. (2015). *Takım sporlarında sporcu kimliği ve sürekli sportif kendine güven ilişkisi*, (Doktora Tezi), Gazi Üniversite, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çevik, D. “*Pehlivan*,” Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları, Ankara, 2011.
- Demircioğlu, S. (2014). *Örnek olaya dayalı öğrenme yönteminin lise öğrencilerinin fizik dersinde kavramsal anlamaları ve özyeterlik inançları üzerindeki etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Demirdüzen, H. (2013). *Ergenlerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile duygusal özyeterlik düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Demirel, A. (2016). *Aile ve sosyal politikalar bakanlığına bağlı kurumlarda ve ailelerinin yanında kalan ortaokul öğrencilerinin Türkçe dersi öz yeterlik algılarının karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi), Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Nevşehir.
- Dergin, İ. “*Türk güreşi*.” Millî Eğitim Bakanlığı, Ankara, 1950.
- Dervişoğlu, M. (2012). *Kırkpınar güreşleri'nin halk bilimsel açıdan incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Edirne.
- Devecioğlu, S. (2007). “Türklerde spor”, *TİSAV Dergisi*, 11, 1 – 74.
- Dever, A. ve İslam, A. (2015). Tarihsel süreç içerisinde Türk kültüründe spor algısı. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (4)5, 46-61.
- Dindar, M. D., Toksöz, İ., Taşkın, C., Uluçam, E. (2011). Sosyal değişme sürecinde Türkiye’de toplumun güreş sporuna olan ilgi, bilgi ve değer yargılarının belirlenmesi. *Sport Sciences*, 6(3), 193-205.
- Do Amaral Machado T., Paes M. J., Fernandes G. J., Collet C., da Silva Lirani L., Stefanello JMF. (2021). Impact of sex, age and practice time on self-efficacy in brazilian volleyball high-level athletes. *Motricidade*, 17(1), 54-62.
- Doğru, Z. (2017). Beden eğitimi ve spor eğitimi bölümü öğrencilerinin özgüven ve özyeterlik algıları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 13-23.

- Duman T. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ve akademik öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum
- Ercan, H. Y. ‘‘Spor ve egzersiz psikolojisi.’’ Nobel Yayınevi, Ankara, 2013.
- Erhan, S. E., Bedir, D., Güler, M. Ş., ve Ağduman, F. (2015). Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 59-71.
- Ertürk, M. (2015). *Üniversitelerde göre yapan öğretim elemanlarının genel özyeterlik düzeylerinin belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Etiler, İ.E. (2017). *Sekiz haftalık antrenmanda sözel geribildirim, basketbolda turnike, top sürme, yaşam doyumu ve özyeterlik üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Eyüboğlu, E. (2012). *Spor yapan ve yapmayan 12-14 yaş arası ergenlerin öz yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Feltz, D. L. (2007). Self-confidence and sports performance. In: Smith D, Bar-Eli, editors. *Essential readings in sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics, 278-294
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference* (10th ed.). Pearson. Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Pearson.
- Gore, P.A., (2006). Academic self-efficacy as a predictor of college outcomes: two incremental validity studies. *Journal of Career Assessment*, 14 (1), 92-115.
- Gould, D., Dieffenbach, K., ve Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Gould, D., Hedge, K., Peterson, K., ve Giannini, J. (1989). An exploratory examination of strategies used by elite coaches to enhance self-efficacy in athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(2), 128-140.
- Gould, D., Medbery, R., Damarjian, N., ve Lauer, L. (1999). A survey of mental skills training knowledge, opinions, and practices of junior tennis coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 28-50. <http://dx.doi.org/10.1080/10413209908402949>
- Gökdemir, K. (2000). ‘‘Güreş antrenmanının bilimsel temelleri.’’ Poyraz Ofset Matbaası, Ankara.
- Greenspan, M. J., ve Feltz, D.L., (1989). Psychological interventions with athletes in competitive situations: A review. *The Sport Psychologist*, 3(3), 219-236.

