

T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**YILDIZ ERKEK GREKOROMEN VE SERBEST
GÜREŞÇİLERİN KAYGI DÜZEYLERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tunsel ASLANKOÇ

**Samsun
Mart - 2014**

T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**YILDIZ ERKEK GREKOROMEN VE SERBEST
GÜREŞÇİLERİN KAYGI DÜZEYLERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tunsel ASLANKOÇ

Danışman

Doç. Dr. Mehmet TÜRKMEN

**Samsun
Mart - 2014**

T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Tunsel ASLANKOÇ tarafından Doç. Dr. Mehmet TÜRKMEN danışmanlığında hazırlanan Yıldız Erkek Grekoromen ve Serbest Güreşçilerin Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması başlıklı bu çalışma jürimiz tarafından 18/03/2014 tarihinde yapılan sınav ile Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL

Üye : Doç. Dr. Mehmet TÜRKMEN

Üye : Yrd. Doç. Dr. Yaşar BARUT

ONAY:

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

.... / /

Prof.Dr. Süleyman KAPLAN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Mensubu olmakla gurur duyduğum ve Güreş Eğitim Merkezi yöneticisi olarak hizmet verdiğim Türk Güreş Ailesine faydalı olacağını umarak;

Çalışmalarım sırasında yardımlarını, zamanını ve hoş görüsünü hiçbir zaman eksik etmeyen çalışmam boyunca desteğini esirgemeyen değerli hocam ve tez danışmanım Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğretim Üyesi Doç. Dr. Mehmet TÜRKMEN'e, verilerin toplanmasında katkılarından dolayı Sayın Mehmet GÜL'e, çalışmalarımda benden yardımlarını esirgemeyen değerli arkadaşım Murat ŞAHİN'e teşekkür ederim. Ayrıca bu çalışmam süresince bana her türlü fedakârlığı, sabrı ve anlayışı esirgemeyen değerli eşime ve sevgili oğluma teşekkürlerimi sunarım.

Tunsel ASLANKOÇ

ÖZET

YILDIZ ERKEK GREKOROMEN VE SERBEST GÜREŞÇİLERİN KAYGI DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Amaç: Türk toplumunun en önemli değerlerinden biri olan güreş sporunun iki önemli türü serbest ve Greko-Romen güreşçilerin durumluluk kaygı düzeylerini incelemektir.

Materyal ve Metot: Bu çalışmanın örneklemini, 15. Uluslar arası Yıldızlar Zafer Turnuvası'na katılan Yıldız erkek Greko-Romen (N=40) ve Serbest (N=40) milli güreşçileridir. Anket formları, milli takım antrenörleri tarafından müsabakadan hemen önce sporculara uygulanmıştır. Veriler, istatistiksel yazılım programı olan SPSS 16 ile değerlendirilmiştir. Elde edilen verilerin yüzde, frekans ortalama, standart sapma değerleri verilmiştir. Değişkenler arasındaki farkı ortaya koymak amacıyla bağımsız gruplar t testi uygulanmıştır.

Bulgular: Yapılan çalışmayla, incelemeye katılan Greko-romen ve Serbest güreşçilerin durumluluk kaygı puanları arasında $p<0.001$ seviyesinde anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir (Serbest stil: $\mu_s=48.67$, $SS_s= 5.23$; Greko-romen stil: $\mu_{gr}=43.85$, $SS_{gr}= 7.38$). Ayrıca resmi güreş yaşı olarak da kabul edebileceğimiz lisanlı güreş yılları ile güreşçilerin durumluluk kaygı puanları arasında $p<0.05$ seviyesinde istatistiksel olarak bir fark bulunmuştur. Yine bu güreşçilerin uluslararası müsabakalara katılımı ile kaygı durumlarına bakıldığında, $p<0.05$ seviyesinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bununla birlikte güreşçilerin çalışma öncesi elde ettikleri dereceler ile müsabaka öncesi durumluluk kaygı seviyelerine bakıldığında $p<0.05$ değerinde istatistiksel bir fark olduğu bulunmuştur.

Sonuç: Araştırma sonuçları göstermektedir ki; Yıldız Serbest ve Greko-Romen güreşçilerin kaygı düzeyleri bir birlerinden farklı seviyelerdedir. Ayrıca spor yaşı, daha önceki müsabaka deneyimleri ve dereceye girme durumları kaygı seviyelerini istatistiksel olarak farklı olmasına neden olabilir.

Anahtar Kelimeler: Güreş; Serbest ve Greko-Romen Stil; Kaygı

Tunsel ASLANKOÇ, Yüksek Lisans Tezi

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Samsun, Mart 2014

ABSTRACT

THE COMPARING OF STATE ANXIETY LEVELS OF CADET WRESTLERS IN GRECO-ROMEN STYLE AND FREE STYLE

Aim: This study is to investigate state anxiety levels of cadet wrestlers who competitor in free style and Greco-Romen style wrestling that one of the most important value of Turkish people.

Material and Method: The sample of this study is wrestlers who are competitors in free style and Greco-Romen style participating 15. International Victory Tournament. Before competition, Spielberger's State and Trait Anxiety Inventory (STAI) and individual information form was applied to wrestlers by National Team Coaches. Data collected from inventory and forms are analyzed by SPSS (version 16) statistic program and evaluated with using frequency and percentage and independent-samples t test.

Results: There are significant differences between the points of state anxiety of wrestlers in free style and Greco-Romen Style ($p < 0.001$; Free style: $\mu_s = 48.67$, $SD_s = 5.23$; Greco-Romen Style: $\mu_{gr} = 43.85$, $SD_{gr} = 7.38$). Also, statistical differences is found at level of $p < 0.05$ between licensed wrestling age and their points of state anxiety. Moreover, there are significant differences between the points of state anxiety of wrestlers and experience of participating international tournament ($p < 0.05$). Furthermore, there are significant differences between the points of state anxiety of wrestlers and experience of placed in an important wrestling tournament ($p < 0.05$).

Conclusion: The results of this investigation show that; State anxiety levels of wrestlers are statistically differences according to styles of wrestling. Also, licensed wrestling ages, experiences of competition, placing in an important tournament are influenced on state anxiety levels of wrestlers.

Key Words: Wrestling; Free and Greco-Romen Style; Anxiety

TUNSEL ASLANKOÇ, Master Thesis

Ondokuz Mayıs University - Samsun, March 2014

İÇİNDEKİLER

ÖZET	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
1. GİRİŞ	3
1.1. Amaç	3
1.2. Önem.....	4
1.3. Problem.....	4
1.4. Alt Problemler.....	4
1.5. Varsayımlar.....	4
1.6. Sınırlılıklar	5
1.7. Sayıltılar	5
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1. Kaygının Tanımı ve Anlamı.....	6
2.2. Kaygı Türleri	7
2.2.1. Sürekli Kaygı.....	8
2.2.2. Durumluluk Kaygı.....	9
2.2.3. Bilişsel Kaygı.....	10
2.2.4. Somatik Kaygı.....	12
2.2.5. Uyarılmışlık ve Ters U Teorisi.....	12
2.3. Güreşin Tanımı ve Tarihsel Gelişimi.....	14
2.3.1. Güreş Türleri	18
2.3.2. Serbest Güreş	18
2.3.3. Greko-romen Güreş.....	18
2.3.4. Geleneksel Güreş Türleri.....	19
2.3.5. Şalvar Güreşi.....	19
2.3.6. Aba Güreşi ve Aşırtmalı Aba Güreşi.....	20
2.3.7. Karakucak Güreşi.....	20
2.3.8. Yağlı Güreş	20

3. MATERYAL ve METOT	22
3.1. Araştırmanın Evreni.....	22
3.2. İşlem Yolu.....	22
3.3. Verilerin Değerlendirilmesi.....	22
4. BULGULAR	23
5.TARTIşMA	30
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	34
KAYNAKLAR	36
EKLER	43
ÖZGEÇMİş	45

1. GİRİŞ

Spor her geçen gün insanlar üzerindeki etkisini artıran ve toplumun gelişmişliğini etkileyen önemli bir olgudur. Nitekim spor, ülkeler arasında ekonomik ve sosyal anlamda gelişmişliğin önemli bir unsuru olarak görülmektedir. Çünkü ilerleyen bilim ve teknolojinin yardımı ile spor geniş kitlelerin takip ettiği ciddi bir gösteri sektörü, sağlıklı olabilmenin önemli bir özelliği ve ülke yönetimlerinin verdiği önem nedeni ile ülkelerin ekonomilerine, teknoloji gelişimine, eğitimine ve genel anlamda gelişmişlik düzeylerine oldukça büyük katkısı vardır.

Sporcunun performans düzeyinin yüksekliği sahip olduğu veya kabul ettiği amaçların yüksekliğine bağlıdır (Hasırcı, 2000). Nitekim sporcunun amaçları ile ilgili olumsuz bir durumla karşılaşmak, sporcunun odaklanmasını zorlaştıracaktır. Bu sebeplerden dolayı spor bilimcileri sportif performansı yükseltmek için yoğun bir uğraş içindedir. Bir taraftan yeni antrenman prensipleri araştırırken, diğer taraftan sporcuyu yüksek performansa ulaştırmak üzere tüm gelişmelere uyum sağlama eğilimindedirler. Tüm bu arayış ve araştırmalar spor performansında sadece fiziksel kapasitenin mükemmelliğinin yeterli olmadığını, psikolojik kapasitenin hiç de küçümsenmeyecek bir faktör olduğunu göstermiştir (Akarçeşme, 2004). Günümüzde sporun bu şekilde işlerlik kazanması sporcuya psikolojik olarak bazı yükler getirmiş ve sporcuların da psiko-sosyal varlık olarak bilimsel açıdan ele alınması bir gereklilik halini almıştır (Başaran ve ark., 2009).

Performans sadece fiziksel değil aynı zamanda psikolojik öğeleri olan bir süreçtir. Ayrıca performansın sonuçları sporcu üzerinde çeşitli etkilere sahiptir. Zira sporcu bir müsabakayı kaybettiğinde sadece kötü bir performans göstermekle kalmaz, aynı zamanda ekonomik olarak edineceği yer ve ün olarak da kayıplara uğrayacağını bilmektedir. Bunun sonucu olarak her yapılan müsabakada sahaya çıkarken kaygı yaşayarak performansını sergilemek durumunda kalmaktadır (Akarçeşme, 2004).

Kaygının sportif performans ilişkisi son 60 yıldır spor psikologlarının üzerinde en çok uğraştıkları ana odak noktasıdır (Mellalieu ve ark. 2009). Zira insanın doğal yapısında bulunan kaygılanma hali sportif performansı kişiden kişiye farklı şekillerde etkilemektedir (Gledhill ve ark. 2007). Öyle ki; başlangıç çizgisinde yerini alan bir atlet daha önceden hesaplanamayan bir etkiye daha önceden hiç gözlenmeyen olumsuz bir

tepki ya da tepkiler verebilir. Diğer taraftan favori gösterilmeyen başka bir atlet yarışma esnasında uygun bir kaygı hali ile hiç beklenmedik olumlu bir derece elde edebilir.

Diğer bir deyişle kaygı sportif performansı aksi yönde etkileyebilir. Özellikle yüksek konsantrasyon isteyen, golf, bilardo, sprint, halter ve güreş gibi sporlarda algılanan stres olumsuz bir ruh haline dönüşüyorsa istenmeyen hataları ve performans düşüklüklerini beraberinde getirir. Bu ruh halinin sıklıkla görülmesi ise sporcunun kendine güvenini ciddi seviyede azaltabilir. Nitekim kaygı, sporcuların davranışlarında doğru karar alma yeteneklerini olumsuz olarak etkileyebilir. Kaygı seviyesi yükseldikçe sporcu doğru karar almadan ve yeteneklerini sergileyebilmekten uzaklaşır. Aşırı baskı altında bulunan sporcular bazı yanlış hareketler yapabilmektedir. Aşırı kaygı, sporcuların çok iyi bildikleri ve defalarca antrenmanlarda gerçekleştirdikleri bazı hareketleri unutturabildiği gibi, duygularında karışıklığa yol açıp olumsuz bazı hareketler yapmasını da sağlayabilir (Gümüş, 2002).

