

**T.C  
AMASYA ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**YILDIZLAR VE GENÇLER KATEGORİLERİNDE BAŞARILI OLAN  
GÜREŞÇİLERİN BÜYÜKLER KATEGORİSİ BAŞARISIZLIKLARININ  
İNCELENMESİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**İBRAHİM ETHEM GÜLER**

**AMASYA  
Eylül-2019**

**T.C  
AMASYA ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**YILDIZLAR VE GENÇLER KATEGORİLERİNDE BAŞARILI OLAN  
GÜREŞÇİLERİN BÜYÜKLER KATEGORİSİ BAŞARISIZLIKLARININ  
İNCELENMESİ**

**Hazırlayan  
İbrahim Ethem GÜLER**

**Tez Danışmanı  
Prof. Dr. Recep KÜRKÇÜ**

**AMASYA-2019**

## TEZ ONAY SAYFASI

İbrahim Ethem Güler tarafından hazırlanan Yıldızlar ve Gençler Kategorilerinde Başarılı Olan Güreşçilerin Büyükler Kategorisi Başarısızlıklarının İncelenmesi başlıklı bu çalışma, ..... tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda jürimiz tarafından Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak **oy birliği/oy çokluğu** ile başarılı bulunarak kabul edilmiştir.

**Jüri**

**İmza**

Danışman :  
Üye :  
Üye :  
Üye :  
Üye :

**ONAY**

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım. \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

**Unvan Adı SOYADI**  
**Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü**

## ETİK BEYAN

Tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı ve bu tezi AÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsünden başka bir bilim kuruluşuna akademik gaye ve unvan almak amacıyla vermediğimi; tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksinin ortaya çıkması durumunda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. .../.../....

**İbrahim Ethem GÜLER**

## ÖZET

### YILDIZLAR VE GENÇLER KATEGORİLERİNDE BAŞARILI OLAN GÜREŞÇİLERİN BÜYÜKLER KATEGORİSİ BAŞARISIZLIKLARININ İNCELENMESİ

İbrahim Ethem GÜLER

Amasya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans, Eylül/2019

Danışman: Prof. Dr. Recep KÜRKÇÜ

Bu çalışmada elit güreşçilerde uzun vadeli performans problemlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmada tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu amaçla yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalar incelenmiş, bunun yanı sıra ülkemizde 99 milli sporcuya tarama yöntemi uygulanarak elde edilen verilerin ışığında bu çalışma oluşturulmuştur. Elde edilen verilerin analizinde SPSS programı kullanılarak analiz yapılmıştır. Araştırmada ulusal ve uluslararası arenada madalya mücadelesi veren güreşçilerimizin güreşi erken bırakma veya aktif spor hayatını noktalama zorunluluğunun önüne geçilmesi, ya da ilerleyen spor yaşına rağmen performans düzeyinde gözle görülür bir gerileme yaşanmasının nedenlerinin araştırılarak bu problemlerin minimum düzeye indirilmesi ve performans olumlu etki edecek plan ve programların hazırlanmasına katkı sağlamak amaçlanmaktadır. Uzun yıllar başarılı olarak zirvede olmayı hedefleyen sporcular kariyerleri boyunca birçok güçlükle karşılaşır. Yaşanan bu sorunlar dolayısıyla zamansız sporu bırakma neticesinde birçok yetenekli sporcu zirve yarışından uzak kalırken, birçok yetenekli sporcu da sporu bırakmasa bile yaşadığı güçlükler nedeniyle çok ciddi performans problemleri yaşamaktadır. Güreşi erken bırakma ya da uzun vadeli performans problemlerinin tek bir faktöre bağlı olmadığı çok boyutlu olduğu düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Güreş, Spor bırakma, Performans problemi

## ABSTRACT

### EXAMINATION OF FAILURE OF THE WRESTLERS IN ADULTS CATEGORY WHO WERE SUCCESSFUL IN YOUTH AND STARS CATEGORIES

İbrahim Ethem GÜLER

Amasya University, Institute of Health Sciences

Department of Physical Education and Sports, Master, september/2019

Adviser: Prof. Dr. Recep KÜRKÇÜ

The aim of this study is to investigate long-term performance problems have been of elite wrestlers. Screening method was used in the study. For this purpose, the studies conducted in Turkey and abroad, as well as 99 national athletes in our country screening method in the light of the data obtained by applying this study has created. The data has been analyzed by SPSS program. In the research, the wrestlers who give medal struggle in the national and international arena are prevented from punishing the need for puncture or active sports life, or to the reasons for the decrease in the performance level in spite of the progressing sports age by minimizing these problems and contributing to the preparation of plans and programs that will have a positive impact on performance. The athletes who have been aiming to be at the top for many years successfully face many difficulties during their careers. As a result of these problems, many talented athletes have been left out of the summit race as a result of timeless sport. Many talented athletes, even if they do not leave the sport because of the difficulties experienced very serious performance problems. It was found that early release or long-term performance problems of wrestling were not multifactorial.

**Keywords:** Leaving of sport, Problem of performance, Wrestling

## ÖNSÖZ

Güreş bir meslek olarak tanımlanmasa da günümüzde bir mesleği ifade etmeye başladığı düşünülebilir. Güreşçilik; güreşçilerin yaşadığı hayat, halkın içinde ki değeri birçok insanın yaşamak istediği duygulardır. Birçok insanın hayalini süsleyen güreşçilik mesleğinin zor yanları nedir? Yorucu idmanlar, kulüp ve takımda yarış içinde olmak, sakatlıklar, kulüp değişikliği, kulüp ortamı ve psikolojik bıkkınlıklar ile “Güreşi bırakma” zorunluluğu ve Güreşten sonraki hayatın basamakları nelerdir? İnsanların, bir güreş maçında ve güreş müsabaka dönemi sonunda önem verdikleri tek şey olan kazanmaktan daha fazla duygu içeren ata sporumuz güreşin, gelecek zamanda daha fazla üzerinde çalışılacaktır.

“spor psikolojisi alanında yapılan araştırmalar ile belirli bir plana dayanan spor biliminin ilgi odağı olan bu araştırma, zor şartlarda çalışan ve diğer iş gruplarına göre erken yaşta, bu branşa veda durumunda olan güreşçileri ele almaktadır. “Yıldızlar ve gençler kategorilerinde başarılı olan güreşçilerin büyükler kategorisi başarısızlıklarının incelenmesi “konulu araştırmamda çalışma boyunca bilgi ve birikimini esirgemeyen değerli hocam Prof. Dr. Sayın Recep KÜRKCÜ’ye, Prof. Dr. Sayın Faruk YAMANER’e, Doç. Dr. Sayın Mustafa Atlı’ya, Doç. Dr. Sayın Özkan IŞIK’a, Dr. Öğr. Üyesi Sayın Şule KIRBAŞ’a, Arş. Gör. Değerli arkadaşım Sayın Abdüsselam TURGUT’a, Arş. Gör. Sayın Yunus Emre YARAYAN’a ve Gençlik ve Spor Bakanlığı Uluslararası organizasyonlar şube müdürü, Uluslararası Güreş hakemi, devrem Sayın Ercan AYILGAN’a çok teşekkür ederim. Çalışmalarım esnasında göstermiş oldukları sabırlarından dolayı aileme de ayrıca teşekkür ederim.

İbrahim Ethem GÜLER

# İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	i
ABSTRACT .....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	vi

## I. BÖLÜM

1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırma ile İlgili Genel Bilgiler .....	5
1.1.1. Araştırmanın Amacı .....	5
1.1.2. Problem Cümlesi.....	5
1.1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
1.1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	6

## II. BÖLÜM

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	7
2.1. Güreş Nedir? .....	7
2.2. Güreşin Tarihçesi .....	7
2.3. Türk Güreş Tarihi .....	8
2.3.1. Greko-Romen .....	9
2.3.2. Serbest Güreş.....	9
2.3.3. Karakucak Güreşleri.....	9
2.3.4. Yağlı Güreş.....	10
2.3.5. Kırkpınar .....	10
2.4. Güreş ve Pehlivan Sözcüğünün Tarihi Tasviri ve Açıklaması .....	11
2.4.1. Güreş.....	11
2.4.2. Pehlivan .....	11
2.5. İlgili Araştırmalar.....	11
2.5.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....	12
2.5.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	14

## III. BÖLÜM

3. YÖNTEM .....	17
3.1. Araştırma Modeli .....	17
3.2. Araştırma Grubu (Evren-Örnekleme).....	17
3.3. Verilerin Toplanması.....	19



3.4. Verilerin Analizi.....	19
IV. BÖLÜM	
4. BULGULAR .....	20
V. BÖLÜM	
5. TARTIŞMA.....	30
VI. BÖLÜM	
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER .....	34
6.1. Sonuçlar .....	34
6.2. Öneriler .....	35
KAYNAKLAR .....	37
EKLER.....	40
EK 1. Anket.....	40

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Araştırma Grubunun Demografik Bilgilerinin Dağılımı .....	18
<b>Tablo 2.</b> Araştırma Grubunun “Şu an Hangi İşle Meşgulsünüz?” Sorusuna Vermiş Olduğu Cevapların Frekans Değerleri.....	20
<b>Tablo 3.</b> Araştırma Grubunun “Güreşe Kaç Yaşında Başladınız?” Sorusuna Vermiş Olduğu Cevapların Frekans Değerleri.....	20
<b>Tablo 4.</b> Araştırma Grubunun “Güreşe Kendi İsteğinizle mi Başladınız?” Sorusuna Vermiş Olduğu Cevapların Frekans Değerleri.....	21
<b>Tablo 5.</b> Araştırma Grubunun “Hangi Stilde Güreş Yaptınız?” Sorusuna Vermiş Olduğu Cevapların Frekans Değerleri.....	21
<b>Tablo 6.</b> Araştırma Grubunun “Kaç Yaşında Türkiye de Derece Yaptınız?” Sorusuna Vermiş Olduğu Cevapların Frekans Değerleri.....	21
<b>Tablo 7.</b> Araştırma Grubunun “Kaçınıcı Oldunuz?” Sorusuna Vermiş Olduğu Cevapların Frekans Değerleri .....	22
<b>Tablo 8.</b> Araştırma Grubunun “Kaç Yaşında Milli Takıma Girdiniz?” Sorusuna Vermiş Olduğu Cevapların Frekans Değerleri.....	22
<b>Tablo 9.</b> Araştırma Grubunun “Kaç Kez Uluslararası Müsabakalarda Türkiye'yi Temsil Ettiniz?” Sorusuna Vermiş Olduğu Cevapların Frekans Değerleri.....	22
<b>Tablo 10.</b> Araştırma Grubunun “Uluslararası Dereceniz Var mı?” Sorusuna Vermiş Olduğu Cevapların Frekans Değerleri.....	23
<b>Tablo 11.</b> Araştırma Grubunun “Uluslararası Alanda Dereceniz Varsa Nedir?” Sorusuna Vermiş Olduğu Cevapların Frekans Değerleri.....	23
<b>Tablo 12.</b> Araştırma Grubunun “Güreşi Kaç Yaşında Bıraktınız?” Sorusuna Vermiş Olduğu Cevapların Frekans Değerleri.....	23
<b>Tablo 13.</b> Araştırma Grubunun “Milli Takım Kampına Kaç Kez Katıldınız?” Sorusuna Vermiş Olduğu Cevapların Frekans Değerleri.....	24
<b>Tablo 14.</b> Araştırma Grubunun “Güreş Yaparken Herhangi Bir İşte Çalıştınız mı?” Sorusuna Vermiş Olduğu Cevapların Frekans Değerleri .....	24
<b>Tablo 15.</b> Araştırma Grubunun “Deplasman ve Kamplar Aile Yaşantınızda Sorunlara Neden Oldu mu?” Sorusuna Vermiş Olduğu Cevapların Frekans Değerleri.....	24
<b>Tablo 16.</b> Araştırma Grubunun “Güreş Yaparken Herhangi Bir Eğitim Kurumunda Okuyor muydunuz?” Sorusuna Vermiş Olduğu Cevapların Frekans Değerleri.....	25
<b>Tablo 17.</b> Araştırma Grubunun “Güreş Kariyeriniz İçin Yaşadığınız Yeri Değiştirdiniz mi?” Sorusuna Vermiş Olduğu Cevapların Frekans Değerleri.....	25

<b>Tablo 18.</b> Araştırma Grubunun “Güreş Hayatınız Boyunca Ciddi Bir Sakatlık Geçirdiniz mi?” Sorusuna Vermiş Olduğu Cevapların Frekans Değerleri.....	25
<b>Tablo 19.</b> Araştırma Grubunun “Hangi Sakatlığı Geçirdiniz?” Sorusuna Vermiş Olduğu Cevapların Frekans Değerleri.....	26
<b>Tablo 20.</b> Araştırma Grubunun “Güreş Yaşantınızı Nasıl Değerlendiriyorsunuz?” Sorusuna Vermiş Olduğu Cevapların Frekans Değerleri .....	26
<b>Tablo 21.</b> Araştırma Grubunun “Kariyeriniz Boyunca En Çok Sorun Yaşadığınız Kişi?” Sorusuna Vermiş Olduğu Cevapların Frekans Değerleri .....	26
<b>Tablo 22.</b> Araştırma Grubunun “Kariyeriniz Boyunca En Büyük Destek Olan Kişi?” Sorusuna Vermiş Olduğu Cevapların Frekans Değerleri .....	27
<b>Tablo 23.</b> Araştırma Grubunun “Güreşe Başlarken Hedefiniz Var mıydı?” Sorusuna Vermiş Olduğu Cevapların Frekans Değerler .....	27
<b>Tablo 24.</b> Araştırma Grubunun “Güreş Hayatınızdaki Hedefiniz?” Sorusuna Vermiş Olduğu Cevapların Frekans Değerler .....	28
<b>Tablo 25.</b> Araştırma Grubunun “Hedefinize Ulaşabildiniz mi?” Sorusuna Vermiş Olduğu Cevapların Frekans Değerler.....	28
<b>Tablo 26.</b> Araştırma Grubunun “Güreşi Bırakmanızdaki En büyük Neden?” Sorusuna Vermiş Olduğu Cevapların Frekans Değerler .....	28
<b>Tablo 27.</b> Araştırma Grubunun “Güreşe Başlamadan Önce Ekonomik Durumunuz?” Sorusuna Vermiş Olduğu Cevapların Frekans Değerler .....	29
<b>Tablo 28.</b> Araştırma Grubunun “Güreş Yaparken Ekonomik Durumunuz?” Sorusuna Vermiş Olduğu Cevapların Frekans Değerler .....	29
<b>Tablo 29.</b> Araştırma Grubunun “Güreşi Bıraktıktan Sonra Ekonomik Durumunuz?” Sorusuna Vermiş Olduğu Cevapların Frekans Değerler .....	29

# I. BÖLÜM

## 1. GİRİŞ

Spor; insanın, tabiatla mücadelesinde edindiği donanımı ve ürettiği mücadele metotlarını, boş vakitlerin çokluğuna, bir bir ya da bir arada; iyimser olarak ve taklit yoluyla, oyun, vakit geçirme ve işten kaçmak için kullanmasına bağlı görünüm, ilim, bilim, savaşçı ve umumi bir süreçtir (Fişek, 1998).

