



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**PSİKOLOJİK BECERİ KISTASI OLARAK ÖZGÜVENİN,
SPORCULARIN BAŞARI ALGISINA KATKISI;
GÜREŞ MİLLİ TAKIMI ÖRNEĞİ**

YUNUS ARIKAN
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ BİLİM DALI

DANIŞMAN
Prof. Dr. TURGAY BİÇER

2020 – İSTANBUL

TEZ ONAY FORMU

Kurum : Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Program türü : Yüksek Lisans

Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor

Tez Sahibi : Yunus ARIKAN

Sınav Tarihi ve Saati : 15.01.2020

Tez Başlığı : Psikolojik Beceri Kistası Olarak Özgüvenin Sporcuların Başarı Algısına Katkısı: Güreş Milli Takım Örneği

Bu çalışma, içerik ve kalite bakımından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvan, Adı-Soyadı (Kurum adı)	İmza
Danışman	Prof. Dr. Turgay BİÇER (M.Ü. Spor Bilimleri Fakültesi)	
Üye	Doç.Dr. Umut BAŞOĞLU (Nişantaşı Üniversitesi BESYO)	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Serap MUNGAN AY (M.Ü. Spor Bilimleri Fakültesi)	

ONAY

Bu tez, yukarıda isimleri bulunan jüri üyeleri tarafından "Marmara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliği" nin ilgili maddeleri uyarınca kabul edilmiş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun05.02.2020.....tarih ve20.....sayılı kararı ile onaylanmıştır.



Prof. Dr. Feyza ARICIOĞLU
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**PSİKOLOJİK BECERİ KİTASI OLARAK ÖZGÜVENİN,
SPORCULARIN BAŞARI ALGISINA KATKISI;
GÜREŞ MİLLİ TAKIMI ÖRNEĞİ**

YUNUS ARIKAN
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ BİLİM DALI

DANIŞMAN
Prof. Dr. TURGAY BİÇER

2020 – İSTANBUL



TEZ ONAYI



BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesinde belirttiğimi, yine bu tezin araştırılması ve yazımı esnasında patent ve telif haklarımı ihlal etmediğimi beyan ederim.

15.01.2020

Yunus ARIKAN

TEŐEKKÖR

Bu alıŐma sűresince yűnlendirme ve bilimsel kaynak konusunda çok űnemli yardımlarını ve manevi desteęini gűrdűęűm deęerli hocam ve bilim insanı, danıŐmanım Prof. Dr. Turgay Biçer'e ve tez aŐamasında her tűrlű desteęini esirgemeyen Marmara Ŭniversitesi Spor Bilimleri Fakűltesi Fakűlte Sekreteri Fethi Yűksel'e sonsuz teŐekkűrlerimi ve saygılarımı sunarım.

Yunus ARIKAN

İÇİNDEKİLER

BEYAN	i
TEŞEKKÜR	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ÖZET.....	1
SUMMARY	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
1 GİRİŞ VE AMAÇ	3
2 GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Sporun Tanımı	4
2.2. Sporun Sınıflandırılması.....	6
2.3. Güreşin Tanımı	8
2.4. Güreş Sporunun Çeşitleri:	10
2.4.1. Olimpik Güreşler:.....	10
2.4.1.1. Greko-romen Güreş	10
2.4.1.2. Serbest Güreş	11
2.5. Türk Güreş Tarihi	12
2.6. Geleneksel Türk Güreşleri.....	16
2.6.1. Karakucak Güreşleri.....	16
2.6.2. Yağlı Güreş ve Kırkpınar	17
2.6.3. Aba Güreşi	18
2.6.4. Şalvar Güreşi.....	19
2.7. Özgüven Kavramı.....	19
2.7.1. Performans (Başarım)	24
2.8. Başarı Kavramı	26
2.8.1. Başarı Motivasyonu	29
2.8.2. Başarı İhtiyacı Kuramı	30
2.8.3. Başarı Hedefleri Kuramı	32
3 GEREÇ VE YÖNTEM.....	34
3.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	34
3.2. Araştırmanın Sınırlılıkları	34
3.3. Araştırmanın Hipotezleri	35
3.4. Veri Toplama Araçları.....	36
3.5. Veri Toplama Yöntemi.....	37

3.6.	Anket Güvenirlilik Analizi.....	37
3.7.	Çalışma Verilerinin Analizi.....	37
4	BULGULAR.....	38
5	TARTIŞMA VE SONUÇ.....	46
5.1.	ÖNERİLER.....	48
6	KAYNAKLAR.....	50
8	EKLER.....	58
9	ÖZGEÇMİŞ.....	70



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Çalışmaya Dahil Olanların Medeni Hallerine Göre Dağılımı.....	39
Tablo 2. Çalışmaya Dahil Olanların Yaş Durumlarına Göre Dağılımı	39
Tablo 3. Çalışmaya Dahil Olanların Eğitim Seviyelerine Göre Dağılımı	39
Tablo 4. Çalışmaya Dahil Olanların Maddi Kazançlarına Göre Dağılımı	40
Tablo 5. Çalışmaya Dahil Olanların Ne Kadar Zamandır Milli Takımda Yer Aldığına İlişkin Dağılımı	40
Tablo 6. Çalışmaya Dahil Olanların Ne Kadar Zamandır Faal Spor Yaptığına İlişkin Dağılımı	40
Tablo 7. Çalışmaya Dahil Olanların Şuana Kadar Kaç Kez Güreş Müsabakasına Çıktığına İlişkin Dağılımı.....	41
Tablo 8. Çalışmaya Dahil Olanların Şuana Kadar Çıktıkları Güreş Müsabakalarında Kazanmış Oldukları Galibiyet Yüzdesi Dağılımı.....	41
Tablo 9. Çalışmaya Dahil Olanların Sportif Özgüven Tutum Ölçeği Puanlarının Yaş Durumlarına Göre Değişip Değişmediğini Saptamak Maksadıyla Uygulanan Kruskal-Wallis H Testi Neticeleri	42
Tablo 10. Çalışmaya Dahil Olanların Sportif Özgüven Tutum Ölçeği Puanlarının Eğitim Seviyelerine Göre Değişip Değişmediğini Saptamak Maksadıyla Uygulanan Kruskal-Wallis H Testi Neticeleri	42
Tablo 11. Çalışmaya Dahil Olanların Sportif Özgüven Tutum Ölçeği Puanlarının Maddi Kazançlarına Göre Değişip Değişmediğini Saptamak Maksadıyla Uygulanan Kruskal-Wallis H Testi Neticeleri	43
Tablo 12. Çalışmaya Dahil Olanların Başarı Algısı Envanteri Puanlarının Yaş Durumlarına Göre Değişip Değişmediğini Saptamak Maksadıyla Uygulanan Kruskal-Wallis H Testi Neticeleri	43
Tablo 13. Çalışmaya Dahil Olanların Başarı Algısı Envanteri Puanlarının Eğitim Seviyelerine Göre Değişip Değişmediğini Saptamak Maksadıyla Uygulanan Kruskal-Wallis H Testi Neticeleri.....	44

Tablo 14. Çalışmaya Dahil Olanların Başarı Algısı Envanteri Puanlarının Maddi Kazançlarına Göre Değişip Değişmediğini Saptamak Maksadıyla Uygulanan Kruskal-Wallis H Testi Neticeleri.....	45
---	----

Tablo 15. Sportif Özgüven Ölçeğinden Elde Edilen Puanlar ile Başarı Algısı Envanteri Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Neticeleri	46
--	----



PSİKOLOJİK BECERİ KISTASI OLARAK ÖZGÜVENİN, SPORCULARIN BAŞARI ALGISINA KATKISI; GÜREŞ MİLLİ TAKIM ÖRNEĞİ

Öğrencinin Adı: Yunus ARIKAN

Danışmanı: Prof. Dr. Turgay BİÇER,

Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor

ÖZET

Amaç: Bu tezin amacı; güreş milli takımlarında çeşitli dönemlerde yer almış ve halen güreş milli takımında bulunan 18 yaş üstü erkek güreşçilerin özgüven seviyelerinin başarı algılarına etkisinin incelenmesidir. Araştırmada; 18 yaş üstü erkek Güreş milli Takımı sporcularına yapılacak Özgüven Ölçeği ve Başarı Algısı envanteri yardımıyla, Türkiye Güreş Milli Takımlarında farklı zamanlarda bulunmuş ve halen güreş milli takımında olan 18 yaş üstü erkek güreşçilerin, spor hayatlarındaki kazanımlarında psikolojik yeteneklerden özgüvenin performanslarına ve başarılarına sağladığı yardımı belirlemektir.

Gereç ve Yöntem: Çalışmamızda güreş milli takımında yer almış ve halen güreş milli takımında olan 18 yaş üstü erkek güreşçilerin özgüven seviyeleri ve başarı algıları tespit edilerek kıyaslamalar uygulanmıştır. Sportif Özgüven Ölçeği ile ulaşılan sonuçlar ile Başarı Algısı Envanteri ile ulaşılan sonuçlar arasında bulunan bağ Pearson Çarpım Moment Korelasyon testi ile doğruluğu sağlanmıştır. Sonuçların analiz edilmesinde ticari lisanslı istatistiksel hesaplamalar yapabilen yazılımlar kullanılmıştır.

Bulgular ve sonuçlar: Çalışma neticesinde 18 yaş üstü erkek güreşçilerin yaşları, maddi kazançları ve eğitim seviyelerine oranla özgüven seviyelerinde anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Ancak Başarı Algısı Toplam Puanı ile Sportif Özgüven Ölçeği sonuçlarında pozitif yönde, normal seviyede anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Araştırma sonucunda ulaşılan neticelerle birlikte, 18 yaş üstü erkek Güreş Milli Takımı sporcularının, sportif özgüven düzeyleri ve başarı algıları arasında olumlu yönde korelasyon tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Özgüven, Güreş, Sporcu, Başarı Algısı.

AS A PSYCHOLOGIC TALENT CRITERIA, HOW SELF-CONFIDENCE IS EFFECT TO PERCEPTION OF SUCCESS: EXAMPLE OF NATIONAL WRESTLING TEAM

Student Name : Yunus ARIKAN
Consultant : Prof. Dr. Turgay Biçer
Department : Physical Education (PE)

ABSTRACT

Aim: The aim of this thesis is to research the self confidence level of sportsmen who took part in national wrestling teams. By the help of this study the self confidence scale and success perception inventory of a sportsmen who took part in national wrestling team is measured through the psychological ability in their sports career and the contribution of their self confidence to their performance.

Results: In this research the self confidence level of the sportmen who took part in national wrestling team and the perception of success is determined and compared. The relationship between the score which is obtained from the Sports Self confidence scale and the perception of success inventory is being tested with the analysis of Pearson Multiplication Moment Correlation. To analyse the data commercial licence statistical software programmes are used.

Discussion: As a result of the research, there is no significant difference in the level of self-confidence of wrestlers according to age, income and education level.

However, there is a positive and moderate relationship between the perception of achievement total score and Sportive Self-confidence Scale.

This result shows us that with the increase in the sports self-confidence level of the Wrestling National Team athletes, the perception of success will increase positively.

Key words: Self-confidence, Wrestling, athletes, Perception of success,

GİRİŞ VE AMAÇ

Çalışmamızın amacı, “değişik demografik özellikleri sahip olan 18 yaş üstü erkek Güreş Milli Takım sporcularının özgüven seviyeleri tespit edilip, başarı algılarıyla karşılaştırarak sporcuların özgüven düzeyleri arttığında başarı algılarının da artacağı” varsayımından yola çıkılmıştır.

Spor yarışmaları, günümüzde önemli bir yere sahiptir. Sporcular arzu edilen performansı gösterebilmek için bir takım yeteneklere sahip olmalıdır. Uluslararası alanda ve ülkemizdeki spor alanlarının geçmişini incelediğimizde görüyoruz ki her dönemde farklı fiziksel ve psikolojik gereksinimlere ihtiyaç duyulmuştur. Sporcular, bazen bu gereksinimleri sağlayamadıklarında istenilen olumlu performansı gösterememektedir. Sporda yüksek performans gösterebilmek için fiziksel çalışma kadar psikolojik gelişim içinde, psikolojik beceri antrenmanlarının da yapılmasının önemi her geçen gün daha da artmaktadır.

Yukarıdaki sonuca bağlı olarak, spor psikolojisi; zihinsel antrenman çalışmaları, olmazsa olmaz duruma gelmiştir. Son zamanlarda spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalara bakıldığında; bir psikolojik beceri kıstası olan özgüvenin sporcuların performansına düşünülenden daha da çok etkisinin olduğu ortaya çıkmıştır.

Spor Psikolojisi Literatürüne bakıldığında, sporcuların özgüven düzeylerinin başarı algılarına ve performanslarına katkısı üzerine oldukça fazla çalışma yapıldığı görülmüştür. Bu sebeple, özgüvenin başarı ve performansa yaptığı olumlu katkıdan dolayı, bu çalışmanın da alana olan katkısının daha da artacağı düşüncesini taşımaktadır.

GENEL BİLGİLER

1.1. Sporun Tanımı

Spor, bireyin vücut ve ruh sağlığının geliştirilmesi, belli düzen doğrultusunda müsabaka kuralları çerçevesinde yarışma, heyecan duyma, rekabet etme, galip gelme ve gerçek anlamda başarı gücünün yükseltilmesi, bireysel bakımdan en yüksek noktaya çıkarılması doğrultusunda sergilenen en olağanüstü çabadır (Kılıçaslan, 2015). Bir başka ifadeyle spor, fiziksel becerinin ve yeteneğin kullanılması olarak ta düşünülebilir. Bu açıklama ilk bakışta dar bir anlam taşısa da olayı simgeleyen unsur, fiziksel etkinlik ve spora özgü yetkinliklerdir. Örneğin satranç, karmaşık fiziksel hareketler gerektirmeyen bir etkinlik olarak algılansa da aslında kendi içinde çok karmaşık bir yapıya sahiptir. Zira bir satranç oyuncusu fiziksel, zihinsel, duygusal, bilişsel bir dizi karmaşık yeteneğe ve güce sahip olmak zorundadır.

Spor denilince önce mücadele, yarışma ve organizasyon akla gelmelidir (Tükenmez, 2009). Spor, önceden belirlenmiş kurallara göre kişisel veya grup halinde yapılan yarışma ve rekabet amaçlı, kişisel eğlence veya mükemmelliğe ulaşmak için yapılan fiziksel aktiviteler olarak açıklanabilir. Basketbol, voleybol, futbol, beyzbol, hentbol, kayak, güreş gibi etkinliklerin hepsi birer spor etkinlikleridir (Danacı, 2008). Diğer bir tanımla spor, ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın temel unsuru olan insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kişiliğin oluşumunu, karakter özelliklerinin gelişimini sağlamak, bilgi, beceri ve yetenek kazandırarak sosyal çevreye uyumu kolaylaştırmak, kişiler, toplumlar ve uluslararası alanda dayanışma, kaynaşma, barışı sağlamak, kişinin mücadele gücünü arttırmak yanında belirli kurallara göre, rekabet ölçüleri çerçevesinde mücadele etmek amacıyla yapılan etkinliklerdir. Bu özelliklerinden ötürü günümüzde spor çok yönlü, çok faydalı, çok amaçlı ve çok nitelikli boyutlar elde etmiş ve evrenselleşmiştir (Yıldıran ve ark., 1996). Çocuklar, eğlenceli olduğunu bildikleri için hareket etmeyi severler. Zevk aldıkları için yetişkinler fiziksel aktiviteyle uğraşırlar. Her yaşta insan, boş zamanlarının fazlaşmasıyla rekreasyonel amaçlı veya yarışma amaçlı fiziksel aktivite programlarına ilgi duyar. Bu uğraşlar, insanların yaşam kalitelerini ve iyi

olmalarını sağlamak isteyen profesyoneller için aktif bir gelecek sağlar. Yürüyüş, tırmanma, yüzme, jogging, kampçılık gibi fiziksel etkinlik gerektiren faaliyetlerde bulunan milyonlarca insan bundan dolayı çok mutluluk duymaktadır (Lumpkin, 2005).

Günümüzde spor, toplumsal bir olgu haline gelmiştir. Bu toplumsal olgunun kişinin psikolojik ve beden sağlığı üzerindeki etkisinin önemi herkesçe bilinmektedir. Düzenli yapılan egzersizler adalelerin, kemiklerin, mafsalların, kalpdamar sistemi ve fonksiyonlarının en sağlıklı şekilde çalışmasını sağlamasının yanında, kişinin sosyalleşme sürecinde de büyük öneme sahiptir. Sosyal olarak bakıldığında, yapılan spor organizasyonları toplumların birbirini tanımaları, dünya bireylerinin yakınlaşmaları, ülke içerisinde milli birlik ve beraberlik gibi unsurların ön plana çıkmasında önemli bir etkidir (Eroğlu, 2012).

Sporu, insanın doğayla mücadele ederken kazandığı ana becerileri ve geliştirdiği araçlı araçsız mücadele yöntemlerini boş zamanındaki artışa paralel olarak tek yada topluca, barışçı bir biçimde ve benzetim yoluyla, oyun, oyalanma ve işten uzaklaşma için kullanmasına dayalı olarak estetik, teknik, fizik, yarışmacı ve toplumsal bir süreçtir, şeklinde ifade edilmiştir (Yetim, 2006, s 129). Spor, kişinin doğal ortamını sosyal bir ortama dönüştürürken kazandığı yetenek ve becerileri daha iyiye götüren, belirlenmiş kaideler çerçevesinde araçlı yada araçsız, şahsi yada kitlesel bir şekilde, serbest vakit etkinliği içerisinde veya bütün vaktini kapsayacak biçimde meslektaşlarıyla oluşturduğu sosyalleştirici, topluma uyum sağlayan, ruh ve fiziği iyileştiren mücadelecisi, birlik içinde olup yardımlaşmayı seven ve kültürel bir durumdur (Erkal, 1982,s. 119). Spor, fizik kondisyonu geliştirmeyi hedefleyen, oyunlar, müsabakalar ve mücadele düşüncesiyle icra edilen fiziksel aktivitedir. Ferdi yada kitlesel oyunlar şeklinde meydana getirilen ve çoğunlukla bir müsabakaya sebep olan, önceden belirlenmiş kaidelere göre gerçekleşen ve hızlı bir fayda umulmadan gerçekleştirilen bedensel davranışların tümüdür (Büyük Larousse, c. 21, s.10762). İlk çağlarda spor olayı; insanların doğa etkisi altında kalmasından kaynaklanmıştır. İlk çağlarda meydana gelen uygarlıklarda yaşamaya uygun coğrafi ortam, şimdiki yerleşme ortamlarına göre kısıtlıydı. O zamanın dünyası Akdeniz

kültür ve medeniyetlerinin ortaya çıktığı yerler olarak; batıda İtalya, Balkan Yarımadası, Anadolu ve Mezopotamya ile Mısır kıyılarıydı. Bu yerleşim bölgelerinde biyolojik ihtiyaçların karşılanması için yapılan bilinçsiz etkinlikler, beden kültürünün başlangıcı olarak bilinmektedir (Özdilek, 1992, s.7). Türk toplumunda sporun tarihi gelişimi incelendiğinde; M.Ö. 3000 senelerinde Orta Asya bölgesinde Türklerin hayatında atın çok önemli bir yeri olduğu bilinmektedir. O zamanın kaynaklarında çocukluktan ata binmeyi öğretici çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Türkler binicilikteki ustalıklarını, at üstünde gerçekleştirilen ve sportif öneme sahip oyunlarla ve müsabakalarla elde etmişlerdir (Demir, 2006, s.8). Osmanlı zamanında, Anadolu’da çoğu yerde meydan, ova gibi alanların yanı sıra saray avluları ve büyük konakların bahçelerinde spor aktiviteleri için değerlendirilmiştir. Orhan Gazi, Osmanlı Devletinde ilk başkan olarak bilinen Bursa şehrinde vatandaşların bayram kutlamaları, atlı sporlar, yarışmalar ve gösteriler için ‘‘Atıcılar’’ meydanı yaptırmıştır (Demir, 2003, s.8). Osmanlı İmparatorluğu’nun batılılaşma arayışları sporda da tesirini göstermiştir. Sultan Abdülmecit (1839-1861) zamanında başlayan çalışmalar sonucu, 6 okul programlarına jimnastik dersi konulmuştur. Osmanlı tarihinin ilk spor müsabakaları bugünkü ismiyle Galatasaray lisesinde teşkilatlanmaya başlamıştır (Demir, 2003, s.9). Spor alanında yapılan çalışmalar için 1923 yılında ilk spor yönetim kurumu olarak bilinen Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı daha sonrada Türk Spor Kurumu Kurulmuştur. 1938 yılında Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü, 1969 senesinde Gençlik ve Spor Bakanlığı kurulmuştur (Demir, 2003, s.9).