Diğer taraftan kaygının bazı semptomları sportif performans için yararlı olabilir; kan akışının ve solunum ritminin artması gibi. Bahsedilen fizyolojik yararların olumlu etkileri sporcu endişeye kapılmadan ve amacına iyi odaklanırsa gerçekleşir. Aksi takdirde bu semptomlar olumsuz hale dönüşür (Gledhill ve ark. 2007).

Birçok üst düzeydeki sporcu, becerilerini sadece fiziksel ve fizyolojik kapasitelerine değil, psikolojik özelliklerine de borçludur. Zira saygı meselesi ile uğraşmayı ciddiye alan antrenörler ve sporcular bu olumsuz gözüken olguyu kontrol altına alarak fiziksel olarak geliştirdikleri performanslarının tamamından yararlanma imkânına sahip olabilirler.

Kaygı özellikle sporcuları sergileyecekleri performansın istedikleri gibi olup olmadığı kadar performans sonucu oluşan maddi ve manevi beklentilerin yoğunluğuyla da ilişkidir (Civan ve ark. 2010; Kul ve ark. 2012).

Her spor dalında olduğu gibi güreş branşında da bu durumun mevcut olduğu düşünülebilir (Başer 1998; Türkmen ve ark., 2012). Çünkü Türk halkı, ata sporu olarak telakki ettiği (merkezi yerde oturan gençlerin bir bölümü hariç) güreşten aldığı hazzı hiçbir spordan almamakta, yine güreşi sosyal değerlerin ötesinde sosyal bir norm olarak algılamaktadır. Bununla birlikte 2006 yılında yapılan bir çalışmada diğer spor dallarında yenilginin kabullenebileceği fakat; güreşte yenilginin kabul edilmediği tespit edilmiştir (Türkmen ve ark., 2006).

Türk toplumu açısından önemli bir yere sahip güreş sporuna gönül veren güreşçilerin müsabaka öncesi durumluluk kaygı seviyeleri, onların gösterecekleri performansı etkileyeceği varsayımı ile bu araştırmayı yapmak oldukça önemlidir. Güreşçilerin müsabaka öncesi durumluluk kaygı seviyeleri ile ilgili birçok çalışma literatürde yerini almıştır. Bu çalışmanın amacı ise güreş sporunun iki önemli türü Serbest ve Greko-Romen güreşçilerin bu durumdan nasıl etkilendiklerini incelemektir. Ayrıca uluslararası bir müsabakaya çıkmadan önce sporculara ait bazı parametrelerle karşılaştırılarak istatistiksel farklılıkları tespit etmektir.

1.1. Amaç

Bu çalışmanın amacı, Türk toplumunun en önemli değerlerinden biri olan güreş sporunun iki önemli branşı Serbest ve Greko-Romen güreşçilerin durumluluk kaygı düzeylerini incelemektir. Ayrıca uluslararası bir müsabaka öncesi güreşçilerin durumluluk kaygı seviyeleri onlara ait bazı parametrelerle karşılaştırılarak istatistiksel farklılıkları incelemektir.

Bu araştırmadan elde edilecek bulguların, alana ait literatür desteği ile güreşçilerin yarışma stillerine ve bazı özelliklerine göre durumluluk kaygı seviyelerinin değerlendirilmesiyle alana katkı sağlamaktır.

1.2. Önem

Yıldız milli sporcu olarak uluslararası düzeyde yarışmalara katılması derece elde etmek istemesi, çevresindekilerin ve toplumun beklentilerinin karşısında kendini kanıtlama çabası ve güreşte kalıcı olabilme isteği ve küçük denilebilecek yaşta ülkeyi temsil etme gibi sorumluluklarla karşılaşması bu güreşçilerde kaygıya neden olduğu düşünülebilir.

Milli sporcu düzeyinde ve yıldız seviyesindeki güreşçilerin müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerinin tespit edilmesi, onların hem katıldıkları müsabakalar öncesinde psikolojik hazırlık aşamalarını tamamlayabilmesi hem de müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerinin optimal ve kalıcı olabilmesini sağlamak oldukça önemlidir.

1.3. Problem

Uluslararası turnuvaya katılan Yıldız Milli Güreşçilerin müsabık oldukları stillere ve bazı parametrelerinin durumluk kaygı seviyelerine etkisi var mıdır?

1.4. Alt Problemler

- 1- Yıldız erkek Greko-Romen milli güreşçilerin durumluk kaygı düzeyi nedir?
- 2- Yıldız erkek Serbest milli güreşçilerin durumluk kaygı düzeyi nedir?
- 3- Yıldız erkek Greko-Romen ve Serbest milli güreşçilerin durumluk kaygı düzeyleri arasında fark var mıdır?
- 4- Yıldız erkek Greko-Romen ve Serbest milli güreşçilerin yaşları ile durumluk kaygı düzeyleri arasında fark var mıdır?
- 5- Yıldız erkek Greko-Romen ve Serbest milli güreşçilerin lisanslı spor yapma yaşları ile durumluk kaygı düzeyleri arasında fark var mıdır?
- 6- Yıldız erkek Greko-Romen ve Serbest milli güreşçilerin daha önceden herhangi bir uluslar arası müsabaka katılması ile durumluk kaygı düzeyleri arasında fark var mıdır?
- 7- Yıldız erkek Greko-Romen ve Serbest milli güreşçilerin daha önceden derece yapmaları ile durumluk kaygı düzeyleri arasında fark var mıdır?

1.5. Varsayımlar

- 1- Yıldız erkek Greko-Romen milli güreşçilerin durumluk kaygı seviyeleri yüksektir.
- 2- Yıldız erkek Serbest milli güreşçilerin durumluk kaygı düzeyi yüksektir.
- 3- Yıldız erkek Greko-Romen ve Serbest milli güreşçilerin durumluk kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak fark vardır.
- 4- Yıldız erkek Greko-Romen ve Serbest milli güreşçilerin yaşları ile durumluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak fark vardır.
- 5- Yıldız erkek Greko-Romen ve serbest milli güreşçilerin lisanslı spor yapma yaşları ile durumluk kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak fark vardır.
- 6- Yıldız erkek Greko-Romen ve Serbest milli güreşçilerin daha önceden herhangi bir uluslar arası müsabakaya katılması ile durumluk kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak fark vardır.

- 7- Yıldız erkek Greko-Romen ve Serbest milli greŖçilerin daha nceden derece yapmaları ile durumluk kaygı dzeyleri arasında istatistiksel olarak fark vardır.

1.6. Sınırlılıklar

- 1- AraŖtırma, 2012 yılında Aydın ili KuŖadası ilçesinde yapılan 15. Uluslararası Yıldızlar Zafer Turnuvası'na katılan Yıldız erkek Greko-Romen ve serbest milli greŖçilerle (n=80) sınırlıdır.

1.7. Sayılılar

- AraŖtırma rnekleminin, evreni temsil etme yeterliliğinde olduğu varsayılmaktadır.
- GreŖçilerin anket sorularını içtenlikle cevapladıkları varsayılmıŖtır.
- GreŖçiler anketi uygularken baŖlangıta kendilerine verilen direktiflere uydukları varsayılmıŖtır.

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde, incelenen konuyla ilgili bazı kavramlar, yazılı literatür ve daha önce yapılmış araştırmaların ışığında, açıklanmaya çalışılacaktır.

2.1. Kaygı

Geçmişten günümüze psikoloji bilimi alanında en çok araştırılan konulardan bir tanesi “kaygı” (anksiyete) olarak adlandıracağımız olgudur. Çünkü kaygı her alanda yaygın olarak görülen ciddi bir problemdir (Zeidner ve Matthews 2011). Varlığı Milattan önceki dönemlere dayanan, 20. Yüzyılın başlarından itibaren değişik canlılar üzerinde uygulanan laboratuvar çalışmaları ile incelenmeye başlanan kaygı olgusu; 1950’li yıllardan günümüze insan deneklerine uygulanan araştırmaların sonuçları ile insan performansı üzerindeki etkileri açıklanmaya çalışılmaktadır (Akarçeşme 2004; Martens ve ark. 2007).

İnsanoğlu tarafından sergilenen her performans ve onun sonucunun olumlu ya da olumsuz olması kişinin o anki ruh hali ile çok ciddi ilişkilidir. Diğer bir deyişle kaygının insan hayatının bir parçası olarak sürekli var olduğu, onun yaşamının dengesini ve kalitesini etkilediği söylenebilir. Bununla birlikte kaygı faktörünün yaşamın birçok alanında olduğu gibi ilerleyişi ve gelişimi başarılı sonuçlara bağlı olan spor alanında da etkili olduğu şüphe götürmez. Zira kaygı spor alanında en önemli duygu olarak belirtilmektedir (Hagger ve Chatzisarantis 2005). Diğer taraftan Kaygı, içsel bir sinyal sistemi olarak kişiyi içinde ve çevresindeki değişimlere karşı ikaz eder (Vanin ve Helsley 2008).

Yaşamın bir parçası olarak kabul edilen kaygı olgusu (Stevenson ve Le Blanc 2011) oldukça komplike bir yapıya sahip olduğundan onunla ilgili birçok tanım mevcuttur.

Kaygı kelimesinin Türkçe anlamı, “üzüntü, endişe duyulan ya da tasa tıp alanında ise genellikle kötü bir şey olacaktı düşünce ile ortaya çıkan sebebi bilinmeyen gerginlik duygusu” olarak tanımlanmaktadır (TDK 2013).

Kaygı genellikle, sinir gerginliği, endişe ya da üzüntü hissi ile nitelendirilen negatif duygusal durum olarak tarif edilir (Gledhill ve ark. 2007). Sportif kaygı ise müsabaka esnasında gerginlik, huzursuzluk, endişe gibi stresörlere belli negatif bir tepki vermek olarak açıklanmıştır (Mellalieu ve ark. 2009). Özgül ise kaygıyı, tehlikeli veya

tehdit içeren bir olay esnasında bir çeşit korku ve huzursuzluk hissi olarak açıklamıştır (Özgül 2003). Bir başka araştırmacı ise kaygıyı, fizyolojik değişiklikler ve üzüntü ya da korkular ile birlikte pekde hoş olmayan endişe veya gerilim hissi olarak açıklamıştır (Vallance ve Garralda 2008). Başka bir tanım ise kaygıyı bir belirsizlik, otonom tepkiler sonucu ürkme veya rahatsızlıktan doğan huzursuzluk hissi olarak tanımlar (Vanin ve Helsley 2008). Başka bir tarifte ise kaygı insanın canlılığını ve zindeliğini korur ve geliştirirken, kontrol dışına çıktığında hayatı sekteye uğratan hem negatif hem de pozitif güçler olarak ifade edilir (Danışman 2011; Adams 2012). Son verilen tanımlardan da anlaşılacağı üzere kaygı daima olumsuz etkileri olan bir olgu değildir. Keza bazı araştırmacılar kaygının sadece negatif etkilerinden söz etmemektedir. Mesela kaygının sporcunun duygu kontrolünü yapabilmesi için bir tetikleyici olduğu iddia edilmektedir (Gledhill ve ark 2007; Neil ve ark 2011). Buna benzer olarak başka bir araştırma ise sporcuların kaygıyı dayanma gücünde, kendine güvende ve motivasyonunda artış sağlayan bir unsur olarak ifade ettiklerini ileri sürer (Taylor ve Wilson 2002). Bu bahsedilenlere göre kaygı hali ile ortaya çıkan otonom tepkiler, yapılacak ya da yapılan işin başarı veya başarısızlık arasında sonuçlanmasına neden olabilir.

Bu yüzden, spor olgusunun en önemli bileşenlerinden sporcuların sergileyeceği performansla ilgili önemli unsurlardan biri, maruz kalınan kaygı seviyesi ve oluşan baskı ile nasıl mücadele edileceğidir (Honton ve ark. 2008; Gordon 2009). Bu bakımdan konu ele alındığında, bir sporcunun fiziksel hazırlığı kadar psikolojik hazırlığının da önemli olduğu ifade edilebilir. Nitekim yarışma öncesi kaygı ile birlikte birçok psikolojik unsurun kişinin performansını etkilediği yapılan çalışmalar ile ileri sürülmüştür (Akarçeşme 2004; Gledhill ve ark. 2007; Honton ve ark. 2008; Gordon 2009; Rich ve ark. 2011).