Toplumlar arası olgu ile, geleceğe ait programı, idaresi, ilişkileri, psikolojisi, davranışı, düşüncesi, sağlığı, parası, gıdası, zamanı ve kuralları olan spor olgusunun birden çok tarifi mümkündür. Bu kapsama sahip olan spor; kuralları, fedakârlığı, kazanma-kaybetmeyi ve kabullenmeyi içinde bulunduracaktır. Sporun oluşu; insan hayatını renk katan, monotonluktan kurtaran ve aynı zamanda da sıhhatli olmaya yol gösteren yaşam biçimidir. Yaşamda çok az etkinlik kişileri farklı bir aleme, bedensel ve duygu yoğunluğuna götürebilme özelliğini barındırır. İnsan, sağlıklı olmak, varlığını kabullendirmek, toplumsal baskılardan gelen sıkıntıları atabilmek, kendini kontrol edebilmek, hayat şartları gereğince bazı zorluk ve tekdüzelikleri alt edebilmek, kendini sosyal bir ortam içinde bulmak gibi hedeflerle spor aktivitelerine başlamaktadır(Ekinci2003).

Gould ve Horn'a göre, birçok insanın spor yapmak için bir nedeni vardır. Bu inanışlar; yetenekleri geliştirmek, eğlenmek, yeni insanlar tanımak, adrenalin, kazanım ve bedensel gelişim sağlamak gibi nedenlerdir. Birçok insanın egzersizlere katılımı, çocuklukta ki oyun ortamları ile olmaktadır (Lewis, 1997).

Çocuklar, eğlenerek kazanım sağlayacakları faaliyetleri tercih etmektedir. zihinsel olarak dayanıklı, devamlı ve yapıcıdırlar. Çocuk, iç dünyasında ki benliğini geliştirecek faaliyetlere, diğer alanlardan fazla vakit bulmaktadır (Zuk, 2003).

Sporla başarıyı yakalamak, egzersizle erken tanışmayla yakın ilişkilidir. Çocukların ve gençlerin gelecekte en yüksek verimi alacakları branşlara vaktinde gönderilmesi, spor bilimcilerin en önemli unsurudur(Küçük, 1997).

Çocuk ve gençleri spora yönlendiren bireylerin; aile, arkadaş, beden eğitimi öğretmeni, antrenör gibi yakın çevresindeki kişiler olduğu bilinir. Yönlendirme yapacak kurumlar ise eğitim kurumları, kulüpler, federasyonlar, gençlik merkezleri ve yaz spor okullarıdır. Modern hayatın insan sağlığını tehdit eden sıkıntı, kilo problemi, kalp rahatsızlıkları gibi olumsuz yönlerine karşı daha dikkatli olmaya başlayan kişiler, gelecek nesillere aktarmak için de önder olmaktadır. Sporun yarışçı doğası içerisinde, diğerlerine kıyasla daha az yetenekli olan

çocuklar, elenerek spordan uzaklaşır. Başarılar kazanarak çeşitli deneyimler edinen ve bu başarıları büyükler tarafından alkışlananlar ise yaşlıları arasından çıkar ve profesyonelliğe adım atar. Bu kişiler, hem fiziksel hem de psikolojik olarak bütün enerjilerini o alana verirler. Her geçen gün sporcu sayısı artmaktadır, böylece daha çok genç sporcu, profesyonel spor yapmayı istemektedir. Spora başlamakla beraber sporcular; sağlamlık, cesurluk, başarı ve bu başarıları devam ettirmeyi öğrenmektedirler(Lewis, 1997).

Birçok profesyonel sporcu, çok küçük yaşlarda gerek oyun gerekse rekreasyonel amaçlı başladığı sporu, zamanla kariyerleri haline getirmektedir. Spora ayrılan yoğun zaman, enerji ve dikkat odaklanması, zamanla profesyonel seviyeye çıkmaktadır. Sporcu vaktinin çoğunu sportif anlamda ki faaliyetlere ayırmaktadır (Chambers, 2002).

Gençlik dönemlerinden yetişkinliğe geçişte, kişi kazanımlarıyla spora yönelerek, bu alanda ihtisas yapmak istemektedir. Artı ve eksileri değerlendirilerek alınması gereken bu kararı etkileyen birçok faktör vardır. Beklentiler, insanların hayatlarına yön vermektedir. Kararlı yapılarıyla, başladıkları işi en iyi şekilde bitirme eğilimi içinde olan sporcular, her zaman ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmaktadırlar. Kendini geliştirmek, ilgi duyduğu alanla ilgilenmeyi, branşlaşmayı ve branşla ilgili ayrıntıları bilmeyi gerektirir (Blackburn, 2003).

Sporda başarı kişiye, kendisini sporcu olarak tanıması ve benliğini geliştirmesinde öncülük ederek, ona ayrıcalık kazandırmaktadır. Sporcu kişiliği, bir sporcunun rolü ile özdeşleşme derecesidir. Bu dönemi takip eden sporcu rolü, kişide baskınlaşır ve sportif yaşamında onu takip eder (Zuk, 2003).

Eğer doğuştan özel yeteneklere sahip biri değilse, profesyonel seviyeye ulaşmayı isteyen sporcular, sporu hayatlarında birinci sıraya koymalıdır (Zuk, 2003).

Sporcu olmayı seçen bir kişi, uğraştığı branşa her şeyini feda etmektedir. Eşofmanı, spor ayakkabısı, forması ve yaptığı branşın gerektirdiği malzemeler sporcunun birer parçası olmaktadır. Müsabakalar ve antrenmanlar, sporcunun yaşam tarzı olmaktadır. Profesyonellik yorucu ve çetin bir yoldur. Ancak, her maçta yaşanan heyecan, yarışma neticesinde kazanılan ödül ve başarı duygusu, bütün acıları yok etmektedir. Her iş gibi bu işinde bir sonu vardır. İsteyerek, severek ve onca zahmete katlanılarak elde edilen sporculuk kimliğinden kopmak, kabullenilmesi kolay bir durum olmamaktadır. Sporcular, hayatlarını verdikleri sporda, ağır antrenmanlar, sakatlıklar, hayal kırıklıkları ve sıkıntı gibi birçok zorluğa katlanmaktadırlar. Sporcu, kariyer yaptıktan sonra, kimi zaman bu kariyerin ne anlama geldiğini bilemeden, kimi zaman yakın ve uzak çevrelerinden bir destek göremeden, kimi zaman da hedefine ulaşmadan spordan isteyerek veya istemeyerek kopmaktadır. Birçok sporcu, yaptığı sporda elde ettiği başarıyla şöhret kazanmakta ve zirvede kalmak için çok çalışmaktadır. Belirli bir derecede ün kazanan sporcu, genellikle yeni davranışlar ve

yetenekler gerektiğini görmekte ve sporu bıraktıktan sonra, gelecek hayatına daha az hazırlanmaktadır (Sterling, 2005).

Aktif sporculuk hayatında, başka bir meslek edinmemiş, eğitimini tamamlamamış sporcular, sporu bıraktıktan sonra aniden boşluğa düşmektedirler. Sporculukta elde edilen başarılar, sporcunun toplum tarafından tanınmasını, örnek alınmasını ve kişiye yoğun ilgi gösterilmesini sağlamaktadır. Sporun bıraktıktan sonra ise bu ilgiyi göremeyen, emekliliğin durağan yaşantısını kabullenemeyen eski sporcular, bu dönemde birçok zorlukla karşı karşıya gelmektedirler. Profesyonel spor hayatı; çok yönlü, karışık ve yoğun olarak kişisel bir dönemdir. Bu bakış açısı, bireyin sporda yaşadığı süreci anlamak ve her yönüyle algılamak yolunda ilerlerken, bir referans noktası sağlayacaktır. Sporcu, genç yaşlardan itibaren sporla ilişkili bir kimlik edinmek adına, önemli bir seçim yapmaktadır. Spora adanmış uzun yıllar sonunda, sporu bırakmayla yüzleştiğinde ise sonuç yıkıcı olmaktadır (Lewis, 1997).

Sporcular ve bilim adamları için sporu bırakmaya neden olan faktörler ve bırakma döneminde karşılaşılan problemler, zorluk çıkarmaktadır. Bu bağlamda, sporu bırakma nedenlerinin tespit edilerek, bırakma tecrübesinin problemsiz bir şekilde yaşanması gerekmektedir. İnsanların yaşadıkları hayata ve yaptıkları işe yönelik hedeflerinin olması, bunları gerçekleştirmeye yönelik efor sarfetmesi normal bir durumdur. Meslek seçimi doğrultusunda beklentilerle şekil alan hedefler, sporcuları başarıya götüren unsurlardır. Ancak, sporcu bu hedeflere ulaşamadığında çeşitli hayal kırıklıkları da yaşamaktadır. Bir alanda kariyer yapmaya başlama ve bu kariyeri sürdürme, o alanda beklentilerin gerçekleşmesi ile doğru orantılıdır. Bu noktadan hareketle, spor kariyeri esnasında sporcu kimliği ile "profesyonel" ünvanı kazanan sporcuların, kariyerlerinin sonuna geldiklerinde, bu dönemi nasıl algıladıklarını tespit etmek gerekmektedir. Sporda kariyer; kariyerin oluşturulması, devam ettirilmesi ve sonlandırılması süreçlerini kapsamaktadır. Bireylerin spor kariyerinin oluşturulmasında ailenin rolü büyüktür. Bununla beraber yakın akraba ve arkadaş çevresi, spor branşında tanıştığı arkadaşları ve özellikle antrenörü sporcunun en büyük destekçileri konumundadır. Eğer sporcu, ihtiyacı olan sosyal desteği çevresinde bulamazsa, problemleri aşmak sporcu için tek başına mücadele gerektirecektir. Sporcu, aktif sporculuk yaşantısında, yakın çevresinden aldığı sosyal destekle karşılaştığı problemleri daha kolay aşmaktadır. Sporcunun aile ve yakın çevresinden gördüğü destek, sorunların çözülmesinde ve hedefe ulaşılmasında önem arz etmektedir. Sporda kariyerin oluşturulmasına karar vermede yönlendirici rol oynayan sosyal destekler, varlığını koruduğu sürece sporcunun başarısını sağlayacaktır. Spor kariyerinin sonlandırılmasından sonra, kişinin yeni hayatına uyum sağlamaya çalıştığı dönemlerde de, bu sosyal destekler, her türlü sorununda kendisine önderlik edecektir. Her başlangıcın bir sonu olduğu gerçeğinden hareketle sporcular, kariyerlerini sonlandırma ve yeni bir yaşam tarzına alışma evresinde de hayatlarını

kolaylaştıracak toplumsal desteğe ihtiyaç duymaktadırlar. Sporun yoğun bir özveri, branşa ait tesis ve malzeme gerektiren yapısını, insanlara sevdirmek, onlara yaşam tarzı olarak benimsetmek kolay değildir. Büyük yatırımlar yapılarak hizmete sunulması gereken spor tesisleri, en iyi kalitede olan uluslararası standartlardaki malzemelerle donatılıp toplumun hizmetine sunulmalıdır. Bu noktadan sonra yapılması gereken, tesis ve malzemeyi rekreasyonel seviyeden profesyonel seviyeye kadar etkin bir şekilde kullanacak kişiler bulmaktır.

Türkiye’de spor ve sporculuğun değerinin bilinmemesi, sporu meslek olarak seçen sporcu sayısı ve sporda uluslararası başarılar istenen seviyede değildir. Bilimsel temellere dayanması gereken yetenek seçimi ve antrenman planlanması, profesyonel olarak yapılmadığı için spora yönlendirme zamanı ve antrenman programları da yeterli olamamaktadır. Ebeveynlerin çocuklarını, sporda gelecek görmedikleri için spora yönlendirme yerine, ders çalışmaya yönlendirerek ekonomik getirisi daha fazla olan meslekleri tercih etmeye zorlamaları da bir diğer olumsuz etkendir.

Türk sporundaki az sayıdaki başarılı sporcu da, çeşitli sebeplerle sporu bırakmakta ve başka alanlarda kariyer yapmaya yönelmektedir. Bu noktada yapılması gereken, sporcuların sporu bırakma sebeplerinin ve sporu bırakma yaşantılarını nasıl algıladıklarının daha detaylı araştırılmasıdır. Zor şartlarda yetiştirilen kalifiye sporcuların sporu erken bırakmalarını önlemek, bırakmaları halinde de daha etkin yöntemler ve psikolojik danışmanlık sistemleri geliştirerek, bu döneme uyum sağlamalarını kolaylaştırmak gerekmektedir.

Sporu bırakma ile ilgili çalışmalar başladıktan sonra araştırmacılar; sporcuların, sporu bırakma sonrası yaşadığı duygusal travmaları ve sağlıklarıyla ilgili ortaya çıkan sorunların araştırılmasına yöneldiler. Bu iki parçalı sınıflandırma, sporu bırakma sürecinde, bireylerin geçmişleriyle ilgili hissettikleri şiddetli acı üzerine kurulmuştur. Bazı çalışmalarda da sporcuların, sporu bıraktıktan sonraki yaşamlarındaki gelişmeleri, iş alanlarındaki başarıları ve hayat doyumları incelenmiştir. Bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar ise sporcuların yüksek seviyede yaşam doyumuna ulaştıklarını ve spor dışı yaşamlarında da genelde başarılı bir hayat sürdürdüklerini göstermiştir (Barnes, 2002).