1.2. Sporun Sınıflandırılması

2.2.1. Elit Sporu:

Elit sporu; beceri ve yetenek isteyen branşlarda elit düzeydeki sporcuların gerçekleştirdiği spordur (İnal, 2000, s.20). Elit sporcu yaşamını daima spor faaliyetine göre dizayn etmek mecburiyetinde olup, başarı elde etmek ve muhafaza etmek için belirlenmiş programlara net bir şekilde bağlı olan, tasarladığı düşünce, hayal gücü ve öncelikleri sınırlanmış vücut aktivitesidir. Elit sporcuya bazen ‘‘zirve sporcusu’’da denilmektedir (Kılıçgil, 1998, s.1). Elit sporcu bireyin mesleği, yani

spor aktivitesi hayatı artık bireyin maddi kazanç elde ettiği işidir ve hayatını sportif etkinliklere göre programlamak mecburiyetindedir. Maddi kazanç elde edilen bir meşguliyetle hayatını bu şekilde sürdürmesi olması gereken bir durumdur. Genel bir kişinin meslek olarak işinde geçirmesi gereken süre ne kadarsa, elit sporcu içinde öyledir, belki de daha fazladır, fakat zamanları farklı olabilir. Elit sporcunun mesleki mesai alanları, yani mesleki alanları spor kulüplerindedir. Gerçekleştirdikleri sportif çalışma mesleğinin gerektirdiği bir durumdur ve istenilen sonuca ulaşmak içindir. İstenilen sonuç, sportif alanlardaki karşılaşmalarla önemli hale gelir ve yine meslekleriyle alakalıdır. Elit sporun en önemli özelliklerinden birisi, maddi getirisi olmasıdır. Yani yapılan bir işten nasıl para kazanılıyorsa, elit sporcu da yaptığı işten, yani elit sporundan para kazanır. Elit spor seçicidir. Seçicilikteki amaç, herkesin elit sporcu olmamasından kaynaklanmaktadır. Elit sporun herkese açık olmamasının sebebi, belirli bir performans gerektirmesidir. Bu performansı da elit sporcu gerçekleştirebildiği için elit spor yapabilmektedir. Elit sporcuya bazen zirve sporcusu da denilmesinin sebebi, yaptıkları işin en yüksekte olması anlamını taşımasındandır. İşte elit spor, sporcu olarak seçkinliği kanıtlanmış zirve sporcuları tarafından gerçekleştirilir (Kılıcıgil, 1998, s.10).

2.2.2. Kitle Sporu:

“Kitle sporu” yada yeni ve yaygınlaşan ismi ile “Herkes için spor” elit sporu ile tam zıt bir konumdadır. Kitle sporu tanımının ana fikri herkes için spordur. Bu fikir 1966 yılında Avrupa Topluluğu Kültürel İşbirliği Konseyi’nce ortaya atılmış ve yaygınlaştırılmıştır. Herkes için spordan kastedilen hayat boyu spordur. Elit spordan tamamen farklıdır ve elit spor gibi ne başlama yaşı vardır nede bitirme yaşı vardır (Kılıcıgil, 1998, s.1). Erdemli’ye göre, herkesin spor yapması, kitlenin spor yapması değildir. Kitle spor yapmaz kitle sporu da olmaz. Bu açıdan herkes için spora zaman zaman kitle sporu denilmesi yanlış ifadedir (Kılıcıgil, 1998, s.10). “Kitle, bir yerde biraraya gelmiş insan topluluğu; belli nitelikteki insanların oluşturduğu topluluk; yığın, kütle” anlamıyla incelendiğinde, topluma mal olmuş, yaygın kullanımın dışındaki bir bakışla Erdemli belki haklı olabilir. Fakat genel anlam ayımdır (Kılıcıgil, 1998, s.11). Elit sporu ve kitle sporu, ikisinin de “spor”

olmasının ötesinde aralarında uyumlu bir yakınlık kalmamış, birbiriyle neredeyse temelden zıtlaşan olgulardır. Sporun niçin, nasıl, ne zaman ve kimler tarafından yapıldığı sorularına verilecek yanıtlar bu temelden zıtlaşmayı açıkça göstermektedir (İkizler, 2000, s105).

1.3. Güreşin Tanımı

İnsan oğlunun tarihte ilk zamanlarından itibaren sportif etkinlik olarak yaptığı ilk aktivitelerden biri olarak güreşi görmekteyiz. İnsanlık tarihinin en baştaki zamanlarından beri insanlar hayati tehlike yaşamamak ve hayatını devam ettirebilmek için kendi fiziksel niteliklerini doğadaki bütün hayvan ve insanlara karşı uygulayarak güreşi meydana getirmiştir (Açak, 2001, s. 8,12). Güreşi; iki güreş sporcusunun ölçüleri herkesçe aynı olan bir minder üzerinde ek bir araç gereç gerekmeden, kaideleri içerisinde rakip sporcunun üzerinde en yüksek mücadelesini ortaya koyup yenme amacı şeklinde görülür. (Cicioğlu, Kürkçü ve Eroğlu, 2007).

Güreş, en basit şekilde açıklanacak olunursa, iki güreşçinin ya da insanın belirli ölçütlerde minder üzerinde hiçbir materyal kullanımı olmadan güreş sporunun önceden belirlenmiş kaidelerine göre rakiplerinin güç, yetenek, beceri, teknik ve akıllarını kullanarak rakiplerine karşı galip gelme çabası olduğu belirtilmektedir (Cicioğlu ve ark 2007). Güreş iki insanın vücut ve aklını birarada kullanarak birbirine karşı galip gelme amacı ile gerçekleştirdiği bir spor olarak belirtilmektedir (Şahin, 2006).

Güreş, karşısında bulunan kişiyi vücudunu kullanarak galip gelmeye dayanan bir spor dalıdır. Güreş insanların en eski meşguliyetlerinden birisidir. İlkel insanlar için en gerekli konuların başında korunma gelmektedir. Korunmanın yanı sıra beslenme sorunu ile birlikte ilkel insanlar korunma ve beslenme ihtiyaçları için bir takım yol ve yöntemler geliştirmişlerdir. Atma, tutma, boğma ve kafa alma gibi vahşi hayvanlara karşı korunma için geliştirilen çalışmalar zamanla kuvvet çalışmalarına dönüştü ve güreş bu şekilde ortaya çıktı (Pehlivan, 1986).

Teknik bir tanımla ise güreş; iki sporcunun boyutları belirlenmiş güreş minderi üzerinde; hiçbir materyal kullanmadan FILA (Fdration Internationale des Lutttes Associes) kaidelerine göre beceri, g ve teknik uygulayarak birbirlerine üstün gelme çabasıdır (Türkyılmaz,2019). Güreş uluslararası müsabakalarda serbest ve grekoromen olarak farklı iki türde yapılır. Serbest güreş; 19. Yüzyılın ilk başlarında batıda ortaya çıkıp, 20. yüzyılın başlarına doğru Türkiye’de ortaya çıkan, karakucak greşleriyle teknik olarak birbirine benzeyen, ellerin ve ayakların belirlenmiş kaideler içerisinde uygulanmasından ortaya çıkan modern tarzda bir güreş biçimidir. Greko-romen güreş; FILA’nın belirlemiş olduğu kaideler içerisinde bel üst bölgesi ile değişik tekniklerin uygulandığı modern tarzda bir güreş biçimidir. Bu güreş Avrupa da ortaya çıkıp bütün dünyaya yayılmıştır (Kahraman, 1989).

Güreşin yalnızca karşısındaki greşiye galip gelmek adına uygulanan ayak tekniklerinden meydana gelen mücadele olmadığı aynı zamanda üst düzey sağlıklı (aerobik, anaerobik, solunum fonksiyonları), g, esnek olma, hız, çabuk olma, denge, reaksiyon ve strateji gibi sportif performans ve kontrol isteyen bir spor olduğu bilinmektedir(Akyüz, 2010).

İnsanlığın ilk zamanlarından beri en eski sporlardan bir tanesi olan güreş, iki kişinin akıl ve bedenlerini kullanarak birbirlerine üstünlük kurmak amacıyla yapılan mücadele sporu olarak da açıklanmaktadır. İnsanlar, hayatlarını sürdürmenin yanısıra, birbirlerine karşı üstünlük kurma ihtiyacı hissetmişler ve bunun neticesinde agresifleşerek birbirleriyle mücadeleye başlamışlardır (Koç 2014).

Türk greşinin resmi yapılanması 1923’te cumhuriyetin ilanıyla birlikte başlamıştır. Aynı yıl 13 Nisan’da Türk Güreş Federasyonu kurulmuştur ve Türkiye FILA’ya ye olarak, 1924’te Paris’te gerçekleşen olimpiyatlarda yer almıştır (Avcıoğulları 1993)

1.4. Güreş Sporunun Çeşitleri:

Güreş sporu iki farklı türde değerlendirilebilmektedir. Bu türler olimpik ve geleneksel güreşlerdir. Olimpik güreş, aynı zamanda modern güreş olarak da bilinmektedir.

1.4.1. Olimpik Güreşler:

Dünyada olimpik iki güreş stili vardır. Bunlar Greko-Romen ve Serbest stillerdir.

Olimpik güreşler, serbest ve grekoromen olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Serbest stilde güreşçi, rakibinin vücudunun ayakları da dahil olmak üzere tüm bölgelerine oyun oynayabilmektedir (Petrov 1977). Bu güreş branşında hem erkekler hem de kadınlar yarışabilmektedir. Grekoromen stilde ise oyun uygulaması yalnızca rakibin belden yukarisına yapılabilmektedir ve ayakla oyun uygulaması kurallara aykırıdır. Kadınlarda grekoromen stil yoktur. Bu stil, Avrupa'da yaygın olarak yapılmaktadır.

1.4.1.1. Greko-romen Güreş

Greko-Romen, İlkçağ sonlarında Akdeniz havzasına egemen olan kültürdür.

Romalıların kendilerini evrenin merkezine koyması, kendi tarihlerini dünya tarihi olarak kabul etmeleri ve barbar diyerek adlandırdıkları kendilerinden olmayan milletleri dışlamaları da Avrupa'nın ileriki zamanlardaki düşünce sisteminin ana hatlarını meydana getirmiştir. Grekler, Yunan kültürünü romanlar da Roma ya ait anlamında Roma yı temsil eder. Bu iki akım Avrupa kıtasının Cermen göçünden önce yaşayan yerli halkıdır.

Grek kültürünü daha fazla felsefi, din, insani eksenliken Roma kültürü devlet, güçlü olmak, egemen olmak gibi emperyalizm eksenli bir olguya sahiptir.

Diğer bir ifadeyle bu iki akımı doğu Roma ve batı Roma diyede açıklanabilir. Şuanki Avrupa kültürünü de önemli bir şekilde yönlendirmiştir (TGF,2017)

Grekoremen çeşidinin en büyük nitelikleri güreş sporcularının kathiyen belden aşağıdaki yerleriyle (Bacak ve ayakları ile) hiçbir bir korunma veya saldırma davranışında bulunamamasıdır. Eski Yunan ve Roma İmparatorluğu zamanında sık sık görülen grekoremen güreşi Orta Çağda Fransa ve İngiltere toplumlarında gelişmiştir. Beğenilen çok sayıda taktiği olan grekoremen güreş çeşidinin, Modern Olimpiyat oyunlarının başladığı zaman olarak bilinen 1896 Atina Olimpiyatları içerisinde resmi bir spor branşı olarak yarışmalar içindeki yerini almıştır (Aslankoç 2014).

Grekoromen, ayaklara dokunmadan yapılan güreş biçimidir. Rakip güreşçiler birbiriyle ayaklara ve bacaklara temas etmeden galip gelmeye çalışırlar.

Grekoromen güreş stiline bel ve üstü bölgelerle güreş teknikleri uygulanır. Ayaklarla teknik uygulanmaz ve rakip güreşçinin hamlesine ayakla müdahale edilmez. Grekoremen güreş türü Avrupada daha çok bilinir ve yapılır. Grekoromen güreşine öncülük ederek icra eden Türk güreşçilerimiz: Koca Yusuf, Kara Ahmed, Hergeleci İbrahim. Filiz Nurullah, Kurtdereli Mehmet, Adalı Halil, Mandıralı Ahmet ve Kara Osman'dır. Ülkemizde grekoremen güreş türünü 1903 senesinde ilk uygulayan kulüp Beşiktaş kulübüdür (TGF,2017).

1.4.1.2. Serbest Güreş

Vücudun bütün bölgelerini (FILA'nın belirlediği bölgeler dışında) kullanarak icra edilir. Bu güreş sitilinde güreşçiler rakibinin sırt bölgesini zemine dokundurarak tuşla yenmeyi amaçlar ya da güreş müsabakasının sınırlandırılmış zamanı içerisinde uyguladığı teknikler sayesinde galip gelmeyi amaçlar. Bu güreş stili ilk önce 1904 Louis Olimpiyat organizasyonlarında uygulanarak resmi bir hal almıştır (Kaynar 2014).

Serbest güreş daha çok klasik güreş stiline benzetilmektedir. Ancak klasik greşten farklılığı, serbest güreşin içinde çapraz vuruş, çelme takış ve belin alt kısmına sarılmak kurallar dâhilindedir. Çoğu güreş stilinde olduğu gibi güreşçilerin ağırlıklıklarına göre oluşturulmuş gruplarda greşilmektedir.

Bu güreş stilinde; likralı kumaşlardan dikilen, kırmızı ve mavi renklerdeki güreş mayoları giyilmektedir.

Serbest güreşte; ayaklarında olmak üzere bütün vücudun kullanılarak teknikler uygulanarak yapılır. Serbest güreşin ülkemizde çok bilinip yapılmasının nedeninde geleneksel greşlerimize çok benzediği içindir. (TGF, 2017).

Serbest stilde güreşçi, rakibinin vücudunun ayakları da dâhil olmak üzere tüm bölümlerine teknik uygulayabilmektedir (Petrov 1977).

1.5. **Türk Güreş Tarihi**

Türkler, Büyük Gç olayı yaşanmadan ‘‘Totemizm’’ inancınınsağladığı özgrve serbestlik eğitiminin, doğa olaylarının tesirinde kalmışlar ve tabiata, güce, tutkulu karakteristik nitelikleriyle, yüzyıllarca güreşi ve pehlivanlığa çok önem vermişlerdir. İslamiyet gelmeden evvelki zamanlarda da her Türk erkeğinin güreş yaptığı bilinen bir gerçektir. Türklerde yaşamını yitiren kahramanlar silahları ile birlikte defnedilerek mezarlarının etrafında dokuz gün dokuz gece devam eden güreş etkinliği yapıldığı eski kaynaklarda söylenmektedir. Kahramanların vefat ettiği heryıl dönemlerinde onları anmak için üç gün üç gecelik güreşler yapıldığı rivayet edilmektedir. (TGF,2017).

Türklerin eskiden beri, sadece yılbaşı kutlamalarında değil, evlilik törenlerinde, savaş kazanma törenlerinde de güreş yaptıkları kaynaklarda söylenmektedir. Hükümdarların da yakınında bulunan Ayrıca hakanların da yanlarında bulunan (Kırk greşçiyi) birbirleriyle ya da diğer ülkelerin greşçileriyle yarıştırdıkları kaynaklarda geçmektedir (TGF,2017).

Türk milletinin spor geçmişinde önemli ve spor kültüründe güçlü bir konumda olan güreş, sosyo-ekonomiklik ve sosyo-kültürelilik açısından hayatlarının neredeyse bütün dönemlerinde bulunmuştur. Sibiryaya bölgesinden Balkan topraklarına kadar bütün Türk dünyasında ve akrabalık bağı bulunan bölgelerde güreşmenin ve pehlivanlık yapma kültürünün, bir “gurur formu” olmasını sağlamıştır. Türk milleti güreşmeyi; ibadet etme, güreş alanını; ibadethane ve ibadet (cem) alanları şeklinde düşünerek davranmışlardır (Türkmen 2011).

Tarihte, güreşin bulunmadığı sportif bir organizasyonuna rastlamak çok zordur. Güreşin, Türk milletinin ulusal bir sporu olduğu gerçeği, geçmişten günümüze kadar ulaşmıştır. Eski Türklerde, şimdiki Anadolu’da farklı bölgelerinde, düğünlerde ve bayram kutlamalarında ‘güreşmek’ bir adettir. Güreşin, Türk milletinin sosyal yaşamlarında bile çok önemli bir duruma geldiğini birçok farklı millettten araştırmacının ilgisini çekerek araştırma konusu yapmıştır (Alabacak, 2009).