2.2. Kaygı Türleri

İncelenen literatürde, kaygının başlıca iki türü ele alınmıştır: Kendilerine has özellikler ile “Sürekli kaygı” ve “Durumluluk Kaygı”. Bu iki başlık altında, belli kaygı süreçlerinden bahsetmek üzere belli fizyolojik ve psikolojik tepkilerin genel ve durumsal olarak hem kendi başına hem de oluşturdukları etkiler açısından araştırmacılar kaygı olgusunu incelemiştir.

Kaygı üzerine yapılan ilk ölçümler ve çalışmalar “Sürekli kaygı” ile ilgiliydi. Buna karşın Spielberger 1966 yılında şu açıklamayı getirmiştir: “Kaygı durumları otonom sinir sisteminin uyarılması ya da etkilenmesi ile endişe ve gerilim hislerinin oluşması olarak nitelendirilmektedir. Oysaki Sürekli kaygı, bir güdü ya da nesnel olarak tehlikeli olmayan durumların tehdit şeklinde algılanmasına neden olan kişisel yatkınlığın yaratılıştan edinilmesidir” (Martens ve ark. 1990). Diğer bir deyişle, durumluluk kaygı, anlık duygu ve otonom sinir sistemini etkilerken, sürekli kaygı daimi bir süreçtir. Bu da “Durumluluk kaygı ile Sürekli kaygı” arasındaki en önemli ayrımıdır.

Spielberger ve arkadaşları 1970 yılında yayımladıkları çalışmada sürekli kaygı kavramı üzerinden yeterli verilerin elde edilemediğini ileri sürmüşlerdir. Bundan dolayı kaygı olgusunun Durumluluk Kaygı ve Sürekli Kaygı başlıklarını kapsayacak şekilde yapılması gerektiğini belirtmişlerdir (Mellalieu ve ark. 2009).

Bazı araştırmacılar bu başlıkları merkez almak üzere farklı boyutlarını sunsa da yukarıda yapılan tanımlamaları daha netleştirmek için konuyu “Sürekli Kaygı ve Durumluluk Kaygı” başlıkları altında incelemek faydalı olacaktır.

2.2.1. Sürekli Kaygı

Kaygı, kişinin belli bir yönü olarak özünde bulunan bir duygu kabul edildiğinden, insan üzerinde yapılan ilk kaygı çalışmaları genel olarak “Sürekli Kaygı (Trait Anxiety)” ile ilgiliydi (Hagger ve Chatzisarantis 2005).

Sürekli kaygı kişinin doğası veya yaratılışı gereği davranışlarını etkileyen kazanılmış bir eğilim (Weinberg ve Gould 2011) ya da mizacının bir parçası olarak görülebilir (Jones-Coofer 2008). Yani kişi herhangi bir durumda ve zamanda kendini tehlikede ya da kendinin rahatsız olacağı hissine kapılıyorsa, bu kişide sürekli bir kaygı hali olduğunu söyleyebiliriz. Bu açıdan bakıldığında sürekli kaygıyı kronik kaygı olarak adlandırabiliriz. Benzer şekilde, Öner (1994) sürekli kaygıyı stres oluşturan bir durumda oluşan stresörü tehlike ya da tehdit olarak algılanması ve bu durumlara karşı anlık duygusal reaksiyonlarının frekansının ve yoğunluğunun artması ve süreklilik kazanması olarak açıklamıştır (Öner 2009). Benzer başka bir tanım ise, çevresel koşullardan bağımsız olarak bireyin huzursuzluk, endişe duyma ve karamsar olma; stres altında aşırı duyarlılık gösterme ve yoğun heyecansal reaksiyonların göstermesine ” sürekli kaygı” denilmektedir (Kuru 2000).

Bu tür bir kaygı haline sahip olan kişi sosyal ve psikolojik olarak olumsuz etkilenir. Keza herhangi bir tehdit ya da sıkıntı verecek bir durum söz konusu değilken, aniden heyecanlanıyor, endişeleniyor, huzursuz oluyorsa ve hareketlerini panik halinde davranışlar gösteriyorsa, bu durum hem kendini hem de çevresini olumsuz olarak etkileyecektir. Zira bu kişiler buldukları yer, zaman ve durumdan memnuniyet duymama, her an başına kötü bir şey gelecekmiş gibi durma karakteristiğine sahiptirler.

Sürekli kaygı haline sahip bir kişi diğer kişilere nazaran oluşacak en ufak stresten ya da nötr durumdan daha fazla etkilenecektir (Gledhill ve ark 2007). Bundan dolayı bu haldeki bir sporcu, müsabaka öncesi ya da esnasında oluşabilecek en ufak olumsuz veya nötr duruma düzensiz ve istenmeyen tepkiler verebilir (Marten ve ark. 1990). Örnek olarak, kazanacakları maç sonrası takım halinde birincilik alacakları müsabakaya çıkan iki güreşçiden biri seyircilerin tezahüratı ile herhangi bir tehdit ve rahatsızlık hissetmiyorsa, bu güreşçi için sürekli bir kaygı halinden bahsedilmeyebilir. Diğer taraftan rakibi benzer duruma sert tepki gösteriyor ve huzursuz davranışlar sergiliyorsa, bu güreşçinin sürekli kaygı haline sahip olduğu söylenebilir.

Spor müsabakaları belirli süre sınırlamasına sahip olaylar olması nedeni ile sporcular için verilen örnekler durumluluk kaygısı gibi algılanabilir. Fakat sporcularda diğer insanlar gibi sürekli kaygı duygusu gelişmiş bireyler olabilir. Sahip olduğu kişilik özelliklerinden dolayı hemen her ortamda kaygılanabilir ve sürekli bir huzursuzluk hissi ile yaşabilir. Öyle ki, sürekli kaygı problemi olan bir sporcu kaygı taşımayan bir sporcuya göre daha yüksek durumluluk kaygı seviyesine sahiptir. Bu durum ciddi tedavi yöntemleri gerektirdiğinden, antrenörlerden çok psikiyatristleri ve klinisyenleri ilgilendirir (Tavacıoğlu, 1999).

2.2.2. Durumluluk Kaygı

1966 yılında Spielberger ve arkadaşları, sürekli kaygı üzerinden elde edilen sonuçların çok tatmin edici olmadığını kaygı üzerine yaptığı çalışmalar sonrası “Durumluluk ve Sürekli Kaygı Teorisini” ileri sürmüştür. Bu teoriye göre iki kaygı türünde kendine has özellikleri kapsadığı ifade edilmiştir (Mellalieu ve ark. 2009).

Spielberger ve arkadaşları durumluluk kaygıyı otonom sinir sisteminin uyarılmasına eşlik eden endişe ve gerginlik hali olarak tanımlamışlardır (Matren ve ark. 1990; Mellalieu ve ark. 2009). Benzer başka bir tanım ise durumluluk kaygısının sürekli

kaygıdan farklı olarak kişinin duygusal yapısındaki herhangi bir değişiklik, otonom sinir sisteminde harekete geçmesi ile endişe ve gerilime yol açması ve sonrasında bu durumdan uzaklaşmasıyla duyguların normale dönmesi sürecini kapsayan geçici bir yapı olarak tarif eder (Weinberg ve Gould 2011). Diğer taraftan Akarçeşme (2004) bu olguyu durumdan duruma yoğunluğu değişen, sürekli olmayan, geçici, duygusal reaksiyonlar olarak tarif etmiştir (Akarçeşme 2004).

Durumluluk kaygı kişinin tüm ruhsal ve durumsal faktörleri göz önüne alınarak, verilen duruma karşı asıl kaygı seviyesini gösterir (Hagger ve Chatzisarantis 2005). Bireyin stres yaratan bir etkiyi tehdit olarak algıladığı durumlarda durumluluk kaygı düzeyi yüksek; tehdit olarak algılamadığı durumlarda ise düşük olmaktadır (Akarçeşme 2004). Diğer taraftan durumluluk kaygı seviyesi kişi üzerindeki stresörlerin bir fonksiyonuyla dalgalanma gösterebilir (Barnes ve ark. 2002). Örneklerle açıklamak gerekirse; antrenmanlarda başarılı olan bir güreşçi müsabaka öncesi ısınma haricinde kalp atımının hızlanması, avuçlarının terlemesi, daha az konuşma ya da çok konuşma gibi davranışları artabilir. Bu tespit durumluluk kaygısını işaret etmektedir. Diğer örnek ise; ilk devreyi yenik bitiren bir güreşçi bir süre maça ve ikinci devreye aynı ruh halinde başlamasına rağmen süre azaldıkça gerginliğe, panik haline ve endişeye kapılarak, zamanla artan seviyede, hareketlerini kontrol edemiyorsa durumluluk kaygısının yüksek olduğundan bahsedilebilir.

Durumluluk kaygı, her sporcu üzerinde aynı etkiye sahip değildir. Bu kaygı türü, sporcunun performansı üzerinde olumlu ve olumsuz etkiler gösterebileceği gibi, onların fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal anlamda kendilerini gerçekleştirmelerinde kolaylaştırıcı ya da engelleyici bir hal alabilir (Akarçeşme 2004).

Durumluluk kaygının fiziksel ve zihinsel etkilerinin olmasından dolayı araştırmacılar “Bilişsel Kaygı: kötü hissetme halinin zihinde olumsuz düşüncelere yol açması; Somatik Kaygı: belirli bir duruma karşı fizyolojik değişimlerin oluşması” adı altında iki başlığa ayırmışlardır (Gledhill ve ark. 2007).

2.2.3. Bilişsel Kaygı

1960’lı yılların başlarında, araştırmacılar kaygı olgusuna tek boyutlu bir yapı yerine çok boyutlu bir yapı olarak bakmaya başlamışlardır. 70’li yıllarla birlikte araştırmacılar hem sürekli kaygı hem de durumluluk kaygı ile ayrı ayrı olmak üzere

kaygının benzer ögelerini tanımlarken bilişsel kaygı ve somatik kaygı terimlerini kullanmaya başlamışlardır (Martens ve ark. 1990).

Bilişsel kaygı, durumluluk kaygının zihinsel ögesi olarak tanımlanır ve kaybetme ya da hata yapma korkusu gibi durumlara neden olabilir (Martens ve ark. 1990; Robinson 2010). Kunter ise bilişsel kaygıyı, rahatsız edici varsanımlar (halüsinasyon) ya da hayallerden ve bunlarla ilişkili hoş olmayan hislerden bilinçli olarak etkilenmesi olarak açıklar (Kunter 1996). Diğer bir deyişle, eğer güreşçi bir önceki turnuvada basit hatalar ile yenildiği rakibini gözünde büyütürse, ya da “tekrar aynı hataları yapar mıyım” düşüncesi ile çok fazla uğraşırsa bilişsel kaygının etkisi altında kaldığı söylenebilir.

Yapılan birçok araştırmanın hipotezi, bilişsel kaygının sportif performansa olumsuz yönde etkisi olduğunu ileri sürer (Woodman ve Hardy 2003). Genelde yapılan çalışmaların bazıları bilişsel kaygının performans üzerinde olumsuz etkisi olduğunu iddia ederken, bazı çalışmalar istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamışlardır. Diğer taraftan elit sporcular ile diğer sporcular arasında bilişsel kaygının farklı etkilere sahip olduğuna dair çalışmalar vardır (Hagger ve Chatzisarantis 2005; Gordon 2009). Bundan dolayı bilişsel kaygının spor performansı üzerine etkileri net değildir (Bird ve Horn 1990; Woodman ve Hardy 2003).

Hardy ve Fazey'in “Felaket Teorisi (Catastrophe Theory)” bilişsel kaygıyı, performansa etkisi bakımından üç ayrı sınıfa ayırır:

- Düşük Bilişsel Kaygı: Uyarıcı ve performans arasındaki ters U modeline göre (Şekil - 1). Bu seviyedeki bir sporcunun performansla ilgili herhangi bir endişesi yoktur (Gordon 2009). Buna “start tembelliği” denebilir (Tavacıoğlu 1999). Bu durumdaki sporcunun kaygı seviyesinin yüksek ile alçak arasında dalgalanma ihtimali vardır (Gordon 2009).
- Orta Bilişsel Kaygı: Orta seviyedeki kaygının uyarıcının artması ile birlikte performansın arttığı tahmin edilir. Yinede Ters-U hipotezinde belirtilen daha fazla uyarıcı performans anı düşümlere yol açar.
- Yüksek Bilişsel Kaygı: kaygı seviyesinin yüksekliği, Ters-U teorisine göre uyarılmışlıktan yüksekse, performansta ani ve felaket derecesinde düşüşler oluşturabilir (Gordon 2009).