Yabancı literatürde sporu bırakma, bırakmaya karar verme ve bu süreçteki geçiş dönemi üzerine birçok çalışma yapılmasına rağmen, ülkemizde bu alanda yapılmış herhangi bir çalışmanın olmaması büyük bir eksiklik olarak düşünülmektedir. Bu nedenle çalışmanın, Türkiye’de sporu bırakma sürecini yaşayacak bireylere sunulacak hizmetlerin belirlenmesinde, öncülük edecek bir kaynak olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışma ile Türkiye’de, amatör seviyeden profesyonel seviyeye kadar güreşi meslek olarak seçerek kariyerlerini erken sonlandırma aşamasına gelen sporcuların problemleri ortaya konulacaktır. Çalışma ile sporu bırakma esnasında güreşçilerin yaşadıkları

problemlerin tanımlanmasıyla bu bireyler için üretilecek projelere ve sunulacak hizmetlere de yön verileceği ümit edilmektedir.

Bu çalışmanın temel amacı; kaçınılmaz olan kariyer sonlandırmayı çok erken yaşayan ülkemizdeki profesyonel güreşçilerin başarılarını büyükler kategorisine taşıyamama sebeplerini tespit etmektir.

## **1.1. Araştırma ile İlgili Genel Bilgiler**

### **1.1.1. Araştırmanın Amacı**

Ülkemizde yaygın olarak yapılan ata sporumuz güreşte genç yaşlarda ulusal ve uluslararası arena da başarılı olan sporcularımızın performans anlamında bu işin zirvesi olan büyükler kategorisinde ki başarı çitalarını yükseltmelerine ve güreşi erken bırakma olarak yaşadıkları sıkıntıların belirlenmesine ışık tutmak uzun vadede yaşanan performans problemlerinin en aza indirmeye yardımcı olmaktadır.

### **1.1.2. Problem Cümlesi**

Ulusal ve uluslararası arenada başarılı olan güreşçilerin minikler, yıldızlar ve gençler kategorilerinde güreşi bırakmak zorunda kalmalarının nedenleri nelerdir.

### **1.1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları**

İlgili çalışma birtakım sınırlılıklara sahiptir.

Bunlar:

- Bu araştırmanın sonuçları 99 tane ulusal ve uluslararası arenada derece yapmış ve güreşi erken bırakmış sporcularla sınırlıdır.
- Bu araştırma sonuçları katılımcıların verdiği yanıtlarla sınırlıdır.

### **1.1.4. Araştırmanın Varsayımları**

İlgili çalışmada birtakım varsayımlar söz konusudur.

Bunlar:

Kullanılan anketlerin katılımcılar tarafından samimi ve doğru olarak cevaplandırıldığı varsayılmaktadır.

Anketlerin katılımcıların görüşlerini ortaya çıkaracak nitelikte olduğu varsayılmaktadır.



Verilen cevapların sporcular ve antrenörler arasında benzerlik gösterebileceği varsayılmaktadır.



## II. BÖLÜM

### 2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Güreş Nedir?

Güreş; iki kişinin belirli bir alan içerisinde hiçbir materyal kullanmadan kuvvet, zeka, psikoloji, teknik ve belirlenen kurallar dahilinde tüm hünelerini kullanarak rakibi alt etme sanatı olup, vücudun bir bütünlük içerisinde hareket etmesini gerektiren mücadele sporunun adıdır (Kürkçü).

#### 2.2. Güreşin Tarihçesi

Güreşin doğuşunun insanlık tarihinin başlangıcı ile aynı zaman da olduğunu söyleyebiliriz, güreşin ortaya çıkma ve uygulanma amacı doğal yaşamın sürdürülebilmesidir. Doğada beslenmenin, barınmanın, vahşi hayvanlarla baş etmenin, doğal yaşama karşı başarılı bir mücadele verebilmenin ve bir ölüm kalım mücadelesinin adıdır güreş. İnsanoğlunun vahşi hayattan ve kendilerine zarar verme ihtimali olan her türlü durumdan kendilerini korumak için kafadan tutma, boğma ve devirme şeklindeki kavgaları bir süre sonra karşılıklı güç denemeleri yapmaları ile "Güreş" sporu doğmuştur (Kürkçü, R).

Yüzyıllar boyunca önemini kaybetmeden Türk ve Dünya milletleri tarafından yapılan güreşi islam dini ve bu yüce dinin elçisi peygamberimiz teşvik etmiştir. Peygamberimiz Hz. Muhammed nasihatlerinde islam esasları gereğince sağlıklı olmak, vücudu her fırsatta spor yaparak kuvvetlendirmek ve ona iyi bakıp korumak gerektiğini söylerdi. Bir konuşmalarında ise ruh, akıl ve beden gücü bir bütündür, onun için sıhhatinize dikkat edin at binin, yürüyün ve güreş yapın ki bedeni ve ruhu daima diri tutun buyurmuştur. Ümmetine örnek oluşturması için Hz. Ayşe ile sabahları yürüyüş yapmıştır. Hz. Hasan ile Hüseyin'i güreştirmiş eksiklerini de söylemiştir (Kürkçü).

Peygamberimiz kendisi de Arap yarımadasının ünlü güreşçisi Rukane Bin Abdi Yezid ile güreş tutmuştur. Efendimiz Rukane'yi islama davet ettiğinde kendisini yenerse Müslüman olacağını söylemesi üzerine İslamiyet için hiçbir fedakarlıktan kaçınmayan Hz. Muhammed onunla güreşmiş ve galip gelmiştir.

Peygamberimizin amcası Hz. Ebu Talip ve islam ordularının komutanlığını yapan Hz. Hamza o dönemin nam salmış pehlivanları idi. Bu sebeple Hz. Hamza geleneksel olarak yapılan karakucak ve yağlı güreşlerin salavatlarında güreşçilerin piri olarak anılır(Kürkçü, R).

### 2.3. Türk Güreş Tarihi

Güreş sporunun Türkün milli sporu olarak tarihten bu yana devam ettiğini ve bunu tüm Dünyanın kabul ettiğini söyleyebiliriz. Türkler büyük göçten önce totem inancının verdiği düşündükleri özgür ve bağımsızlık ruhundan etkilenmiş, doğaya ve güce olan tutkularından dolayı Atalarından devraldıkları güreşi gittikleri yöreye götürmüşlerdir. Güreşi öyle sevdirmiş ve yaymışlar ki Türklerin kutlama ve törenlerinde güreş tutmak bir adet haline gelmiştir. Türklerin savaşçı ruhları savaşlardan zaferle ayrılmanın gerekliliği için barış zamanlarında günlerce süren güreşler yapmışlardır(Kürkçü, R).

Türkler diğer milletlerle yaptıkları güreşlerle "Türk gibi kuvvetli" sözünü milletimize kazandırmakla kalmayıp güreşin ustalığına da ellerine almışlardır.

Ünlü Türk bilim adamı Kaşgarlı Mahmut'un Divan-ı Lügat-it Türk adlı kitabında güreş kelimesi "Kür-eş" diye geçer ve şöyle açıklanır.

KÜR: Er, yiğit, sarsılmaz, pek yürekli, kabadayı kişi

Eş: Eşleşme, arkadaş

Mek: Dalaşmak, boğuşmak

Kelimeleri bir araya getirdiğimizde;

KÜR-EŞ-MEK: İki yiğidin eşleşerek güreş tutması anlamı ortaya çıkıyor.

Güreşe zamanla belli kurallar getirilmiştir. Kısbet giymek, dua okumak, Hz.Muhammed ve Hz. Ali'yi selamlamak bunların başında gelmektedir(Kürkçü, R).

Selçuklular Anadolu'da birçok noktaya "Güreş tekkeleri" kurmuş, güreşçi yetiştirmek ve güreşi teşvik için her türlü masraflarını karşılayarak sporcu yetiştirmişlerdir. Daha sonra Osmanlı da padişah çocukları belli bir yaşa geldiklerinde diğer eğitimlerin yanı sıra istek kabiliyetlerine göre güreş, at binme, ok atma ve avcılık gibi sporlar yaptırıldığı bilinmektedir.

Pehlivanlığı kitaplarda ele alınan ilk Osmanlı padişahı Murat Hüdavendigâr Gazidir. Birçok Osmanlı padişahı ve şehzadeleri güreşi çok sevdiği, hatta kısbet giyip güreştiği bilinir. Selçukludan kalan güreş tekkeleri Osmanlıda devam etmiş İstanbul, Mekke, Cidde, İskenderiye, Lazikiye, Şam, Maraş, Amasya, Tokat gibi birçok şehirde güreş antrenmanları yapılmıştır. Bu dönemlerde antrenmanlar çok ciddiye alınmış, zamanın ihtiyacına göre teknik-taktikler geliştirilmiş ve uygulanmıştır.

Cumhuriyet döneminde ise geleneksel güreşle beraber modern güreş olarak adlandırdığımız minder güreşine de ilgi artmıştır. Türklerin tüm uluslara öğrettiği güreşe batılı milletler yeni teknik ve stiller getirerek serbest ve greko-romen adı altında iki güreş metodu uygulamışlardır. Türkiye'de greko-romen güreş federasyonunun kurulması ile başlamış, yabancı antrenörler getirilerek uygulanmış ve ilk yıllarda "Alafranga Güreş" diye anılmıştır. (Kürkçü).

Türk gürleşinin yönetimin kademesi olan Türkiye Gürleş Federasyonu, 1922 yılında TİCİ (Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı) bünyesinde kurulmuş, 1923 yılında FILA (Federation Internationale de Lutte Amateur)'ya üye olmuştur. FILA günümüzde UWW United World Wrestling olarak devam etmektedir (TGF).

### 2.3.1. Greko-Romen

UWW nin belirleyip uygulamaya koyduğu kurallar içerisinde belden aşağısının sadece ayakta durmak için kullanılıp, belden yukarı oyunların uygulandığı gürleş şeklidir. Yine rakibin hücumu da belden yukarısı ile engellenir. Batı dan çıkan bu gürleş stili bütün Dünya da yapılmaya başlamıştır. Türkiye de nam salmış olan gürleşçilerimiz greko-romen stilde gürleştirilmek için Avrupa ya götürülmüştür.

Ülke olarak olimpiyatlarda ki ilk altın madalyamızı 1936 Berlin'de 61 kg gürleşçimiz Yaşar ERKAN ile bu stilde kazandık (Kürkçü).

### 2.3.2. Serbest Gürleş

Geleneksel gürleşimiz karakucak gürleşi ile oldukça yakın olan bu gürleş stili tüm vücudun belirlenen kurallar içerisinde kullanıldığı bir gürleş şeklidir. Atak yapan gürleşçi kurallara uygun olmak şartı ile tüm vücudunu kullanarak rakibini yenmeye çalışır (Kürkçü, R).

### 2.3.3. Karakucak Gürleşleri

Orta Asya dan günümüze kadar yerli ve milli olan ata sporumuz karakucak gürleşidir. Asırlar boyunca kural, görüntü ve uygulamasında ciddi bir değişiklik olmamıştır. Türk milletlerinin genelinde çok iyi bildiği bir gürleş stildir. Türklerin düğün, bayram, kutlama ve eğlencelerinin vazgeçilmez adetlerindedir karakucak gürleşi. Yaygın olarak düğünlerde yapılır ki, gürleş olmadan düğün olmaz. Düz bir çayır da yada harman yerinde davul zurna eşliğinde yapılır. Gürleşçiler genelde çadır ve branda gibi sert kumaştan yapılan ve diz kapağın altına kadar gelen pırpıt adı verilen giysi ile çıkarlar meydana. Gürleşçilerin rakipleri yaş ve kilolarına göre belirlenir. Rakipleri ile eşleşen gürleşçiler salavatlar eşliğinde tanıtıldıktan sonra peşrev çekerek halkı selamlar ve gürleşe tutuşurlar (Kürkçü, R).

Gürleşlerde galip gelen gürleşçi rakibin sırtını yere getirmek zorundadır, diğer bir deyişle göbeği yıldız görmeyen gürleşçi yenik sayılmaz. Ayaklar çıplaktır. Gürleşlerde vücudun hiçbir yerine yağ sürülmez.

Karakucak gürleşleri modern gürleşe çok katkı sağlamış ve dünyaca ünlü pehlivanlar çıkmıştır (Kürkçü, R).

#### 2.3.4. Yağlı Güreş

Karakucak güreşin yağ sürülerek yapılan şeklidir. Türklerin çok meşhur olan ve asırlardır yapılan “Yağlı Güreş” festivalleri vardır. Yağlı güreşin temelinde denge ve kondisyon vardır. Güreşçiler, islamın emrettiği şekilde göbekte diz kapağı arasını kapatan deriden yapılmış “Kıspet” adı verilen giysi giyer, zeytinyağı ile yağlanır ve bir güreşçi galip gelene kadar güreşirler. Günümüzde, yağlı güreş müsabakalarının çok uzun sürmesi ve güreşçilerin yenilememesi göz önüne alınarak yağlı güreşin bazı kuralları içerisinde yapılması ve galibin bu kurallara göre belirlenmesi için süre ve puanlama getirilmiştir.

Yağlı güreş müsabakaları başladığı andan itibaren davul-zurna ile milleti pehlivanları duyandıran cenk havaları ve manevi havalar çalınır. Müziklerin temposu güreşin temposuna göre ayarlanır.

Yağlı güreşin islami kurallara uygun biçimde kendine has kaideleri vardır. Güreşçiler ibadet samimiyeti ile iki rekat namaz kılar, dua eder öyle meydana çıkar. Abdestsiz kıspetini giymez. Güreşçiler genel olarak bu kurallara uyar ibadet ehemmiyeti ile bu geleneği yeni nesillere aktarır. Yağlı güreşte rakipler boy ayırımına göre belirlenir. “Boy” güreşçilerin yaş, boy, kilo ve ustalık durumlarına göre belirlenir.

Türklerin kültürel mirası olan güreş Orta Asya Türklerinden günümüze kadar korunmuş ve devam ettirilmiştir. Bunun en büyük örneği, Türklerin Rumeli'ye geçişleri gibi tarihi bir olaya tanıklık eden ve 658 yıllık bir gelenek olan “Kırkpınar Güreşleri”dir (Kürkçü, R).