Türkler güreş sporuna çok değer vererek, diğer spor branşlarından önemli görmüşlerdir. Biniciliğin ve atıcılığın yanı sıra “Pujila” adı verilen oyununda (Yakut Türklerinin icadı olan boks türü) ve atlı cirit yarışmalarında çok iyi olan Türkler, güreş sporunda tüm sporlar için temel kabul etmişler, terbiye edici, tıpkı bir ibadet olarak düşünmüşlerdir. Orta Asya Türklerinde güreşmek, binicilik ve okçuluk sporları ile beraber uygulanmaktadır. Eski Türklerde birbirleriyle savaş yapmak istemeyerek, aradaki anlaşmazlıklarını, iki tarafında çıkardığı pehlivanların çetin geçen müsabakalarının sonucunda; galip gelen pehlivanın tarafı kazanmış, yenilen pehlivan tarafı kaybetmiş olarak sonuca bağlandığı söylenmektedir. Anadolu Selçuklu Devletinin uzantısı olarak kurulan Osmanlı Devleti kuruldukları dönemde, Doğu Roma imparatorluğu güreş sporcularını ve onlara ait olan güreş tekniklerini görselerde, onların güreşine ilgi göstermemişlerdir. Rumeliye göçen bir kısım Osmanlı Türkü, burda öğrendikleri güreşçilerin yağlanmasıyla uygulanan güreş türü ilgilerini çekmiş ve bu güreş türünü kendileri için uygulayabilecekleri bir duruma getirmeye çalışmışlardır. Osmanlı Devletinde güreş sporu tekkeler (bugünkü kulüpler) ile idare edildiği, başkanlık yapan kişiye (Şeyh), sporcularına (Mürit)

denildiği bilinmektedir. Güreş tekkelerinden merkezi ve en kapsamlısı İstanbul ve Zeyrek şehrindeydi. Bu iki yerin dışında da Osmanlı Devleti'nin birçok şehrinde güreşçi tekkelerinin var olduğu bilinen bir gerçektir. Buralarda bulunan tekkeler içerisinde çok önemli başarılı olduğu kesinleşmiş, şuada bile yapılamayan teknik bilgi beceriler öğretilmesi sağlanmıştır. Türkin pehlivanlık özelliklerini senelerce güçlü bir şekilde tutmasını ve uluslararası alanda şöhret kazanmasını sağlayan bu teşkilattır. Günümüzün en gelişmiş toplumlarında dahi böyle bir teşkilatın, böyle bir disiplinin ve böyle bir tekniğin özelliklerine ulaşamamışlardır. Bu tekkeler içerisinde sporcuların maaş ve yiyecek ihtiyaçlarının yanında, imarethaneler bulunur ve imarethanelerde ihtiyacı olan vatandaşların, yarışmalar için gelen izleyicilerin, o bölgeden geçerken uğrayan seyyahlar (turistlerin) para vermeden, diledikleri kadar i yemek yeme ihtiyaçlarını karşıladıkları söylenmektedir. (TGF,2017).

Daha çok Sultan Abdülaziz döneminde gelişen Türk güreşi adını Avrupa'da ve Amerika'da meydana gelen organizasyonlarda duyulmasını sağlamıştır. Kazanılan uluslararası performanslar, gelecekteki zamanlarda özellikle Birinci Dünya Savaşından itibaren spor kulüplerinin güreşe odaklanmalarına neden olmuştur. Beşiktaş, Fenerbahçe, Kumkapı, Haliç, Anadolu, Kasımpaşa, Kurtuluş, Üsküdar gibi kulüplerimiz ortaya çıkardığı çalışmalarla başka açılacak kulüplere ışık tutmuştur. İlk teşkilatlanma Mazhar Kazancı, Kenan Bey, Ahmet Fetgeri, Menolos ve Joers gibi kişilerce temelleri atılarak sağlanmıştır (Türkman, 2017). Güreşin, ilk defa M.Ö. 704 yılındaki 18. Olimpiyat Oyunlarında yer aldığı bilinmektedir. Resmîyet kazanmış İlk güreş etkinliği, 'Greko-Romen' branşında 1896 Atina Olimpiyatları organizasyonunda; 'Serbest' branşında ise 1904 St. Louis Olimpiyatları organizasyonunda bir spor türü olduğu resmîyet kazanmıştır. 1912 senesinde Uluslararası Amatör Güreş Federasyonu (FILA) resmî olarak açılmıştır. 1896 yılından itibaren güreşin, Olimpiyat Organizasyonlarının göz ardı edilemeyen bir spor çeşidi durumuna gelmiştir. Olimpiyat oyunlarında, Dünya ve Avrupa şampiyonası organizasyonlarında farklı uluslardan, genç güreşçiler adlarını altın harflerle spor tarihinde önemli bir yerde olmak ve şampiyonluk yaşayabilmek için yarışmışlardır. Cumhuriyet ilan edildikten sonra, 1923 yılında, Ahmet Fetgeri başkanlığında, Türkiye Güreş Federasyonu kurulmuştur ve Macaristan'dan Raul

Peter, Finlandiya'dan Onni Pellinen Greko- Romen antrenörlüğü için ülkemize getirilmesi sağlanmış ve gençlerimize eğitim verilmiştir. Güreş sporcularımız, modern güreş stilindeki uluslararası ilk yarışmaya, 1924 yılında düzenlenen Paris Olimpiyatları organizasyonunda mücadele etmişlerdir. Avrupa Şampiyonası organizasyonu'na ise ilk defa 1927 senesinde Budapeşte'de katılım sağlamışlardır (Gökdemir 2000).

Modern olimpiyat sporlarının en sevilen ve tanınan bir çeşidi olan güreş sporu, FILA içinde varlığını devam ettirmektedir (Gökdemir 2000).

Türk güreş yönetiminin en üst basamağında bulunan Türkiye Güreş Federasyonu, 1922 senesinde TİCİ (Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı) içerisinde kurulduktan sonra, 1923 senesinde FILA (Federation Internationale de Lutte Amateur)'ya üyeliği gerçekleşmiştir (Alabacak 2009).

1932 senesinde güreş sporcularımız ilk defa Balkan Şampiyonası organizasyonu'na iştirak etmişler, beş altın ve iki gümüş madalya kazanmışlar ve ekip olarak da birinci olmuşlardır. 1935 senesinden itibaren Greko-Romen Güreş Şampiyonası organizasyonlarının yanı sıra, Serbest Güreş Şampiyonası organizasyonları da yapılmaya başlanmıştır. 1938 yılında Estonya'nın başkenti Tali'nde gerçekleştirilen Avrupa Güreş Şampiyonası organizasyonunda ağır sikletteki sporcumuz Çoban Mehmet, Avrupa üçüncülüğü elde ederek bronz madalya sahibi olmuştur. 1950 yılında Stockholm şehrinde gerçekleştirilen Dünya Grekomen Güreş Şampiyonasında ilk defa mücadele eden milli güreşçilerimiz bir altın, dört gümüş, bir bronz madalya elde ederken 1951 yılında Helsinki'de gerçekleştirilen Dünya Serbest Güreş Şampiyonasında yine ilk defa bulunan güreş milli sporcularımız, yüksek bir performans göstererek sekiz siklette altı altın, bir siklette bronz madalya elde etmiş ve ekipce dünya şampiyonluğunu kazanmıştır (Türkman, 2017).

Türk Milleti her zaman güreşe karşı ilgi göstermiş ve şampiyon güreşçilerini hep el üstünde tutmuştur. Fakat zamanla yeni getirilen kurallar sonucunda kazanılması gerekli olan madalyalarla beraber hem Türk Milleti'nin hemde basın

organlarının gürreşle ilgileri eksilmiştir. 1948 ve 1960 Olimpiyat oyunlarında gürreşle ilgili haberler haftalarca gündemden düşmemiştir ancak; 1990 yılından itibaren gürreşle olan ilgileri en az düzeye gelmiştir, birkaç basın ve yayın organı haricinde gürreşle duyulan ilgi bütünüyle azalmıştır (Bayraktar, 2015).

1.6. Geleneksel Türk Gürreşleri

1.6.1. Karakucak Gürreşleri

İslami kurallara uygun Pırpıt ismi verilen ve özel bir giysi ile yapılır. Bu gürreşin anavatanı Orta Asya bölgesine kadar uzanan geleneksel bir serbest Türk gürreş çeşididir (Kılınç ve ark., 2000). Pırpıt adı birçok bölgede “Kispet” olarak ifade edilmektedir. Genelde Pırpıt; branda, çadır bezi, yelken bezinden meydana getirilir. Pırpıtın en önemli özelliği yağlı olmamasıdır. Yapılan hamleler pırpıttan destek alınarak uygulanır. Karakucak gürreşi Türk Milleti'nin kendine has olan gürreşidir ve Türk gürreşinin klasik stiline elverişli olarak rakibine karşı tuşla galip gelme mücadelesini göstermektedir (Akkurt, 2008).

Karakucak gürreş türü Orta Asya bölgesinden bugünlere kadar getirilen milli ve öz Türk gürreşidir (Gürsoy, 1996, s. 17). Bu gürreş türünde yetiştirilen pehlivanların modern gürreşlere kazandırmak için geleneksel içeriğinde köprü kurmak kaidesi olmamasına rağmen modern gürreşlere kazandırma amacıyla köprü kurmak kaidesi konulmuştur (Koç, 1991). Karakucak gürreşlerinde yetiştirilen çoğu gürreşçimiz olimpiyat organizasyonları alanında gerçekleştirilen serbest ve grekoromen gürreş stillerinde Avrupa'da, Dünya'da ve Olimpiyat organizasyonlarında yapılan müsabakalarda Şampiyonluklar kazanmıştır. Karakucak gürreşinin Olimpiyat organizasyonları alanındaki gürreş türlerine alt yapı niteliği taşıdığını gösteren en güçlü göstergesi Avrupa, Dünya ve Olimpiyat Şampiyonlukları kazanan Yaşar Doğu'nun karakucak gürreşinde yetiştirilmiş bir gürreşçi olmasıdır (Kültür Bakanlığı, 2001).

1.6.2. Yağlı Güreş ve Kırkpınar

Türkiye’de meydana getirelen yağlı güreşler geçmiş kaynaklar incelediğinde ilk önce Yunanlılar’da olduğu ortaya çıkmaktadır. Daha sonra Selçuklular’da daha sonrada Osmanlı Devletinin Bizanslılarla yakın ilişki içinde olduğundan dolayı, kendi kültürümüze has bir geleneksel yağlı güreş meydana gelmiştir (Yıldız, 2002). Bir diğer araştırmada ise şuanda icra edilen yağlı güreşlerin Yunan güreşlerinden farklı olduğunu savunmuştur (Şahin, 2006). Türkiye, Yağlı güreşlerin yapıldığı tek ülkedir (Yıldız, 2002). Geleneksel bir güreş olan yağlı güreşler; ülkemizin Karadeniz ve batı bölgelerimizin bütün yörelerinde çokça gerçekleştirilir. Çimen veya daha uzun otların olduğu bir alan üstünde icra edilen yağlı güreşlerde, kıyafet olarak kışpet ismiyle bilinen manda derisi kullanılarak dikilen giysi giyilerek güreşilir. Güreşçilerin belden yukarısı çıplak olması gerekir. Bitkisel yağlarla pehlivanların vücudunun bütün bölgesini kapsayacak biçimde yağlanır (Yıldız, 2002). Rakibini sırt üstü yere yikan, belirlenmiş bir sürede yukarda tutan ve rakibinin vücudunun belden yukarısını güneşe veya gökyüzüne doğru çevirmesiyle galip gelinen geleneksel bir güreş türüdür (Yıldız, 2002)

Yağlı güreş ile karakucak güreşini birbirinden farklı olmasının tek nedeni yağlı güreşte vücudun yağlanarak güreşilmesidir. Osmanlılar döneminde yağlı güreş etkinlikleri cazgırların maniler ve dualar okuyarak ve cazgırların pehlivanları tanıtmalarıyla başlatılırdı. Osmanlı devleti zamanında benimsenen yağlı güreşler Osmanlıların kendine has bir stil oluşturarak Anadoluda ve Rumeli bölgesinde benimsenerek yayılmasını sağlamışlardır (Kaynar, 2014).

Türklerin ilgi gösterdiği çok sevdiği “Yağlı Güreş” müsabakaları mevcuttur. . Güreşçiler, İslami kaidelere göre vücutlarının kapatılması gereken yerleri kapatarak (belden dizin alt kısmına kadar olan bölge) deriden yapılan “Kışbet” giyerek, yağlanırlar ve galip gelene dek güreşmeye devam ederler. Yakın zamanlarda yağlı güreşlere de birtakım kaideler konulmuş, süre sınırı getirilmiş ve puan verme işlemi getirilmiştir. Yağlı güreş müsabakaları esnasında davullar ve zurnalar eşliğinde savaş ezgileri çalmak bir gelenektir. Yağlı güreş esnasındaki kapışma müzikle birlikte

yapılır. Hatay ve Kahramanmaraş yörelerinde icra edilen ve Judo sporuna benzetilen “Aba güreşi” de Türklere özgü güreş müsabakalarından bir tanesidir (TGF,2017).

Yunanlıların eski Olimpiyat etkinliklerinde güreş sporcularına zeytinyağını vücutlarına sürerek icra edilen güreş, burada yaşayan Türklerin ilgisini çekerek benimsendiği ve yayılmasına sebep oldukları söylenmektedir. Arap topluluklarında da bu güreşin yapıldığı söylenebilir, bu konuda tarihte herhangi bir kaynağa ulaşılamamıştır. Rumeli Türklerinin, eski Yunanlıların yağlı güreşlerini bütünüyle yenilemişler Türkleşmişlerdir. Yunanlıların kendileri için kutsal saydıkları değerler için düzenlenen Olimpiyat etkinliklerinin bir sporu olan güreşi, kendi kültür ve değerlerine özgü bir hale getirerek Türk geleneklerine elverişli bir duruma değiştirmişlerdir. (TGF,2017).

Bu güreş çeşidinde törenin önemi büyüktür. Güreş müsabakası öncesinde soyunarak deriden yapılmış kısıbet adı verilen kıyafetlerini giyerek yağ kazanına doğru gelen pehlivanlar, Kible’ye doğru dönüp üç ihlas bir fatiha okurlar ve pirleri Hazreti Hamza için dua ettikten sonra cazgırlar tarafından izleyicilere isimleri okunarak takdim edilirler (TGF,2017).

Türklerin Rumeli bölgesine gelmesiyle Kırkpınar güreşi başlamış oldu. Kırkpınar Güreşleri için 1362 senesinde feth edilen Edirne’nin alınması temel alınmıştır. Balkan Savaşından itibaren Kırkpınar Osmanlı Devletinin sınırları haricinde kalmasıyla birlikte, Kırkpınar güreşleri Edirne’nin Sarayıçi yöresinde sürdürülmüştür. 1877 Rus savaşından itibaren Ege Bölgesi’ne göçen Rumeli Türkleri, yağlı güreşleri Anadolu’da tanınmasını sağlamışlardır.

1.6.3. Aba Güreşi

Bu güreş, Hatay ve Gaziantep bölgelerinde gerçekleştirilen geleneksel güreş çeşididir. Gaziantep yöresinde aba güreşlerine aşırımalı aba güreşi ismi verilmiştir. Aba güreşi ismini güreşçilerin vücudun belden yukarısına giyilen aba giysisinden almıştır. Aba; yakasız olan, boyun kısmının son bölümünden itibaren belin dengine kadar uzanan, yarım kollu keçeye benzeyen kumaş çeşidini anımsatmaktadır. Aba

kalın deriden ve keçe türündeki kumaştan yapılmaktadır. Aba köye ait olan bütün köylülerin kullanabildiği bir eşya olarak kabul edilir. Güreşçiler aba kıyafetini giyerek bellerine kuşak bağlamak bu güreşin bir özelliğir (Güven, 1999, s. 45,58).

1.6.4. Şalvar Güreşi

Bu güreşin kaidelerine göre galip gelmek, karakucak ve yağlı güreşlerde olduğu gibi rakibinin vücudunun belden yukarısını güneşe veya gökyüzüne doğru çevirmesiyle olmaktadır. Eskiden bol şalvarlar giyerek, güreşçilerin belden yukarısı çıplak bir biçimde geleneksel Türk güreşi türü olarak icra edilirdi, şalvarların uzunluğu kispet yada pırpıtların boyuyla aynı yapılırdı. Şuanda ise uzunluğu fazla olan şalvarın yerine uzunluğu az olan şalvarların kullanıldığı bilinmektedir (Gürsoy, 1996, s. 17). Kahramanmaraş yöresinde keçi kılı ile yapılmış sağlamlığı ile bilinen, dizin üstüne kadar uzanan şort şeklinde bir kıyafet ile icra edilen geleneksel Türk güreşi çeşididir. Bu güreş çeşidinde oyunlar daha çok ayaktaiken icra edilirken, yerdeyken üstte olan güreşçinin kurallara göre bir hamlede bulunma hakkı mevcuttur (Türkmen, 2011).

1.7. Özgüven Kavramı

Kişiliğin literatürde birden fazla sözcükle (self confidence, self-acceptance, self-concept, self-image, self esteem, vb.) adlandırılması bu konuda bir anlam belirsizliği olduğu inancını kuvvetlendirmektedir. Psikoloji alanındaki bazı araştırmacılar birden çok akımın etkisiyle kişilik kavramını daha net ve anlaşılır bir şekilde açıklamaya başlamışlardır. Bu araştırmalar neticesinde ortaya çıkan tanımlar, kişiliğin genel bir tanımı olmasından ziyade, açıklamayı yapan kişinin ilişkili olduğu psikoloji okulunun yanında kişisel teorilere dayandırılmaktadır (Soner, 1995).

Özgüven; bilgi, tecrübe, emek ve disiplin gibi önemli değerleri içinde barındırdığı için aslında bir inançlar bütünüdür. Bu değerlerin birbiriyle etkileşimi sonucunda bir disiplin şekline dönüşüp, bu disiplinin kişi tarafından kullanılması, kendine güven veya özgüven ismini verdiğimiz öğeyi meydana getirir. Tecrübesiz, bilgisiz ve emek harcanmadan, özgüvene sahip olunamaz. Herhangi bir konuyla ilgili ne kadar çok bilgi sahibiysek, o konuyla ilgili özgüvenimiz de okadar çok olur (Biçer 1996).

Özgüven, genellemelerden ziyade bireyin belirli bir olayı başarı ile neticelendirmesine olan inancıyla birlikte güç, yetenek, yargı ve almış olduğu şahsi kararlarına olan güvenidir (Feltz 1988). Bireyin varolan kabiliyetlerine olan inancı özgüvenidir (Hambly 2003).

Özgüven bireyin kendisinde gördüğü olumlu tarafların bir birleşimi olarak olaylarda ve kendi üzerinde kontrol sahibi olmasını, farklı durumlarda davranışlarının ve tepkilerinin belirleyicisi olmasını, kendine bir değer biçmesini, kendisini dev aynasında görmesi değil olduğu gibi kabullenip mevcut haliyle kendisiyle barışık olmasını sağlayan durumla ilgili bir kavramdır (Eldeleklioğlu, 2004).