2.2.4. Somatik Kaygı

Somatik kaygı, fizyolojiktir ve kaygı deneyiminin etkisiyle otonom sinir sisteminden direk olarak gelişen, hızlı kalp atışı, kısa ve sık nefes alma, ellerin terlemesi, karın sancısı ve kas gerginliği gibi semptomları vardır (Martens ve ark. 1990).

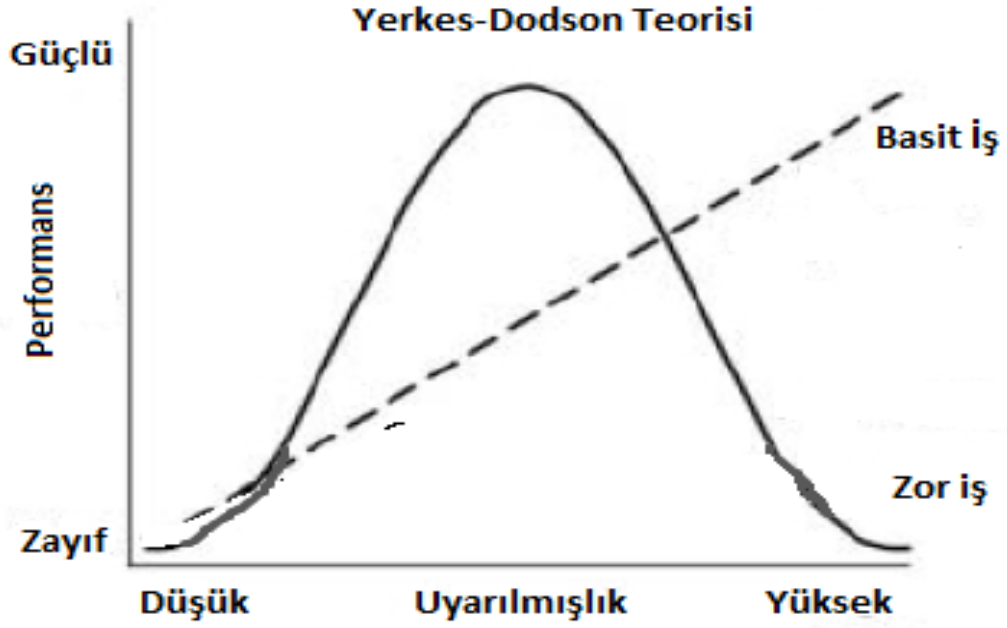
Bilişsel kaygı somatik kaygının oluşumuna neden olabilir. Buna karşın bilişsel kaygısı düşük olan birçok sporcu somatik kaygının yol açtığı birçok belirtiyi bildirmişlerdir. Bunun nedeni, yüksek fiziksel uyarılmışlık olabileceğidir. Çünkü yüksek uyarılmışlık seviyesi performans açısından motor işlevlerin bozulmasına neden olabilir (Grosbard ve ark. 2009). Ayrıca somatik kaygı, uyarılmışlığın başladığı zamana göre maç öncesi bir gün ya da bilişsel kaygının da etkisi ile çok önceden yükselmeye başlayabilir. Buna karşın müsabakanın başlaması ile bilişsel kaygı gibi seviye azalma eğilimine girebilir (Robinson 2010). Bundan dolayı antrenörler ve sporcular bilişsel kaygı ve somatik kaygı ile bu farklılıklarını dikkate alarak uğraşmalarında fayda vardır (Kunter 1996).

2.2.5. Uyarılmışlık ve Ters-U Teorisi

Uyarılmışlık, kişinin fizyolojik ve psikolojik aktivitelerin harmanlanması ve belirli bir anda motivasyonun yoğunluğunun ölçüsünü ifade eder (Weinberg ve Gould 2011). Bir başka tanım ise uyarılmışlığı harekete bilişsel ve fizyolojik olarak hazırlık olarak tanımlar ve çevresel bir uyarının sonucu olan kaygı durumu ile ilişkili uyarılmışlığın yükseleceğini belirtir (Robinson 2010). Nitekim Martens ve arkadaşları da uyarılmışlığın bilişsel ve somatik kaygıyı karşılıklı olarak etkilediğini ifade eder (Martens ve ark 1990). Benzer şekilde literatür taraması yapılan kaynaklarda bu konuda hemfikirdirler.

Uyarılmışlık, organizmanın fizyolojik etkileşiminden daha fazla anlama sahiptir. Çünkü uyarılmışlık sadece otonom sinir sisteminin tepkimesinden dolayı sadece fiziksel değil aynı zamanda zihinsel etkileşime de sahiptir (Kunter 1996). Bu açıdan bakıldığında sporcuların göstereceği performansın niteliği ile direk ilgilidir denilebilir. Ayrıca kaygı seviyelerinde gösterdiği etkiden dolayı, sporcuların ve antrenörlerin kaygının olumsuz etkilerini anlaması açısından önemli sayılabilir. Çünkü uyarılmışlığın düşük seviyelerde gerçekleşmesi genel bir uyuşukluk haline ya da yüksek olması

istenmedik çılgınlık haline ya da çıldırmaşığa neden olabilir (Weinberg ve Gould 2011).



Şekil - 1: Yerkes ve Dodson'un Ters-U Teorisi (Diamond 2005)

Ters-U teorisinin kökeni Yerkes ve Dodson'a (1908) dayandırılır (Şekil 1). Bu araştırmacılar, farelere şok vererek orta ve güçlü görev seçimi yapabildiklerini göstermişlerdir (Tavacıoğlu 1999; Diamond 2005). Oxedine ise (1970) bu teoriyi spor psikolojisinde kullanmaya başlamıştır (Hagger ve Chatzisarantis 2005; Mellalieu ve ark. 2009).

Teoriye göre basit iş için düşük kaygı seviyesi etkili iken, zor ve büyük motor hareketlerin gerektiği işlerde ise orta seviyede uyarılmışlık daha etkili olmaktadır (Mellalieu ve ark 2009). Teori davranışın ya da hareketin oluşabilmesi için bir uyarı seviyesi olması gerektiğini söyler. Keza beyin ve sinir sisteminin ortak çalışması sonucu uyarılmışlık hareketin oluşmasını hazırlar (Diamond 2005). Özellikle spor müsabakaları büyük motor hareketleri ve geniş kas gruplarını kapsayan uğraşlardır. Ama bir taraftan da ince motor hareketlerinde spor performansında uyarılmışlık seviyesinin önemi büyüktür. Bu açıdan bakıldığında her spor branşına özgü uyarılmışlık seviyesi optimal performansı sağlayacaktır. Nitekim 100 metre koşacak bir sprinter için düşük uyarılmışlık performansını yükseltebilecekken, masa tenisi oyuncusu için aynı seviye çokta etkili olmayacaktır.

2.3. Güreşin Tanımı ve Tarihsel Gelişimi

Güreş sporu, genel spor kavramına bakış açısı gibi kitleri peşinde sürükleyen, milli kimliklerin pekiştirilmesinde önemli bir güç olan, insanları değişik duygularda aynı şevk ve seviyede birleştiren önemli bir spor dalıdır (Türkmen 2011). Bununla birlikte güreş birçok ülkede sevilerek yapılan olimpik bir spordur. Özellikle Türk milleti için ata spordur (Türkmen ve Atan 2011).

Güreş sözcüğü bilinen en eski Türkçe kelimelerden biridir. “Kür+eş” kök ve ekinden oluşmaktadır. “Kür” kelime anlamı ile “güçlü-kuvvetli, sarsılmaz, pek yürekli, cömert, kabadayı, fedakâr, arlı ve bilgili” sözcükleri ile eş anlamlıdır. “Eş” ise karşılıklı mücadele, yardımlaşma, yarış ve rekabet” anlamına gelir (Türkmen 2011).

Güreş sportif anlamda, iki rakibin hiçbir silah ve araçtan yararlanmaksızın, güç, teknik ve becerilerini kullanarak birbirlerine üstünlük sağlamak için mücadele etmesine dayanan spor dalıdır. Bir başka tanım ise güreşi belli kurallar içinde, güç kullanarak iki kişinin türlü oyunlarla birbirinin sırtını yere getirmeye çalışması olarak tanımlamaktadır (TDK 2013).

Güreş uygarlığın şafağından başlayarak insanoğlu ile gelişimini birlikte sürdürmüştür. Nitekim Türkmen’e göre “İki canlının ilk ve en doğal mücadele sporudur güreş, Petroglif ve arkeolojik veriler güreşin insanlık tarihi ile başladığını gösterirler” (Türkmen 2011). Bununla birlikte İnsanlık tarihinin gelişiminin önemli ögesi olan güreş, onun yaşam mücadelesinin bir ön şartı; iş hayatının ve askeri varlığının ayrılmaz parçası; inancının ve topluluk yapısının algılanmasında ve hiyerarşik düzenin sağlanmasında ciddi bir rolü olmuştur (Dubey 1989; Petrov ve Bakalova 2011; Türkmen 2011).

Millattan önce 4000 yıllarında güreşin insan hayatında önemli bir yeri olduğu ve oldukça geliştirildiği bilinmektedir (Dubey 1989). Yine Sümer ve Akad yazıtlarında, özellikle Gılgamış Destanı’nda, güreş olgusu bir hayli yer alır ve Kral Gılgamış’ın çeşitli hayvan motifleri ile güreş tuttuğu görülmektedir (Toschi 2010; Petrov ve Bakalova 2011). Yine eski Mısır antik kalıntılarında bulunan Jumilhac papirüslerinde, mitolojik tanrılar Honus ve Set’in güreşleri oldukça iyi anlatan metinler ve figürler vardır (Petrov ve Bakalova 2011). Diğer insan toplulukların destanlarında da güreşin geçmişte önemli bir kavram olduğunu gösteren mitler ve hikâyeler vardır. Mesela Çin ve Japon destanlarında kahramanların, tanrılarla, şeytanlarla, ejderhalarla, hayvanlarla

ve insanlarla yaptıkları güreş karşılaşmalarının anlatımları ve gravürlerine sıklıkla rastlanır (Petrov ve Bakalova 2011). Bununla birlikte Türklerin destanlarında, Dede Korkut Hikâyeleri'nde, eski yazıtlarında, şiirlerinde, ağıtlarında ve atasözlerinde güreşin yeri hep saygın bir konumda belirtilmiş ve güreş yapanlara ulvi sıfatlar vererek onun değerini özlerine yerleştirmişlerdir. Öyle ki güreş, günümüzde de Türk uygarlığının ilk yazıtlarında geçen ismiyle çağırılmakta ve aynı duyguyla yaşatılmaktadır (Türkmen 2011).

Tarihte mitolojik ve destan kahramanlarının en görkemli anlarda sergiledikleri bir meziyet olmasının yanı sıra, güreş gerçek kahraman ve liderlerin yetiştirilmesinde de önemli rol oynamıştır (Petrov ve Bakalova 2011). Daha sonra gerek askeri amaçlar gerekse de kültürel faaliyet olarak güreş gelişimine spor olarak hızla devam etmiştir. Bu hali ile güreş insanlığın ilk organize uğraşlarından biri olarak da değerlendirilebilir. Nitekim spor tarihi otoriteleri güreş sporunun ilk spor olgusu ve ilk örgütlü spor olduğu konusunda hemfikirdir (Türkmen 2011).

Olimpik spor dalı olarak güreş ilk kez milattan önce 704 yılında 18. Oyunlarda görülmüştür (Belov 2000; Toschi 2010). Bu oyunlarda Homer'in yazdığı "rakibi üç kere yere ykanın maçı kazanacağı" şeklinde kurallar altında güreş yapılmıştır (Toschi 2010). Sportif müsabakalarda kullanılması güreşin yaygınlığını daha da artırmıştır. Bununla birlikte Yunan devletlerinin Roma İmparatorluğunun egemenliğine girmesi nedeniyle halkın severek yaptığı ve izlediği güreş sporu, Roma İmparatorluğunun geniş sınırları sayesinde, tüm Avrupa'ya yayılmıştır (Petrov 2000; Şahin 2011). Ortaçağda, özellikle İngiltere'de ciddi bir gelişim gösteren güreş, İngiliz ve Fransız güreşçilerin 1520'li yıllarda yaptıkları müsabakalar ile Ortaçağ uluslararası yarışmalarının da önemli bir spor dalı olmuştur (Dubey 1989). Ayrıca tarih boyunca, Amerika kıtasında Brezilya yerlilerinin, Pasifik ve Avusturalya kıtasında Aborjinlerin ve Afrika'da kadim kabilelerin izlerini taşıyan çeşitli tiplerde güreş türleri de gelişmiştir (Petrov 2000).