#### 2.3.5. Kırkpınar

658 yıldır devam eden kültürel mirasımız Kırkpınar güreşlerinin ilki Türklerin Rumeli'ye ayak basmalarıyla başlamıştır. Kırkpınar'ın destanlaşmış şanlı tarihi konuşulurken Süleyman Paşa'dan bahsetmemek mümkün değildir. Kırkpınar'ın doğuşu Süleyman Paşa komutasındaki Türk askerlerinin o bölgede güreş tutmalarıyla başlamıştır.

Kırkpınar Güreşleri'nin başlangıcı olarak Edirne'nin fethi olan 1362 yılı dikkate alınmaktadır. Türklerde ulvi bir gelenek olan pehlivanlık aynı zamanda bir savaş hazırlığı olduğundan, kırk yiğidin, 1349 yılının Hıdırellezinde güreşe tuttuğu akşama kadar yenilemeyince güreşe son verilmesi kararı ile birlikte yiğitler yere yığılır ve son nefeslerini verirler. Şehit olan bu kırk yiğit son nefesini verdiği bu meydana defnedilir. Sabah olduğunda görürler ki her pehlivanın can verdiği sular çıkmaktadır. Bu suların çıktığı yerlere pınar adı verilerek bölgeye “Kırkpınar” denmiş ve her yıl bu bölgede güreş tutmak töre olarak yerleştirilmiştir. Bu yiğitlerin anlaşma olmadan, mertçe güreşmeleri, eşi benzeri olmayan bir mücadele örneği sonucu şehit olmaları, bu efsane kültür mirasının doğmasına vesile

olmuştur. Balkan savaşından sonra bu bölgenin sınırlarımız dışında kalmasıyla güreşlere, günümüzde yapılmakta olduğu Edirne'nin Sarayı bölgesinde devam edilmiştir.

Türklerin Rumeli ye ayak bastığı günden bu yana 658. Kez yapılan Kırkpınar yağlı güreşlerinde başpehlivanlık ünvanı alan güreşçilerin hepsinin isimleri tüm çalışmalara rağmen bilinmemektedir.

## **2.4. Güreş ve Pehlivan Sözcüğünün Tarihi Tasviri ve Açıklaması**

### **2.4.1. Güreş**

Türklerin ata sporu olan güreşe günümüz Türk milletlerinden Azeriler "güleş", Başkurtlar "köreş"; Kazaklar "küres"; Kırgızlar "küröş"; Özbekler "kuraş"; Tatarlar "köreş /küreş"; Türkmenler "göreş"; Uygurların "kuraş/küreş" dedikleri görülmektedir. Diğer Türk'lerden Gagouzlar "küreş"; Yakutlar, Sakalar, Tuvalar ve Hakaslar ise "kuraş" demektirler. Görüldüğü gibi türk toplumlarında güreş sözcüğü birbirine benzer yada aynı şekilde söylenmektedir (Kürkçü).

Güreşin her millet te bir yeri olmakla beraber , Türk toplumlarında ulvi bir yere sahiptir. Türk toplumlarında güreşin çok zengin bir yere sahip olmasına rağmen Türklerin göçebe hayatlarından dolayı MÖ. dönemle ilgili somut bilgi ve belgelere ulaşılması güç bir durumdur. Üç kıtaya yayılan türkler hakkında ki belgelere genelde yabancı kaynaklardan ulaşılmaktadır.

Bu nedenle ulaşılan bilgi ve belgeler Türk güreş tarihinin zenginliğini tam olarak yansıtmamaktadır (Kürkçü).

### **2.4.2. Pehlivan**

Bu kelimenin aslı Farsça "Pehlevan"dır. Pehlivan "güreşçi, yiğit ve bahadır" demektir. 11. Yüzyıla kadar dilimizde olmayan "Pehlivan" kelimesi Türklerle İranlılar arasında geçen savaş barış ilişkileriyle dilimize geçmiştir.

Bizim toplumumuzda ki "Alp" sözcüğü İranlılarda "Pehlevan" olarak geçmektedir. 7. Yüzyıldan sonra Selçuklularda pehlivan isim ve sıfat olarak kullanılır. Bu duruma Tuğrul beyin Farsçayı resmi dil olarak kabul etmesi sebep olarak gösterilir.

Bu dönemden sonra Türk kaynaklarında Pehlivan kelimesi sıkça görülür. Günümüzde pehlivan kelimesi güreşçiler için kullanılsa da, güreşçiler arasında her güreşçinin pehlivan olamayacağı söylenir. Bu söylem ile pehlivanlığın ustalık gerektirdiği vurgulanmak istenmiştir (Kürkçü, R).

## 2.5. İlgili Araştırmalar

Çalışmanın bu bölümünde, sporu erken bırakma nedenleri, sporu bırakmaya uyum süreci ve sporu bıraktıktan sonraki yeni kariyerlere yönelmeyi konu alan ve bu çalışmayı destekleyen bazı araştırma ve kaynaklara yer verilmiştir.

### 2.5.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Yurt dışında “Sporu Bırakma” başlıklı çalışmalar; sporcu kariyerinin gelişim süreci, spor kariyerinin sonlandırılma nedenleri, sporu bırakmaya uyum süreci ve sporu bıraktıktan sonraki dönemde yeni kariyere yönelme gibi geniş bakış açılarıyla ele alınmaktadır.

Mihovilovic (1969), “Eski Sporcuların Statüleri” başlıklı klasik emeklilik çalışmasında, 44 profesyonel futbolu bırakmış bireye ulaşmıştır. Çalışma sonucunda, bireylerin % 95’inin futbolu bırakmanın onlara “zorla kabul ettirildiğini” hissettiklerini ortaya çıkartmıştır. Bireylerin takım kadrosuna seçilmemesi, yerlerine daha genç oyuncuların getirilmesi, kâbiliyetlerin kaybolması, sakatlık veya diğer faktörler elit sporcular için önemli meseledir. Çalışma, çoğu futbolu bırakan bireyin, kulübün kendilerine alternatif bir rol ya da görev verirse, daha az acı verici bir bırakma deneyimi yaşanacağını düşündüklerini göstermektedir (McGown, 2001).

Gordon (1988), “Rol Kaybı Olarak Sporun Bırakma: Bireyin Rol Davranışı ve Süreç Olarak Geçerlik Çalışmasının Yapılması” başlıklı çalışmasında, en az üç yıl profesyonel olarak oynamış 10 eski Amerikan futbolcusuna ulaşmış ve derinlemesine mülâkat yöntemini kullanmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlar, sporu bırakmaya uyum sağlamanın aktif ve dinamik olarak kişisel uyum süreci sağlamayı gerektirdiğini göstermiştir.

Swain (1991), “Spordan Kopma ve Schlossberg’in Geçiş Dönemi Modeli” başlıklı çalışmasında gönüllü olarak sporu bırakmış 10 kişiye derinlemesine mülâkat uygulamıştır. Sonuçta, spordan kopmaya dair anlatılanlarla, bu yaşanan tecrübenin basit bir olay olmadığı ve Schlossberg’in geçiş dönemindeki farklılıkları açıklamaya çalışarak önerdiği modelin desteklendiği tespit edilmiştir.

Mason (1993), “Kariyer Sonları: Bale Dansçılarıyla İlgili bir Keşif Çalışması” başlıklı çalışmasında, 8 balerine bilgi toplamaya yönelik anket ve mülâkat yöntemini uygulamıştır. Çalışma sonucunda yaşamdaki bu geçiş döneminin bale dansçıları için stres dolu olduğu ortaya konulmuştur.

Grove, Lavalley ve Gordon (1997), “Sporu Bırakmayla Başa Çıkma: Sporcu Kimliğinin Etkisi” başlıklı çalışmada, 48 eski elit seviye sporcusuna uygulanan anketlerle, sporu bırakmayla ilgili ekonomik, meslekî, duygusal ve sosyal uyum konularında bilgi elde

edinmiştir. Çalışma sonucunda yapılan analizler; sporu bırakan bireylerin, bu kariyer geçiş döneminde bazı başa çıkma yöntemlerini diğer yöntemlere oranla daha fazla kullandıklarını ortaya koymuştur. Özele inildiğinde sporu bırakan örneklerin; kabullenme, olumlu bir şekilde tekrar açıklamaya çalışma, planlama yapma, aktif olarak üstesinden gelme, zihinsel gevşeme ve sosyal destek arama gibi duygu odaklı, problem odaklı ve korunma yönelimli stratejileri kullandıkları tespit edilmiştir. Sporcu kimliğinin sporu bırakma sonrası süreçle ilişkisi, bırakma geçiş dönemi ile başa çıkma stratejileri açıklandığında anlaşılmaktadır. Sporcu bırakma sırasında güçlü ve özel bir sporcu kimliği, bırakmayı takip eden inkâr duygusuna karşı güvenin artmasını sağlamaktadır.

Brown (1998), "Kariyeri Bitirici Spor Sakatlanmasını Takiben Sağlıklı Uyum Gösterme" başlıklı çalışmada spor sakatlanması sonucu kariyeri biten 4 erkek sporcuya mülâkat yöntemini uygulamıştır. Çalışma sonucunda, sporda sakatlanma sonucu kariyeri biten bireyler için sağlıklı bir uyum sağlamada kullanılabilecek bir model oluşturulmuştur.

Webb, Nasco, Riley ve Headrick (1998), "Sporcu Kimliği ve Sporcu Bırakmaya Tepkiler" başlıklı çalışmada, 93 eski sporcuya anket uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda, sporcu kimliğinin sporu bırakma ve öz saygı ile kontrol edilemeyen duyguların yapısal sonuçlarıyla güçlü bir ilişkisi olduğu ortaya konulmuştur.

Fortunato ve Marchant (1999), Avustralya'da elit futbolcuların sakatlık ve takıma seçilememe gibi nedenlerle zoraki bir şekilde sporu bırakmalarına dair deneyimlerini, sporu yeni bırakmış 30 bireyle mülâkat yöntemini kullanarak incelemiştir. Sonuçta; kimlik, algılanan kontrol, ekonomik meseleler ve sosyal desteğin kaybı gibi dört temel konuda, kişilerin hissettikleri kaybetme ve acı duyguları ile bunlara verdikleri tepkileri tespit etmişlerdir. Yapılan mülâkatlar, az miktarda olsa da tipik şok, pişmanlık, acı, üzüntü ve sahip olunan statünün kaybı gibi durumları içermektedir.

Chow (2001), "Hong Konglu Elit Bayan Sporcular ve Müsabaka Sporlarını Bırakmaları" başlıklı çalışmada, 6 sporu bırakan 6 hali hazırda sporcu olan bayanla mülâkat yapmıştır. Mülâkatlara ait içerik analizinde, sporu bırakmayla ilişkili önemli konular tespit edilmiştir. Sonuçta, tasarlanan ve bizzat tecrübe edilen sporu bırakma deneyimi arasındaki farklılık; sporcunun göçmen olması, spora erken yaşta başlaması ve eğitim kurumunda okuması gibi faktörlerle alakalıdır. Spordaki statü de sporu bırakma geçiş dönemi ve elit spor kariyer dönemi sonrası yaşam tarzını etkilemektedir.

Agresta, Brandão, Paula ve Rebutini (2003), "Spor Kariyerini Bitirme Problemi" başlıklı çalışmada Brezilya'da, 11,7 yıl sporculuk yapıp 2 yıldır bırakmış olan 10 profesyonel Futsal (salon futbolu) oyuncusuna anket uygulamış ve sonuçta bireylerin bırakma kararını, gönülsüz bir şekilde verdikleri bulunmuştur.



Zuk (2003), "Bayan Kolej Cimnastikçilerinin Sporunu Bırakmasına Etkili Olan Psikolojik Olumsuzluklar" başlıklı çalışmasında, 52 adet deneği sporu zoraki bırakmaya neden olan etkenleri belirlemek için bir dizi psikometrik testten geçirmiştir. Çalışma iki grubun karşılaştırması şeklinde yapılmıştır. Birinci grupta, aktif olarak müsabıklığa devam eden sporcular, ikinci grupta ise geçtiğimiz 3 yıl içinde cimnastik takım listesinden zoraki bir şekilde, özellikle sakatlık yüzünden, çıkartılmış sporcular bulunmaktadır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre, zoraki olarak sporu bırakan gruptan "gönülsüz sporu bırakmada" pejoratif sonuçlar elde edilmiştir. Bu grup aktif sporcularla karşılaştırıldığında; karamsar, sübjektif stres, içsel acı, karışıklık, özsayı ve pasiflik gibi duygular ifade etmektedirler.

Erpic, Wylleman ve Zupancic (2004), sporla ilgili olan ve olmayan faktörlerin spor kariyerini sonlandırma sürecine etkilerini incelediği çalışmada, ulusal ve uluslararası seviyede spor kariyeri bulunan 85 elit Sloven eski sporcuya iki anket uygulamışlardır. Çalışma sonucunda, spor kariyerini sonlandırma sürecinin niteliğinin gönüllü olarak kariyeri sonlandırmaya, sporda başarıların sübjektif değerlendirilmesine, genel sporcu kimliğine, eğitim seviyesine ve spor ile ilgili olmayan olumsuz geçiş dönemlerinin yaşanmasına bağlı olduğu ortaya çıkmıştır.

Koukouris (2004), "Elit Yunan Cimnastikçilerin Sporunu Erken Bırakmaları" başlıklı çalışmada, 19 elit cimnastikçiyle derinlemesine mülakat yapmıştır. Sonuçta sporu bırakmanın tek bir faktöre bağlı olmadığını, bırakmanın çok boyutlu olduğunu ve antrenörlerin elit cimnastikçilerin sporu bırakmasından sorumlu olduklarını tespit etmiştir.

Young, Pearce, Kane ve Pain (2006), "Profesyonel Tenis Turnuvalarını Bırakma: Elit Bayan Sporcuların Deneyim ve Tepkilerini Keşfetme Çalışması" başlıklı çalışmada, Avustralya'da tenisi bırakmış 28 bayana ulaşılmış ve anket uygulamıştır. Çalışma sonucunda, tenisi planlayarak bırakan bayanların bu dönemi "kolay", planlamayarak bırakan bayanların ise "zor" olarak nitelendirdikleri tespit edilmiştir. Profesyonel tenisi bırakan çoğu bayan (% 66), pişmanlık duymazken katılımcıların hiçbiri tenise tekrar başlamaya teşebbüs etmemiştir.