- Gregg, M. (2013). *Working with athletes with intellectual disabilities*. In S. J. Hanrahan & M. B. Andersen (Eds.), *Routledge handbook of applied sport psychology: A comprehensive guide for students and practitioners* (pp. 441-449). London: Routledge.
- Guskey, T. R., (2002). Professional development and teacher change. *Teachers and Teaching*, 8 (3), 381-391.
- Güler, R. (2008). “*Türk sporunun öncüleri: güreş.*” İstanbul: Spor Bilimleri Yayınları.
- Gümüş, A. (1988). “*Güreş tarihi,*” Türk Spor Vakfı Yayınları, Ankara,
- Gümüş, A. (1990). “*Kırkpınar güreşleri*”. Özkan Matbaacılık, Ankara,
- Günaydın, K., Koç, H., Cicioğlu, H.İ. (2002). Türk Bayan Milli Takım güreşçilerinin fiziksel ve fizyolojik profillerinin belirlenmesi. *H.Ü. Spor Bilimleri Dergisi* 13: 25-32.
- Güngör, B., (2003). *Türkiye’de güreş ve diğer sporlara sosyolojik açıdan bakış*. (Yüksek Lisans Tezi), On dokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Güven, Ö. (1999). “*Türklerde spor kültürü*” (Geliştirilmiş İkinci Baskı). Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları, Ankara.
- Güvendi, B., & Şahin, A. (2024). Milli güreşçilerde duygusal zekâ, öz-yeterlik ve hedef yönelimleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *The Journal of Social Sciences*, 9(9), 530-543
- Harmandalı, İ. (1974). “*Güreş terimleri sözlüğü*”. Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara.
- Harwood, C., Cumming, J., ve Fletcher, D. (2004). Motivational profiles and psychological skills use within elite youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 318-332.
- Hastuti, T. A., Purwanto, S., Kaloka, P. T., ve Tanimoto, H., (2024). Self efficacy analysis of Yogyakarta middle school extracurricular martial arts trainers: gender and coaching license level. *Retos*, 58, 592-597.
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I. et al. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *J Sports Sci.*, 27(11), 1185-1199
- He, Y. (2014). The Study on Sport Psychological Skills and Coping Styles of High-level Wrestling Athletes. In *Proceedings of the Seventh International Conference on Management Science and Engineering Management: Focused on Electrical and Information Technology Volume I* (pp. 327-334). Springer Berlin Heidelberg.
- İkizler, C., ve Karagözoğlu, C. (1997) “*Sporda başarının psikolojisi,*” Alfa Yayınları, İstanbul.
- İmamoğlu, O., ve Taşmektepligil, M. Y. (1997). Türk kültüründe spor. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 145-150.
- İşcan, F. (1988). “*Türklerde spor,*” Milli Eğitim Basımevi, Ankara,
- Jones, G., Hanton, S., Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world’s best performers. *The Sport Psychologist*, 21, 243-264.

- Kafesoğlu, İ. (1987). “*Türk kültür tarihi.*” Ötüken Yayınevi. İstanbul.
- Kahraman, A. (1995). “*Osmanlı devleti’nde spor,*” Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara.
- Kahraman, A. (2014). “*Osmanlı devleti’nde spor,*” Osmanlı Ansiklopedisi, 5. Cilt, Editör: Güler Eren, Yeni Türkiye Yayınları, İstanbul.
- Kalça, A. ve Akburu, H. (2017). “*Bireysel sporlar güreş,*” Millî Eğitim Bakanlığı, Ankara.
- Kalın, G. (2010). *İlköğretim öğrencilerinin matematik tutumları, öz yeterlikleri, kaygıları ve dersteki başarılarının incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi), Başkent Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karabacak, M.S. (2014). *Ankara ili genel liselerinde görev yapan öğretmenlerin özerklik algıları ile özyeterlik algıları arasındaki ilişki.* (Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Karadoğan, U. C. (2021). Osmanlı sarayında pehlivanların himaye edilmesi ve ceyb-i humayun defterlerine kaydedilmeleri. *Mecmua- Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi* 6 (11), 295-328.
- Karageorghis, I. C., ve Terry, C. P. (2015). “*Spor psikolojisi.*” E. Demir (Ed.), Motivasyon (E. Demir, Çev.). İçinde (s.43-48). Nobel Yayınevi, Ankara, 2015.
- Karagözoğlu, C. (2005). “*Sporda psikolojik destek,*” Morpa Yayınevi, İstanbul.
- Karahüseyinoğlu, M. F. (2007). “*Küreselleşme ve geleneksel Türk sporları,*” Hürriyet Yayınları: İstanbul.
- Karahüseyinoğlu, M.F., (2007). *Küreselleşme ve geleneksel Türk sporları.* (Doktora Tezi). Marmara. Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26): 129-142.
- Kaygusuz, M., Kahvecioğlu Sarı, H., ve Arğun, F. (2019). Kültürel mirasımız yağlı güreş sporunun geleneksel giysisi kispet. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi* (72), 147-166.
- Kepecioğlu, K., (1935). Türklerde spor. *Uludağ Dergisi*, Sayı:2, Bursa,41- 43.
- Keten, M. (2004). “*Türk spor tarihi,*” Ayyıldız Matbaası, İstanbul,
- Kim, M., Do Kim, Y., ve Lee, H-W., (2020). It is time to consider athletes’ well-being and performance satisfaction: The roles of authentic leadership and psychological capital. *Sport Management*, 23(5):964-77.
- Kim, M., Perrewé, P. L., Kim, Y.K. ve Kim, A. C. H., (2017). Psychological capital in sport organizations: hope, efficacy, resilience, and optimism among employees in sport (HEROES). *European Sport Management Quarterly*, 17 (5), 659–680.