Güreşin sportif anlamda gelişiminde Asya kıtası çok önemli bir yer tutar. Hem tarihi kayıtlar hem de bu kıtanın kadim halklarının günümüzde var olan toplulukları göstermektedir ki; güreş sporu Asya kıtasının en önemli spor olgusudur. Hali hazırda Asya kıtasının önemli bir alanında var olan Türk Halkları (Türk Dünyası) ve akraba topluluklarında Güreş "Onur Formu" olarak görülmektedir (Türkmen 2011). Bunun da ötesinde kadim Türk halklarından bu yana güreş milli, dini, ekonomik, sosyal yapı ve

bu nitelikleri taşıyan her türlü sanatsal, edebi eserlerde ve geleneklerde en önemli yeri kaplamıştır (Türkmen 2011).

Çin ve Japon topluluklarında da güreş bir hayli ilgi görmüştür. Milattan önceki dönemlerde güreş ile uğraşan Çinlilerin tarihsel kayıtlarında bir düzüne kadar farklı güreş stili bulunmaktadır. Ayrıca 2. Yüzyılda uluslararası turnuvalar düzenlenmiştir (Petrov ve Bakalova 2011). Japon İmparator Shumo milattan önce 22 yılında başlayan, yıllık olarak devam edilen bir güreş festivali düzenlenmiştir.

Güreş Hindistan'da sporların atası olarak adlandırılır. Tarihi kayıtlar bu sporu Hindistanlıların sağlıklı, güçlü ve zinde kalmanın önemli bir yolu olarak gördüklerini gösterir (Dubey 1989).

Orta Asya'da, özellikle eski Mısır uygarlıklarının etkisiyle, günümüzdeki Serbest Güreş tekniklerine benzer olarak, güreşin bir egzersiz türü olarak kullanıldığını gösteren duvar resimleri vardır (Belov 2000; Toschi 2010). Yine Orta Asya yerleşkesindeki Perslerde Moğol istilaları sonrası güreş oldukça yaygınlaşmıştır (Şahin 2006).

Türkler için güreş özüdür (Petrov ve Bakalova 2011). En eski Türk topluluklarında bile rastlanan güreş, Türkler için bir ibadet şekli, güreş yeri; ibadet yeri, Güreş meydanı; er meydanı olarak görülmüştür (Türkmen 2011).

Dede Korkut Hikâyeleri'nden anlaşılacağı üzere Oğuz Türkleri'nin her türlü güreş çeşidini önemli bulduğunu ve birçok kahramanlığın güreş tutmadaki cesaret ve inançtan geldiğini ifade etmektedir.

Türkler vatan anlamında kutsal gördükleri Anadolu topraklarında da güreş sporunu devam ettirmişlerdir. Özellikle Osmanlı İmparatorluğu döneminde güreşe ve güreşçiye fevkalade önem vermişlerdir. Özellikle öz ve kutsal sıfatları bakımından, Osmanlı Türkleri genç nesillere güreşi özenle aktarmışlardır.

Osmanlı İmparatorluğunun da sınırlarının geniş olması en eski geleneksel güreşlerden Karakucak güreşinin yayılmasına ve Bizans'la girilen yakın temas sonucu Yağlı güreşin de Türk geleneksel güreşleri arasına girmesini sağlamıştır. Kısa sürede benimsedikleri Yağlı güreşi kendi kültürlerini de harmanlayarak Osmanlıya özgü bir geleneksel güreş haline getirmişlerdir. Yağlı güreş günümüzde de yaygın olarak yapılan ve ciddi izleyici kitlesine sahip bir geleneksel spor dalıdır. Buna karşın karakucak güreşi Anadolu güreşi olarak günümüzde de önemini korumaktadır.

Güreş Türklerde bir halk sporu olarak kabul edilirdi. Yine sarayın ve bölgesel yönetici ve ileri gelenlerin de katkısı ile en eski özerk spor örgütleri olarak tesis edilmiştir. Özellikle İstanbul'un fethi ile çok sayıda güreş tekkesi kurularak güreşçilerin eğitim alması sağlanmıştır. Bu tekkeler hemen hemen her Osmanlı vilayetinde teşkil idi (Yıldız 2002). Yani üç kıtada Osmanlı tebaasına güreş sporunu sevdirmekteydi ve uygulatmaktaydı.

Büyük Türk Seyyahı Evliya Çelebi yazılarında (Seyahatname) 15. yüzyılda güreş tekkelerinin olduğunu yazar. Buralarda Padişah himayesinde güreşçilerin antrenman yapması sağlanır, beslenmeleri ve bakımları yapılırdı. Ayrıca başarılı olan güreşçiler ödüllendirilirdi. Bununla birlikte güreşe ve güreşçiye üstün bir onur payesi verilerek gençler arasında güreşin popülerleşmesi sağlanırdı (Yıldız 2002; Petrov 2000). Yine bilinen ilk yetenek seçimleri güreş tekkelerinde yapılırdı. 1500'lü yıllarda çevre illerden getirilen genç pehlivanlar arasında yapılan seçme ile yeni pehlivanlar yetiştirilirdi (Yıldız 2002).

Günümüze kadar süregelen en eski ve önemli güreş organizasyonu Kırkpınar Güreşleri'dir. Osmanlı İmparatorluğu döneminde 40 yaman pehlivanın gün doğumundan gün batımına, onlar ölünceye kadar süren destansı güreşi ile başlayan organizasyon, 1349 yılından bu yana her sene devam etmektedir(Petrov 2000; Soyer 2004). Ayrıca bu güreşler tekkeler arasında yapılarak o dönemlerde yetişen güreşçileri için, günümüzde yetişenler gibi, kendini gösterme açısından önemli bir organizasyon olmuştur (Soyer 2004).

Özellikle Osmanlı İmparatorluğunun son dönemlerinde Koca Yusuf, Kara Ahmet, Kurtdereli Mehmet Pehlivan, Adalı Halil, Filiz Nurullah gibi namı dünyada dolaşmış ünlü pehlivanlar yetişmiştir.

Osmanlı sonrası kurulan yeni cumhuriyetle ilk tesis edilen spor federasyonlarından biri de Ahmet FETGERİ başkanlığında Güreş Federasyonu'dur (Yıldız 2002). O dönemlerde güreş için en büyük müsabaka arenası Modern Olimpiyatlar'dı. O yıllarda önemli bir başarı kaydedilmese de, 1936 yılında ilk Olimpiyat madalyası Mersinli Güreşçimiz Ahmet KİREŞÇİ'den gelirken en anlamlı madalya ise, altın madalya ile, 61 Kg. güreşçimiz Yaşar Erkan tarafından güreş sporundan gelmiştir. 1948 yılında ise Türk Güreş takımı Londra Olimpiyatlarında destan yazarak 6 altın başta olmak üzere 12 madalya ile tüm güreş dünyasının dikkatini

çekmiştir. 1960 Roma olimpiyatlarında ise 7 altın madalya ile Türk spor tarihinin en önemli olimpiyat zaferine imza güreş sporunda atılmıştır.

Modern Olimpiyatların en önemli sporlarından biri olan güreş, bugün FILA (Uluslararası Güreş Federasyonları Birliği - Fédération Internationale des Luttés Associées) çatısı altında beş kıtada konfederasyonu olan 176 ülkede federasyonu bulunan dünyanın en önemli örgütlerinden birine sahip bir spor dalıdır (FILA 2013).

2.3.1. Güreş Türleri

Bu bölümde kadim geçmişini olan bu sporun günümüzde en büyük organizasyonu olan FILA kuralları kapsamında yapılan, “Modern Minder Güreşi” olarak adlandırılan türleri Serbest ve Greko-romen Güreş olarak bahsedilecektir. Ayrıca modern güreşlerin kökeni olan geleneksel güreşlerin ülkemizde günümüze kadar gelen türlerini kapsayacaktır.

2.3.2. Serbest Güreş

Vücudun tüm bölümlerinin aktif olarak kullanıldığı ve kurallara uygun olmak şartı ile tutulabildiği güreş mücadelesi Serbest Güreş olarak adlandırılır. 1904 St. Louis Olimpiyat oyunlarında oyunlara katılan serbest güreş müsabakası günümüze kadar olimpik bir branş olarak gelmiştir.

Serbest güreşin kökeni bir çok geleneksel güreş türüne dayanır. Modern anlamda ilk uygulamalar zamanında İngiliz güreşi, Anglo-Amerikan güreşi, bazı ülkelerde İsviçre güreşi, Ruslarda ise Kafkas güreşi olarak adlandırılmıştır (Petrov 2000). Buna karşın ülkemizde yetişen bir çok Serbest Güreşi Karakucak ve Yağlı Güreş gibi teknik özellikleri Serbest Güreş ile bire bir benzerlik gösteren Türklere mal olmuş geleneksel güreş kültüründen gelmektedir. Bundan dolayı Serbest Güreş dalından dünya güreşi için önemli sayılan bir çok Olimpiyat altın madalyası kazanan güreşçilerimiz vardır. Ayrıca 1984 yılında FILA bu stilde güreşlerin bayanlar kategorisinde de düzenlenmesine onay vermiştir.

2.3.3. Greko-Romen Güreş

Bu güreş türünün en önemli özelliği güreşçilerin kesinlikle vücutlarının alt bölgesiyle (Bacak ve ayakları ile) herhangi bir savunma ya da atak hareketi

uygulayamamasıdır. Eski Yunan ve Roma İmparatorluğu döneminde sıklıkla rastlanan bu güreş türü Orta Çağda Fransa ve İngiltere topluluklarında gelişim göstermiştir (Petrov 2000).

Göze hoş gelen bir çok tekniği olan bu güreş türünün, Modern Olimpiyatların başlangıcı kabul edilen 1896 Atina Olimpiyatlarında resmi bir spor dalı olarak oyunlara dâhil edilmiştir.

2.3.4. Geleneksel Güreşler

Minder güreşlerinin sporcu ve oyun membası sayılan kadim geçmişi olan birçok güreş türü mevcuttur. Bu güreşlerin günümüzde yaşatılmaya devam edilen türlerine Geleneksel Güreşler denilmektedir (Petrov 2000).

Güreşin tarihi gelişimi, Geleneksel Güreşlerin tarihi gelişimi ile hemen hemen aynıdır. Çünkü güreşin tarihsel gelişimiyle ilgili bahsedilen örneklerden çıkarılabileceği gibi dünyanın değişik yerlerinde bulunan birçok millet güreşe çok saygın bir yer ayırmış ve güreşi kutsal bir olgu olarak benliklerine yerleştirmişlerdir. Bundan dolayı da bu insan toplulukları kendi kültürlerine, yaşadıkları coğrafya ya ve toplumun gelişim ve değişim süreçlerine uygun olarak çeşitli güreş türleri ortaya çıkarmıştır (Petrov 2000). Nitekim Türk coğrafyasında çok çeşitli türleri mevcut olan geleneksel güreşler sportif bir olgu olmasının yanında Türk kültürünün en önemli ve göze çarpan kültürel özelliklerini de taşır (Türkmen ve Atan 2011).

Ülkemizde Geleneksel Güreşlerden beş tanesi günümüzde de yaşatılmakta ve uygulanmaktadır. Bunlar; Kahramanmaraş yöresinde yapılan "Şalvar Güreşi", Gaziantep yöresinde yapılan "Aşırtmalı Aba Güreşi", Hatay yöresinde yapılan "Aba Güreşi", Anadolu da en yaygın olan "Karakucak Güreşi" ve şu anda en popüler olan "Yağlı Güreşlerdir" (Türkmen Atan 2011).

2.3.5. Şalvar Güreşi

Şalvar güreşi Kahramanmaraş ilinde keçi kılından sağlamca dokunan, diz kapak üstü şort uzunluğunda bir kıyafetle yapılan geleneksel bir güreştir. Şalvar güreşinde oyunlar çoğunlukla ayakta yapılır. Yere düştüğünde üsteki pehlivanın rakibine sadece bir hamle hakkı vardır (Türkmen ve ark. 2011)

2.3.6. Aba Güreşi ve Aşırtmalı Aba Güreşi

Türkiye'nin Gaziantep ve Hatay yörelerinde yaygın olarak yapılan güreş türleridir. Gaziantep'te yapılan güreşlere “Aşırtmalı Aba Güreşi” Hatayda yapılanına ise “Aba güreşi” adı ile çağırılır (Türkmen ve Atan 2011).