McKenna ve Thomas (2007), "Haksızlığa Dayanmak: Profesyonel Ragbi Birliğinden Emekliğe Dair Bir Vak'a Çalışması" başlıklı çalışmada, profesyonel ragbi oyunculuğu kariyerini bırakmasının üstünden 8 ay geçen Garth Armstrong ile çalışmıştır. Çalışma sonucunda, Garth için kariyerini sonlandırmanın çok erken olduğu, mücadele dolu ve bunun adil olmadığını düşündüğü sonuçları tespit edilmiştir.

### 2.5.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Kılıçgil, Gezgin, Gürbüz ve Çamdeviren (2000), "Elit Sporcularda Sakatlık Nedeni Dışında Spora Ara Verilmesinde Etkili Faktörler" başlıklı çalışmada; ailenin, yerleşim yerinin,

okulun, işyerinin, cinsiyetin, maddî zorlukların ve diğer etkenlerin etkisi incelenmiştir. Çalışmaya, 1997-1998 yılı 1. Liginde yer alan 8 değişik branşta ve 38 spor kulübündeki, yaş ortalaması 21.87 olan 161 bayan, 278 erkek, toplam 436 elit sporcu katılmıştır. Çalışmaya katılan sporculara Likert tipi ölçek uygulanmıştır. Çalışmada sonuç olarak, elit sporcularda sakatlık nedeni dışında spora ara verilmesinin yaygın bir durum olduğu tespit edilmiştir. Gelişmekte ve sürekli değişmekte olan ülkemizde; sosyo-kültürel seviye, sosyo-ekonomik durum ve sosyal baskının -çevre- bu konuda etken olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, bu faktörlerin dozunun zaman zaman yerleşim birimlerine göre geliştiği (olumlu-olumsuz) veya değişmekle (azalma-çoğalma) beraber ülkemiz için halen geçerliliğini koruduğu vurgulanmıştır.

Şahin ve Şahin'in (2003), "Sporcuların Performans Sporunu Bıraktıktan Sonraki Yaşamlarında Boş Zaman Değerlendirme İlgilerinin Araştırılması" başlıklı yaptığı çalışma, geçmişte performans sporu ile (bireysel sporlarda en az ilk üçe girmiş, takım sporlarında ise 1. Lig'de oynamış olanlar) uğraşmış fakat şu an aktif sporu bırakmış bireyler üzerine yapılmıştır. Çalışmaya; 84 erkek, 23 bayan olmak üzere toplam 107 sporu bırakmış birey katılmıştır. Veriler, uygulanan 43 sorudan oluşan anket yardımıyla toplanmıştır. Örneklem grubu; Türkiye'nin farklı yerlerinde yaşamakta olan aktif sporu bırakmış bireylerden oluşturulmuştur. Çalışmada sportif eylem içerisinde uzun yıllarını geçirmiş performans sporcularının, spor yapmamış diğer bireylere örnek ve lider olması gerektiği, rekreasyon faaliyetlerinin amacının ve sadece boş zamanları değerlendirmek olmadığı konusunda bilinç aktarma görevinin yine sporcularda olduğu vurgulanmış, rekreatif ve sportif organizasyonlar ile daha çok insana ulaşmak gerektiği belirtilmiştir. Sonuç olarak, üst düzeyde performans sporu yapanların boş zamanlar konusuna önem vermedikleri ortaya çıkmıştır. Okul dönemlerinde ve aile içinde boş zamanları değerlendirme ile ilgili bilgilendirme ve uygulamanın yapılmamasının bu sonucun çıkmasında etken olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, çalışmada sporu bıraktıktan sonra sigara ve alkol gibi keyif verici maddeleri kullanma oranının yükseldiği görülmüştür. Araştırmacıların spor içinde uzun yıllar geçirmiş, ülkesini temsil etmiş sporculara sporu bıraktıktan sonra antrenör, monitör kurslarıyla meslek kazandırılmasını önermeleri de son derece anlamlıdır.

Uğraş ve Aydos'un (2003), "Millî Düzeyde Spor Yaptıktan Sonra Yarışma Sporunu Bırakmış Sporcularda Yaşam Tarzının Araştırılması" başlıklı çalışma, elit düzeyde 15-20 yıl spor yaptıktan sonra yarışma sporunu bırakmış bireylerin yaşam tarzını araştırmayı amaçlamıştır. Çalışmaya, yıllarca elit düzeyde spor yaptıktan sonra yarışma sporunu bırakmış 20 erkek millî sporcu ile 10 sedanter erkek katılmıştır. Çalışmada gruplar; 1 -Eski millî sporcu olup düzenli egzersiz yapanlar, 2-Eski millî sporcu olup düzensiz egzersiz yapanlar ya da egzersizi tamamen bırakmış olanlar ve 3-Egzersiz yapmayan erkeklerden oluşturulmuştur. Deneklerin iş yükü, esneklik, bel/kalça oranı, deri kıvrım kalınlığı, yağ oranı değerleri ve diğer

bazı fiziksel parametreleri birbirleriyle karşılaştırılmıştır. Ayrıca, deneklerle yüz yüze görüşülerek, sağlık durumları, risk faktörleri, hastalıklara ait aile hikâyeleri, demografik verileri, boş zaman egzersiz ve spor aktivitelerine katılımlarını içeren anket uygulanmıştır. Çalışmada sonuç olarak, yıllarca spor yaptıktan sonra aktif sporculuğu bırakan millî sporcularımız, fizyolojik kapasite bakımından sedanter grupla aynı düzeye inmekte ve hatta zengin beslenme alışkanlıklarının devam etmesi nedeniyle daha da kötü duruma düşmektedirler. Çalışmada, sağlık açısından ilerleyen yaşla birlikte uygun yaşam tarzı alışkanlıkları ve fiziksel aktivitelerin düzenli olarak yapılması, sporu millî düzeyde yapmaktan daha önemli olduğu vurgulanmaktadır.



## III. BÖLÜM

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, araştırma grubu (evreni ve örnekleme) araştırma ile ilgili verilerin toplanması, veri toplama süreci ve veri toplama araçları açıklanmıştır.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Araştırma, tarama modelinin kullanıldığı bir çalışmadır. Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez (Karasar, 2017).

Bu çalışmada katılımcılara anket uygulanarak veri toplaması yapılmıştır. Anket 33 soru, görüş ve öneriler kısmından oluşmaktadır.

#### 3.2. Evren-Örneklem

Araştırmaya katılan sporculardan (araştırmaya katılım şartlarını taşıyan) son 30 yıl içerisinde ulusal ve uluslararası arenada derece yapmış ve sporu erken bırakarak aktif spor hayatını noktalamış 99 sporcu tarama yöntemi ile gönüllü olarak araştırmaya katılmışlardır. Araştırma grubunun demografik bilgilerinin dağılımı tablo 1 de sunulmuştur.

Tablo 1. Sporcuların Demografik Bilgilerinin Dağılımı

Değişkenler		f	%
Yaş	16-22	5	5,1
	23-27	28	28,3
	28-32	27	27,3
	33+	39	39,4
	Toplam	99	100,0
Doğum Yeri	Köy	24	24,2
	Kasaba	13	13,1
	İlçe	31	31,3
	İl	22	22,2
	Büyükşehir	9	9,1
	Toplam	99	100,0
Medeni Durum	Evli	52	52,5
	Bekar	47	47,5
	Toplam	99	100,0
Eğitim Düzeyi	İlkokul	1	1,0
	Ortaokul	2	2,0
	Lise	13	13,1
	Yüksekokul	70	70,7
	Master-Doktora	13	13,1
	Toplam	99	100,0
Anne Eğitim Düzeyi	Okur-Yazar Değil	19	19,2
	İlkokul	53	53,5
	Ortaokul	20	20,2
	Lise	3	3,0
	Yüksekokul-Fakülte	2	2,0
	Master-Doktora	2	2,0
Baba Eğitim Düzeyi	Okur Yazar Değil	10	10,1
	İlkokul	42	42,4
	Ortaokul	22	22,2
	Lise	14	14,1
	Yüksekokul-Fakülte	9	9,1
	Master-Doktora	2	2,0
Toplam	99	100,0	

### **3.3. Verilerin Toplanması**

Aktif spor hayatı bitmiş olan güreşçilere, anket ile ilgili açıklamalar yapılmıştır. Aktif spor hayatı bitmiş 99 sporcu, anket sorularını gönüllülük esasına dayalı olarak cevaplamış ve yaklaşık 30 dakika süre harcamışlardır.

### **3.4. Verilerin Analizi**

Araştırmanın istatistiksel analizlerinin yapılmasında SPSS programı kullanılmıştır.

99 Sporcudan alınan cevaplar SPSS programında analizi yapıldıktan sonra, elde edilen veriler tablolar halinde yüzdelik değerleri verilerek İfade edilmiştir.

## IV. BÖLÜM

### 4. BULGULAR

Elde edilen verilerin analizleri neticesinde birtakım bulgulara ulaşılmıştır. Bu bulgular aşağıda sırasıyla ele alınmıştır.

Tablo 2. “Şu an Hangi İşle Meşgulsünüz?” Sorusuna Verilen Yanıtlar

Şu an Hangi İşle Meşgulsünüz?	f	%
Memur	44	44,4
Antrenör	40	40,4
Serbest Meslek	10	10,1
İşçi	3	3,0
Emekli	2	2,0
Toplam	99	100,0

Tablo 2’de katılımcıların “Şu an Hangi İşle Meşgulsünüz?” sorusuna yönelik frekanslar ve yüzdeler dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %40,4’ü Antrenör, %44,4’ü Memur, %3,0’ı İşçi, %10,1’i Serbest Meslek, %2,0’ı ise, Emekli olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. “Güreşe Kaç Yaşında Başladınız?” Sorusuna Verilen Yanıtlar

Güreşe Kaç Yaşında Başladınız?	f	%
7-10	37	37,4
11-14	51	51,5
15-18	11	11,1
Toplam	99	100,0

Tablo 3’te katılımcıların “Güreşe Kaç Yaşında Başladınız?” sorusuna yönelik frekanslar ve yüzdeler dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %37,4’ü 7-10 yaş aralığında, %51,5’i 11-14 yaş aralığında, %11,1’i ise, 15-18 yaş aralığında başladığı tespit edilmiştir.

Tablo 4. "Güreşe Kendi İsteğinizle mi Başladınız?" Sorusuna Verilen Yanıtlar

Güreşe Kendi İsteğinizle mi Başladınız?	f	%
Evet	65	65,7
Hayır	34	34,3
Toplam	99	100,0

Tablo 4'te katılımcıların "Güreşe Kendi İsteğinizle mi Başladınız?" sorusuna yönelik frekanslar ve yüzdeler dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %65,7'si evet, %34,3'ü ise, hayır olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. "Hangi Stilde Güreş Yaptınız?" Sorusuna Verilen Yanıtlar

Hangi Stilde Güreş Yaptınız?	f	%
Serbest	57	57,6
Grekoromen	42	42,4
Toplam	99	100,0

Tablo 5'te katılımcıların "Hangi Stilde Güreş Yaptınız?" sorusuna yönelik frekanslar ve yüzdeler dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %57,6'sı serbest, %42,4'ü ise, grekoromen olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. "Kaç Yaşında Türkiye de Derece Yaptınız?" Sorusuna Verilen Yanıtlar

Kaç Yaşında Türkiye de Derece Yaptınız?	f	%
11-13	45	45,5
14-17	40	40,4
18-21	11	11,1
22-26	3	3,0
Toplam	99	100,0

Tablo 6'da katılımcıların "Kaç Yaşında Türkiye de Derece Yaptınız?" sorusuna yönelik frekanslar ve yüzdeler dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %45,5'i 11-13 yaşında, %40,4'ü 14-17 yaşında, %11,1'i, 18-21 yaşında %3,0'ı ise, 22-26 yaşında derece yaptığı tespit edilmiştir.



Tablo 7. "Kaçınıcı Oldunuz?" Sorusuna Verilen Yanıtlar

Kaçınıcı Oldunuz?	f	%
1	36	36,4
2	39	39,4
3	24	24,2
Toplam	99	100,0

Tablo 7'de katılımcıların "Kaçınıcı Oldunuz?" sorusuna yönelik frekanslar ve yüzdelik dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %36,4'ü birinci, %39,4'ü ikinci, %24,2'si ise, üçüncü olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8. "Kaç Yaşında Milli Takıma Girdiniz?" Sorusuna Verilen Yanıtlar

Kaç Yaşında Milli Takıma Girdiniz?	f	%
14-16	39	39,4
17-20	46	46,5
21-23	12	12,1
24-27	2	2,0
Toplam	99	100,0

Tablo 8'de katılımcıların "Kaç Yaşında Milli Takıma Girdiniz?" sorusuna yönelik frekanslar ve yüzdelik dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %39,4'ü 14-16 yaşında, %46,5'i 17-20 yaşında, %12,1'i, 21-23 yaşında, %2,0'ı ise, 24-27 yaşında milli takıma girdiği tespit edilmiştir.

Tablo 9. "Kaç Kez Uluslararası Müsabakalarda Türkiye'yi Temsil Ettiniz?" Sorusuna Verilen Yanıtlar

Kaç Kez Uluslararası Müsabakalarda Türkiye'yi Temsil Ettiniz?	f	%
1-3	26	26,3
4-6	19	19,2
7-9	20	20,2
10+	34	34,3
Toplam	99	100,0

Tablo 9'da katılımcıların "Kaç Kez Uluslararası Müsabakalarda Türkiye'yi Temsil Ettiniz?" sorusuna yönelik frekanslar ve yüzdelik dağılımları yer almaktadır. Buna göre

katılımcıların %26,3'ü 1-3 kere, %19,2'i 4-6 kere, %20,2'si, 7-9 kere, %34,3'ü ise, 10 ve üzeri defa Türkiye'yi temsil ettiği tespit edilmiştir.