- Kline, R. B. (2011), *Methodology in the Social Sciences, Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.), New York, NY, US: Guilford Press,
- Koca, C. ve Arslan B. (2010). *Kız Çocukları ve futbol: Toplumsal cinsiyet yaklaşımı*. Futbol Eğitim Yayınları, İstanbul, s.27.
- Kocaekşi, S., ve Özbay Yıldırım, I. (2020). Güreşçilerde zihinsel dayanıklılık, öz yeterlik inancı ve sportif kendine güven düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 392-406.
- Koçak, Ç. V. (2020). Athlete self-efficacy scale: Development and psychometric properties. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 12(6), 5.
- Koçak, Ç. V., ve Çolak, S. (2024). Kadın hentbolcularda sporcu öz yeterliği ve stresle başa çıkma ilişkisi. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 231-247.
- Koçak, Ç. V., ve Güven, Ö. (2018). Voleybol antrenörü mesleki öz yeterlik ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 162-177.
- Konter, E. “*Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği*,” Bağırhan Yayınları. Ankara, 1998.
- Korkmaz, A. “*Geçmişten günümüze geleneksel Türk sporları*,” Matsan Yayınevi, İstanbul, 2005.
- Koyunlu, A. (2023). Kısa şalvar güreşinde farklı sıkletlerde güreşen güreşçilerin esneklik değerlerinin karşılaştırılması. *Premium E-Journal Of Social Sciences (PEJOSS)*, 7(35), 1463–1468. Doi: <https://doi.org/10.5281/Zenodo.10035571>
- Köymen, A. (1993). “*Selçuklu devri Türk tarihi*,” TTK Basımevi, Ankara.
- Kunter, H.B. (1945). *Güreş yılığı 1944*. Cumhuriyet matbaası, İstanbul.
- Kurt, T. Kılıç, M. Kılıç, M.N. Özbayraktar, F. (2013). “*Türk spor tarihi*,” MEB Devlet Kitapları, Ankara: Semih Ofset.
- Kusan, M., Toklu, S., Derelioğlu, M., Çankaya, S. (2024). Masa tenisi sporcularında sporcu öz yeterliliğın spora bağılılık düzeyine etkisi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 6(1), 9-17. <https://doi.org/10.51538/intjourexerpsyc.1351205>
- Küçük, M. A., ve Silik, C. E. (2018). Hıdırellez kültünden dinî ritüeli bir spora: “Kırkpınar yağlı güreşleri”. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 83-96.
- Küçükaltan, D., Oğuzhan, A., Apak, S., Boyacıoğlu, E. Z. (2005). Bölgesel kalkınmada kültürel turizmin etkisi: Kırkpınar yağlı güreşleri örneğı. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 1-22.
- LaForge-MacKenzie, K., ve Sullivan, P. J. (2014). The relationship between self-efficacy and performance within a continuous educational gymnastics routine. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(3), 206–217.