Keçi, deve tüyünden veya dövme yünden yapılmış kalın ve sağlam kumaştan meydana gelen bir giysi ile yapılan güreştir. Adını pehlivanların giydiği abadan almaktadır. Orta ve Kuzey Asya ile Kafkasya'da hala çok yaygın olarak yapılan Aba Güreşleriyle aynılık ve orijinallik taşımaktadır. Güreşçiler abanın yaka ve belinden tutarak güreş yaparlar. Birbirlerini yere atan, yere indiren güreşi kazanır (Uzun ve ark 2013). Buna karşın Aşırtmalı Aba Güreşi'nde güreşçi elini rakibinin kuşağından bıraktığı zaman yenilmiş olarak kabul edilir.

2.3.7. Karakucak Güreşi

Karakucak Güreşleri Türklerin öz güreşleridir. Asya kıtasının her yanındaki Türk topluluklarında ve Moğollarda günümüzde yapılmaktadır (Petrov 2000; İmamoğlu 2011). Kökeni Kadim Türk topluluklarına ve Oğuzlara kadar dayanır.

Karakucak Güreşleri asırlardır kuralları değişmeyen, özellikle Türkiye'nin orta ve doğu coğrafyasında yaygınlıkla yapılan ve bir çok kültürel özellikle bağdaştırılan geleneksel bir spordur. Oyun düz bir çimenli ya da toprak alanda, harman yerinde ve meydanlarda vücudun göbek kısmından yukarısı çıplak; “pırpıt” adı verilen kısa pantolon giyilerek ayaklar çıplak şekilde yapılan bir güreş türüdür (Şahin 2006; İmamoğlu 2011). Mücadele, kıran kırana geçer. Üst düzeyde performans gösteren güreşçilerin eforlarını yüksek tutmaları için davul zurna eşliğinde yapılır.

365'ten fazla tutuş şekli olduğu ileri sürülen bu güreş türünün ülkemizi gururlandıran birçok dünya ve olimpiyat şampiyonunu yetişmesinde önemli pay sahibidir (Petrov 2000; İmamoğlu 2011; Türkmen ve Atan 2011).

2.3.8. Yağlı Güreş

Yağlı güreş tarihi kayıtlara göre ilk önce eski Yunanlılarda ifade edilmektedir. Özellikle önce Selçukluların sonrada Osmanlının Bizanslılarla teması sonrası bu güreş türüne kendine özgü bir tarz kazandırarak yaptıkları belirtilmiştir. (Yıldız 2002). Fakat bir başka araştırmacı günümüzde yapılan Yağlı güreşlerin Eski Yunandaki örnekleri ile

çokta benzer olmadığı ifade edilmektedir (Şahin 2006). Buna karşın Yağlı güreşin dünya üzerinde yegane yapıldığı yer Türkiye'dir (Yıldız 2002). Türk milleti bu güreş türüne oldukça düşkündür. Özellikle ülkemizin batı bölgelerinde ve orta Karadeniz kısmında yoğun olarak yapılmaktadır.

Yağlı güreşte, güreşçiler çıplak kalan tüm vücudunu bitkisel bir yağla iyice kaplar. Bununla birlikte bu güreşin en önemli özelliklerinden biri "kışpet" adı verilen kıyafettir. Kışpet dana, keçi ya da malak derisinden yapılır. İki bölümden oluşur; bel bölümü dört parmak eninde kalın olur ve uçkur yerine geçirilen kasnak ya da paşkavuz denilen iple tutturulur. Dizin aşağısındaki bölümüne ise paça denir. Bu bölüme "Şirazede" denir. Bu bölüm de sağlam bir iple sıkıca bağlanır (Yıldız 2002).

Çimli düz bir alanda yapılan güreşte, rakibinin ayaklarını "çivi gibi" yukarıda tutan, sırt üstü düşüren, rakibin ayakları yerden keserek vücudunda tartan güreşçi müsabakayı kazanır. Bunlarla birlikte pes diyen, kışpeti üzerinden çıkan ya da büyükçe yırtılan güreşçi yenilmiş sayılır. Bu koşulların oluşmadığı müsabakalarda hakem kararı ile galip belli olur (Yıldız 2002).

Yağlı Güreşte Karakucak gibi ülkemizi gururlandıran birçok dünya ve olimpiyat şampiyonunu yetişmesinde önemli payı vardır.

3. MATERYAL VE METOT

Araştırmanın bu bölümünde evrenine, işlem yolu, kullanılan ölçme araçlarına ve verilerin çözümlenmesine, kullanılan istatistiksel yöntemlere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Evreni

Araştırmada örneklem olarak, 2012 yılında Aydın ili Kuşadası ilçesinde yapılan 15. Uluslararası Yıldızlar Zafer Turnuvası'na katılan Yıldız erkek Greko-Romen ve Serbest milli güreşçilerine uygulanmıştır.

3.2. İşlem Yolu

Güreşçilere yaşını, güreş stilini, sıkletini, lisanslı olarak kaç yıldır güreş yaptığını, Türkiye şampiyonalarındaki en iyi derecesini, yıldız milli güreşçi olarak yarıştığı en üst düzey müsabakayı, yıldız milli güreşçi olarak uluslar arası derecesinin olup olmadığını belirlemek bununla birlikte durumluk kaygı düzeylerini saptamak amacıyla anket formları ile tarama çalışması yapılmıştır.

Anket formları posta yoluyla milli takım antrenörlerine gönderilmiş, antrenörler de müsabakadan hemen önce sporculara uygulamıştır.

3.3. Verilerin Değerlendirilmesi

Veriler, istatistiksel yazılım programı olan SPSS 16 ile değerlendirilmiştir. Elde edilen verilerin yüzde, frekans, ortalama, standart sapma değerleri verilmiştir. Değişkenler arasındaki farkı ortaya koymak amacıyla bağımsız gruplar t testi uygulanmıştır.

4. BULGULAR

Bulguların birinci bölümünde araştırmaya katılan güreşçilerin sporcu bilgilerine (yaş, stil, sıklet, lisanslı olarak kaç yıldır güreş yaptığı, Türkiye şampiyonalarındaki en iyi derecesi, yıldız milli güreşçi olarak yarıştığı en üst düzey müsabaka, yıldız milli güreşçi olarak derecesinin olup olmadığı) yüzde ve frekans değerleri şekliyle yer verilmiştir.

Bulguların ikinci bölümünde güreşçilerin durumluk kaygı düzeylerinin ortalama ve standart sapma, anlamlılık düzeyi ($p<0,05$) ve t değeri verilmiştir. Değişkenler arasındaki farkları ortaya koymak amacıyla bağımsız gruplar t testi uygulanmıştır.

Bu bölümde araştırmaya katılan güreşçilerin sporcu bilgilerine yer verilmiştir. Araştırmaya 40 Serbest ve 40 Greko-Romen güreşçi olmak üzere toplam 80 güreşçi katılmıştır. (Virgül sonrası “0,50” üst rakama yuvarlanmıştır)

Araştırmaya katılan güreşçilerin yaşlarına ilişkin bulgular Tablo 1’de sunulmuştur. Tablo incelendiğinde güreşçilerin 31’nin (%38,8) 17 yaş ile en yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan en düşük değerinde 19 kişi (%23,8) ile 15 yaş güreşçilerin oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Güreşçilerin Yaşlarına Göre Dağılımları

Yaş	Frekans	Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
15	19	23,8	23,8
16	30	37,5	61,3
17	31	38,8	100,0
Toplam	80	100	100

Araştırmaya katılan güreşçilerin sıkletlerine göre bulgular Tablo 2’de sunulmuştur. Tablo incelendiğinde güreşçilerin 10’ar güreşçinin (% 12,5) 46 kg ve 50 kg ile en yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan en düşük değerinde 5 kişi (%23,8) ile 54 kg’daki güreşçilerin oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Güreşçilerin Sıkletlerine Göre Dağılımları

Sıklet KG	Frekans	Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
42	8	10,0	10,0
46	10	12,5	22,5
50	10	12,5	35,0
54	5	6,2	41,2
58	7	8,8	50,0
63	6	7,5	57,5
69	8	10,0	67,5
76	9	11,2	78,8
85	8	10,0	88,8
100	9	11,2	100,0
Toplam	80	100	100

Tablo 3 incelendiğinde güreşçilerin lisanslı olarak güreş yapma sürelerine göre 44’ünün (%55) 3,1- 6 yıl ile en yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan en düşük değerinde 12 kişi (%15) ile 1-3 yıl güreş yaptığı görülmektedir.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Güreşçilerin Kaç Yıldır Lisanslı Olarak Güreş Yaptıklarına Yönelik Dağılımları

Yıl	Frekans	Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
1-3 yıl	12	15,0	15,0
3,1- 6 yıl	44	55,0	70,0
6,1 yıl ve üzeri	24	30,0	100,0
Toplam	80	100	100

Tablo 4 incelendiğinde güreşçilerin Türkiye şampiyonalarındaki en iyi derecelerine göre 35'inin (% 43,8) birinci olan güreşçiler ile en yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan en düşük değerinde 1 kişi (%1,3) ile yedinci olan güreşçi olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Güreşçilerin Türkiye Şampiyonalarındaki En İyi Derecelerine Göre Dağılımları

Derece	Frekans	Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Birinci	35	43,8	43,8
İkinci	16	20,0	63,7
Üçüncü	21	26,2	90,0
DİĞER			
Beşinci	7	8,7	98,7
Yedinci	1	1,3	100
Toplam	80	100	100

Tablo 5 incelendiğinde güreşçilerin yarıştıkları en üst müsabakaya göre dağılımlarında 45'inin (% 56,2) uluslar arası hiçbir yarışmaya katılmadığı, diğer taraftan en düşük sayının da 1 kişi ile (%1,2) dünya şampiyonasına katılan güreşçi olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Araştırmaya Katılan Güreşçilerin Yarıştıkları En Üst Düzey Müsabakaya Göre Dağılımları

Müsabaka	Frekans	Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Uluslararası Turnuva	29	36,2	36,2
Avrupa Şampiyonası	5	6,2	42,5
Dünya Şampiyonası	1	1,2	43,8
Hiçbiri	45	56,2	100,0
Toplam	80	100	100

Tablo 6 incelendiğinde güreşçilerin yarıştıkları uluslararası müsabakalarda 59'unun (% 73,8) dereceye sahip olmadığı, 21'inin de (% 26,2) dereceye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Araştırmaya Katılan Güreşçilerin Uluslar Arası Derecesi Olup Olmadığına Yönelik Dağılımları

Yıl	Frekans	Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Evet	21	26,2	26,2
Hayır	59	73,8	100,0
Toplam	80	100	100

Tablo 7'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan Greko-romen güreşçilerin müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyinin ortalaması 43,85 standart sapması ise 7.38 olarak bulunmuştur.

Tablo 7. Araştırmaya Katılan Greko-romen Güreşçilerin Durumluk Kaygı Düzeyleri

Stil	n	Ortalama	Standart sapma
Greko- Romen	40	43,85	7,38

Araştırmaya katılan Serbest güreşçilerin müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyinin ortalaması 48,67 standart sapması ise 5,23 olarak bulunmuştur (Tablo 8).

Tablo 8. Araştırmaya Katılan Serbest Güreşçilerin Durumluk Kaygı Düzeyleri

Stil	n	Ortalama	Standart sapma
Serbest	40	48,67	5,23

Tablo 9'a göre yıldız erkekler Greko-romen Güreşçilerin ile yıldız erkekler Serbest Güreşçiler arasında anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir ($p<0,001$). Ortalama değerlere bakıldığında Serbest Güreşçilerin Greko-romen güreşçilere göre müsabaka öncesi daha fazla kaygı yaşadıkları belirlenmiştir (Serbest stil: $\mu_s=48,67$, $SS_s= 5,23$; Greko-romen stil: $\mu_{gr}=43,85$, $SS_{gr}= 7,38$).