Tablo 10. "Uluslararası Dereceniz Var mı?" Sorusuna Verilen Yanıtlar

Uluslararası Dereceniz Var mı?	f	%
Evet	53	53,5
Hayır	46	46,5
Toplam	99	100,0

Tablo 10'da katılımcıların "Uluslararası Dereceniz Var mı?" sorusuna yönelik frekanslar ve yüzdelik dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %53,5'i evet, %46,5'i ise, hayır olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 11. "Uluslararası Alanda Dereceniz Varsa Nedir?" Sorusuna Verilen Yanıtlar

Uluslararası Alanda Dereceniz Varsa Nedir?	f	%
1	19	19,2
2	15	15,2
3	22	22,2
Toplam	56	56,6

Tablo 11'de katılımcıların "Uluslararası Alanda Dereceniz Varsa Nedir?" sorusuna yönelik frekanslar ve yüzdelik dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %19,2'si birinci %15,2'si ikinci, %22,2'si ise üçüncü olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 12. "Güreşi Kaç Yaşında Bıraktınız?" Sorusuna Verilen Yanıtlar

Güreşi Kaç Yaşında Bıraktınız?	f	%
14-16	3	3,0
17-20	11	11,1
21-23	28	28,3
24-27	57	57,6
Toplam	99	100,0

Tablo 12'de katılımcıların "Güreşi Kaç Yaşında Bıraktınız?" sorusuna yönelik frekanslar ve yüzdelik dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %3,0'ı 14-16 yaşında, %11,1'i 17-20 yaşında, %28,3'ü, 21-23 yaşında, %57,6'sı ise, 24-27 yaşında güreşi bıraktığı tespit edilmiştir.

Tablo 13. "Milli Takım Kampına Kaç Kez Katıldınız?" Sorusuna Verilen Yanıtlar

Milli Takım Kampına Kaç Kez Katıldınız?	f	%
1-4	19	19,2
5-8	29	29,3
9-12	20	20,2
13+	31	31,3
Toplam	99	100,0

Tablo 13'te katılımcıların "Milli Takım Kampına Kaç Kez Katıldınız?" sorusuna yönelik frekanslar ve yüzdeler dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %19,2'si 1-4 kere, %29,3'ü 5-8 kere, %20,2'si, 9-12 kere, %31,3'ü ise, 13 ve üzeri defa milli takıma katıldığı tespit edilmiştir.

Tablo 14. "Güreş Yaparken Herhangi Bir İşte Çalıştınız mı?" Sorusuna Verilen Yanıtlar

Güreş Yaparken Herhangi Bir İşte Çalıştınız mı?	f	%
Evet	31	31,3
Hayır	68	68,7
Toplam	99	100,0

Tablo 14'te katılımcıların "Güreş Yaparken Herhangi Bir İşte Çalıştınız mı?" sorusuna yönelik frekanslar ve yüzdeler dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %31,3'ü evet, %68,7'si ise, hayır olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 15. "Deplasman ve Kamplar Aile Yaşantınızda Sorunlara Neden Oldu mu?" Sorusuna Verilen Yanıtlar

Deplasman ve Kamplar Aile Yaşantınızda Sorunlara Neden Oldu mu?	f	%
Evet	31	31,3
Hayır	68	68,7
Toplam	99	100,0

Tablo 15'te katılımcıların "Deplasman ve Kamplar Aile Yaşantınızda Sorunlara Neden Oldu mu?" sorusuna yönelik frekanslar ve yüzdeler dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %31,3'ü evet, %68,7'si ise, hayır olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 16. “Güreş Yaparken Herhangi Bir Eğitim Kurumunda Okuyor muydunuz?” Sorusuna Verilen Yanıtlar

Güreş Yaparken Herhangi Bir Eğitim Kurumunda Okuyor muydunuz?	f	%
Evet	92	92,9
Hayır	7	7,1
Toplam	99	100,0

Tablo 16’da katılımcıların “Güreş Yaparken Herhangi Bir Eğitim Kurumunda Okuyor muydunuz?” sorusuna yönelik frekanslar ve yüzdelik dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %92,9’u evet, %7,1’i ise, hayır olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 17. “Güreş Kariyeriniz İçin Yaşadığınız Yeri Değiştirdiniz mi?” Sorusuna Verilen Yanıtlar

Güreş Kariyeriniz İçin Yaşadığınız Yeri Değiştirdiniz mi?	f	%
Evet	72	72,7
Hayır	27	27,3
Toplam	99	100,0

Tablo 17’de katılımcıların “Güreş Kariyeriniz İçin Yaşadığınız Yeri Değiştirdiniz mi?” sorusuna yönelik frekanslar ve yüzdelik dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %72,2’si evet, %27,3’ü ise, hayır olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 18. “Güreş Hayatınız Boyunca Ciddi Bir Sakatlık Geçirdiniz mi?” Sorusuna Verilen Yanıtlar

Güreş hayatınız Boyunca Ciddi Bir Sakatlık Geçirdiniz mi?	f	%
Evet	53	53,5
Hayır	46	46,5
Toplam	99	100,0

Tablo 18’de katılımcıların “Güreş Hayatınız Boyunca Ciddi Bir Sakatlık Geçirdiniz mi?” sorusuna yönelik frekanslar ve yüzdelik dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %53,5’i evet, %46,5’i ise, hayır olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 19. "Hangi Sakatlığı Geçirdiniz?" Sorusuna Verilen yanıtlar

Hangi Sakatlığı Geçirdiniz?	f	%
Kemik Kırılması	15	15,2
Menüsküs	13	13,1
Omuz Çıkması	9	9,1
Ayak Burkulması	9	9,1
Dizde Çapraz Bağ Yırılması	5	5,1
Diğer	3	3,0
Toplam	54	54,5

Tablo 19'da katılımcıların "Hangi Sakatlığı Geçirdiniz?" sorusuna yönelik frekanslar ve yüzdelik dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %9,1'i ayak burkulması, %15,2'si kemik kırılması, %9,1'i omuz çıkması, %13,1'i, menüsküs, %5,1'i dizde çapraz bağ yaralanması, %3,0'ı ise diğer sakatlıkları geçirdiği tespit edilmiştir.

Tablo 20. "Güreş Yaşantınızı Nasıl Değerlendiriyorsunuz?" Sorusuna Verilen Yanıtlar

Güreş Yaşantınızı Nasıl Değerlendiriyorsunuz?	f	%
Kötü	9	9,1
Orta	44	44,4
İyi	38	38,4
Çok İyi	8	8,1
Toplam	99	100,0

Tablo 20'de katılımcıların "Güreş Yaşantınızı Nasıl Değerlendiriyorsunuz?" sorusuna yönelik frekanslar ve yüzdelik dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %9,1'i kötü, %44,4'ü orta, %38,4'ü iyi, %8,1'i, ise çok iyi olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 21. "Kariyeriniz Boyunca En Çok Sorun Yaşadığınız Kişi?" Sorusuna Verilen Yanıtlar

Kariyeriniz Boyunca En Çok Sorun Yaşadığınız Kişi?	f	%
Antrenör	43	43,4
Kulüp Yöneticileri	27	27,3
Federasyon Yöneticileri	13	13,1
Aile	10	10,1
Diğer	6	6,1
Toplam	99	100,0

Tablo 21’de katılımcıların “Kariyeriniz Boyun En Çok Sorun Yaşadığınız Kişi?” sorusuna yönelik frekanslar ve yüzdelik dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %10,1’i aile, %43,4’ü antrenör, %27,3’ü kulüp yöneticileri, %13,1’i federasyon yöneticileri %6,1’i ise diğer olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 22. “Kariyeriniz Boyunca En Büyük Destek Olan Kişi?” Sorusuna Verilen Yanıtlar

Kariyeriniz Boyunca En Büyük Destek Olan Kişi?	f	%
Anne-Baba	53	53,5
Antrenör	25	25,3
Kardeş	9	9,1
Arkadaş	8	8,1
Eş	3	3,0
Akraba	1	1,0
Toplam	99	100,0

Tablo 22’de katılımcıların “Kariyeriniz Boyunca En Büyük Destek Olan Kişi?” sorusuna yönelik frekanslar ve yüzdelik dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %53,5’i anne-baba, %3,0’i eş, %2,3’ü antrenör, %8,1’i arkadaş, %9,1’i kardeş, %1,0’i ise akraba olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 23. “Güreşe Başlarken Hedefiniz Var mıydı?” Sorusuna Verilen Yanıtlar

Güreşe Başlarken Hedefiniz Var mıydı?	f	%
Evet	92	92,9
Hayır	7	7,1
Toplam	99	100,0

Tablo 23’te katılımcıların “Güreşe Başlarken Hedefiniz Var mıydı?” sorusuna yönelik frekanslar ve yüzdelik dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %92,9’u evet, %7,1’i ise, hayır olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 24. "Güreş Hayatınızdaki Hedefiniz?" Sorusuna Verilen Yanıtlar

Güreş Hayatınızdaki Hedefiniz?	f	%
Milli Takımda Güreşmek	52	52,5
Efsane Olmak	32	32,3
Çok Para Mal Mülk Kazanmak	7	7,1
Çok Ünlü Olmak	4	4,0
Üniversiteye Girmek	4	4,0
Toplam	99	100,0

Tablo 24'te katılımcıların "Güreş Hayatınızdaki Hedefiniz?" sorusuna yönelik frekanslar ve yüzdelik dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %4,0'ı üniversiteye girmek, %52,5'i milli takımda güreşmek, %4,0'ı çok ünlü olmak, %7,1'i çok para mal mülk kazanmak, %32,3'ü efsane olmak olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 25. "Hedefinize Ulaştırdınız mı?" Sorusuna Verilen Yanıtlar

Hedefinize Ulaştırdınız mı?	f	%
Ulaştım	54	54,5
Ulaşmadım	45	45,5
Toplam	99	100,0

Tablo 25'te katılımcıların "Hedefinize Ulaştırdınız mı?" sorusuna yönelik frekanslar ve yüzdelik dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %54,5'i ulaştım, %45,5'i ise, ulaşmadım olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 26. "Güreşi Bırakmanızdaki En büyük Neden?" Sorusuna Verilen Yanıtlar

Güreşi Bırakmanızdaki En büyük Neden?	f	%
Kendi Kararım	25	25,3
Federasyon Politikaları	22	22,2
Sakatlanma-Hastalık	20	20,2
Antrenör Politikaları	19	19,2
Eşim	13	13,1
Toplam	99	100,0

Tablo 26'da katılımcıların "Güreşi Bırakmanızdaki En büyük Neden?" sorusuna yönelik frekanslar ve yüzdelik dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %20,2'si sakatlanma-hastalık, %19,2'si antrenör politikaları, %22,2'si federasyon politikaları, %25,3'ü kendi kararım, %13,1'i eşim olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 27. “Güreşe Başlamadan Önce Ekonomik Durumunuz?” Sorusuna Verilen Yanıtlar

Güreşe Başlamadan Önce Ekonomik Durumunuz?	f	%
Çok Kötü	9	9,1
Kötü	26	26,3
Orta	50	50,5
İyi	14	14,1
Toplam	99	100,0

Tablo 27’de katılımcıların “Güreşe Başlamadan Önce Ekonomik Durumunuz?” sorusuna yönelik frekanslar ve yüzdeler dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %9,1’i çok kötü, %26,3’ü kötü, %50,5’i orta, %14,1’i ise iyi olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 28. “Güreş Yaparken Ekonomik Durumunuz?” Sorusuna Verilen Yanıtlar

Güreş Yaparken Ekonomik Durumunuz?	f	%
Kötü	4	4,0
Orta	47	47,5
İyi	48	48,5
Toplam	99	100,0

Tablo 28’de katılımcıların “Güreş Yaparken Ekonomik Durumunuz?” sorusuna yönelik frekanslar ve yüzdeler dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %4,0’i kötü, %47,5’i orta, %48,5’i ise iyi olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 29. “Güreşi Bıraktıktan Sonra Ekonomik Durumunuz?” Sorusuna Verilen Yanıtlar

Güreşi Bıraktıktan Sonra Ekonomik Durumunuz?	f	%
Orta	25	25,3
İyi	66	66,7
Çok İyi	8	8,1
Total	99	100,0

Tablo 29’de katılımcıların “Güreşi Bıraktıktan Sonra Ekonomik Durumunuz?” sorusuna yönelik frekanslar ve yüzdeler dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %25,3’ü orta, %66,7’si iyi, %8,1’i ise çok iyi olduğu tespit edilmiştir.



## V. BÖLÜM

### 5. TARTIŞMA

Bu kısım da, milli takımlar düzeyinde güreş yapan sporcularımızın güreşi erken bırakma ya da başarıyı devam ettirememesi sebepleri, yaşları ve spor yaşları, spora kaç yaşında başladıkları, hangi stilde güreş yaptıkları, milli takım kampı sayıları, ulusal ve uluslararası dereceleri, güreş yaptıkları zamanda ki eğitim durumları, geçirdikleri sakatlıklar, güreş yaptıkları dönemde varsa çalıştıkları işler, güreş hayatı boyunca sorun yaşadığı kişiler, sportif hedefleri ve hedefe ulaşmış-ulaşmadıkları, ekonomik durumları ve güreşi kaç yaşında bıraktıkları ile ilgili sebeplerin araştırmamda yüzdeleri ile belirttiğim sonuçlarını yurt içi ve yurt dışında yapılan çalışmalarla karşılaştırılıp tartışması yapılmıştır.

Tablo 12'de katılımcıların Güreşi Kaç Yaşında Bıraktınız? sorusuna yönelik frekanslar ve yüzdelik dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %3,0'ı 14-16 yaşında, %11,1'i 17-20 yaşında, %28,3'ü, 21-23 yaşında, %57,6'sı ise, 24-27 yaşında güreşi bıraktığı tespit edilmiştir.

Tablo 21'de katılımcıların Kariyeriniz Boyun En Çok Sorun Yaşadığınız Kişi? sorusuna yönelik frekanslar ve yüzdelik dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %10,1'i aile, %43,4'ü antrenör, %27,3'ü kulüp yöneticileri, %13,1'i federasyon yöneticileri %6,1'i ise diğer olduğu tespit edilmiştir.

Bu araştırmanın sonuçlarını karşılaştırmak için yıldızlar ve gençler kategorilerinde başarılı olan güreşçilerin büyükler kategorisi başarısızlıklarının incelenmesini araştıran bir çalışma literatürde bulunmamıştır. Bu sebeple sadece Young ve diğerleri (2006), Kılıçgil ve diğerleri (2000), Erpic ve diğerleri (2004) ve Koukouris'in (2004) sporu erken bırakma, sakatlık nedeni dışında spora ara verilmesinde etkili olan faktörler, sporla ilgili olan ve olmayan faktörlerin spor kariyerini sonlandırma süreci araştırmaları ile karşılaştırma yapılmıştır. Çalışmalar arasında sporu erken bırakmayla ilgili benzerlik bulunmuştur.