- Leffingwell, T. R., Durand-Bush, N., Wurzberger, D., ve Cada, P. (2005). *Psychological Assessment*. In J. Taylor, & G. Wilson (Eds.), *Applying Sport Psychology: Four Perspectives* (pp. 85-100). Champaign Illinois, United States of America: Human Kinetics.
- Lirgg, C. D. (1991). Gender Differences in self-confidence in physical activity: A meta- analysis of recent studies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 294-310.
- Lundberg, C. A., McIntire, D. D. ve Creasman C. T., (2008). Sources of social support and self-efficacy for adult students. *Journal of College Counseling*, 11(1), 58-72.
- Luszczynska, A., Scholz, U., ve Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: multicultural validation studies. *The Journal of psychology*, 139(5), 439-457.
- Maddux, J. E. (2002). The power of believing you can. *Handbook of positive psychology*, 277-287.
- Martin, G. L., Vause, T., ve Schwartzman, L. (2005). Experimental studies of psychological interventions with athletes in competitions: Why so few? *Behavior Modification*, 29(4), 616–641. <https://doi.org/10.1177/0145445503259394>.
- Miçoogulları, B. O. (2013). *6 Haftalık psikolojik beceri antrenmanı uygulamasının takım bütünlüğü, kendine güven ve kaygı düzeyleri üzerine etkisi: genç basketbol oyuncularını örneği*. (Doktora Tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Mills, K. D., Munroe, K. J., & Hall, C. R. (2000). The Relationship between Imagery and Self-Efficacy in Competitive Athletes. *Imagination, Cognition and Personality*, 20(1), 33-39. <https://doi.org/10.2190/FC65-AP4T-E94J-5W7P>
- Moran, A.P. *Sport and Exercise Psychology*, Routledge, New York, 2004.
- Morris, T., ve Thomas, P. (2004). *Applied sport psychology*. In Morris T., & Summers J. J. (Eds.), *Sport psychology: Theory, applications and issues* (2 ed., pp. 236-277). Chichester: Wiley.
- Mutlu, R. (2018). *Osmanlı devleti 'nde güreş ve güreşçiler* (Yüksek Lisans Tezi). T.C. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Ostrow, A. C. (2002). *Directory of psychological tests in the sport and exercise sciences*. Morgantown: Fitness Information Technology.
- Öngel, H. B. “*Türk kültüründe spor*, ” T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara, 2001.
- Özdemir, G., ve Çalışkan, V. (2018). *Geleneksel bir sporun coğrafyası: Türkiye’de yağlı güreşler (Kırkpınar-Edirne ve Çardak-Çanakkale Güreşleri)*. TÜCAUM 30. Yıl Uluslararası Coğrafya Sempozyumu / International Geography Symposium on the 30th Anniversary of TUCAUM, 3–6 Ekim 2018, Ankara.
- Özgül F., ve Diker G. (2017). Lisansüstü eğitim adaylarının akademik öz-yeterlik ve güdülenmelerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi (Cumhuriyet Üniversitesi örneği). *Journal of Human Sciences*, 14(2), 2129-2139

- Özkan, G. (2019). *Üniversite Öğrencisi kadın futbolcuların toplumsal cinsiyet algıları ile sporcu öz yeterlilik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Özkan, H. (2012). Kırkpınar yağlı güreş festivali ve Türk kültüründeki yeri, *Türk Kültür ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 120-134.
- Öztürk, A. vd. (2016). Judocuların problem çözme becerilerinin ve sportif güven düzeylerinin incelenmesi (Trabzon Olimpiyat Hazırlık Merkezi Örneği). *Spormetre*, 14(2), 145-151
- Pajares, F., ve Miller, M. D. (1994). Role of self-efficacy and self-concept beliefs in mathematical problem solving: A pathanalysis. *Journal of Educational Psychology*, 86(2), 193–203.
- Pierce, S., Gould, D., Cowburn, I., ve Driska, A. (2016). Understanding the process of psychological development in youth athletes attending an intensive wrestling camp. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 8(4), 332-351.
- Pirlibeylioğlu, B. (2015). *Müzik eğitimi 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin piyano performansı özyeterlilik algıları ile piyano öğretim elemanlarının öğrencilerin piyano performansı hakkındaki görüşleri (Ege Bölgesi Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi), Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Ryba, T. V., Btambulova, N., ve Wrisberg, C. A. (2005). The psychology of athletic career termination: A conceptual model. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 1-21.
- Sağım, O., ve Güven, Ö., “Türklerde kuşak güreşi,” Türk Güreş Vakfı, Ankara, 2017.
- Sarı, İ. (2013). *Güreşçilerin motivasyonu ve öz yeterlikleri ile antrenörlerin liderlik davranışlarının ilişkisi*. (Doktora Tezi), Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Sevük, İ. H. “*Türk güreşi ve elli yıl önce garp alemindeki on yıllık Türk kasırgası*”. Ocak Matbaası, İstanbul, 1948.
- Sormaz, Ü., Uslu, S., Yılman, M., ve Sezgin, A. C. (2018). UNESCO intangible cultural heritage list: Turkey. *UMT Journal*. Retrieved from <https://ppsms.umt.edu.my/wp-content/uploads/sites/53/2018/03/6.1.1.pdf>.
- Stodolsky, S. S., Salk, S. ve Glaessner B., 1991. Student views about learning math and social studies. *American Educational Research Journal*, 28 (1), 89-116.
- Şahin, A. (2017). Grekoromen ve serbest stil güreş yapan sporcuların kendileriyle konuşma düzeylerinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 60-64.
- Şahin, E., ve Evli, F. (2020). Türkiye’de 2009-2019 yılları arasında geleneksel Türk sporları ile ilgili yapılmış lisansüstü tezlerin farklı değişkenlerle incelenmesi. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor ve Teknolojileri Dergisi*, 1(1), 34-41.