Tablo 9. Araştırmaya Katılan Güreşçilerin Stillere Göre Durumluluk Kaygı Durumlarının Karşılaştırılması

	Serbest		Greko-romen		P değeri	T değeri
Durumluk	X	SS	X	SS		
Kaygı					0,001	3,372
Düzeyleri	48,67	5,23	43,85	7,38		

N=80, n_s=40, n_{gr}=40, p< 0,05

Tablo 10' a göre 1 ila 3 yıldır lisanslı olarak güreşen sporcular ile 7 yıl ve daha fazla güreşen sporcuların kaygı düzeylerine bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 10. Araştırmaya Katılan Güreşçilerin Lisanslı Güreş Yılına Göre Durumluluk Kaygı Durumlarının Karşılaştırılması

	Lisanslı Müsabık 1-3 Yıl		Lisanslı Müsabık 7 ve üzeri Yıl		P değeri	T değeri
Durumluk	X	SS	X	SS		
Kaygı					0,05	2,180
Düzeyleri	42,92	6,65	47,46	5,49		

N=80, n_s=40, n_{gr}=40, p< 0,05

Tablo 11' e göre 15 yaşındaki güreşçiler ile 17 yaşındaki güreşçilerin kaygı düzeylerine bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 11. Araştırmaya Katılan Güreşçilerin Yaşlarına Göre Durumluluk Kaygı Durumlarının Karşılaştırılması

	15 Yaş		17 Yaş		P değeri	T değeri
Durumluk Kaygı Düzeyleri	X	SS	X	SS		
	46,00	6,74	47,26	7,2	0,54	0,615

N=80, n_s=40, n_{gr}=40, p< 0,05

Tablo 12' ye göre final müsabakası (1.'lik ya da 2.'lik derecesi alan) yapan sporcuların Durumluluk kaygı seviyeleri, 3.'lük ya da daha düşük dereceye sahip güreşçilere göre istatistiksel olarak $p<0,05$ seviyesinde farklıdır.

Tablo 12. Araştırmaya Katılan Güreşçilerin Daha önceki Uluslararası müsabaka derecelerine göre Durumluluk Kaygı Durumlarının Karşılaştırılması

	Final Müsabakası Yapan		3.'lük ve Daha Düşük Dereceye Sahip		P değeri	T değeri
Durumluk Kaygı Düzeyleri	X	SS	X	SS		
	47,87	6,01	43,45	7,31	0,005	2,919

N=80, n_s=40, n_{gr}=40, p< 0,05

Tablo 13'e göre çalışmaya katılan Yıldız Milli Güreşçilerin Uluslararası müsabaka deneyimleri ile müsabaka öncesi durumluluk kaygı seviyeleri arasında $p < 0,05$ seviyesinde anlamlı fark bulunmuştur.

Tablo 13. Araştırmaya Katılan Güreşçilerin Uluslararası Müsabaka Deneyimlerine Göre Durumluluk Kaygı Durumlarının Karşılaştırılması

Durumluk Kaygı Düzeyleri	Uluslararası turnuvaya katılan		Uluslar arası turnuvaya katılmayan		P değeri	T değeri
	X	SS	X	SS		
	48,29	6,78	44,69	6,47	0,01	2,416

N=80, n_s=40, n_{gr}=40, p < 0,05

5.TARTIŞMA

Araştırma uluslararası bir turnuvaya katılan 40 Serbest ve 40 Greko-romen stilde müsabık olan erkek güreşçilerin müsabakadan öncesi (20 dk.) durumluluk kaygı seviyelerini incelemeyi amaçlamaktadır.

Durumluluk kaygı ile ilgili sporcular üzerinde yapılan araştırmalar özellikle güreş gibi bireysel mücadele sporlarının takım sporlarına göre daha fazla kaygı seviyesine sahip olduğunu ifade ederler.

Başaran ve arkadaşları takım sporları olan basketbol, hentbol ve voleybol branşlarındaki sporcular ile güreşçiler arasındaki durumluluk kaygı puanlarını incelediklerinde güreşçilerin kaygı puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farkla yüksek bulmuşlardır (Başaran ve ark 2009). Bununla birlikte Civan ve arkadaşları da raket sporları (Badminton – Masa Tenisi) ve takım sporları (Futbol, Basketbol ve Hentbol) ile uğraşan sporcuların durumluluk kaygı puanlarının bireysel sporlarla (Judo-Güreş) uğraşan sporculara göre daha düşük olduğunu ortaya koymuşlardır (Civan ve ark. 2010). Benzer şekilde Özbekçi araştırmasında “Morgan ve Hammer (1974), güreşçiler üzerinde yaptığı çalışmada müsabaka öncesi durumluk kaygının yüksek düzeyde bulmuşlardır” ifadesine yer vermiştir (Özbekçi 1989). Nitekim çalışmamızın bulguları da bahsedilen çalışmalara paralellik göstermektedir. Hem Serbest stil güreşçilerinin hem de Greko-Romen stil güreşçilerinin Durumluluk Kaygı puanları ortalamanın üstündedir (Serbest stil: $\mu_s=48,67$, $SS_s= 5,23$; Greko-romen stil: $\mu_{gr}=43,85$, $SS_{gr}= 7,38$). Bu durum diğer branşlara göre güreş gibi bireysel mücadele sporların duygu performans ve çevre etkileşiminden kaynaklanabilir. Nitekim Kouli ve arkadaşları sporcuların müsabaka öncesi çevresel alanı ile ilgili duygularını incelediği çalışmada güreşçilerin takım sporları ile uğraşan sporculara göre daha düşük hoşnutluk duygularına sahip olduklarını belirtmişlerdir (Kouli ve ark. 2010). Ayrıca bireysel sporlarla uğraşan sporcular mücadele esnasında kendi sergiledikleri performans üzerinden başarı ya da başarısız olacaklarından oluşacak baskı takım sporlarına göre yüksek olabilir. Bu yorumu destekler şekilde, Kul ve arkadaşları, güreşçilerin takım halinde yarışılan müsabakalardaki Durumluluk Kaygı seviyelerinin, daha bireysel performans olarak algılan uluslararası yarışmalardaki kaygı seviyelerine göre düşük olduğunu ortaya koymuşlardır (Kul ve ark. 2012).

Yapılan çalışmayla incelemeye katılan Greko-romen Güreşçiler ile Serbest Güreşçilerin Durumluluk Kaygı puanları arasında $p<0,001$ seviyesinde anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir (Serbest stil: $\mu_s=48,67$, $SS_s= 5,23$; Greko-romen stil: $\mu_{gr}=43,85$, $SS_{gr}= 7,38$). Bu durum Serbest stilde müsabık güreşçilerin müsabaka esnasında Greko-Romen güreşçilere kıyasla daha fazla teknik uygulama zorunluluğu, bundan dolayı da oyun stratejilerinin daha karışık olması nedeniyle olabilir. Ayrıca Greko-Romen güreşçilerin belirli oyunlar üzerine uzmanlaşarak derece yapmaları ve daha çok isimlerinin duyulması, yıldızlar kategorisindeki Greko-Romen güreşçilerin müsabaka öncesi kaygı seviyelerinin serbest güreşçilere göre daha düşük olmasına yol açabilir. Ayrıca serbest ve Greko-Romen stil güreşçileri arasında kişilik özellikleri açısından yapılan birkaç araştırma güreşçilerin kendine güven oranları yüksek olsa da serbest stil güreşçilerin teslimcilik boyutuna Greko-romen güreşçilere göre daha yakın olduklarını ileri sürmüştür (Yazıcı 1999; Kaya 2006).

Araştırmanın bir başka bulgusu, incelenen Yıldız Erkek Greko-Romen ve Serbest stilde müsabık güreşçilerin Durumluluk Kaygı seviyelerine yaşları açısından bakıldığında istatistiksel bir farkın olmadığıdır ($p>0,05$). Benzer şekilde daha önce yapılmış araştırmalar Durumluluk Kaygı seviyesinin sporcunun biyolojik yaşı ile karşılaştırıldığında istatistiksel bir farkın olmadığı yönündedir. Nitekim Gould ve arkadaşları 13 ila 19 yaş arasındaki güreşçilerin müsabaka Durumluluk Kaygı seviyeleri üzerine yaptıkları çalışmada yaş ile kaygı seviyesi arasında oransal bir fark bulsalar da istatistiksel olarak bir anlamlılık olmadığını bildirmişlerdir (Gould ve ark. 1983). Diğer taraftan, 13 ila 21 yaş arası futbolcuların kaygı düzeylerini araştıran bir araştırmada da bu çalışmanın sonuçlarına paralel olarak futbolcuların biyolojik yaşları ile kaygı seviyeleri arasında anlamlı bir farkın bulunmadığıdır (Babur 2011). Bununla birlikte Engür değişik spor branşlarında müsabık elit sporcuları incelemiş ve sporcuların yaşları ile kaygı seviyesinde istatistiksel olarak önemli bir farkın olmadığını araştırmasının bir bulgusu olarak sunmuştur (Engür 2002).

Görülmektedir ki, biyolojik yaştan sporcularda oluşacak kaygı seviyesi ile önemli bir ilişki birçok çalışmada görülmemiştir. Bu durum her yaşta sporcuların müsabaka sonucu beklentilerini ve müsabaka öncesi oluşan durumları tehdit olarak algılamalarını benzer şekillerde tepki verdikleri ifade edilebilir.

Güreşçilerin yaşları ile kaygı seviyeleri arasında bir anlamlılık bulunamamasına rağmen resmi güreş yaşı olarak da kabul edebileceğimiz lisanlı güreş yılları arasında $p<0,05$ seviyesinde istatistiksel olarak bir fark bulunmuştur. Çalışmaya katılan 1 ila 3 yıldır lisanlı güreş yapan güreşçilerin 7 ve daha fazla yıldır lisanlı güreşçilere göre kaygı puanları daha düşüktür (1 ila 3 yıl lisanlı: $\mu_s=42,92$ $SS_s= 6,65$; 7 ve daha fazla yıl lisanlı: $\mu_{gr}=47,46$ $SS_{gr}= 5,49$). Bu sonuca paralel olarak, Kul ve arkadaşlarının 1 ve 8 yıl güreş yaşına sahip sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada, güreş yaşı az olan sporcuların fazla olanlara göre daha düşük durumluluk kaygı puanları olduklarını ifade etmişlerdir (Kul ve ark. 2012). Benzer sonuçları olan bir başka çalışmada Başaran ve arkadaşları yaşları 14 yıl olan çeşitli branşlardaki (Basketbol, Hentbol, Voleybol, Teakwando ve Güreş) sporcuların, spor yaşları ile durumluluk kaygı seviyelerine baktıklarında $p<0,05$ seviyesinde bir fark bulmuşlardır (Başaran ve ark. 2009). Bu çalışmalar mevcut çalışmanın bulguları ile paralellik göstermektedir. Diğer taraftan basketbol, voleybol, hentbol, futbol, eskrim, yelken ve karate sporları ile uğraşan elit sporcular üzerinde yapılan bir başka çalışma spor yaşı ile kaygı seviyesi arasında önemli bir fark olmadığını belirtmiştir (Ergür 2002).