Young ve diğerleri (2006), "Profesyonel Tenis Turnuvalarını Bırakma: Elit Bayan Sporcuların Deneyim ve Tepkilerini Keşfetme Çalışması" başlıklı çalışmada, Avustralya'da tenisi bırakmış 28 bayana ulaşılmış ve anket uygulamıştır. Çalışma sonucunda, tenisi planlayarak bırakan bayanların bu dönemi "kolay", planlamayarak bırakan bayanların ise "zor" olarak nitelendirdikleri tespit edilmiştir. Profesyonel tenisi bırakan çoğu bayan (% 66), pişmanlık duymazken katılımcıların hiçbiri tenise tekrar başlamakta teşebbüs etmemiştir.

Tablo 26'da katılımcıların Güreşi Bırakmanızdaki En büyük Neden? sorusuna yönelik frekanslar ve yüzdelik dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %20,2'si

sakatlanma-hastalık, %19,2'si antrenör politikaları, %22,2'si federasyon politikaları, %25,3'ü kendi kararım, %13,1'i eşim olduğu tespit edilmiştir.

Ülkemizde kendi kararı ile bırakanların kendilerine bir meslek seçerek hayatlarına devam ettikleri, plansız bırakanların ise müsabaka başı ücret karşılığı ulusal liglerde güreştiklerini belirtmeleri iki çalışma arasında farklılıklar olduğunu ifade etmektedir.

Despard (2002), "Sporda Kariyer Sonlandıran Sakatlık: Bireysel Başarı ve Sosyal Acı" başlıklı çalışmasında iki bölümden oluşan bir deneysel araştırma yapmıştır. İlk bölümde destek servisleri ve çeşitli sporların antrenman ve müsabaka yapısı hakkında bilgi toplanmıştır. İkinci bölümde ise 5 adet elit sporu bırakmış sporcularla mülakat yapmıştır. Çalışma sonucunda, genel anlamda eski sporcuların birer kahraman olarak ciddi sakatlıklar ve sporu bırakmanın psikolojik etkileriyle mücadele etmekte oldukları vurgulanmıştır.

Tablo 18'de katılımcıların Güreş Hayatınız Boyunca Ciddi Bir Sakatlık Geçirdiniz mi? sorusuna yönelik frekanslar ve yüzdelik dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %53,5'i evet, %46,5'i ise, hayır olduğu tespit edilmiştir. Bu %53,5'lik kısmın % 20,2'si sakatlık sebebi ile güreşi bırakmış %33,3'lük kısmı ise tedavilerini olarak spor hayatlarına devam etmişlerdir.

Kılıçgil ve diğerleri (2000), "Elit Sporcularda Sakatlık Nedeni Dışında Spora Ara Verilmesinde Etkili Faktörler" başlıklı çalışmada; ailenin, yerleşim yerinin, okulun, işyerinin, cinsiyetin, maddî zorlukların ve diğer etkenlerin etkisi incelenmiştir. Çalışmaya, 1997-1998 yılı 1. Liginde yer alan 8 değişik branşta ve 38 spor kulübündeki, yaş ortalaması 21.87 olan 161 bayan, 278 erkek, toplam 436 elit sporcu katılmıştır. Çalışmaya katılan sporculara Likert tipi ölçek uygulanmıştır. Çalışmada sonuç olarak, elit sporcularda sakatlık nedeni dışında spora ara verilmesinin yaygın bir durum olduğu tespit edilmiştir. Gelişmekte ve sürekli değişmekte olan ülkemizde; sosyo-kültürel seviye, sosyo-ekonomik durum ve sosyal baskının -çevre- bu konuda etken olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, bu faktörlerin dozunun zaman zaman yerleşim birimlerine göre geliştiği (olumlu-olumsuz) veya değişmekle (azalma-çoğalma) beraber ülkemiz için halen geçerliliğini koruduğu vurgulanmıştır.

Tablo 26'da katılımcıların Güreşi Bırakmanızdaki En büyük Neden? sorusuna yönelik frekanslar ve yüzdelik dağılımları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %20,2'si sakatlanma-hastalık, %19,2'si antrenör politikaları, %22,2'si federasyon politikaları, %25,3'ü kendi kararım, %13,1'i eşim olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre güreşi erken bırakan elit sporcuların % 20,2'si sakatlık nedeniyle bu kararı alırken, % 79,8,i farklı nedenlerden dolayı güreşi erken bırakmıştır. Bu araştırmalar arasında benzerlik görülmüştür.

Erpic ve diğerleri (2004), sporla ilgili olan ve olmayan faktörlerin spor kariyerini sonlandırma sürecine etkilerini incelediği çalışmada, ulusal ve uluslararası seviyede spor kariyeri bulunan 85 elit Sloven eski sporcuya iki anket uygulamışlardır. Çalışma sonucunda,

spor kariyerini sonlandırma sürecinin niteliğinin gönüllü olarak kariyeri sonlandırmaya, sporda başarıların sübjektif değerlendirilmesine, genel sporcu kimliğine, eğitim seviyesine ve spor ile ilgili olmayan olumsuz geçiş dönemlerinin yaşanmasına bağlı olduğu ortaya çıkmıştır.

Koukouris (2004), "Elit Yunan Cimnastikçilerin Sporlu Erken Bırakmaları" başlıklı çalışmada, 19 elit cimnastikçiyle derinlemesine mülakat yapmıştır. Sonuçta sporu bırakmanın tek bir faktöre bağlı olmadığını, bırakmanın çok boyutlu olduğunu ve antrenörlerin elit cimnastikçilerin sporu bırakmasından sorumlu olduklarını tespit etmiştir.

Bu araştırmada sporu bırakmanın tek bir faktöre bağlı olmadığı, bırakmanın çok boyutlu olduğu ve antrenörlerin elit jimnastikçilerin sporu bırakmasından sorumlu oldukları tespit edilmiştir.

Güreşi erken bırakmış 99 sporcuya tarama yöntemi uyguladığımız araştırmamızda güreşi erken bırakmanın bir tek sebebe bağlı olmayıp (antrenör, ekonomik durum, kulüp yetersizliği, antrenör ve federasyon politikaları, erken doyum, ülkenin spor politikası, erken başarı beklentisi, erken ve aşırı yüklenme, bilimsellikten uzak kalma) çok boyutlu olduğu görülmüş ve her iki araştırma arasında benzerlik görülmüştür.

R. Kürkçü, F. Hazar M. Atlı, R. Kartal (2009) yaptıkları çalışmada 8 haftalık hazırlık dönemi antrenmanlarının güreşçilerin solunum fonksiyonları, kan basıncı, ve vücut kompozisyonu üzerine etkisini araştırmışlardır.

Çalışmaya yıldızlar Güreş Liginde mücadele eden, yaş ortalaması  $15,80 \pm 0,80$  yıl olan 30 erkek güreşçi gönüllü olarak katıldı.

Hazırlık dönemi başında deneklerin, boy ortalamaları  $160,50 \pm 6,94$  cm iken 8 haftalık antrenman programı sonucunda  $163,30 \pm 7,56$  cm'ye, vücut ağırlığı ortalamaları ise  $56,30 \pm 9,71$  kg iken,  $58,70 \pm 10,17$  kg'a çıkmıştır. Boy ve vücut ağırlığı ortalamaları artışlarının anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Bu çalışmada olduğu gibi antrenmanların güreşçiler üzerinde ki etkileri incelenmeli ve antrenman programları buna göre düzenlenmelidir. İlk ve son test arasında elde edilen veriler rapor edilerek olumlu etkiler güreşçilere bildirildiği takdirde güreşçileri motive edecektir. Motive olan güreşçilerin antrenmanları daha verimli geçeceği ve performansa olumlu etkisi ile uzun vadede performans problemlerine fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

McKenna ve Thomas (2007), "Haksızlığa Dayanmak: Profesyonel Ragbi Birliğinden Emekliliğe Dair Bir Vak'a Çalışması" başlıklı çalışmada, profesyonel ragbi oyunculuğu kariyerini bırakmasının üstünden 8 ay geçen Garth Amstrong ile çalışmıştır. Çalışma sonucunda, Garth için kariyerini sonlandırmanın çok erken olduğu, mücadele dolu ve bunun adil olmadığını düşündüğü sonuçları tespit edilmiştir.

Anket uyguladığım güreşi erken bırakmış sporcular görüş ve öneriler kısmında milli takım seçmelerinde haksız uygulamaların olduğu hak etmeyen kişilerin takıma girerken hak

eden kişilerin girememesinin ve 2.-3. Adamlara şans verilmemesinin güreşi erken bırakmaya sebep olduğunu belirtmişlerdir. Federasyonun, Yöneticilerin ve milli takım hocalarının hak eden kişiler yerine lobisi kuvvetli olan sporculara takımda yer vermeleri ve 2.- 3. Adamlara şans tanınmaması ve tarafgirlik ettikleri bölge veya kulüp sporcularına yönelik yanlı tutumların haksızlığa uğrayan sporcularda psikolojik küsmelere, yılgınlık ve ümitsizliklere yol açtığını dolayısıyla erken yaşta güreşi bırakmanın kaçınılmaz olduğunu varsayıyoruz..



## VI. BÖLÜM

### 6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

#### 6.1. Sonuçlar

Bu çalışmanın sonuçları, ulusal ve uluslararası arena da derece elde eden sporcuların güreşi erken bırakma nedenlerinin incelenmesinde araştırma grubunda ki güreşçilerin meslekleri, güreşe kaç yaşında başladıkları, nasıl başladıkları, hangi stilde güreştikleri, kaç yaşında derece yaptıkları, kaçınıcı oldukları, kaç yaşında milli takıma girdikleri, Kaç Kez Uluslararası Müsabakalarda Türkiye'yi Temsil Ettikleri, uluslararası derecelerinin olup olmadığı varsa kaçınıcı oldukları, spor hayatları boyunca yaşadıkları problemler ve güreşi kaç yaşında bıraktıkları soruları yüzdalik dilimleri ile beraber cevaplandırılmıştır.

Sonuç olarak Güreşi erken bırakma nedenlerinin tek bir faktöre bağlı olmadığı çok boyutlu olduğu tespit edilmiştir. Derece elde etmiş olan sporcuların güreşi erken bırakmaları ve aynı başarıyı büyükler kategorisine taşıyamama sebepleri ve yüzdalik dağılımları farklılık göstermektedir. Uzun vadeli performans problemleri içerisinde en fazla problemin antrenörlerle yaşanması araştırmaya farklı bir boyut kazandırmaktadır.

Performansın artırılması ve başarıların yakalanması yolunda en büyük destekçi olması öngörülen antrenörün en fazla problem yaşanan taraf olması başlı başına bir araştırma konusudur ve ivedilikle bu alanda bir çalışma yapmaya ihtiyaç vardır.

Bu çalışmanın sonuçları, yıldız ve gençlerde başarılı olan güreşçilerin büyükler kategorisi başarısızlık sebeplerinin incelenerek frekans değerleri ve yüzdalik dağılımlarının farklılıkları ile beraber sunulmuştur. Güreşçilerin % 42,4 ü büyükler kategorisinde yarışmadan güreşi erken bırakırken, % 57,6 sı da yukarıda yüzdalik dağılımları verilen nedenlerden dolayı aynı başarıyı büyükler kategorisine taşıyamamıştır. Yıldızlar ve gençler kategorilerinde elde edilen başarıların büyükler kategorisine taşınabilmesi için problemlerin çözümü için temel politikalar belirlemeye ihtiyaç vardır.

## 6.2. Öneriler

Yapılan çalışmada elde edilen sonuçlar neticesinde birtakım önerilere ulaşılmıştır.

Öneriler :

- Türkiye de spor yapan güreşçiler için birer karne oluşturulup belirlenen politikalarla güreşçilerin başarı ve başarısızlık durumları takip edilmelidir.
- Gençlik ve spor bakanlığı, Türkiye Güreş federasyonu, milli eğitim bakanlığı ve yerel yönetimler ortak programlar yürütüp başarılı sporcuların performans düzeyine olumlu katkı sağlamak için politikalar belirlemeli ve uygulamalıdır.
- Sporcuların güreşe başladıkları an itibari ile spor hayatları kayıt altına alınmalı güreşi erken bırakma ya da performans düşüşleri takip edilerek kayıplar kazanımlara dönüştürülmelidir.
- Milli takım düzeyinde güreş yapan bireylerin şuan ki TOHM merkezleri ile takip ediliyor olması güzel bir gelişme olsa da TOHM ve sporcu eğitim merkezlerinin kapsam ve sayılarının genişletilerek daha geniş güreşçi kitesine ulaşması hedeflenmelidir.
- Yönetimsel baskı politikalarının etkisi ile kısa vadede başarılı olma amacından vazgeçilmeli, Uluslararası müsabakalarda başarılı genç sporculara şans verilmeli uzun vadede başarılı olunması amacı güdülmelidir.
- Özellikle uluslararası arenada madalya almış sporcuların spor ve spor dışı hayatları takip edilerek olağan problemlerin çözüm yolları aranmalı güreşi erken bırakmanın önüne geçilmelidir.
- Güreş bir meslek midir sorusuna cevap aranmalıdır.
- Güreşçilerin aktif spor hayatları devam ederken çalıştıkları işler takip edilerek performansa olumsuz etki edecek işlerin önüne geçilmelidir.
- Sakatlık yaşayan güreşçilerin rehabilitasyonu ivedi bir şekilde yapılmalı ve olumsuzluklar ortadan kaldırılmalıdır.
- Milli takım antrenörlüğü statüsü düzenlenerek milli takımda görev alacak kişilerin kulüplerle ilişkisi kesilmelidir, aksi bir durum tespit edildiği zaman gerekli yaptırımlar uygulanmalı ve yanlış tutumların önüne geçilmelidir.
- Aileler bu duruma dâhil edilmeli, sporcunu performansının olumsuz etkilenebileceği durumlar belirlenip ortadan kaldırılmalı ve belirlenen hedef doğrultusunda çalışılmalıdır.

- Son olarak sponsorluk ve kulüp sayıları üzerine bir komisyon kurulmalı gerekli çalışmalar yapılarak, faal ve rekabet ortamı oluşturacak kaliteli kulüp sayılarının artırılarak evrenin genişletilmesi hedeflenmelidir.