- Şahin, H. (2004). *Geleneksel karakucak güreşlerinin tarihsel kökenleri, yayılma alanları ile organizasyon biçimlerinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Niğde.
- Şahinler, Y. (2021). Sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 8-18. <https://doi.org/10.48133/igdirsd.1008467>
- Şahinler, Y., Ün, B., & Atasoy, T. (2021). Dünyada ve Türkiye’de spor psikolojisi. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 118-123. <https://doi.org/10.47257/busad.1002761>
- Şenel, E. (2014). *Okul öncesi öğretmenlerinde özyeterlik algısının tükenmişlik düzeyini yordama gücü (Denizli ili örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi), Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Tazegül, Ü. (2018). Farklı toplumlardaki geleneksel güreşler. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 6(13): 267-289.
- Tazegül, Ü. (2018). Farklı toplumlardaki geleneksel güreşler. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 6(13), 267-289. <https://doi.org/10.33692/Avrasyad.510126>
- Temizoğlu, K. “Ata sporu yağlı güreş ve Kırkpınar,” Mehmet Tunagür Yayınevi, İstanbul, 1970.
- Tiryaki, Ş. “*Spor psikolojisi*.” Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi, 2000.
- Topçuoğlu, N., (2018). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin üniversite yaşam kaliteleri ile akademik öz yeterliklerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.
- Treasure, D. C., Monson, J., ve Lox, C. L. (1996). Relationship between self-efficacy, wrestling performance, and affect prior to competition. *The Sport Psychologist*, 10(1), 73-83
- Turcan, H.G. (2011). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin özyeterlik algıları ile iş doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Turkay, H., & Demir, A. (2021). Spor psikolojisi üzerine bir inceleme. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(10), 119-131. <https://doi.org/10.31461/ybpd.973705>
- Türkmen, M. (2009). “*Türk güreş tarihi*”, Pehlivanlar Diyarı Amasya, Amasya Belediyesi Kültür Yayınları, ss. 9-11,
- Türkmen, M. (2014). “*Osmanlı güreş tekkeleri ve fonksiyonelliği*”, Türk Halklarının Geleneksel Spor Oyunları Uluslararası Sempozyumu Bildiri Kitabı, Bışkek 20-22 Kasım 2014, Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi, 162-173, Bışkek.
- Türkmen, M. (2017). “*Türklerde spor ve oyun kültürü*,” Türk Halkları Geleneksel Oyunlar Sporlar Sempozyum Kitapçığı, Kahramanmaraş.