Özgüven, herşeyden önce bireyin olumlu duygu ve düşünceye sahip olarak kendisini iyi hissederek bu duyguyla beraber yaşadığı sosyal çevre ile barışık olmasıdır (Akagündüz 2006). Covington ise özgüveni sosyal çevreden kabul görme isteğiyle başarısızlığı kabullenmeyip başarılı olma düşüncesini önde tutan, kişinin değersizlik düşüncesinden uzaklaştığı içsel ve doğal bir ihtiyaçtır. Özgüven, bir bireyin herhangi bir olayı başarıyla sonuçlandırmadaki kabiliyetidir (Kocaarslan, 2009).

Herkesin çok sık tekrarladığı bu söz, aslında insanın “en büyük kazancı ve kaynağıdır.” İnsan kendini gerçekleştirmenin hazzını bu temel duyguda yaşar. Başarılı sporcuları yada mesleklerinde hedefine ulaşmış, doyum ve hazzı yaşamış insanları incelediğimizde, özgüvenin ortak bir olgu olduğu dikkati çeker. Daha da genelleştirip, kendine güvenen, kendine başta olmak üzere, rakibine ve çevreye saygı duyan kişinin kendini gerçekleştirme duygusu oldukça yüksek olacaktır (Biçer, 2011).

Özgüven, genel anlamda bir kişilik özelliği olup anlık davranış ve tutumlara, kişisel bakış açısına has olmayan bir kavramdır (Pervin ve John 2001).

Başka bir tanımda özgüven, bireyin hareket ve davranışlarıyla fiziksel olarak kendi hayatında oluşturmuş olduğu bir egemenlik ve öz denetimin farkındalığıdır (Göknar 2010). Özgüven bireyin davranışlarının kabullenilmesiyle meydana gelen, yaşamda karşımıza çıkan her türlü zorluğu kendi içsel kaynaklarına, gücüne, zekasına, kabiliyetine güvenerek üstesinden geleceği düşüncesidir (Sayar, 2003).

Özgüven, hayat tebrübesiyle yaşayarak ve deneyimleyerek kazanılan, hiçbir şekilde doğuştan varolmayan, karşılaştığımız problemlerle başa çıkma becerisidir (Koç ve Gün, 2006). Bireyin becerisine olan inancı, sosyal bağları, kişinin tavır ve tutumları, kendini algılayış biçimiyle bir bütün içindedir. Bu açıklamaya uygun olarak özgüven “çok yönlü, kademeli, organize olmuş, paha biçilen, kararlı ve farklılık yaratabilen “bir niteliktir. Genel anlamda; kişinin kendi becerilerini, duygusal dünyasını tanıması, kendiyile barışık olması ve kendine güvenmesi “olarak tanımlanır (Günel, 2007).

Bireyin kendisini kontrol edebilmesi, dolayısıyla kendine olan güvenini çoğaltacaktır. Özgüvensiz bir sporcu büyük başarılarla ulaşamaz. Kendine güveni az yada yeterli olmayan sporcuların başarılı olma olasılıkları çok azdır. Sağlam ve sıhhatli bir özgüvene sahip olmak için sporcuların kendilerine güvenmesi, kendi potansiyelinin farkında olması, kabiliyetlerini ve çizgisini bilerek ve özsaygılarının bulunması gerekmektedir (Biçer, 2011).

Özgüven, psikolojik açıdan varoluş duygusunun temel taşlarından biridir. Bu bilinç bizi hayvanlardan ayıran önemli niteliklerdendir. Başka bir deyişle, kendisinde var olan kimliği kabullenip kabullenmeme ve kişiliğini tanımlama kabiliyetine sahip olma durumudur. Kendine güven problemi, insanoğlunun bu sorgulama kabiliyetini içerir (Mckay ve Fanning, 2009).

Özgüven bireyin kendi ile olan kişisel bir durumdur. Bu durum kendini beğenip beğenmeme sonucunda ortaya çıkan öznel bir kavramdır. Bu durum durağan olmamakla beraber olumlu veya olumsuz sonuçlar ortaya çıkarabilir. Şartlara, bulunduğumuz konuma, anlık gelişen durumlara göre değişkenlik gösterebilir. Bireyin özgüveninin yetersiz yada yüksek olması, bireyin duygularını ve davranış şeklini değişik boyutlarda etkiler.

Kendine güvenme, bir sorunun üstesinden gelme isteği, olumlu düşünme, zorluklarda vazgeçmeme, yeni fikirlere ve oluşumlara açık olma, sorumluluk sahibi olma, rahat olma, sevecen davranışta olma, özgüveni yüksek bireylerde görülen davranışlardır.

Kabul edilme duyguları gelişmiş, kendilerini saygı görmeye değer, yararlı, başarılı bireyler olarak algılayan kişilerdir. Özgüvenleri düşük olan kişilerde ise, reddedilme korkusu ortaya çıkar. Kendilerini sürekli başarısız ve değersiz görerek sosyal dünyasıyla duygusal etkileşime girmezler. Günlük yaşamlarındaki sorunları çözebileceklerine dair inançları zayıftır ve daima bu olumsuz hislerin kaygı ve korkusunu yaşarlar (Kurtuldu, 2007).

Sporcunun kendinde var olan becerilerine (fiziksel, zihinsel) inanması ve bu yeteneklerini geliştirmesi, kendine özgüveni sebebiyle oluşmaktadır. Özgüveni yetersiz hatta olmayan, yeteneklerine güvenmeyen bir sporcu başarılı olamaz (Biçer, 2011).

Özgüvenin iki temel ögesi vardır. Bunlar; yeterlilik ve sevilebilirlik duygularıdır. Bu duygular bireyin bebeklik döneminden hayatının sonuna kadar aile ve sosyal çevreleriyle olan etkileşimleri sonucunda gelişim göstermektedir (Humphreys 2002).

İç ve dış özgüven olmak üzere iki özgüven kavramı bulunmaktadır.

İç özgüven, kişinin kendisiyle barışık olma ve memnuniyeti konusundaki duygularının bütünüdür (Lindenfield 1997). Bireyin kendini bilmesi ve olumlu düşünmesine, bireyin iletişimine ve iç dünyasına dönük olma durumuna olumlu açıdan yarar sağlamaktadır. Bireyin kendisinin sağladığı başarıları bu duruma yararı olacaktır. Kendiyle barışık olan kişiler hem fiziki hem psikolojik ihtiyaçlarına önem verirler. Övülmeyi, ödüller kazanmayı, diğer insanların ona olan ilgilerinden mutlu olurlar. Bireyler kendilerinin farkına vardıkça güçlü ve güçsüz taraflarını öğrenirler. Kendini önemli hissederler. Kendinde var olan yetersiz tarafların farkına varır ve kendini ona göre geliştirmeye çalışırlar. Yine bireyin kendisi için belirlediği hedef ve amaçlar olmalıdır. Kendini diğer insanlardan daha iyi bildikleri için kendine hedef koyarak bu hedefe ulaşmak için mücadele ederler. Aldıkları kararlar açık ve kesin olup kendilerini eleştirirler. Bunun yanında olumlu düşünebilen bireyler yaşama olumlu bir şekilde bakarak gelecekle ilgili umutlar barındırırlar. Gelecekle ilgili geçmiş yaşantılarından ders çıkararak gelecekleriyle ilgili planları buna göre yaparlar (Humphreys, 2002).

Dış özgüven ise, sosyal çevremize kendimize inanmış ve kendimizle barışık olduğumuza dair gösterdiğimiz duruş ve davranışlardır (Lindenfield 1997). Bireylerin kendiyle ilgili dış dünyasına yönelimleriniyse çevresi ile iletişim kurma becerisi, diğer insanlara kendini anlatabilme nitelikleri ve duygularını kontrolü altına alabilme nitelikleri tayin eder. Çevresiyele diyalog kurma ve uyumlu olma hususunda sosyal çevreyle iletişim kurma becerisi üst seviyededir. Yanındakiyle sohbet ederken diksiyon konusuna ve davranış diline önem gösterir. Bu dikkati birey kendine ait düşünce ve arzularını kolayca anlatarak elde edebilir. Amaçlarını elde etmek için sorgulamaktan, tartışmaktan, şikayetçi olmaktan ve mücadele etmekten korkmazlar. Bütün bu durumların yanı sıra kişinin hislerini kontrol altında tutabilmesi çok önemlidir. Çünkü hislerini kontrol altında tutabilen bireyler yanlış davranışlarda bulunmazlar. Böyle bireyler çok özenlidirler ve uyanıktırlar, çevreyle arasında olumsuz bir durum oluştuğunda kendini nasıl savunması gerektiğini çok iyi bilir, savunma mekanizmaları başka kişilere oranla çok iyidir. hasetlik, kızgınlık gibi hislere esir olmazlar. (Humphreys, 2002).

İç ve dış özgüveni yeterli düzeyde olan kişiler ilk başta kendini tanıma ve sevme olmak üzere kendine ait birçok olumlu fikir barındırırlar (Lindenfield 1997).

“Duygularını kontrol altında tutabilme, karşılıklı iletişim becerisi, kendini toplum içinde açık bir şekilde ifade edebilme “özellikleri ise dış özgüveni açıklayan ifadelerdir (Akt. Özbey, 2004).

Kendine güven hissini, kişinin pozitif hayatının olması, kendini kabiliyetleri konusunda geliştirebilmesi ve güçlü taraflarını başarılı bir birey olmak için değerlendirebilmesi için çok gerekli bir unsur olduğunun vurgusu yapılmıştır (Ekinci, 2013). Aşırı seviyede başarılı olma umudu da sporda kendine güven şeklinde algılanabilir. Araştırmacılar kendine güveni fazlan olan sporcularla ilgili kendine güvendiklerini; bu güven doğrultusunda başarıyı yakalayacaklarına, başarmak içinde lazım olan fiziki ve düşünsel kabiliyeti kapsayan kapasitelerinin olduğuna dair güdüyü ellerinde bulundurduklarını vurgulamışlardır (Yıldırım akt Ekinci vd., 2014). Özgüveni fazlan olan sporcular stresliyken dahi soğukkanlı ve kendinden emin bir biçimde hareket ettikleri görülmüştür. Çalışmalar kendine güveni fazla olan sporcuların kendine güveni az olan başka sporcularla kıyaslandığında korkularını yönetebildiklerini ve pozitif düşünmeye yoğunlaştıklarını ortaya

çıkarmıştır (Jones ve Swain, 1995; Palaz, 2019). Sportif alanda yalnızca başarılı olan sporcular değil, kişisel ve takım sporlarındaki çalışmalara, aktivitelere, müsabaka ve oyunlara katılım sağlayan sporcular da özsaygılarının ve özgüvenlerinin de yükseldiği görülmüştür (Arslan, vd., 2015)

Araştırmacılar raporlarında kendine güven ile performans kavramları arasında pozitif yönde uyumlu bir ilişki bulunduğunu savunmuşlardır (Woodman ve Hardly 2003, s.443).

Özgüven konusunun, spor yapan kişilerde çaba, başarıma arzusu ve süreklilik niteliklerine pozitif düzeyde yararı olduğu düşünülmektedir. Spor ile ilgilenen üst düzey bir sporcunun özgüvenle ilgili söyledikleri; Rahat ve ferah olduğum durumlarda, çoğu şey istediğim gibi oluyor, başarılması daha zor olanı denemek için gayret etmeme neden oluyor bu durumda yapmış olduğum sportif mücadelem niteliğini artırıp, gösterdiğim başarımın seviyesini artırıyor ve hazırlık evrelerimin kalitesini yükseltiyor (Hanton, 2004, s. 477).

Kendine güven hissi diğer taraftan sportif faaliyetlerde bulunanların bu sportif etkinliklere iştiraki ve bu süreci devam ettirebilme seçeneklerine de etki etmektedir. Mesela genç güreşçilerle ilgili güreşi bırakmayan güreşçilerin, güreş sporunu sonlandıran güreşçilere göre kendine güven düzeyleri daha fazladır. Atletlerde de kendine güveni fazla olan koşucuların başarılması daha zor olan sorumlulukları tercih etme oranı diğer kendine güveni az olan koşuculara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Liping, 2000).

Kendine güveni fazla sporcular, kendine güveni yetersiz olan sporculara oranla çok daha mücadeleci, yaratıcı, karşılaştığı güçlükleri aşmada iyi, belirlenen amaçları başarıma kabiliyeti fazla ve üst seviyede motivasyonu vardır. Ayrıca kendine güvenin, doğru zamanda ve yerde önemli kararlar vermeye üst seviyede konsantrasyona etkisi çoktur (Vealey, 2009).

1.7.1. Performans (Başarım)

Performans, genel anlamıyla insan davranışının bağıntılı olarak kısa zamana ait, sınırlı bir bölümünü ifade etmektedir. Daha çok, bir faaliyeti gerçekleştirmek amacıyla yapılan davranış olarak adlandırılır (Tiryaki, 1991). Diğer açıklamada da

performans; bir fiziksel davranışın ihtiyacı olan fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik kazanç diye adlandırılabilir. (Kuter ve Öztürk,1997).

Başka bir ifadeyle sportif performans kavramı, ulaşılması amaçlanan ile mevcut seviye arasındaki sürekli bir karşılamadır. Sportif performans antrenman bilimi tarafından incelendiğinde ise, bireysel veya toplu olarak amaçlanan hedefe yönelik ortaya çıkarılan sportif bir aktivite şeklinde değerlendirmektedir (Koruç, 1999). Performans, kişinin yaptığı spor alanındaki değişik aktivitelerde ulaştığı düzeydir (İnal 2000). İnsan performansını araştırmacılar çeşitli boyutlarda açıklamaya çalışmışlardır. Sporda performansın sonuca ulaşması için sadece yetenek, sosyal, zihinsel ve psikolojik özelliklerin olmadığı, bunların yanında fiziksel ve fizyolojik uygunluğun olması önemlidir (Güvel ve Ark. 1996). Sportif performans kişinin icra ettiği spor branşında ulaşabildiği en yüksek başarı seviyesidir (Kuter ve Öztürk 1999). Herhangi bir etkinliğin icra edildiği sırada, o fiziksel etkinliğin başarıya ulaşması için ihtiyaç duyulan biyomekanik, psikolojik ve fizyolojik verim performans olarak isimlendirilmektedir. Bu verimin müsabakaya ne kadar etki ettiği de performans düzeyi hakkında bilgi sağlamaktadır (Günay ve Yüce 1996)

Sportif performans sonuçlarının ortaya çıkmasının en önemli ölçütü bireysel veya takım sporcularının birbirleriyle yapmış oldukları müsabakalardır. Müsabaka; bir standart en az bir sporcunun, karşılaştırma özelliklerinin farkında olan ve bu süreci analiz edebilecek başka bir kişinin gözetiminde, performansının değerlendirilme aşamasıdır (Martens, 1976). Müsabakalarda en çok performansı yakalamada psikolojik güdülenmenin önemi çok büyüktür. Güdülenme ise, bireyin kişilik yapısı ile direkt alakalı olan ve sportif davranışlara yön veren en değerli öğelerdendir. (Buscaglia,1987).

Performansı etkileyen değişik unsurlar mevcuttur. Bunlar genel olarak iç ve dış unsurlar olarak ikiye ayrılmaktadır. Yaş, fiziksel uygunluk,ırksal faktörler, antrenman seviyesi, sağlık durumu, cinsiyet, beslenme alışkanlığı, stres düzeyi, motivasyon seviyesi ve doping iç (kişisel) unsurlar iken hava şartları zeminin fiziksel uygunluğu ve irtifa dış unsurlardır. Bu unsurların tamamı, performansı

olumlu veya olumsuz şekilde sonuçlanmasına yol açabilmektedir (Günay ve Yüce 1996).

Performansı olumsuz etkileyen en önemli konulardan biride aşırı ve yetersiz özgüvendir. Dolayısıyla iyi bir performans için özgüven belirli yani yeterli seviyede olmalıdır. Her seviyedeki özgüvenin, her durumda sporcunun çok iyi bir performans göstereceği anlamına gelmez. Özgüven, sporcunun varolan potansiyeline erişmesinin ana ögesidir (Biçer 1996).

Kişinin davranış ve aktiviteleri yine kişinin gereksinimlerinden doğan bir sonuçtur. Sportif davranışlarda bireyin hareket etme gereksiniminin sonucunda ortaya çıkar. Davranış özellikleri ise gereksinimlerin karşılanmasına yönelik yapılan hareketlerin belirleyicisi olmuştur. Sportif davranışların belirlenmesinde büyük öneme sahiptir.

Bundan dolayı, bazı davranış özelliklerinin sportif davranışlar üzerindeki etkisinin bilinmesi ve açıklanması, sportif başarıyı da ortaya çıkarmış olacaktır (Eysenck, 1996).

Sporun bütün alanlarında ve takım sporlarında sportif branşa eğilim seviyesinin ölçülebilmesi, oynanan görev bölgesi için uygunluğun araştırılması, istenilen sonucun niteliksel ve niceliksel olarak anlaşılabilmesi, antrenman programındaki noksanlıkların görülebilmesi, kullanılmakta olan programların ne kadar başarılı olduğunun analiz edilebilmesi ve sakatlık risklerinin anlaşılabilmesi için değişik testler, ölçümler ve analiz yöntemleri kullanılmaktadır (Bayraktar ve Kurtoğlu 2004).

1.8. Başarı Kavramı

Genel olarak yapılan davranışların neticesinde kişilerin sergilediği emeğe bağlı olarak ulaşılan ürün-sonuç başarı performans olmaktadır. Sportif davranış içerisinde gösterilen mücadelenin sonunda kazanılan başarı; davranış çeşidine ve davranışın yapıldığı yere bağlı olarak çeşitli şekillerde adlandırılmaktadır. Mesela, başarı türlerini farklı branşlara göre şu şekilde saymak mümkündür:

- 1.Kültür felsefesi açısından,
- 2.Pedagojik,

- 3.Hekimlik,
- 4.Fizik ve mekanik,
5. Öğrenme teorisi,
- 6.Antropolojik,
- 7.Ekonomik,
- 8.Sportif başarı.

Yukarıda ayrıntılı olarak saydığımız başarı (performans) türlerinden konumuzla direk alakalı olan sportif başarı önem kazanmaktadır (Mutlutürk, 2001).

Başarı, amaçlanan neticeye ulaşmak ile birlikte düşünüldüğünden ilk önce reel ve gerçekleştirilebilme olasılığı olan amaçlar belirlemek ve amaca odaklaşmak çok önemlidir. Hedef ve amaç oluşturma tekniği stratejik olmasının yanı sıra öğrenilmesi gerekli olan bir olgudur ve sportif başarının temelini oluşturmaktadır (Biçer, 2009). Ülkeler arası sportif başarılar uluslar için gün geçtikçe daha değerli duruma geldiğinden hükümetler önemli ödenekler ayırıp güzel ileriye dönük çalışmalarda bulunarak sportif faaliyetlerin iyileşmesine direk yarar sağlamak için daha arzulu ve özverili davranmakta ve bu durum da sportif faaliyetlerinin kurumsallaşmasında değerli etkenlerden biri haline gelmiştir. (Verle, 2009). Sportif amaçlara ulaşmak için sporcuların performanslarını yukarıya çıkarma fikri birçok antrenörün araştırma alanlarından biri haline gelmiştir. Sportif başarının kaynağı meydana getiren en önemli öğelerden bir tanesi de bilimsel kaynaklara dayanan, alakalı spor branşına has tecrübelerle geliştirilmiş modern antrenman planlaması ve uygulamalarının icra edilmesidir (Sevim,2009).