## KAYNAKÇA

- Agresta, M. C, Brandão, M. R., Paula, S. C. & Rebusini, F. (2003, May). The problem of sport career termination. XI. European Congress of Sport Psychology Proceedings; Copenhagen, Denmark. Copenhagen: Det Samfundsvideenskabelige Fakultets Reprocenter Printing.
- Alpman, C. (1992). *Eğitimin bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyunca gelişimi*, İstanbul: Gençlik ve Spor Bakanlığı Eğitim Genel Müdürlüğü Yayınları:1, Milli Eğitim Basımevi.
- Barnes, C. J. (2002). *The retirement experiences of female collegiate team sport athletes*. Unpublished doctoral dissertation, Alliant International University, San Diego.
- Blackburn, J. Z. (2003). *A cross-sectional comparison of college athletes and nonathletes on factors of career exploration, academic motivation and ego identity status: implications for sport retirement research*. Unpublished doctoral dissertation, University of Maryland, Maryland.
- Brown, M. T. (1998). *Healthy adjustment following a career-ending athletic injury*. Unpublished Master Thesis, University of Alberta, Alberta.
- Chambers, B. J. (2002). *Adjustment to career termination in professional hockey players*. Unpublished doctoral dissertation, Simon Fraser University, Burnaby.
- Chow, B. C. (2001). Moving on? elite Hong Kong female athletes and retirement from competitive sports. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 10, 47-81.
- Despard E. Career-Ending Injury in Sport: Individual Achievement and Social Suffering. Master Thesis. Alberta: University of Calgary; 2002.
- Ekinci H, Ekici S. İşletmelerde Örgütsel Stres Yönetim Stratejisi Olarak Sosyal Desteğin Rolüne İlişkin Görgül Bir Araştırma. C.Ü Sosyal Bilimler Dergisi 2003; 27(1): 109-120
- Ercic, S. C. Wylleman P. & Zupancic, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 45-59.
- Fişek, K. (1998). *Devlet politikası ve toplumsal yapıyla ilişkileri açısından spor yönetimi*. 2. Baskı. Ankara: Bağırhan Yayımevi.
- Fortunato, V. & Marchant, D. (1999). Forced retirement from elite football in Australia. *Journal of Personal & Interpersonal Loss*, 4(3), 269-280.



- Gordon, R. L. *Athletic retirement as a role loss: A construct validity study of self as rocess and role behavior*. Unpublished doctoral dissertation, Ohio State University, Ohio.
- Gökdemir, K. (2000). *Güreş antrenmanının bilimsel temelleri*. Ankara: Poyraz Ofset.
- Grove, J. R., Lavallee, D. & Gordon, S. (1997). Coping with retirement from sport: The influence of athletic identity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9(2), 191-203.
- Gürsoy, Ö. (1996). *Güreş öğretim yöntemleri*. Ankara: Yeni Doğu Matbaacılık.
- Güven, Ö. (1992). Spor anlayışımız ve sporun sosyo-psikolojik işlevi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 35-42.
- Güven Ö. (1999). *Türklerde spor kültürü*. Geliştirilmiş 2. Baskı. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları: 172, Türk Kültüründen Görüntüler Dizisi: 44, Alp Ofset.
- Karasar, N. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri: kavramlar, teknikler ve ilkeler*. 27. Baskı, Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kılıçgil, E. (1998). *Sosyal çevre-spor ilişkileri (teori ve elit sporculara ilişkin bir uygulama)*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Kılıçgil, E., Gezgin, M. F., Gürbüz, F. ve Çamdeviren, H. (2000, Mayıs). Elit sporcularda sakatlık nedeni dışında spora ara verilmesinde etkili faktörler. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi Bildiriler Kitabı*, Ankara.
- Koukouris, K. (2004). Premature athletic disengagement of elite Grek gymnasts. *European Journal of Sport and Society*, 2(2). Retrieved 5 August 2018, from <http://www.ejss.de/abstract3.html>
- Kuş, E. (2003). *Sosyal bilimlerde araştırma teknikleri nitel mi, nicel mi?* Ankara: Anı Yayıncılık
- Kürkçü, R. (N-A) Antrenman Bilimi Işığında Güreş
- Kürkçü, R. (N-A) Antrenman Bilimi Işığında Güreş
- Kürkçü, R. (N-A) Antrenman Bilimi Işığında Güreş
- Kürkçü, R, Hazar, F, Atlı M, Kartal, R” Sezon Öncesi Hazırlık Dönemi Antrenmanlarının Güreşçilerin Solunum Fonksiyonları Kan Basıncı ve Vücut Kompozisyonuna Etkisi” Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:1, Sayı:2,9-19 Ocak, 2009
- Küçük, V. (1997). *Spor'da yönlendirmenin yeri ve önemi, futbol örneği*. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Lewis, L. E. (1997). *A career profile of professional athletes: a study of the effect of professional football on social support, career perceptions and expectations and pre-retirement planning*, Unpublished doctoral dissertation. University of Minnesota, Minnesota.
- Mason, J. L. (1993). *Career endings: an exploratory study of ballet dancers*. Unpublished doctoral dissertation. California School of Professional Psychology, Berkley.

- McGown, E. (2001). *Canadian women sprint racing canoeists' retirement from the national team*. Unpublished doctoral dissertation, University of Ottawa, Ottawa.
- McKenna, J. & Thomas H. (2007). Enduring injustice: A casestudy of retirement from professional rugby union. *Sport, Education and Society*, 12(1), <https://doi.org/10.1080/13573320601081500>
- Pehlivan, D. A. (1988). *Çağdaş serbest güreş teknikleri*, 2. Baskı, Ankara.
- Sterling, L. K. (2005). *The influence of a life skili course on athletic identity and career decision self-efficacy of collegiate student athletes*. Unpublished doctoral dissertation. University of Kansas, Kansas.
- Swain, D. A. (1991). Withdrawal from Sport and Schlossberg's Model of Transition. *Sociology of Sport Journal*; 8, 152-160.
- Şahin, H. Ü. ve Şahin M. (2003, Ekim). Sporcuların performans sporunu bıraktıktan sonraki yaşantılarında boş zaman değerlendirme ilgilerinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi Bildiriler Kitabı*, Ankara.
- Tate G. F. (1993). *The effects of the transformation in The Olympic Games on the athletic retirement transition process: American Olympians and retired national football league athletes*. Unpublished doctoral dissertation, Temple University, Temple.
- Uğraş A. F. ve Aydos L. (2003). Millî düzeyde spor yaptıktan sonra yarışma sporunu bırakmış sporcularda yaşam tarzının araştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 25-40.
- URL-1 (2015). <https://www.tgf.gov.tr/tr/index.php/tarihce/> 30 Mayıs 2019.
- Uysal, S. (1998). *Sakarya ilinde güreş yapan sporcuların sosyo-ekonomik durumları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Webb, W. M., Nasco, SA, Riley, S. & Headrick B. (1998). Athlete Identity and Reactions to Retirement from Sport. *Journal of Sport Behavior*. 21(3), 338-363.
- Young, J. A., Pearce, A. J., Kane, R. & Pain M. (2006). Leaving the professional tennis circuit: exploratory study of experiences and reactions from elite female athletes. *Br J Sports Med*, 40: 477-483.
- Zuk, I. J. (2003). *The psychological implications of forced retirement on female collegiate gymnasts*. Unpublished doctoral dissertation. Alliant International University, California.

# EKLER

## EK 1. Anket

Değerli katılımcı bu anket formu Yıldızlar ve Gençler kategorisinde başarılı olan güreşçilerin büyükler kategorisi başarısızlıklarının incelenmesi başlıklı çalışmaya ışık tutacaktır. Lütfen boşlukları doldurunuz / sadece bir kutucuğu işaretleyiniz ve cevaplanmamış soru bırakmayınız. Anketteki sorulara vereceğiniz samimi ve içten cevaplar için şimdiden teşekkür ederim.

### 1. Yaşınız?

- 16-22       23-27       28-32       33-37       38 ve üstü

### 2. Doğum yeriniz?

- Köy       Kasaba       İlçe       İl       Büyükşehir

### 3. Medenî haliniz?

- Evli       Bekâr       Dul

### 4. Öğrenim durumunuz nedir?

- İlkokul       Ortaokul       Lise       Yüksek Okul-Fakülte       Y.Lisans/  
Doktora

### 5. Şu an hangi işle meşgulsünüz?

- Antrenör       Memur       İşçi       Serbest Meslek       Emekli

### 6. Annenizin öğrenim durumu nedir?

- Okur-yazar değil       İlkokul       Ortaokul       Lise  
 Yüksek Okul-Fakülte       Y. Lisans /Doktora

**7. Babanızın öğrenim durumu nedir?**

- Okur-yazar değil       İlkokul       Ortaokul       Lise
- Yüksek Okul-Fakülte       Y. Lisans/Doktora

**8. Güreşe kaç yaşında başladınız?**

- 7-10       11-14       15-18       19 ve üstü

**9. Güreşe kendi isteğinizle mi başladınız, cevabınız hayır ise kimin yönlendirmesiyle olduğunu yazınız?**

- Evet       Hayır .....

**10. Hangi stilde Güreş yaptınız?**

- Serbest       Greko-romen

**11. Kaç yaşında Türkiye de derece yaptınız kaçınıcı oldunuz ?**

- 11-13 .....
- 14-17 .....
- 18-21 .....
- 22-26 .....

**12. Kaç yaşında milli takıma girdiniz?**

- 14-16       17-20       21-23       23-27

**13. Kaç kez uluslararası müsabakalarda Türkiye' yi temsil ettiniz?**

- 1-3       4-6       7-9       10 ve üstü

**14. Uluslararası dereceniz var mı?**

- EVET VAR       HAYIR YOK

**15. Varsa dereceniz nedir?**

1       2       3

**16. Güreşi kaç yaşında bıraktınız?**

14-16       17-20       21-23       23-27

**17. Güreş hayatınız boyunca hangi kategoride kaç yıl güreştiniz?**

Minikler(....yıl)    Yıldızlar(....yıl)    Gençler(....yıl)    Ümitler (....yıl)     
Büyükler (....yıl)

**18. Millî takım kampına kaç kez katıldınız?**

1-4       5-8       9-12       13 ve üzeri

**19. Güreş yaparken herhangi bir işte çalıştınız mı? (Cevabınız “Evet” ise nerede çalıştınız?)**

Evet (.....)       Hayır

**20. Deplasman ve kamplar ailevî yaşantınızda sorunlara neden oldu mu?**

Evet       Hayır

**21. Güreş yaparken herhangi bir eğitim kurumunda okuyor muydunuz?**

Evet       Hayır

**22. Güreş kariyeriniz için yaşadığınız yeri değiştirdiniz mi?**

Evet       Hayır

**23. Güreş hayatınız boyunca ciddi bir sakatlık geçirdiniz mi?**

Evet       Hayır

**NOT: 23. soruya cevabınız “evet” ise lütfen 24. soruyu cevaplayınız.**

**24. Hangi sakatlığı geçirdiniz?**

Ayak Burkulması    Kemik Kırılması    Omuz Çıkması    Menüsküs

Dizde Çapraz Bağ Yırılması  Diğer (Belirtiniz)

**25. Geriye dönüp baktığınızda Güreş yaşantınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?**

Çok Kötü  Kötü  Orta  İyi  Çok İyi

**26. Güreş kariyeriniz süresince en çok sorunu kimlerle yaşadınız? ( Tek şıkkı işaretleyiniz)**

Aile  Antrenör  Kulüp yöneticileri  
 Federasyon yöneticileri  Diğer (.....)

**27. Güreş yaptığınız dönemde en büyük desteği kimlerden gördünüz?**

Anne-Baba  Eş  Antrenörüm  Arkadaşlarım  
 Ağabey-Kardeş  Akraba  Başka (Belirtiniz)

**28. Güreşe başlarken hedefiniz var mıydı?**

Evet  Hayır

**29. Güreş hayatınızda ki hedefiniz neydi?**

Üniversiteye girmek  Millî Takımda Güreşmek  Çok Ünlü Olmak  
 Çok Para ve Mal-Mülk Kazanmak  Efsane Olmak  Başka (Belirtiniz)

**30. Hedefinize ulaşabildiniz mi?**

Ulaştım  Ulaşamadım

**31. Güreşi bırakmanızdaki en önemli neden aşağıdakilerden hangisidir?**

Sakatlanma veya Hastalık  Antrenör politikaları  Rakiplerim  
 Federasyon Politikaları  Kendi Kararım  Eşim  
 Başka (Belirtiniz)

**32. Aşağıdaki dönemlere göre, ekonomik durumunuz nasıldır? ( X işareti koyunuz)**

Ekonomik Durumum	Çok Kötü	Kötü	Orta	İyi	Çok İyi
Güreşe Başlamadan Önce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Güreş yaparken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Güreşi Bıraktıktan Sonra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**33. Bir sosyal güvenceniz var mı? (Bağkur, SSK, Emekli Sandığı, Özel Sağlık Sigortası vb.)**

Evet  Hayır

**Görüş ve Önerileriniz**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**ARAŞTIRMACI**

**İbrahim Ethem GÜLER**

**Amasya Üniversitesi**

**Sağlık Bilimleri Enstitüsü**

**Beden Eğitimi ve Spor A.B.D.**

## ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : İbrahim Ethem GÜLER  
Doğum Yeri : Elbistan / Kahramanmaraş  
Doğum Tarihi : 20.03.1985

### EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi : Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu  
Antrenörlük Eğitimi Bölümünde  
Yüksek Lisans Öğrenimi : Amasya üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi  
ve Spor Anabilim Dalında  
Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

### İŞ DENEYİMİ

Çalıştığı Kurumlar ve Yıl : Keçiören Belediyesi Spor Merkezleri Fitness Antrenörlüğü,  
2008-2012  
Ankara Gençlik Ve Spor İl Müdürlüğünde Güreş Antrenörlüğü, 2012-2018  
Eskişehir Gençlik Ve Spor İl Müdürlüğünde Fitness Antrenörlüğü, 2018-  
Türkiye Güreş Federasyonunda Uluslararası Güreş Hakemliği

### İLETİŞİM

E-posta Adresi : ethem.guler@hotmail.com