- Türkmen, M., Doğan, A. ve Gül, M. (2012). ‘‘Kahramanmaraş şalvar güreşi ile Türkistan geleneksel güreşlerindeki milli kültür unsurlarının karşılaştırılması.’’ II. Uluslararası Geleneksel ve Olimpik Güreşler Sempozyumu, Kahramanmaraş Belediyesi Yayınları, Kahramanmaraş.
- Usher, E. L. ve Pajares F., (2008). Sources of self-efficacy in school: Critical review of the literature and future directions. *Review of Educational Research*, 78 (4), 751-796.
- Utku, A. (2016). *Farklı ortaöğretim kurumunda öğrenim gören öğrencilerin eleştirel düşünme becerileri ile İngilizce dersi öz yeterlilik algısı algılarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans) Tezi, Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Vealey, R. S. (2007). *Confidence in sport*. In: Brewer BW, edi- tor. Sport Psychology. Oxford: John Wiley & Sons, 43-52 28.
- Vurgun, N. (2010). *Sporda imgeleme anketinin Türkçeye Uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerine etkisi*. (Doktora Tezi), Ege Üniversitesi, İzmir.
- Weinberg, R., Neff, R., ve Jurica, B. (2012). Online mental training: Making it available for the masses. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3, 182–192.
- Weinberg, R., ve Gould, D. ‘‘Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri.’’ M, Şahin & Z. Koruç (Ed.), Psikolojik beceri antrenmanına giriş (D. Durdubaş, Çev.) içinde (247- 271). Nobel Yayın Evi, Ankara, 2015.
- Williams, J. M., ve Straub, W. F. (2006). *Sport psychology: Past, present, future*. In J. Taylor & G. S. Wilson (Eds.), Applying sport psychology: Four perspectives (pp. 1- 14). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Woodman, T., Zourbanos, N., Hardy, L., Beattie, S., ve McQuillan, A. (2010). Do performance strategies moderate the relationship between personality and training behaviors? An exploratory study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22, 183–197.
- Wrisberg, C. A., Simpson, D., Loberg, L. A., Withycombe, J. L., ve Reed, A. (2009). NCAA division-I student-athletes’ receptivity to mental skills training by sport psychology consultants. *Sport Psychologist*, 23(4), 470–486.
- Yetim, A. (2014). ‘‘Sosyoloji ve spor’’, Berikan Yayınevi, 6. Baskı, Ankara.
- Yıldıran, İ. (2000). Geleneksel yağlı güreşin, kültürel, yapısal ve bilimsel açıdan modern minder güreşiyle farklılıklarının değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1): 53-62.
- Yıldıran, L. (1999). Geleneksel yağlı güreşlerin, kültürel, yapısal ve bilimsel açıdan modern minder güreşleriyle farklılıklarının değerlendirilmesi, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2, 43-58
- Yıldız, K. (2003). Cumhuriyet dönemi Türk güreşi: uluslararası başarılar ve milli değerler, *Spor Tarihi Dergisi*, 1(1), 55-73.
- Yıldız, M. E., ve Erhan, S. E. (2019). Kış sporu ile uğraşan sporcuların psikolojik becerilerinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 24-32.

- Yıldız, N. O., Önal, A., e Kaçay, Z. (2023). The effect of athlete mindfulness on the development of athlete psychological skills. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 25(2), 289-302. <https://doi.org/10.15314/tsed.1318689>
- Yılgin, A. (2023). Rekreasyon faaliyetleri bağlamında aba güreşi. In: Güven, F., Gülnar Ü. (eds.), *Society and Recreation. Özgür Publications*. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub164.c661>
- Yılmaz, M. (2014). *Öğretmen adaylarının öğrenme stillerinin öğrenme öğretme anlayışları ve fen öğretimine yönelik öz yeterlilik algısı inançları ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.



EKLER

EK-1. Demografik Bilgi Forumu

Yaş:

Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

Hangi Stilde Güreş Yapıyorsunuz : Serbest () Grekoromen ()

Spor Yılı:

Mili Sporcu Musunuz: Evet () Hayır ()



EK-2. Sporcu Öz Yeterlilik Ölçeği

Sporcu Öz Yeterlilik Ölçeği Türkçe Formu (Athlete Self Efficacy Scale (ASES) Turkish Form)

Boyutlar	Sporcu öz yeterliklerinize ilişkin inanç düzeyinizi aşağıdaki ifadeler doğrultusunda işaretleyiniz.	Katılmıyorum	Az Katılıyorum	Orta Düzeyde Katılıyorum	Çok Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
	Sporcu olarak:	1	2	3	4	5
Spor Dalı Yeterliği	1.Spor dalımın gerektirdiği fiziksel uygunluğa sahibim.					
	2.Spor dalımın gerektirdiği motor becerilere sahibim.					
	3.Spor dalımın gerektirdiği teknik becerilere sahibim.					
	4.Karşılaşmada/yaışmada bireysel ve takım taktiklerini başarıyla uygulayım.					
Psikolojik Yeterlik	5.Kendimi motive ederim.					
	6.Takım arkadaşlarımla motive olmalarına yardımcı olurum.					
	7.Üzerimde baskı oluşturan zorluklar ile başa çıkarım.					
	8.Duygularımı kontrol ederim.					
Profesyonel Düşünce Yeterliği	9.Sağlığını korumaya özen gösteririm.					
	10.Performans hedeflerime ulaşmak için özverili çalışırım.					
	11.Performansımı olumsuz etkilememesi için yaşamımı düzenlerim.					
	12.Performansımı korumak için sezon içinde ve sezon dışında bireysel antrenman yaparım.					
Kişilik Yeterliği	13.Spor alanındaki paydaşlarımla etkili işbirliği yaparak uyum içinde çalışırım.					
	14.Sportif erdeme (fair play) uygun davranırım.					
	15.Öz güvenim yüksektir.					
	16.Karşılaşmada/yaışmada sorumluluk alırım.					