Başarı tarifinden yola çıkarak birçok branşta görüldüğü gibi güreş sporunda da sportif başarı yüksek performans göstererek amaçlanan hedeflere varabilme aşamasıdır. Başka bir açıklamayla sporculara ait beceri, yetenek ve emeğin güreş sporu vasıtasıyla gösterilmesidir. Sportif başarı ölçütleri ve sportif başarıyı etkileyen unsurlar spor branşlarına göre değişiklik yaşanmaktadır (Güngör, 2014).

Genel anlamda sportif başarı spor alanında meydana getirilen emek neticesinde kazanılan başarıdır. Sporcunun güreş gibi bireysel sporlarda beceri ve üstün

nitelikleri ile üst düzey başarı göstermesi kişisel açıdan spor başarı olarak değerlendirilirken, basketbol gibi ekip sporlarında kişisel performanslar aynı zamanda ekip başarısınada etki etmektedir. Sportif başarı sportif davranışın türüne göre incelenir. Genel anlamda sportif alanda başarı kriterleri ölçülebilen niteliklerden meydana gelmektedir. Mesela; basketbolda lig puanları, şampiyonluk sayıları gibi değerlendirme kriterleri kullanılırken atletizm sporunda saniye, halter sporunda kilogram değerinden kriterlerden oluşmaktadır (Mutlutürk, 2001).

Şampiyonluk kupasını kaldırmak, bir müsabakada en önde bitirmek, büyük bir şirketi yönetmek gibi davranışların odak noktasında olan güdusel belirleyiciler mevcuttur. Fakat tamamında başarılı olma, başka bir ifadeyle “zorlukların üstesinden gelerek, kuvvet kullanarak halledilmesi güç bir durumu başarma isteği” yer alır (Murray 1938).

Sonradan kazanılan diğer güdülerde görüldüğü gibi başarı güdüsü kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Mc Clelland bu başarı ihtiyacını ölçmek amacıyla değişik teknikler geliştirmiştir. Bu geliştirilen tekniklerden birinde, kişinin belli olmayan olguların bulunduğu resimlere bakarak bu resimlerle ilgili hikâyeler yazması beklenir. Bu uygulanan Şematik Algı Testi'ne verilen cevaplar değerlendirilir. Mesela, uygulanan testte gösterilen resimlerden birinde, sınıftaki bir masada oturan yetişkin bir erkek çocuk vardır. Açık bir kitap ise çocuğun hemen önünde durmaktadır, fakat çocuğun gözleri kitapta değil resmi inceleyen kişiye bakmaktadır. Araştırmaya dâhil olanların bu çocukla ilgili hikâyelerinin kendi duygularını yansıttığı düşünülür. Bu sebeple, çocuğun güç veya özgün bir şeye ulaşmaya çalıştığına, en iyi olma hedefleri belirlediğine veya başarısından ötürü çok gurur duyduğuyla alakalı hikâyeler anlatması başarı ihtiyacı olarak kabul edilir (Atkinson ve Birch, 1970).

Başarı motivasyonu, bireyin başarıyı yakalama arzusu, başarıdan kazanacağı haza eğilimi, kaybetmeyi öngörerek başarı kazanmakta ısrarcı davranmasıdır. Başarı motivasyonundaki kişisel ayrımlıklar farklı durumlarda ortaya çıkan bireyin doğuştan gelen özellikleri olarak kabul edilmektedir. Başarı motivasyonu kişilerin güçlükleri yenmek için neden bu kadar çaba sarfettiğini, aktiviteye hangi hedeflerle katıldığını ve bu aktiviteyi neden sürdürdüğümüzü açıklamaktadır (Aktop, 2002).

1.8.1. Başarı Motivasyonu

Başarı motivasyonu başarısızlığa karşı koyma, bir vazifeyi başarmak için emek harcama, bilinmeyen olaylar arama şeklinde ifade edilmiştir (Tiryaki, 2000). Yapılan işi profesyonelce gerçekleştirme, harika bir şekilde sonuca ulaşma, zorlukların aşarak, başkalarından daha iyi yapma olarak açıklanmıştır (Lawrence, 1996).

Motivasyonun gücü ve başarı arasındaki bağın, özellikle spor açısından çok değerli olduğu bilinmektedir.. GÜdülenme gücü az olan bir aktivitenin, başarısızlıkla sonuçlanması kesindir. Her kişi, kendisini mutlusevindire, huzur ve rahatlık veren olayları isteyip yaklaşırken, mutsuz ve huzursuz eden durumlardan ise uzaklaşma çabası içindedir. Yaklaşma ve uzaklaşma eğilimleri, güdülerin temelinde vardır. Nasıl bir güdünün oluşacağı hangi eğilimin daha baskın olmasıyla alakalıdır. Bu açıklamaya göre; başarı güdüsü başarmayı ya da başarısız olmamak için çabalama, arkadaşlık güdüsü ise saygınlık bulma ya da kabul edilmemekten kaçınma şeklinde meydana gelir. Sonuç olarak başarı güdüsünü, sporcunun müsabakaya yaklaşma ya da uzaklaşma eğilimleri olarak açıklayabiliriz (Aktop, 2002)

Başarı güdüsü, bireyin bir konuda başarılı olmak için emeği, kaybetmeyle karşı karşıya kalmasına rağmen vazgeçmeyerek başarıdan kazanacağı övgüye doğru ilerlemesidir. Başarı güdülenmesinde kişisel ayrımlar, farklı şartlarda faal duruma gelen kişinin devamlılık sergileyen varoluş niteliği olarak bilinmektedir. Başarı güdüsü teorisi bireylerin bir aktiviteye niçin iştirak ettiğini, güç olanı başarmak için niye bu kadar üst düzey bir gayret gösterdiğini ve bu durumu niye uzun zaman sürdürdüğünü ifade etmektedir (Aktop, 2002)

Bireylerin düşüncelerini, davranışlarını ve duygularını başarı motivasyonu ne derece etkiler;

- Yapılacak olan aktiviteyle ilgili karar verirken (Örneğin, müsabaka için aynı kabiliyetteki bir rakibi bulmak ya da müsabaka için daha zayıf ya da daha az kabiliyetteki rakipleri bulmak),
- Amaca varmak için sarfedilen gayretin tespit edilmesinde (kendini geliştirmek için yaptığı çalışmaların sayısı gibi),

- Amaca ulaşmak için sarfedilen çabanın şiddetinin tespit edilmesinde (yapılan çalışmada ne kadar gönüllü olduğu gibi),
- Zorluklarla karşılaştığında ya da başarısızlık durumunda pes etmemede (örneğin, her şey olumsuz olduğunda daha çok kendini geliştirip mücadeleyi bırakmama gibi). Bu gibi durumlarda başarı motivasyonu etkilidir (Aktop, 2002).

Farklı kültürlerden gelen sporcuların müsabakalardaki başarı motivasyonları birbirinden çok farklıdır bu sebepten dolayı spor motivasyonu çalışmalarında kültürel farklılıkların da dikkate alınması gereken önemli bir konu olduğunu belirtmiştir (Hayashi, 1994).

1.8.2. Başarı İhtiyacı Kuramı

1938 yılında başarı güdüsünü kişilik unsuru bakımından ilk defa araştıran bilim insanı Murray, başarı gereksinimini istek, arzu olarak açıklamıştır (Gill, 1986).

Sporcunun başarı gereksinimini iki etmen tarafından inceleyen Mc Cleland ve Atkinson, bu iki etmeni Başarı Motivi ve Başarısızlıktan Kaçınma Motivi olarak tanımlamıştır. (Konter, 1995).

Murray'ın araştırmasını, başarı güdüsünün kişilik yapısını daha net bir biçimde açıklamak için genişleten Atkinson'a göre, başarı güdüsü aslında iki kişilik yapısını barındırmaktadır. Genel olarak bütün insanlar başarılı olma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsüne sahiptirler. Başarılı olma güdüsü "kazanılan başarıdan gurur duyma ve tatmin olma deneyimleri yaşama özelliği" olarak ifade edilirken, başarısızlıktan kaçınma güdüsü "başarısız neticelerden utanma ya da mutsuzluk deneyimleri yaşama özelliği" olarak açıklanabilir. Kuram eylemlerimizin bu iki güdü arasındaki dengeden etkilendiğini iddaa etmektedir. Her insan başarılı olmayı sever ve işeyleri başardıktan sonra kendisini mutlu hisseder. Diğer yandan başarı için sarfettiğimiz emek başarısızlıkla sonuçlanınca, zayıf bir performans gösterdiğimizde ya da yanlış yaptığımızda kendimizi mutsuz hissederiz (Aktop, 2002).

Kişilerin başarı eylemlerindeki değişiklikler ile ilgili birçok kuram ortaya çıkmıştır. Bu teorilerden bir kısmı başarı güdüsündeki kişilik özellikleriyle ilgilenirken, bir kısmı ise algılama ve yorumlama üzerinde durmuştur. Başarı güdüsü ile ilgili yapılmış yakın zamandaki araştırmalarda birçok farklılıklar olmasına karşın, genel olarak tüm yaklaşımlar Atkinson'un klasik araştırmasının bazı kısımlarını temel kabul etmektedir. Atkinson'un başarı güdüsü kuramı bu alanda bilenen ve birçok çalışmaya ışık tutmuş bir kuramdır. Atkinson kuramı başarı güdüsünü ifade etmek için kişilik unsurları ve durumsal etkenlerin önemine dikkat çektiren etkileşim modelidir (Aktop, 2002).

Başarma motivasyonunun, sporcunun müsabaka durumuna yaklaşımındaki içsel güdüsünü açıkladığı söylenmektedir. Bu durum özgüven (Self Confidence), yetkin olmak veya güçlü olma (self efficacy), bireysel uzmanlık kavramlarıyla yakın manalara gelmektedir. Bu özellikleri fazla olan bireylerin, bu özellikleri az olan bireylere oranla, dışardan birilerinin değerlendirme yaptığı, başarı kazanacakları etkinliklere iştirak etmeleri daha fazladır. Sporcunun yarışmasal platformlarda bulunmasına karar veren diğer unsur başarısız olmaktan uzaklaşma güdüsüdür.

Bu unsur bireylerin korgulu bir varoluşu olmasından kaynaklanan bir durumdur. çok fazla kaygılı bireyler, kaygı derecesi az olan bireylere göre, daha fazla yarışmasal durumlardan uzaklaşma eğilimi sergilerler. Başarısız olmaktan uzaklaşma güdüsü bir kısım araştırmacı tarafından başarısızlık korkusu olarak tanımlanmaktadır (Aktop, 2002).

Başarı ihtiyacı fazla kişiler ile başarı ihtiyacı az olan kişiler arasında birçok açıdan değişiklik bulunmaktadır. Herkişi başarıyı istemelerine, başarıdan haz almalarına ve başarısızlıktan uzaklaşmalarına rağmen, bu güdüler eşit derecede bulunmazlar. Atkinson'un geliştirdiği bu teoride anahtar kişilik etmeni, bu iki güdü arasındaki ayrımdır. Başarı motivasyonundaki bireysel ayrımları incelediğimizde, bireylerin daha çok "yüksek" ya da "düşük" başarıları olarak kabul ederiz. Başarıya yaklaşma yada başarısızlıktan uzaklaşma güdülerinin yüksek olduğu kişiler başarılı bireyler olarak tanımlanır; bu kişiler için başarılı olmak çok değerlidir buna rağmen, başarısızlık yaşadıklarında çokta mutsuz olmazlar. Sonuç olarak, başarıya yaklaşma güdüsü, başarısızlıktan uzaklaşma güdüsünden fazla olan kişiler,

mücadelenin daha fazla olduğu başarılı olacakları platformlar bulmaya çalışırlar ve başarı için çok emek harcarken muhtemel başarısızlık durumundan psikolojik anlamda çok fazla etkilenmezler. Diğer taraftan, başarıya yaklaşma güdüsü, başarısız olmaktan uzaklaşma güdüsünden az olan kişilerin mutsuzluklarının büyük çoğunluğu başarısız olduklarından dolayıdır. Başarılı olduklarında kazanacakları gurur yerine, başarı oranı az olan kişiler başarısızlık yaşama ihtimalinden uzaklaşmayı yeğlerler ve başarı isteyen platformlarda kaygılıdırlar (Aktop, 2002).

1.8.3. Başarı Hedefleri Kuramı

Kişilerin davranışlarındaki ana başarı hedeflerinin önemli olduğunu araştırıp, sorgulayarak başarı hedefleri teorisi davranımını isimlendirebiliriz. Başarı hedefleri teorisini ilk önce bulup meydana getiren ve tartışan Nicholls (1984) , başarı hedeflerini, konu yaklaşımli hedefler ve ego yaklaşımli hedefler (ego involvement) diye iki bölümde incelemiştir (Aktop, 2002).

Özellikle yakın zamanlarda psikologlar ve özellikle spor psikologları gibi bilim insanları başarı ayrımlıklarını daha iyi algılayabilmek için başarı hedefleri alanına daha çok ilgi göstermişlerdir. Başarı hedefleri kuramı; bireyin motivasyonunu ölçmek için üç unsur birbiriyle uyumlu bir ilişki içerisinde olmalıdır şeklinde açıklamıştır. Bu unsurları; başarı hedefleri, başarı davranışları ve algılanan yetenek olarak söyleyebiliriz. Bireyin motivasyonunun ne durumda olduğunu bilmek için, başarılı olmanın ve başarısız olmanın o kişi için ne ifade ettiğini bilmemiz gerekmektedir. Bireyin başarı hedeflerini ve kendi uzmanlığının farkına varma ve durumu anlama yeteneği ile ilişkisini araştırarak bunu anlayabiliriz (Aktop, 2002).

Spor alanlarında başarının bir motivasyon aracı olarak kullanılmasının sebebi bellidir. Birçok spor branşı değişik başarı kriterleri ile değerlendirilerek, spor yaşamı zevk alma, mutlu olma, becerilerini geliştirme, sonuç alma, kazanma gibi başarıyı tarif eden özelliklerle açıklanmaktadır (Toros, 2001).

Temel bir motivasyon faktörü olarak tarif edilen başarı ve başarısızlık; başarı, kişinin ulaşabildiği en yüksek performans olarak kabul edilirken, başarısızlık ise en yüksek performansa ulaşamama durumunu ifade eder. Herhangi bir spor branşında ekip arkadaşları veya diğer sporcuların varlığı, kişilerin performansının göreceli bir şekilde yorumlanmasına sebep olmaktadır. Sonuç olarak durumsal başarıyla zamana bağlı olarak yetenek geliştirmede ki başarı faktörleri farklı, fakat aralarındaki etkileşimli olgular olarak değerlendirilmektedir. Bu şekilde başarı motivasyonunda durumsal mukayese faktörü etkili olmaktadır. Sporcunun sergilediği performansta ve mücadelede bu şekilde yapılan mukayeselerin, seyircilerin olumlu ve olumsuz etkileri bulunmaktadır. (Aktop, 2002).



2 GEREÇ VE YÖNTEM

Bu kısımda, çalışmanın hedefi, evreni ve örnekleme, çalışma esnasındaki sınırlılıklar, çalışmaya ait hipotezler, çalışmada uygulanan program ve teknikler, çıkan sonuçları elde etme gereçleri, çalışmanın hangi yöntemle yapılacağı ve çalışma sonuçlarının analizlerine ait değerlendirmeler bulunmaktadır.

2.1. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Türkiye Güreş Milli Takım'larında bulunmuş ve halen Güreş Milli Takım'larında bulunan 18 yaş ve üstü erkek güreşçiler çalışmamızın evrenini meydana getirmektedir. Evren sayısı verilerinin kesin olarak bilinmemesi nedeniyle tam sayı bilinmemektedir. Araştırmanın örneklem sayısı 69 Erkek Güreş Milli Takımı sporcusundan meydana gelmektedir. Erkek Mili Güreşçiler üzerinde gerçekleştirilen bu araştırmada tesadüfi örnekleme metodu uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarının elde edilmesi sürecinde, çalışma örneği olarak Güreş Milli Takımında halen bulunan ve daha önce Güreş Milli Takım'larında görev almış kendi isteğiyle araştırmaya katılan 18 yaş ve üstü erkek sporculardan meydana gelmesine dikkat edilmiştir.

2.2. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın en önemli sınırlılığı evren sayısının tam olarak bilinmemesi sebebiyle doğru sonuçlara ulaşabilmek için 18 yaş ve üstü 69 Erkek Güreş Milli Takımı sporcusu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma, ulaşım ve iletişim güçlükleri sebebiyle Güreş Milli Takımının 18 yaş ve üstü erkek sporcuları ile yapılmıştır.

Araştırmada evrenini oluşturması beklenen 18 yaş ve üstü erkek güreş milli takım sporcularının daha önceki tecrübelerinden bu yönde gerçekleştirilmiş anket çalışmalarından olumlu yönde geri bildirim almadıkları kanaati olduğu için gerçekleştirilmiş olan çalışmaya motivasyonlarının düşük olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, milli takımı oluşturan sporcuların farklı il ve kulüplerde yer almasından

dolayı yılın belli dönemlerinde gerçekleştirilen milli takım kamp dönemlerinde yapılabilmesi bir diğer sınırlılık olarak gösterilebilir.

2.3. Araştırmanın Hipotezleri

H1: Psikolojik beceri kıstası olarak özgüven, güreş milli takımı sporcularının farklı cinsiyet gurupları arasında anlamlı farklılık göstermektedir.

H2: Psikolojik beceri kıstası olarak özgüven, güreş milli takımı sporcularının farklı yaş gurupları arasında anlamlı farklılık göstermektedir.

H3: Psikolojik beceri kıstası olarak özgüven, güreş milli takımı sporcularının farklı medeni durumları arasında anlamlı farklılık göstermektedir.

H4: Psikolojik beceri kıstası olarak özgüven, güreş milli takımı sporcularının farklı eğitim seviyeleri gurupları arasında anlamlı farklılık göstermektedir.

H5: Psikolojik beceri kıstası özgüven, olarak güreş milli takımı sporcularının aktif sporculuk yılına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H6: Psikolojik beceri kıstası olarak özgüven, güreş milli takımı sporcularının güreş maçı yoğunluğu arasında anlamlı farklılık göstermektedir.

H7: Psikolojik beceri kıstası olarak özgüven, güreş milli takımı sporcularının millilik yılı arasında anlamlı farklılık göstermektedir.

H8: Psikolojik beceri kıstası olarak başarı algısı, güreş milli takımı sporcularının eğitim seviyeleri gurupları arasında anlamlı farklılık göstermektedir.

H9: Psikolojik beceri kıstası olarak başarı algısı, güreş milli takımı sporcularının maç kazanma durumlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H10: Psikolojik beceri kıstası olarak başarı algısı, güreş milli takımı sporcularının diğer sporcuları yendiğinde farklılık göstermektedir.

H11: Psikolojik beceri kıstası olarak başarı algısı, güreş milli takımı sporcularının güreş diğer sporculardan daha başarılı olduğunda anlamlı farklılık göstermektedir.

H12: Psikolojik beceri kıstası olarak güreş milli takımı sporcularının özgüven düzeyleri ile başarı algıları düzeyleri arasında ilişki vardır.

2.4. Veri Toplama Araçları

Çalışmamızın evrenini meydana getiren 18 yaş ve üstü Erkek Güreş Milli Takımı sporcuları için bu alandaki kendini kanıtlamış bilim insanları ve çalışmacıyla birlikte meydana getirilmiş demografik soru formları verilmiştir. Meydana getirilen bu demografik ölçek dahilinde sporcuların medeni durumları, sporcuların yaşları, sporcuların eğitim düzeyi, sporcuların gelir düzeyleri, Güreş Milli Takımlarında bulunma zamanları, faal olarak ne kadar süreyle spor yaptıkları, Güreş Milli Takımlarında ki çıktığı müsabaka sayısı sorularına yanıt aranmaktadır. Güreş Milli Takımlarında bulunmuş ve halen güreş milli takımlarında bulunan erkek sporcularına Akın, A. (2007) tarafından oluşturulmuş olan anket kullanılacaktır. Anket maddeleri 5'ki Likert madde türüyle (Hiç bir zaman, Nadiren, Sık sık, Genellikle ve Her zaman) oluşturulmuştur. Anketler 2019 Temmuz ayında uygulanmıştır. Çalışmanın evreni Güreş Milli Takım'ında aktif halde bulunan ve daha öncesinde Güreş Milli Takımında bulunmuş olan güreşçiler; örneklem ise bu güreşçiler içinden "Basit tesadüfi örnekleme"ye bağlı olarak seçilecek güreşçiler meydana getirmiştir. Yapılan anketlerde yanlış cevaplanan ve güvenilirliği düşük olanlar araştırmaya alınmayacaktır. Ulaşılan sonuçlar geçerlilik ve güvenilirlik değerlendirmelerine tabi tutulmuştur. Anket sonuçları SPSS 21 istatistiki programda değerlendirilerek elverişli olan istatistiki sonuçlar (Frekans Tablo, Çapraz Tablo vs.) ortaya çıkarılmıştır.

Başarı Algısı Envanteri (Yetişkin Versiyonu - BAE-Y) Roberts, Treasure and Balague (1998) tarafından meydana getirilen ölçeğin Türkçe'ye çevrilmesi Kazak Çetinkalp ve Doğan (2007) tarafından yapılmıştır. Başarı Algısı Envanteri ölçeği, hükümlerin beş değerlendirme kriterine göre uygulandığı 12 maddeden (görev doğrulum-6 madde ve ego doğrulum-6 madde) meydana gelmektedir.

Cronbach alpha değerleri, görev doğrulumu altölçeği için 0.87 ve ego doğrulumu altölçeği için ise 0.85 olarak tespit edilmiştir. Altölçeklere ilişkin test-tekrar test korelasyon sonuçları, görev yönelim altölçeği için 0.70 ve ego yönelim altölçeği için 0.91 olarak tespit edilmiştir. Sonuçlar, Başarı Algısı Envanterinin Yetişkin Versiyonu'nun Türk sporcularına uygun ve uygulanabilecek bir ölçme aracı olduğu görülmektedir.

2.5. Veri Toplama Yöntemi

Verilere; Güreş Milli Takımı kamplarında bulunan 18 yaş ve üstü erkek güreşçilere toplamda 5 sayfadan oluşan, 11 maddeden meydana gelen milli güreşçiler için oluşturulmuş demografik form, 33 maddeden meydana gelen özgüven ölçeği ve 12 maddeden meydana gelen başarı algısı envanteri (yetişkin versiyonu) uygulanarak ulaşılmıştır.

2.6. Anket Güvenirlilik Analizi

Özgüven ölçeği; 796 üniversiteli öğrenciyle yapılan çalışma sonucunda ulaşılan sonuçlar üzerinde doğrulayıcı ve açıklayıcı faktör analizi uygulanarak ölçeğin yapı geçerliliği sağlanmıştır. Ölçme aracı sonucunda ulaşılan puanların yükselmesiyle öz-güven seviyesi yükselmektedir.

2.7. Çalışma Verilerinin Analizi

Sonuçların yetersiz, istenmeyen cevaplar verme açısından değerlendirilmiştir. Sonuçların analiz edilmesinde SPSS 21.0 ticari lisanslı istatistiksel hesaplamalar yapabilen yazılımlar uygulanmıştır. Sonuçların değerlendirilmesinde yaşları, eğitim seviyeleri ve gelir seviyeleri değişkeni için non-parametrik testlerden Kruskal-Wallis H Testi uygulanmıştır. Sportif Özgüven Ölçeği'nden ortaya çıkan sonuçlar ile Başarı Algısı Envanterinden ortaya çıkan sonuçlar arasındaki ilişki Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi ile test edilerek değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Çalışmaya Dahil Olanların Medeni Hallerine Göre Dağılımı

	FREKANS	YÜZDE	GEÇERLİ YÜZDE	KÜMÜLATİF YÜZDE
EVLİ	27	39,1	39,1	39,1
BEKAR	42	60,9	60,9	100,0
TOPLAM	69	100,0	100,0	

Çalışmaya dahil olanların % 39.1'i evli, % 60.9'u bekadır.

Tablo 2. Çalışmaya Dahil Olanların Yaş Durumlarına Göre Dağılımı

	FREKANS	YÜZDE	GEÇERLİ YÜZDE	KÜMÜLATİF YÜZDE
18-20	4	5,8	5,8	5,8
21-25	29	42,0	42,0	47,8
26-30	21	30,4	30,4	78,3
31-45	15	21,7	21,7	100,0
TOPLAM	69	100,0	100,0	

Çalışmaya dahil olanların % 5.8'i 18-20 yaş, % 42'si 21-25 yaş, % 30.4'ü 26-30 yaş ve %21.7'si 31-45 yaş aralığındadır.

Tablo 3. Çalışmaya Dahil Olanların Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımı

	FREKANS	YÜZDE	GEÇERLİ YÜZDE	KÜMÜLATİF YÜZDE
ORTAOKUL	1	1,4	1,4	1,4
LİSE	4	5,8	5,8	7,2
LİSANS	60	87,0	87,0	94,2
LİSANSÜSTÜ	4	5,8	5,8	100,0
TOPLAM	69	100,0	100,0	

Çalışmaya dahil olanların % 1.4'ü ortaokul, % 5.8'i lise, % 87'si lisans, % 5.8'i lisans üstü mezundur.

Tablo 4. Çalışmaya Dahil Olanların Gelir Düzeylerine Göre Dağılımı

	FREKANS	YÜZDE	GEÇERLİ YÜZDE	KÜMÜLATİF YÜZDE
0-1500	8	11,6	11,6	11,6
1501-3000	14	20,3	20,3	31,9
3001-4500	24	34,8	34,8	66,7
4501- ÜSTÜ	23	33,3	33,9	100,0
TOPLAM	69	100,0	100,0	

Çalışmaya dahil olanların % 11.6'sı 0-1500 TL, % 20.3'ü 1501-3000 TL, % 34.8'i 3001-4500 TL, % 33.3'ü 4501 ve üstü aylık gelire sahiptir.

Tablo 5. Çalışmaya Dahil Olanların Ne Kadar Zamandır Milli Takımda Bulunduğuna İlişkin Dağılımı

	FREKANS	YÜZDE	GEÇERLİ YÜZDE	KÜMÜLATİF YÜZDE
1 YIL	1	1,4	1,4	1,4
2 YIL	3	4,3	4,3	5,8
3 YIL	4	5,8	5,8	11,6
4 YIL	10	14,5	14,5	26,1
5 YIL+	51	73,9	73,9	100,0
TOPLAM	69	100,0	100,0	

Çalışmaya dahil olanların % 1.4'ü 0-1 yıl, % 4.3'ü 2 yıl, % 5.8'i 3 yıl, % 14.5'i 4 yıl ve % 73.9'u 5 ve üzeri zamandır milli takımlarda bulunmaktadır.

Tablo 6. Çalışmaya Dahil Olanların Ne Kadar Zamandır Aktif Spor Yaptıklarına İlişkin Dağılımı

	FREKANS	YÜZDE	GEÇERLİ YÜZDE	KÜMÜLATİF YÜZDE
3-6 YIL	1	1,4	1,4	1,4
6-9 YIL	11	15,9	15,9	17,4
10+ YIL	57	82,6	82,6	100,0
TOPLAM	69	100,0	100,0	

Çalışmaya dahil olanların % 1,4'ü 3-6 yıl, % 15,9'u 6-9 yıl, % 82,6'sı 10 yıl ve üzeri zamandır faal olarak sportif faaliyetlerde bulunmaktadır.

Tablo 7. Çalışmaya Dahil Olanların Şuana Kadar Kaç Güreş Müsabakası Yaptığına İlişkin Dağılımı

	FREKANS	YÜZDE	GEÇERLİ YÜZDE	KÜMÜLATİF YÜZDE
1-20	1	1,4	1,4	1,4
41-60	2	2,9	2,9	4,3
61-80	1	1,4	1,4	5,8
81-100	9	13,0	13,0	18,8
101 +	56	81,2	81,2	100,0
TOPLAM	69	100,0	100,0	

Çalışmaya dahil olanların % 1,4'ü 1-20, % 2,9'u 41-60, % 1,4'ü 61-80, % 13'ü 81-100, % 81,2'si 101 ve üzeri güreş müsabakası yapmıştır.

Tablo 8. Çalışmaya Dahil Olanların Bugüne Kadar Çıktıkları Güreş Maçlarında Almış Oldukları Galibiyet Yüzdesi Dağılımı

	FREKANS	YÜZDE	GEÇERLİ YÜZDE	KÜMÜLATİF YÜZDE
% 0-50	17	24,6	24,6	24,6
% 51-75	24	34,8	34,8	59,4
% 76-85	20	29,0	29,0	88,4
% 85+	8	11,6	11,6	100,0
TOPLAM	69	100,0	100,0	

Çalışmaya dahil olanların % 24,6'sı % 0-50, % 34,8'i %51-75, % 29'u %76-85, % 11,6'sı %85 ve üstü çıktıkları güreş maçlarında galibiyet almışlardır

Tablo 9. Çalışmaya Dahil Olanların Sportif Özgüven Tutum Ölçeği Puanlarının Yaş Durumlarına Göre Değişip Değişmediğini Saptamak Maksadıyla Uygulanan Kruskal-Wallis H Testi Neticeleri

SPORTİF ÖZGÜVEN ÖLÇEĞİ	YAŞ	N	Sıralama ORT.	Ki Kare	df	p
GENEL	18-20	4	30,50	4,623	3	,202
	21-25	29	30,74			
	26-30	21	35,21			
	31-ÜSTÜ	15	44,13			
	Toplam	69				

Tablo 9’da Çalışmaya dahil olan güreş sporcularının Sportif Özgüven Ölçeği Puanlarının yaş durumlarına göre anlamlı bir şekilde değişip değişmediğini saptamak maksadıyla uygulanan Kruskal Wallis-H testi neticeleri bulunmaktadır. Tablo 9’a bakıldığında farklı yaş gruplarında yer alan sporcuların Sportif Özgüvenlerinin istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur. ($P>0.05$)

Tablo 10. Çalışmaya Dahil Olanların Sportif Özgüven Tutum Ölçeği Puanlarının Eğitim Seviyelerine Göre Değişip Değişmediğini Saptamak Maksadıyla Uygulanan Kruskal-Wallis H Testi Neticeleri

SPORTİF ÖZGÜVEN ÖLÇEĞİ	Eğitim durumu	N	Sıralama ORT.	Ki Kare	df	p
GENEL	Ortaokul	1	47,50	4,812	3	,186
	Lise	4	15,75			
	Lisans	60	35,52			
	Lisansüstü	4	43,38			
	Toplam	69				

Tablo 10’da Çalışmaya dahil olan güreş sporcularının Sportif Özgüven Ölçeği Puanlarının eğitim seviyelerine oranla anlamlı bir şekilde değişip değişmediğini saptamak maksadıyla uygulanan Kruskal Wallis-H testi neticeleri görülmektedir. Tablo 10’a bakıldığında farklı eğitim durumlarına sahip sporcuların Sportif Özgüvenlerinin istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur ($P>0.05$).

Tablo 11. Çalışmaya Dahil Olanların Sportif Özgüven Tutum Ölçeği Puanlarının Gelir Seviyelerine Göre Değişip Değişmediğini Saptamak Maksadıyla Uygulanan Kruskal-Wallis H Testi Neticeleri

SPORTİF ÖZGÜVEN ÖLÇEĞİ	Gelir düzeyi	N	Sıralama ORT.	Ki Kare	df	p
GENEL	0-1500	8	26,44	4,446	3	,217
	1501-3000	14	34,18			
	3001-4500	24	32,06			
	4501-ÜSTÜ	23	41,54			
	Toplam	69				

Tablo 11’de Çalışmaya dahil olan güreş sporcularının Sportif Özgüven Ölçeği Puanlarının gelir seviyelerine göre anlamlı bir şekilde değişip değişmediğini saptamak maksadıyla uygulanan Kruskal Wallis-H testi neticeleri bulunmaktadır. Tablo 11’e bakıldığında farklı gelir düzeylerine sahip sporcuların Sportif Özgüvenlerinin istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur ($P>0.05$).

Tablo 12. Çalışmaya Dahil Olanların Başarı Algısı Envanteri Puanlarının Yaş Durumlarına Göre Değişip Değişmediğini Saptamak Maksadıyla Uygulanan Kruskal-Wallis H Testi Neticeleri

BAŞARI ALGISI ENVANTERİ	YAŞ	N	Sıralama ORT.	Ki Kare (X^2)	df	p
GÖREV_YÖNELİM	18-20	4	42,13	4,827	3	,185
	21-25	29	34,40			
	26-30	21	28,90			
	31-ÜSTÜ	15	42,80			
	Toplam	69				
EGO_YÖNELİM	18-20	4	33,75	2,486	3	,478
	21-25	29	33,88			
	26-30	21	31,81			
	31-ÜSTÜ	15	41,97			
	Toplam	69				
BASARI_TOPLAM	18-20	4	36,25	3,005	3	,391
	21-25	29	33,97			
	26-30	21	30,93			
	31-ÜSTÜ	15	42,37			
	Toplam	69				

Tablo 12’de Çalışmaya dahil olan güreş sporcularının Başarı Algısı Envanteri Puanlarının yaş durumlarına göre anlamlı bir şekilde değişip değişmediğini saptamak

maksadıyla uygulanan Kruskal Wallis-H testi neticeleri bulunmaktadır. Tablo 12'ye bakıldığında farklı yaş kategorisinde yer alan sporcuların Başarı Algısı Envanterinin Görev Yönelimi Alt Boyutu ile Ego Yönelimi Alt Boyutu ile ulaşılan puanlarında istatistiksel açıdan açıdan anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur ($P>0.05$).

Tablo 13. Çalışmaya Dahil Olanların Başarı Algısı Envanteri Puanlarının Eğitim Seviyelerine Göre Değişip Değişmediğini Saptamak Maksadıyla Uygulanan Kruskal-Wallis H Testi Neticeleri

BAŞARI ENVANTERİ	ALGISI	Eğitim Seviyesi	N	Sıralama ORT.	Ki Kare (X^2)	df	p
GÖREV_YÖNELİM		Ortaokul	1	49,50	2,335	3	0,506
		Lise	4	22,38			
		Lisans	60	35,33			
		Lisansüstü	4	39,13			
		Toplam	69				
EGO_YÖNELİM		Ortaokul	1	52,00	2,544	3	0,467
		Lise	4	23,50			
		Lisans	60	35,03			
		Lisansüstü	4	41,88			
		Toplam	69				
BAŞARI_TOPLAM		Ortaokul	1	51,50	3,460	3	0,326
		Lise	4	19,25			
		Lisans	60	35,43			
		Lisansüstü	4	40,13			
		Toplam	69				

Tablo 13'de Çalışmaya dahil olan güreş sporcularının Başarı Algısı Envanteri Puanlarının eğitim seviyelerine göre önemli bir şekilde değişip değişmediğini saptamak maksadıyla uygulanan Kruskal Wallis-H testi neticeleri bulunmaktadır. Tablo 13'e bakıldığında farklı eğitim durumlarına sahip sporcuların Başarı Algısı Envanterinin Görev Yönelimi Alt Boyutu ile Ego Yönelimi Alt Boyutuyla ulaşılan puanlarda istatistiksel açıdan açıdan anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur ($P>0.05$).

Tablo 14. Çalışmaya Dahil Olanların Başarı Algısı Envanteri Puanlarının Gelir Seviyelerine Göre Değişip Değişmediğini Saptamak Maksadıyla Uygulanan Kruskal-Wallis H Testi Neticeleri

BAŞARI ALGISI ENVANTERİ	Gelir düzeyi	N	Sıralama ORT.	Ki Kare (X^2)	df	p
GÖREV_YÖNELİM	0-1500	8	31,19	2,337	3	,505
	1501-3000	14	32,64			
	3001-4500	24	32,73			
	4501- Üstü	23	40,13			
	Total	69				
EGO_YÖNELİM	0-1500	8	26,38	2,852	3	,278
	1501-3000	14	29,36			
	3001-4500	24	37,54			
	4501-Üstü	23	38,78			
	Total	69				
BASARI_TOPLAM	0-1500	8	27,56	3,423	3	,331
	1501-3000	14	29,86			
	3501-4500	24	35,85			
	4501-Üstü	23	39,83			
	Total	69				

Tablo 14'te Çalışmaya dahil olan güreş sporcularının Başarı Algısı Envanteri Puanlarının maddi kazançlarına göre anlamlı bir şekilde değişip değişmediğini saptamak maksadıyla uygulanan Kruskal Wallis-H testi neticeleri bulunmaktadır. Tablo 14'e bakıldığında farklı gelir düzeyine sahip sporcuların Başarı Algısı Envanterinin Görev Yönelimi Alt Boyutu ile Ego Yönelimi Alt Boyutuyla ulaşılan puanlarında; istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur ($P>0.05$).