EK-3. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Anketi

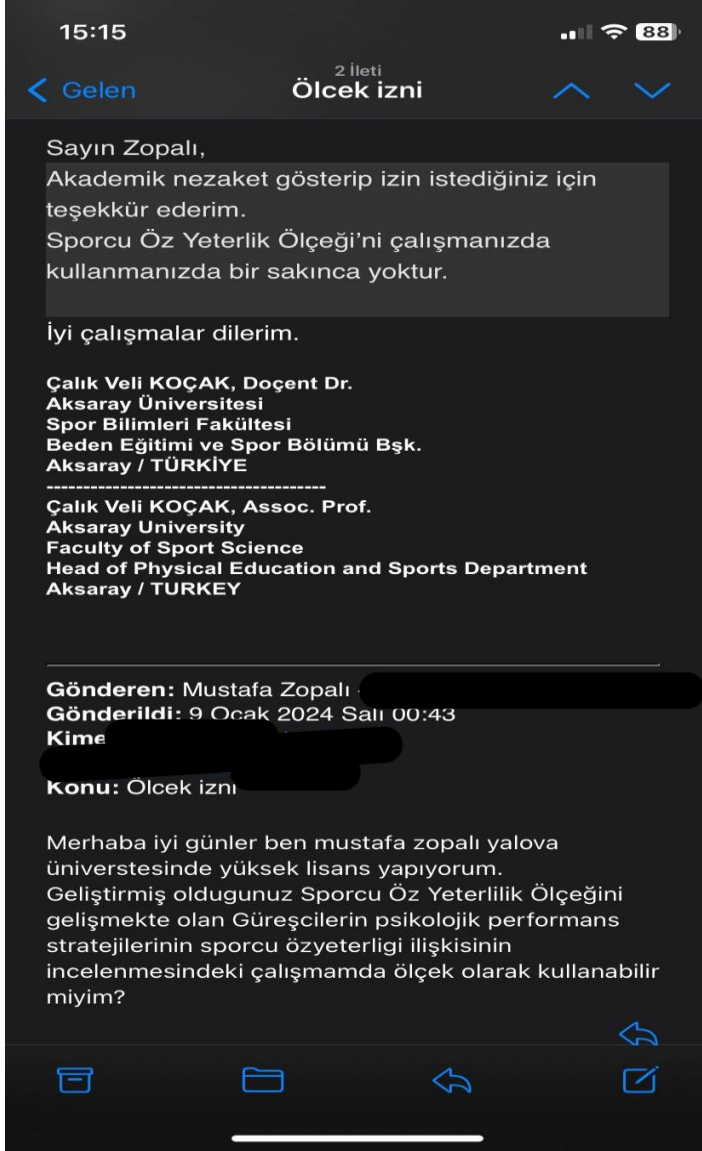
SPORCULARIN PSİKOLOJİK BECERİLERİNİ DEĞERLENDİRME ANKETİ

Yönerge: Aşağıdaki cümlelerde sporcuların sahip oldukları deneyimler tanımlanmıştır. Lütfen her cümleyi dikkatli bir şekilde okuyun ve size en uygun olan X işareti kullanarak işaretleyin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Teşekkürler.	Hemen hemen hiç	Bazen	Sık sık	Hemen hemen her zaman
1. Günlük ya da haftalık bazlarda yaptıklarına (yapacaklarına) rehberlik edecek (yol gösterecek) özel hedefler belirlerim.				
2. Yetenek ve becerilerimin çoğunu kendim kazanırım.				
3. Direktör yada antrenör yaptığım hatayı nasıl düzelteceğimi söylediğinde, bunu kişisel olarak algılar, üzülürüm.				
4. Spor yaparken dikkatime odaklanırım, ilgi dağıtan şeyleri görmem.				
5. Bir şeyler ne kadar kötü giderse gitsin, yarışma boyunca pozitif ve ilgili kalırım.				
6. Baskı, zorlama altında daha iyi oynarım, çünkü daha iyi düşünebilirim.				
7. Performansım hakkında başkalarının düşündükleri beni biraz endişelendirir.				
8. Amaçlarıma (hedeflerime) nasıl ulaşacağım hakkında birçok plan yapmaya çalışırım.				
9. İyi oynarsam kendime güvenirim.				
10. Antrenör yada direktör beni eleştirdiği zaman yardım istemek yerine kendimi üzgün hissederim.				
11. Birini dinlerken yada izlerken araya giren dikkat dağıtıcı şeyleri görmezden gelmek benim için kolaydır.				
12. Nasıl yapacağım düşüncesi (endişesi) üzerimde çok baskı oluşturur.				
13. Her alıştırmaya için kendi amaçlarımı belirlerim.				
14. Ben, antrenmana ya da sert oynamaya zorlanmam, % 100'ümü veririm.				
15. Eğer antrenör beni eleştirir yada bana bağırırsa hatamı üzülmeden düzeltirim.				
16. Oyunumda beklenmedik durumlarla oldukça iyi baş edebilirim.				
17. Bir şeyler kötü gittiğinde, kendi kendime sakin ol ve bu benim işim derim.				
18. Oyun boyunca ne kadar çok zorlama olursa, o kadar çok hoşlanırım.				
19. Yarışırken hata yapmaktan ya da başarısız olmaktan korkarım (endişe duyarım).				
20. Oyun başlamadan uzun süre önce kafamda kendi oyun planımı oluştururum.				