Tablo15. Sportif Özgüven Ölçeğiyle Ulaşılan Puanlar ile Başarı Algısı Envanteri Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Neticeleri

		Sportif Özgüven Ölçeği
Görev Yönelimi Alt Boyutu	r	0,386**
	p	0,001
	N	69
Ego Yönelimi Alt Boyutu	r	0,424**
	p	0,000
	N	69
Başarı Algısı Toplam Puanı	r	0,429**
	p	0,000
	N	69

Tablo 15'te Sportif Özgüven Ölçeği ile ulaşılan puanlar ile Başarı Algısı Envanteriyle ulaşılan puanlar arasındaki korelasyonu saptamak maksadıyla uygulanan Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi sonucu bulunmaktadır. Tablo 15 incelendiğinde Başarı Algısı Toplam Puanı ile Sportif Özgüven Ölçeği puanları arasında olumlu doğrultuda, orta seviyede anlamlı bir ilişki olduğunu görmekteyiz. Bu sonuç, sportif özgüven düzeyinin artması ile birlikte başarı algısının da olumlu yönde artacağını göstermektedir. ($p < 0,05$)

3 TARTIŞMA VE SONUÇ

Meydana getirilen bu çalışmada, Güreş Milli Takımlarında bulunmuş güreşçilerin özgüven seviyelerinin bir takım değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığı, başarıya katkısı ve başarı algısının özgüven seviyeleri ile olan ilişkisi ele alınmıştır.

Güreş Milli Takımı sporcuları için elde edilen demografik sonuçlar; medeni durumları, yaşları, eğitim seviyeleri, maddi kazançları, ne kadar zamandır Güreş Milli Takımında bulunduğu, ne kadar zamandır faal spor yaptığı, Güreş Milli Takımında kaç güreş müsabakasına çıktığı ve güreş maçlarında aldıkları galibiyet yüzdesi şeklindedir.

Araştırmaya katılan farklı yaş gruplarında yer alan Güreş Milli takımı sporcularının; Sportif Özgüven Ölçeğiyle ulaşılmış puanlarda yaş durumlarına göre anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Aksu (2016) ortaya koyduğu çalışmaya göre futbol hakemlerinin yaşları ile kendine güven seviyeleri arasında istatistiki açıdan anlamlı fark olduğu ortaya çıkmıştır. Başoğlu (2007) ortaya koyduğu bir araştırmada yaş ile kendine güven arasında anlamlı bir farklılaşmanın bulunmadığını belirlemiştir. Gökkaya (2017) yapmış olduğu bir çalışmaya göre Boks Milli Takımı sporcularının yaş ile kendine güven düzeyleri arasında istatikselsel açıdan anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur. Bu araştırma bizim araştırmamızın sonuçlarını desteklemektedir.

Araştırmaya katılan farklı yaş gruplarında yer alan Güreş Milli takımı sporcularının; Sportif Özgüven Ölçeği ile ulaşılan puanlarda eğitim seviyelerine göre anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Aksu (2016) araştırmasında Futbol hakemlerinin eğitim düzeyleri ve kendine güven seviyeleri ile istatistiki olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Gökkaya (2017) yapmış olduğu araştırmada eğitim seviyeleri ile özgüven seviyeleri arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur. Tekin (2009) araştırmasında da taekvando hakemlerinin eğitim düzeyleri ile duygusal tükenmişlik seviyeleri ile; duyarsızlık seviyeleri ile bireysel başarı seviyeleri arasında anlamlı bir fark bulunmadığı ortaya çıkmıştır.

Araştırmaya katılan farklı gelir düzeyine sahip Güreş Milli takımı sporcularının Sportif Özgüven Ölçeği ile ulaşılan puanlarında maddi kazançlarına göre anlamlı bir fark görülmemektedir. Aksu (2016) araştırmasında futbol

hakemlerinin kendine güven seviyeleri ile maddi kazanç değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Gökkaya (2017) ortaya koyduğu olduğu araştırmada Boks Milli Takımı sporcularının kendine güven seviyeleri ile maddi kazançları arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Araştırmaya katılan farklı yaş kategorisinde yer alan Güreş Milli Takımı sporcularının Başarı Algısı Envanterinin Görev Yönelimi Alt Boyutu ile Ego Yönelimi Alt Boyutu ile ulaşılan puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur. Gökkaya (2017) yapmış olduğu araştırmada farklı yaş kategorilerinde bulunan Boks Milli Takımı sporcularının Başarı Algısı Envanterinin Görev Yönelimi Alt Boyutu ile Ego Yönelimi Alt Boyutu ile ulaşılan puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur. Bu çalışma da bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Araştırmaya katılan farklı eğitim durumunda yer alan Güreş Milli Takımı sporcularının Başarı Algısı Envanterinin Görev Yönelimi Alt Boyutu ile Ego Yönelimi Alt Boyutu ile ulaşılan puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur. Gökkaya (2017) yapmış olduğu araştırmada farklı eğitim durumunda yer alan Boks Milli Takımı sporcularının Başarı Algısı Envanterinin Görev Yönelimi Alt Boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunurken, Ego Yönelimi Alt Boyutu ile ulaşılan istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur. Bu çalışma da Başarı Algısı Envanterinin Görev Yönelimi Boyutunda elde edilen sonuçlar bizim çalışmamızdan farklı sonuçlar elde edilirken, Ego Yönelimi Alt Boyutundan elde edilen sonuçlar bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Araştırmaya katılan farklı gelir düzeyine sahip Güreş Milli Takımı sporcularının Başarı Algısı Envanterinin Görev Yönelimi Alt Boyutu ile Ego Yönelimi Alt Boyutu ile ulaşılan puanlarında; istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur. Gökkaya (2017) yapmış olduğu araştırmada farklı gelir düzeyine sahip Boks Milli Takımı sporcularının Başarı Algısı Envanterinin Ego Yönelimi Alt Boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunurken, Görev Yönelimi Alt Boyutu ile ulaşılan puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur. Bu çalışma da Başarı Algısı Envanterinin Ego

Yönelimi Boyutu ile ulaşılan sonuçlar bizim çalışmamızdan farklı sonuçlar elde edilirken, Görev Yönelimi Alt Boyutundan elde edilen sonuçlar bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Başarı Algısı Toplam Puanı ile Sportif Özgüven Ölçeği puanları arasında ise anlamlı bir ilişki olduğunu görölmektedir. Oysa, Gökaya (2017) yapmış olduğu araştırmada, Başarı Algısı Toplam Puanı ile Sportif Özgüven Ölçeği sonuçlarında ters yönde bir ilişki saptamıştır; bu netice ile milli boksörlerde kendine güven düzeyi yükseldiğinde başarı algısının azalabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmanın sonucu ile bizim araştırmamızla benzerlik bulunmamaktadır.

Yapmış olduğumuz araştırma sonucu bize Güreş Milli Takımı sporcularının sportif özgüven düzeyinin artması ile birlikte başarı algısının da olumlu yönde artacağını göstermektedir

3.1. ÖNERİLER

- 1-** Başarı Algısı Toplam Puanı ile Sportif Özgüven Ölçeği puanları arasında olumlu doğrultuda, orta seviyede anlamlı bir ilişki olduğunu görmekteyiz. Bu sonuç, sportif özgüven düzeyinin artması ile birlikte başarı algısının da olumlu yönde artacağını ifade etmektedir. Sporcuların özgüven düzeylerini üst seviyeye çıkaracak çalışmalar yapılarak başarı algıları arttırılabilir bu sayede spor alanında başarılı sonuçlar alınabilir.
- 2-** Sporcuların eğitim seviyelerini yükseltmelerine olanak sağlayarak ve teşvik ederek özgüven düzeylerini üst seviyeye çıkarıp başarı algıları arttırılabilir.
- 3-**Farklı spor dallarındaki sporcuların özgüvenlerinin başarı algısına katkı düzeylerinin tespit edilerek, güreş sporcularının özgüvenlerinin başarı algısına katkı düzeyleri ile karşılaştırılabilir.
- 4-** Sporculara özgüven becerileri kazandırmak için her seviyedeki sporcular için mutlaka spor psikoloji uzmanları/mentorları bulundurulmalıdır.

- 5- Teknik çalışmalar kadar psikolojik antrenmanlarda sistemin içine dahil edilmelidir.
- 6- Özellikle alt yapıdaki ergen sporcuların kişilik ve karakter gelişimleri; ayrıca disiplin kazanmaları için daha da önem verilmelidir.
- 7- Özgüven becerileri sadece spor yaşamında değil, hayatının bütününe aktarılması için ayrıca çalışmalar yapılmalıdır.
- 8-Mevcut çalışma sadece Güreş Milli takımı üzerinde yapılmıştır. Bu gibi gerçekleştirilecek çalışmalar farklı spor dallarındaki sporculara da uygulanabilir.
- 9-Mevcut çalışma nicel yöntem kullanılarak oluşturulmuştur. Nitel yöntemde dâhil edilerek karma yöntem kapsamında çalışmalar yapılabilir.
- 10-Bu gibi çalışmalarda daha farklı bağımsız değişkenler (Demografik Özellikler) kullanılabilir.

KAYNAKLAR

- Açak M. Güreş ğreniyorum, Malatya: Kubbealtı Yayıncılık, 2001.
- Akagündüz N. İnsan Yaşamında zgven Kavramı, İstanbul, Sayı 1, Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları, 2006.
- Akın A. Özgüven leğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik zellikleri, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2007;7 (2):167-176.
- Aksu A. Farklı Klasmanlardaki Futbol Hakemlerinin Karar Verme Stilleri Ve zgven Düzeylerinin İncelenmesi 2016;13 (2); 107-118.
- Aktop, A. Spora zg Başarı Motivasyonu İle Psikolojik ve Yapısal zellikler Arasındaki İlişkini İncelenmesi; Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; Yüksek Lisans Tezi; Antalya; 2002.
- Akyüz M. vd. Türkiye Güreş Milli Takımında Yer Alan Genç Sporcuların Bazı
- Fiziksel Uygunluk ve Somatotip zelliklerinin İncelenmesi, Atabe Spor Bilimleri Dergisi, 2010, Cilt.12, 41-47
- Alabacak, F. Greko–romen ve Serbest Greşte Sakatlanma Bölgeleri ve Sebeplerinin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, (İstanbul ili rneği), Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde, 2009.
- Arslan, A. Doğanayay, H., Kırık, M.A., etinkaya, A., Lise ğrencilerinde spor yapma ve zgven. Uluslararası Hakemlik Akademik Spor ve Tıp Bilimleri Dergisi, 17, 130-149, 2015.
- Aslankoç, T. Yıldız Erkek Grekoromen Ve Serbest Güreşçilerin Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Yüksek lisans Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2014, s.18,
- Atkinson ve Birch, Motivation and Personality 1970; Atkinson ve Raynor, 1975.
- Avcıoğulları, C. İstanbul Güreş İhtisas Klubü Koruma Vakfı Yayını Tezler Dizisi. İstanbul (1993).
- Bandura A. The Exercise of Control, New York, Freeman and Company, 1997;48.

- Başoğlu ST. Sınav Kaygısı İle Özgüven Arasındaki Erinlik Döneminde İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007.
- Bayraktar, G. Güreş Sporuna Küreselleşme Sürecinin Etkileri, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2015, Cilt.1, 72-92
- Biçer, T. Doruk Performans, 15. Baskı, Beyaz Yayınları, İstanbul, 2011.
- Biçer, T. “Futbolculuk Kariyeri Belirlemede Amaç ve Hedef Belirlemenin Önemi”, 3.Ulusal Futbol ve Bilim Kongresi, Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul 2009 .
- Buscaglia L. Kişilik. Çeviren: Nejat Ebcioğlu. Ankara, İnkılap Kitabevi. 1987; 35.
- Büyük Larousse Sözlük Ve Ansiklopedisi, Cilt 21, Milliyet, İstanbul
- Cicioğlu, İ., Kürkçü, R., Eroğlu, H. 15-17 Yaş grubu güreşçilerin fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin sezonsal değişimi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(4), 151- 156, 2007.
- Çetinkalp K, Doğan B. Başarı Algısı Envanteri Geliştirilmesi (Yetişkin Versiyonu - BAE-Y), 2007.
- Danacı, M., Adana İlinde Farklı Tipteki Liselerde Öğrenim Gören Adölosan Dönemi Sedanter ve Spor Yapan Erkek Öğrencilerin Spora Yaklaşımı, Fiziksel Yapıları ve Fizyomotorik Özelliklerinin Saptanması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, 2008.
- Demir, H., Türk Spor Teşkilatı, Çizgi Kitap Evi, Konya, 2006.
- Ekinci, H, Müzik öğretmeni adaylarının solo sahne performansına İlişkin Özgüven algılarının bazı Değişkenler bakımından incelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2 (2), 2013.
- Erkal, M., Sosyolojik Açından Spor, Filiz Kitap Evi, İstanbul,1982.
- Eroğlu E. Türkiye’de 1990-2010 Yılları Arasında Spor Yönetiminde Meydana Gelen Gelişmeler. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi, 2012.

- Eysenck HJ, Wilson G. Kişiliğinizi Tanıyın. 2. Baskı, İstanbul, Remzi Kitabevi. 1996; 35-36.
- Fişek K. Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Dünya’da ve Türkiye’ de Spor Yönetimi, (2. Baskı), Bağırhan Yayınevi, Ankara 1998.
- Gill, D.L.; Psychological Dynamics of Sport; Human Kinetics Publisher Inc.; 58- 64; 1986.
- Gökdemir K. Güreş Antrenmanının Bilimsel Temelleri, Poyraz Ofset Yayınevi, Ankara, 2000.
- Gün E. Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı, Yüksek Lisans Tezi, Adana, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, 2006;60-65.
- Günalp A. Farklı Anne Baba Tutumlarının Okul Öncesi Eğitim Çağındaki Çocukların Özgüven Duygusunun Gelişimine Etkisi (Aksaray ili örneği).Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007.
- Günay, M. & Yüce, A. G. Futbol antrenmanının bilimsel temelleri. Seren Ofset, Ankara, 1996.
- Güngör, A. Futbol Endüstrisinde Sportif Başarı İle Finansal Performans Arasındaki İlişkinin Analizi ve Türkiye Uygulaması. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2014.
- Gürsoy, Ö. (1996). Güreş Öğretim Yöntemleri, Ankara: Yeni Doğu Matbaacılık, 2006.
- Güvel H, Kayatekin M, Acarbay, Özgönül H. Genç erkek sporcularda vücut yağ oranı ile fiziksel kapasite arasındaki ilişki, Performans Dergisi. 1996; 2(3):118.
- Gökaya, D. Psikolojik Beceri Kıstası Olarak Özgüvenin, Elit Sporcuların Performansına Katkısı; Boks Milli Takımı Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2017.
- Hambley, Kenneth; Özgüven, Çev: Barış Bıçakçı, Rota Yayınları, İstanbul, 1997.

• Hanton, S., Mellalieu, S. D., ve Hall, R., Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of sport and exercise*, 5(4), 477-495, 2004.

• Hayashi, C., T., Weiss, M., R.; A Cross-cultural Analysis of Achievement Motivation in Anglo-American and Japanese Marathon Runners; *International Journal of Sport Psychology*;187-202; 1994.

• Hiçyılmaz E. Türkiye’de Spor, Yeni Yüzyıl Kitaplığı, Türkiye’nin Sorunları Dizisi-11

• Humpreys T. Çocuk Eğitiminin Anahtarı: Özgüven, Çev; Tanju Anapa, Epsilon Yay. 4. Baskı, İstanbul, 2002; 83.

• İkizler, C., Sporda Sosyal Bilimler, Alfa Basımevi, İstanbul 2000.

• İnal, A.N. Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, Medya Grafik, Konya, 2000.

• Kahraman A. Cumhuriyete Kadar Türk Güreşi. Cilt: 1, Ankara, Kültür Bakanlığı Yayınları, 1989.

• Kaynar, Ö. Elit Güreşçilerde Antrenmanın Hipofiz Bezi Hormonları ve Karaciğer Enzimleri Üzerine Etkisi, Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, 2014.

• Kılıçgil, E., Sosyal Çevre Ve Spor İlişkileri, Bağırğan Yayın Evi, Ankara, 1998.

• Kılıçaslan U. Spor Lisesi ile Diğer Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması: Trabzon İli Örneği. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, 2015.

• Koç, H. Greko-Romen Güreş Milli Takım Hazırlıklarında Uygulanan Programlar ve Başarıya Etkisinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara, 1991.

• Koç, M. Milli Takım Gelişim Kamplarına Katılan Güreşçilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş, 2014.

- Koçarslan B. Genel Müzik Eğitimi Alan İlköğretim Öğrencilerinin Müzik Dersine İlişkin Tutum, Müzikal Özgüven Ve Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2009.
- Konter, E.; Sporda Motivasyon; Saray Medikal Yayıncılık; İzmir; Syf: 7 – 9, 13 – 15, 153 – 156; 1995.
- Kuruç PB. Türk Sporcularına İlişkin Performans Profili ve Yapı Geçerliliği. Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Doktora Tezi, 1999.
- Kurtuldu P. İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Özgüven Düzeyleri İle Liderlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, 2007.
- Kuter M, Öztürk F. Antrenör ve Sporcu El Kitabı, Bursa, Bursa Gazetecilik ve Yayıncılık A. Matbaası. 1997; 17.
- Lawrence A.P; The Science of Personality ;.John Willey & Sons; 103, 104, 105;1996
- Lindenfield G. Assert Yourself, Second Edition 1997.
- Lumpkin, A., Introduction to physical education exercise science and sports studies, Dean School of Education University of Kansas, 6. Ed., United States, 2005.
- Liping, C. A Research on University Students' Development of Self-Confidence Department of Psychology, East China Normal University, Shanghai, 2000.
- Martens R. Competition: in need of a theory. In D.M. Landers (Ed). Social Problems in Athletics. Urbana, IL: University of Illinois Press, 1976.
- McKay M, Fanning P; Özgüven, Çev: Fatoş, Gaye Altay, Arkadaş Yay. Ankara, 2005.
- Murray H. A. Explorations of Personality 1938, s. 80–81.
- Mutlutürk G. Sportif başarının yükseltilmesinde kulüp ikliminin rolünün araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim dalı, Manisa, 2001.

- Öcal, D. Elit Güreşçilerin Somatotip Özellikleri ile Antropometrik Oransal İlişkilerinin Stiller ve Sikletler Arası Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2007.
- Palaz, D. Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılımları ve Özgüvenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi, 2019.
- Petrov, R Principles of free-style wrestling for children and adolescents. Federación Española de Lucha, Spain, 1997.
- Pehlivan, D. A. , Çağdaş serbest güreş teknikleri. Dursun Ali Pehlivan. 1986.
- Roberts, Treasure and Balague. Başarı Algısı Envanteri (Yetişkin Versiyonu - BAE-Y), 1998.
- Sayar K. Söz Ola Gençlik Kültür, Sanat ve Edebiyat Dergisi, Erkam Matbaası, Sayı 4, İstanbul, 2003, s. 8-13.
- Sevim, Y. “Üst Düzey Futbol Takımlarında Antrenman Planlaması, Programlaması ve Uygulama Örnekleri”, 3.Ulusal Futbol ve Bilim Kongresi, Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara 2009.
- Soner, O. Aile Uyumu, Öğrenci Özgüveni ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler. Yayımlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul. Speirs Neumeister, K. L. 2004.
- Şahin, S, Sosyal Değişme Sürecinde Güreş Sporunun Toplumsal Dinamikleri (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- T.C. Kültür Bakanlığı. Türk Kültür Tarihinde Spor.1.baskı. 2001.
- Güven, Ö., Türklerde Spor Kültürü, Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayını, Geliştirilmiş İkinci Baskı, 1999.
- Tekin M, Taşgın Ö, Baydil B. Çeşitli Değişkenlere Göre Taekwondo Hakemlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi, Kastamonu Eğitim Dergisi, 2009; 17(3); 1001-1012.

• Tiryaki Ş. Sportif performans ile edward kişisel tercih envanterleri verilerinin ilişkisi

• H.Ü., Spor Bilimleri Dergisi. 1991;2(2):32-37.

• Tiryaki Ş. Spor Psikolojisi, Kuramlar ve Uygulama, Ankara, Eylül Kitap ve Yayınevi.2000.

• Toros, T., Elit ve Elit Olmayan Erkek Basketbolcularda Hedef Yönelimi, Güdüsel (Motivasyonel) İklim Hedeflerin Özgünlük, Güçlük Derecesi Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkisi; Mersin; 2001

• Tükenmez, M., Toplumbilim ve spor, Kaynak Yayınları, İstanbul, 2009.

• Türkman, M. A. Büyükler Türkiye Güreş Şampiyonasına Katılan Güreş Antrenörlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Sosyo Demografik Özelliklerine Göre Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2017.

• Türkmen M, Kahramanmaraş Şalvar Güreşi ve Türk Dünyasıyla Benzerlerinin Kıyaslanması, Uluslararası Karakucak Ve Kısa Şalvar Güreş Sempozyumu, Kahramanmaraş, 2011.

• Türkyılmaz R. Elit güreşçilerde kısa süreli vücut ağırlığı kaybının turnuva şartlarında anaerobik performans ve reaksiyon zamanı üzerine etkisinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019.

• Vealey, R. S. (2009). Confidence İn Sport: Handbook Of Sports Medicine and Science Sport Psychology, 1, 43-52. Miami University, OH Publishers, USA, 2009.

• Veerle De B. Paul De Knop, Maarten Van Bottenburg, Simon Shibli, Jerry Bingham, “Explaining International Sporting Success: An International Comparison of Elite Sport Systems and Policies in Six Countries”, Sport Management Review, Vol.12, Sayı: 3, August 2009.

- Woodman, T. I. M. ve Hardy, L. E. W. , The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. Journal of sports sciences, 21(6), 443-457, 2003.
- Yetim, A. Azmi., Sosyoloji Ve Spor.s.129,2006.
- Yıldırım, İ., Yetim, A. ve Şenel, Ö., Farklı cinsiyetteki lise öğrencilerinin beden eğitimi dersinden beklentileri, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1996, 1, s.52-57.
- Yıldırım, M. Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği), Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi. Eskişehir, 2015.
- Yıldız, D. Çağlar Boyu Türklerde Spor. İstanbul: Tele Basım Yayıncılık, 2002.
- Yıldız D. Türk Spor Tarihi, İstanbul: Ser Yayıncılık; 2002.
- Yıldız, M.H., Spor Aktivitelerine devam eden ortaokul öğrencilerinin okul ders başarıları ile spor başarıları ilişkisinin araştırılması. Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Batman, 2019.

8. EKLER

Ek 1

BİLGİLENDİRME FORMU

Değerli Gönüllüler,

Sizi “Psikolojik beceri kıstası olarak özgüvenin, sporcuların başarı algısına katkısı, güreş milli takım örneği” başlıklı ankete dayalı bir bilimsel araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir.

Bu araştırma güreş branşında A Milli Takım düzeyindeki sporcuların özgüven düzeylerinin başarı algılarına olan etkisinin araştırılmasını hedef almıştır. Bu anket çalışmasına katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır.

Anket formları, demografik veriler için oluşturulmuş 10, iş tatmini belirlemek üzere 33 sorudan oluşmaktadır. Anketin tamamlanması yaklaşık olarak 10 dakikanızı almaktadır.

Bu çalışma Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Etik Kurul onayı ile yapılmaktadır.

Proje Yürütücüleri:

Prof. Dr. Turgay BİÇER

Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Proje Tez Sorumlusu:

Yunus ARIKAN

Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Adres : Yalı Mahallesi, Beşçeşmeler Sokak, No: 18/14,

MALTEPE/İSTANBUL

Tel : 0507 950 0337

Email : arikan-y@hotmail.com

Ek 2

ONAM FORMU

Lütfen Bu Dökümanı Dikkatlice Okumak İçin Zaman Ayırınız.

Aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için zaman ayırınız. İsterseniz bu bilgileri aileniz ve/veya yakınlarınız ile tartışınız. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz araştırmacıya sorunuz.

Bu anket çalışmasına katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Güreş Milli Takımlarında yer alıp uluslararası müsabakalara çıkmış olma durumunda çalışmaya katılma hakkınız bulunmaktadır. Onam formu içerisinde kimliğinizi açığa çıkartacak isim, soyisim ve imza gibi bilgiler istenmemektedir. Aşağıdaki boş olan kutucuğa kendi el yazınızla "**Bilgilendirme ve onam formu üzerindeki tüm bilgileri okudum. Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.**" ifadesini yazmanız gerekmektedir. Size verilen **anket formlarındaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen bilimsel araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Yunus ARIKAN

Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri E.

Beden Eğitimi ve Spor ABD.

Spor Yönetim Bilimleri Yüksek Lisans

Öğrencisi

ONAM FORMU

Lütfen Bu Dökümanı Dikkatlice Okumak İçin Zaman Ayırınız.

Lütfen aşağıdaki boş kutucuğa **kendi el yazınızla** yukarıda belirtildiği gibi **"Bilgilendirme ve onam formu üzerindeki tüm bilgileri okudum. Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum."** ifadesini yazınız. Doldurulmayan kutucuk anketinizin değerlendirmeye alınmamasına sebep olacaktır.

Ek 3

MİLLİ GÜREŞÇİLER İÇİN DEMOGRAFİK FORM

1. Medeni durumunuz?

a. Evli b. Bekar

2. Yaşınız ve cinsiyetiniz?

.....

3. Eğitim seviyeniz?

a. İlkokul b. Ortaokul c. Lise d. Üniversite e. lisans üstü

4. Bu meslekten kazanmış olduğunuz aylık ücret ne kadar?

a. 0-1500TL b. 1501-3000TL c. 3001-4500TL d. 4501TL üzeri

7. Kaç yıldır milli takımda yer almaktasınız?

a. 0-1 b. 2 c. 3 d. 4 e. 5 ve üzeri

9. Kaç yıldır aktif spor yapıyorsunuz?

a. 0-3 yıl b. 3-6 yıl c. 6-9 yıl d. 10 yıl ve üzeri

10. Bugüne kadar kaç güreş maçına çıktınız?

a. 1-20 b. 21-40 c. 41-60 d. 61-80 e. 81-100 f. 101 ve üzeri

11. Çıktığımız güreş maçlarında aldığımız galibiyet yüzde kaçtır?

Ek 4

Özgüven Ölçeği

Bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarımız için teşekkür ederim.

1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.	1	2	3	4	5
2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
3	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.	1	2	3	4	5
4	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.	1	2	3	4	5
5	Benim için aşılamayacak sorun yoktur.	1	2	3	4	5
6	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
8	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
9	Verdiğim kararların arkasında dururum.	1	2	3	4	5
10	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
11	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12	Öz-eleştiri yapabilirim.	1	2	3	4	5
13	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.	1	2	3	4	5
14	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.	1	2	3	4	5
15	Kendimle barışık bir insanım.	1	2	3	4	5
16	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.	1	2	3	4	5
17	İstedğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.	1	2	3	4	5
18	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
19	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5
20	Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır.	1	2	3	4	5
21	Sorumluluk almaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
22	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.	1	2	3	4	5
23	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Ön plana çıkmaktan korkmam.	1	2	3	4	5
25	Başarısız olduğumda hemen pes etmem.	1	2	3	4	5
26	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.	1	2	3	4	5
27	Değerli birisi olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
28	Kolay arkadaş edinebilirim.	1	2	3	4	5
29	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.	1	2	3	4	5
30	Kolay karar verebilirim.	1	2	3	4	5
31	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
32	Kendimi severim.	1	2	3	4	5
33	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.	1	2	3	4	5

İç öz-güven: 1, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 30, 32

Dış öz-güven: 2, 6, 8, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 29, 31, 33

Ölçek Puanlarının Değerlendirilmesi

Öz-güven Ölçeği'ndeki toplam madde sayısı 33'dür. Bu nedenle 5 dereceli Likert tipi hazırlanan bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 165, en düşük puan ise 33'dür. Olumsuz madde bulunmayan ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzeyde öz-güveni göstermektedir.



Ek 5

BAŞARI ALGISI ENVANTERİ (YETİŞKİN VERSİYONU-BAE-Y)

	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1. Spor yaparken, diğer sporcuları yendiğim zaman kendimi çok başarılı hissederim.	5	4	3	2	1
2. Spor yaparken, belirgin bir biçimde üstün olduğum zaman kendimi çok başarılı hissederim.	5	4	3	2	1
3. Spor yaparken, en iyi ben olduğum zaman kendimi çok başarılı hissederim.	5	4	3	2	1
4. Spor yaparken, çok çalıştığım/emek verdiğim zaman kendimi çok başarılı hissederim.	5	4	3	2	1
5. Spor yaparken, belirgin bir biçimde kişisel gelişim gösterdiğim zaman kendimi çok başarılı hissederim.	5	4	3	2	1
6. Spor yaparken, rakiplerimden daha iyi performans sergilediğim zaman kendimi çok başarılı hissederim.	5	4	3	2	1
7. Spor yaparken, belirlediğim bir hedefe ulaştığım zaman kendimi çok başarılı hissederim.	5	4	3	2	1
8. Spor yaparken, zorlukların üstesinden geldiğim zaman kendimi çok başarılı hissederim.	5	4	3	2	1
9. Spor yaparken, kişisel hedeflerime ulaştığım zaman kendimi çok başarılı hissederim.	5	4	3	2	1

10. Spor yaparken, kazandığım zaman kendimi çok başarılı hissedirim.	5	4	3	2	1
11. Spor yaparken, diğer sporculara en iyi olduğumu gösterdiğim zaman kendimi çok başarılı hissedirim.	5	4	3	2	1
12. Spor yaparken, sahip olduğum yeteneğimin en iyisini uyguladığım zaman kendimi çok başarılı hissedirim.	5	4	3	2	1

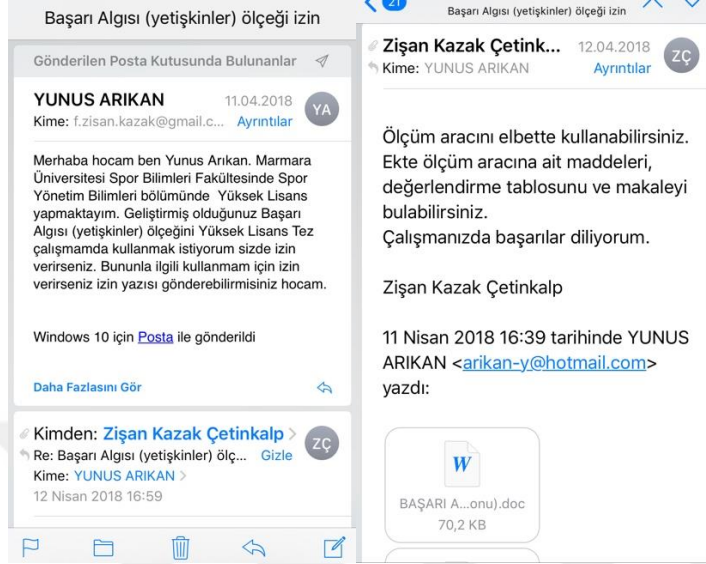
Değerlendirme:

Her alt ölçek için kişinin puanı: İlgili alt ölçekten elde edilen toplam puanın alt ölçekteki madde sayısına bölünmesi ile bulunur.

Maddeler		
4	Görev yönelim	
5		
7		
8		
9		
12		
1	Ego yönelim	
2		
3		
6		
10		
11		

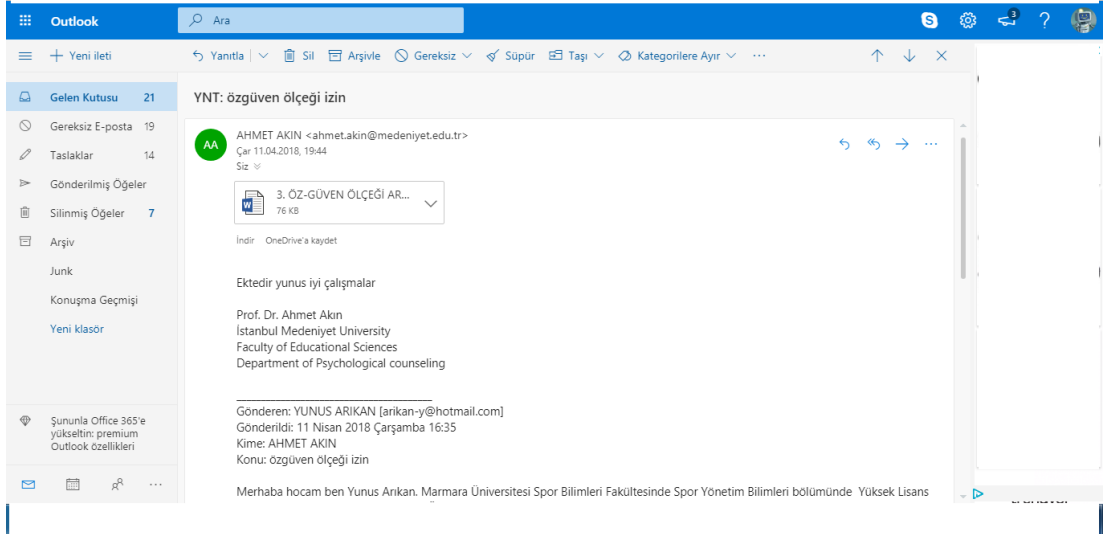
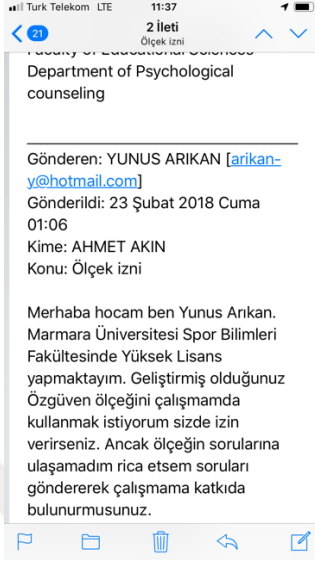
Ek 6

ANKET İZİN YAZISI



Ek 7

ÖLÇEK İZİN YAZISI





TÜRKİYE GÜREŞ FEDERASYONU
TURKISH WRESTLING FEDERATION

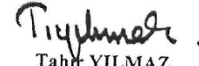
Sayı : TGF/1169
Konu : Anket Hk.

27/05/2019

MARMARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
(Spor Bilimleri Fakültesi)

Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yönetim Bilimleri Bölümünde Yüksek Lisans yapan Yunus ARIKAN'ın, "Psikolojik Beceri Kıstası Olarak Özgüvenin Sporcuların Başarı Algısına Katkısı Güreş Milli Takım Örneği isimli tez çalışması için 18 yaş üstü Erkek Güreş Milli Takımı sporcularıyla Milli Takımlar Kamp Eğitim Merkezinde anket çalışması yapması Federasyonumuzca uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.


Tahir YILMAZ
Başkan a.
Genel Sekreter

Ek 9



23.12.2019

Sayın Yetkili,

Yunus ARIKAN'ın dergimize göndermiş olduğu "Psikolojik Beceri Kıstası Olarak Özgüvenin Sporcuların Başarı Algısına Katkısı: Güreş Milli Takımı Örneği" başlıklı makalesi dergimizde yayınlanmak üzere değerlendirmeye alınmıştır.

Dergi kimlik: ISSN 2636-8269

<http://dergipark.gov.tr/eriss>.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Veysel Küçük".

Doç. Dr. Veysel KÜÇÜK
Editör Yrd.

Eurasian Research in Sport Science

Ek 10



T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Etik Kurulu

PROJENİN ADI : Psikolojik Beceri Kıstası Olarak Özgüvenin Sporcuların Başarı Algısına Katkısı: Güreş Milli Takımı Örneği
PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ: Prof. Dr. Turgay BIÇER
PROJEDEKİ ARAŞTIRICILAR: Yunus ARIKAN
ONAY TARİHİ VE ONAY SAYISI: 18.02.2019-33

Sayın Prof. Dr. Turgay BİÇER

33 protokol nolu "Psikolojik Beceri Kıstası Olarak Özgüvenin Sporcuların Başarı Algısına Katkısı: Güreş Milli Takımı Örneği" isimli projeniz Enstitümüz Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve etik yönden uygunluğuna karar verilmiştir.

F. Arıcıoğlu

Prof. Dr. Feyza ARICIOĞLU
Komisyon Başkanı

İ. Demirbükten
Doç.Dr. İlksen DEMİRBÜKEN

Prof. Dr. Dilşad SAVE

F. Aşçı
Prof.Dr. Fatma AŞÇI

Prof.Dr.Tuğba TUNALI AKBAŞ

N. Bahçecik
Prof.Dr. Neziha BAHÇECİK

Prof.Dr. Hakkı ARIKAN

Doç.Dr. M. Ümit UĞURLU

Doç.Dr. Betül OKUYAN

Av. Funda IŞIK

Av. Öncel Onur AKBAŞ



Marmara Üniversitesi Göktepe
Kampüsü Sağlık Bilimleri
Enstitüsü 34680 Kadıköy
İSTANBUL

0 (216) 411 44 23 (Faks)
0 (216) 411 44 23

saqlik.ogrenciler@marmara.edu.tr
http://saqlik.marmara.edu.tr

Ayrıntılı bilgi için
Süleyman
TÜRKMENOĞLU

9 ÖZGEÇMİŞ

Adı	YUNUS	Soyadı	ARIKAN
Doğum Yeri	GÖRDES/MANİSA	Doğum Tarihi	01.01.1983
Uyruğu	T.C.	Tel	0507 950 03 37
E-mail	arikan-y@hotmail.com		

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Yılı
Lisans	Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	2005

İş Deneyimi

	Görevi	Kurum	Süre (Yıl - Yıl)
	Sosyal Bilgiler Öğretmeni	Manisa/Köprübaşı MEB	3
	Polis Memuru	İstanbul İl Emniyet Müdürlüğü	11

Yabancı Dilleri	Okuduğunu Anlama*	Konuşma*	Yazma*
İNGİLİZCE	ORTA	ORTA	ORTA

	Sözel	Eşit Ağırlık	Sayısal
ALES Puanı	71,72	62,91	54,74