21. Kendimi çok gergin hissettiğimde, vücudumu hızlıca rahatlatır ve sakinleşirim.				
22. Bana göre zorlayıcı durumlar (olaylar) sevebileceğim şeyler yol açar.				
23. Başarısız olursam, neler olacağını zihnimde canlandırır, düşünebilirim.				
24. Bir şeylerin benim için nasıl olacağına bakmadan duygusal kontrolümü koruyabilirim.				
25. Dikkatimi tek bir kişi ya da nesneye yöneltmek benim için kolaydır.				
26. Amaçlarıma ulaşmadan başarısız olursam, bu beni daha fazla denemeye iter.				
27. Yeteneklerimi antrenörlerden aldığım tavsiye ve talimatları dikkatlice dinleyerek geliştiririm.				
28. Zorlama olduğunda daha az hata yaparım, çünkü daha iyi konsantre olurum.				

EK-4. Psikolojik Beceri Ölçeği Kullanım İzni



EK-5. Sporcu Öz Yeterlilik Ölçeği Kullanım İzni



EK-6. Etik Kurul İzni

T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURULLAR KOORDİNATÖRLÜĞÜ

PROTOKOL NO: 2024/206

ARAŞTIRMA BAŞLIĞI	Güreşçilerin Psikolojik Performans Stratejilerinin Sporcu Özyeterliliği İlişkisinin İncelenmesi
ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	1- Bilimsel Araştırma 2- N'cel Araştırma
ARAŞTIRMACILAR	1-Sorumlu Araştırmacı : Mustafa ZOPALI 2-Yardımcı Araştırmacı : Prof. Dr. İbrahim ŞAHİN
ETİK KURUL TÜRÜ	SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
KARAR	Etik Onay Verilmesine Karar Verildi.

TARİH
11.11.2024

Prof. Dr. İsa KARAMAN
ETİK KURULLAR KOORDİNATÖRÜ

ÖZGEÇMİŞ

İlk ve orta öğrenimini Mersin’de tamamladı. 2014 yılında girdiği Niğde Ömerhalis Demir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü’nden 2019 yılında mezun oldu. 2019 yılından beri Ankara Pursaklar’da Prof. Dr. Fuat SEZGİN Anadolu Lisesi’nde beden eğitimi öğretmeni olarak çalışmaktadır. Aynı zamanda 11 yaşında başlamış olduğu güreş branşında Türkiye şampiyonluğu ve Avrupa 3ncülüğü vardır.

TEZDEN TÜRETİLEN YAYIN VE ESERLER

Güvendi, B., Bozat, H.S., Arıcı, M.B., Tepecik, E., Zopalı, M. (2025). Sporcularda Kendi kendine konuşmanın etkili karar verme ile ilişkisi. 16th International Congress on Social, Humanities, Administrative, And Educational Sciences in A Changing World, Uzbekistan.