Her ne kadar bazı çalışmalar spor yaşı ile durumluluk kaygı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı farkların olmadığını ifade etseler de, özellikle ülkemizin güreş sporuna toplumsal olarak verdiği önem ve bu sporla uğraşan özellikle elit sporcu seviyesine gelen, güreşçilerinin her müsabaka sonrası maddi ve manevi tecrübeleri onlara müsabaka öncesi ciddi kaygı duygusu artışı yaşatabilir. Nitekim Kul ve arkadaşlarının yaptığı çalışma bu fikri desteklemektedir. Onlara göre de milli sporcu olan güreşçilerin gösterecekleri performansın sorumluluğunda oldukları ve elde edilecek sonucun hem kendileri hem de ülke adına olumlu ve olumsuz etkileri olabileceğini bilerek hareket ettikleri görülmektedir (Kul ve ark. 2012). Bunlara ek olarak, Türkmen ve arkadaşları ülkemizde güreş sporunun gençliğe geçişin ve kendini kanıtlamanın bir yolu olarak görüldüğünü ve bu durumun günümüzde de yaygın olduğunu ifade etmektedirler (Türkmen ve ark. 2006)

Çalışmanın yapıldığı uluslar arası turnuva öncesinde çalışmaya katılan güreşçilerin 45'inin (% 56,2) daha önceden hiçbir uluslararası turnuvaya katılmadığı, geri kalan 35 güreşçinin (% 44,8) ise (1'i Dünya, 5'i Avrupa ve 29'u diğer uluslar arası olmak üzere) uluslararası müsabakalara katıldığı belirlenmiştir. Mevcut verilere sahip

güreşçilerin uluslararası müsabakalara katılımı ile kaygı durumlarına bakıldığında, $p < 0,05$ seviyesinde anlamlı fark tespit edilmiştir. Kaygı seviyesi çalışma öncesi uluslararası bir müsabaka deneyimi olanlarınki, çalışma öncesi uluslar arası tecrübesi olmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur (Uluslar arası müsabaka katılanlar: $\mu_s = 48,29$, $SS_s = 6,78$; Uluslararası müsabaka deneyimi olmayan: $\mu_{gr} = 44,69$ $SS_{gr} = 6,47$). Elde edilen bu bulgu Kul ve arkadaşlarının çalışmaları ile paralellik göstermektedir (Kul ve ark. 2012). Ayrıca bu sonuç bir önceki paragrafta bahsedilen nedenleri destekleyen ve uluslararası turnuva tecrübesi olan güreşçilerde kaygı halinin mutlaka olduğunu gösteren önemli bir bulgudur. Bu turnuvaların sonucuyla gelecek maddi ve manevi olanakların yanı sıra milli forma ve ulusal duygularında etki oldukça önemlidir. Bu durum birçok spor dalında görülmesine karşın özellikle güreş branşında daha yoğun olarak algılandığı söylenebilir. Nitekim Türkmen ve Atan yaptıkları bir çalışmada “Türk halkı (merkezi yerde oturan gençlerin bir bölümü hariç) güreşten aldığı hazzı hiçbir spordan almamakta, yine güreşi sosyal değerlerin ötesinde sosyal bir norm olarak algılamaktadır” ifadesine yer vermişlerdir (Türkmen ve Atan 2011)

Çalışmaya katılan, Yıldız Milli kategorisindeki güreşçilerin Türkiye Şampiyonası ve uluslararası müsabakalarda 59’unun (% 73,8) final müsabakası yaptığı ve 21’ininde (% 26,2) 3.’lük ya da daha düşük bir dereceye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu güreşçilerin çalışma öncesi elde ettikleri başarılar ile müsabaka öncesi durumluluk kaygı seviyelerine bakıldığında $p < 0,05$ değerinde istatistiksel bir fark olduğu bulunmuştur. Bu bulgunun nedeni, daha önceden Türkiye şampiyonalarında en üst aşamaya kadar gelerek final müsabakası yapmış güreşçilerin performansları sonrası aldığı ödüller ya da eleştiriler nedeni ile her müsabaka öncesi mutlak iyi sonuca kendilerini odaklamaları ile ilgili olabilir. Keza Rutkowska ve Gierczuk 27 güreşçinin duygusal zekâlarının müsabaka esnasında duygularına etkisini araştıran çalışmasında, müsabaka öncesi mutlak başarıya odaklanmanın birçok duygu seviyesinin artışına neden olduğunu belirtmişlerdir (Rutkowska ve Gierczuk 2012). Diğer taraftan kul ve arkadaşlarına göre dereceye girmek ile kaygı arasında önemli bir ilişki ya da fark bulunmamaktadır (Kul ve ark. 2012).

6.SONUÇ ve ÖNERİLER

Elde edilen bulgular çalışmanın ana problemi olan soruyu (hipotezi) literatür taraması desteği ile şu şekilde cevaplamaktadır:

Yıldız milli güreşçilere ait bazı parametreler ile müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyleri incelenmiştir. Görülmektedir ki; bu seviyedeki güreşçiler de, farklı kategorilerdeki güreşçiler ve diğer sporcular gibi müsabaka öncesi önemli kaygı seviyelerine sahiplerdir. Bununla birlikte stillere göre güreşçilerin kaygı seviyeleri değişmektedir. Serbest stil güreşçiler daha yüksek kaygı seviyesine sahiptirler. Bununla birlikte alt problemlerde sorulan bazı parametrelere göre güreşçilerin kaygı düzeyleri değişmektedir.

- 1- Yıldız Erkek Greko-Romen Milli Güreşçilerin durumluk kaygı düzeyi Orta seviyede olup birçok araştırmacının optimal performans göstermesi için olumlu bulunduğu seviyededir.
- 2- Yıldız Erkek serbest milli güreşçilerin Durumluk Kaygı düzeyi stil gerekliliklerinden dolayı Greko-Romen Güreşçilere göre yüksek bulunmuştur.
- 3- Yıldız Erkek Greko-Romen ve serbest milli güreşçilerin durumluk kaygı düzeyleri arasında $p<0,001$ seviyesinde istatistiksel olarak fark vardır.
- 4- Yıldız Erkek Greko-Romen ve Serbest Milli Güreşçilerin yaşları ile Durumluk Kaygı düzeyleri arasında yapılan bazı araştırmalara paralel olarak herhangi bir anlamlı fark bulunamamıştır.
- 5- Yıldız Erkek Greko-Romen ve Serbest Milli Güreşçilerin lisanslı spor yapma yaşları ile durumluk kaygı düzeyleri arasında literatürdeki bazı çalışmalara benzer olarak $p<0,05$ seviyesinde anlamlı fark vardır.
- 6- Yıldız Erkek Greko-Romen ve Serbest Milli Güreşçilerin daha önceden herhangi bir uluslararası müsabaka deneyimlerinin Durumluluk Kaygı seviyelerinin yükselmesinde istatistiksel olarak ($p<0,05$) etkili olduğu söylenebilir.
- 7- Yıldız Erkek Greko-Romen ve Serbest Milli Güreşçilerin daha önceden derece yapmaları ile Durumluk Kaygı Düzeyleri arasında $p<0,05$ seviyesinde istatistiksel fark bulunmuştur.

Bu sonuçlar ışığında aşağıdaki öneriler sıralanabilir.

- 1- Antrenörler ve Güreşçiler oluşacak kaygı durumlarına çözüm üretirken, müsabık oldukları sıkletlerin özelliklerini dikkate almalıdırlar.
- 2- Özellikle serbest stilde müsabık güreşçilerin kaygı seviyeleri önemli olup müsabakaya hazırlık aşamasında psikolojik yapıları ve uyarılmışlık düzeylerine dikkat edilmelidir.
- 3- Sporcuların, performanslarını aksatmayacak şekilde, daha fazla uluslararası turnuva deneyimi kazanması için teşvik edilmesi gerekir. Bu deneyim sporcuların kaygı seviyelerini optimal performansa yaklaşma açısından ayarlamaları konusunda onları tecrübelendirebilir.

KAYNAKLAR

- Adams M. Anxiety: The Most Important Information You Need To Improve Your Health, Adams Media, Massachusetts, USA, 2012, 6-90
- Akarçeşme C. Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluluk Kaygı İle Performans ölçütleri Arasındaki İlişki, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 2004, 1-60
- Babur E. 13-21 Yaş Arası Futbolcuların Yaşadıkları Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon, Yüksek Lisans Tezi, 2011,1-74
- Barnes L. L. B., Harp D., Jung W. S. Reliability Generalization of Scores on The Spielberger State-Trait Anxiety Inventory, Educational and Psychological Measurement, 2002; 62(4):603-618
- Başaran M. H., Taşgın Ö., Sanioğlu, A., Taşkın A. K. Sporcularda Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenesi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2009; 21:533-542
- Başer E. Uygulamalı Spor Psikolojisi, Bağırğan Yayın Evi, Ankara, 1998; 377-380
- Belov V. Stephanovich. Greko-Romen Wrestling, Lines From History. IM-INFORM, Moskova Rusya 2000, 5-11
- Bird A. M., Horn M. A. Cognitive Anxiety and Mental Errors in Sport, Journal of Sport & exercise Psychology, 1990; 12:217-222

- Civan A., Arı R., Görücü A., Özdemir M. Bireysel ve Takım Sporcularının Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi 2010;7(1):193-206
- Danışman H. İ. A. Bireysel ve Takım Sporları Yapan Öğrencilerin Güdüsel Yönelimlerinin Kaygı Düzeylerine Etkilerinin Araştırılması, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 2011; 1-111
- Diamond D. M. Cognitive, Endocrine and Mechanistic Perspectives on Non-Linear Relationships Between Arousal and Brain Function, Nonlinearity in Biology, Toxicology, Medicine, 2005; 3(1), 1-7
- Dubey Chandras. Wrestling; It's History, Coaching and Rules. P.B. Publications, Faridabad, India 1989; 1-16
- Engür Mustafa. Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun, Durumluluk Kaygı Düzeylerine Etkisi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, Yüksek Lisans Tezi, 2002, 1-79
- FILA. http://www.fila-official.com/index.php?option=com_annuaire_fila&act=liste&fed=0&filtre_pays=0&Itemid=105&limit=1000&lang=en Erişim Tarihi 07/09/2013
- Gledhill A., Mulligan C., Saffery G., Sutton L., Barker R., Miles A., Lydon C., Saïpe R. BTEC National Sport Book, Heinemann, 2. Baskı, UK. 2007; 330-335
- Gordon Dan. Coaching Science, Learning Matters, Exeter UK. 2009;56-68
- Gould D., Horn T., Spreemann J. Competitive Anxiety in Junior Elite Wrestlers, Journal of Sport Psychology, 1983;5, s.58-71

- Grossbard J. R., Smith R. E., Smoll F. L., Cumming S. P. Competitive Anxiety in Young Athletes: Differentiating Somatic Anxiety, Worry and Concentration Disruption, *Anxiety, Stress & Coping*, 2009;22(2), s.153-166
- Hagger M., Chatzisarantis N. *Social Psychology of Exercise and Sport*, McGraw-Hill Professional Publishing, Maidenhead, UK. 2005
- Hasırcı S. *Sporda Denetim Odağı: Başarı ve Başarısızlığı Etkileyen Nedenler*, Ankara, Bağırhan Yayınevi, 2000;14-21
- Honton S., Wadey R., Mellalieu S. D. Advanced Psychological Strategies and Anxiety Responses in Sport, *The Sport Psychologist*, 2008;22, s.472-490
- Jones-Coofer LuSheena M. . Examining The Relationship of trait Anxiety And Worry Among African-American Female Undergraduates Students, Tennessee State University, USA, Thesis of Degree of Master Science, 2008 1-77
- Kaya İ. Serbest ve Greko-Romen Güreş Milli Takım Sporcularının Bazı Fiziksel, Fizyolojik ve Psikolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması (17-20 Yaş Örneği), Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Doktora Tezi, 2006
- Kouli O., Bebetos E., Kamperis I., Papaioannou A. The Relationship Between Emotions and Confidence Among Greek Athletes From Different Competitive Sports, *Kinesiology*, 2010;42(2), s.194-200
- Kul Murat, Görücü Alparslan, Özel Mehmet, Yaman Nigar, Çetinkaya Erkan, Genç Harun, Demirhan Bilal . The Investigation of State Anxiety Level of Wrestling National Team Athletes in National Team and Club Competitions, *Avidus University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 2012;7(2), s.182-186
- Kunter E. *Spor Psikolojisi ve Futbol*, İzmir, Saray Medikal Yayıncılık, 1996;11-60

- Kuru E. Sporda Psikoloji, Ankara, Gazi üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, 2000
- Martens Rainer, Vealey Robin S., Burton Damon . Competitive Anxiety in Sport, 3. Baskı, Illiois, USA. Human Kinetics, 1990; 1-232
- Martens Rainer, Vealey Robin S, Smith Daniel E., Burton Damon, Bump Linda A. (). A Multidimensional Theory of Competitive State Anxiety; Essential Readings in Sport and Exercise Psychology, Smith D. E., Bar-Eli M. Editors. Human Kinetics, Illinois, USA 2007
- Mellalieu S. D., Hanton S., Fletcher D. A Competitive Anxiety Review: Recent Directions in Sport Psychology Research, New York, USA. Nova Science Publishers, 2009:1-60
- Neil Rich, Hanton Sheldon, Mellalieu Stephen D., Fletcher David (). Competition Stress and Emotions in Sport Performers: The Role of Further Appraisals, Psychology of Sport and Exercise, 2011:12(4) s.460-470
- Öner Necla. Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler, 2. Baskı, Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, İstanbul 2009.
- Özbekçi Füsün. Farklı spor dallarında yaşanan müsabaka stres düzeylerinin araştırılması, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, İstanbul 1989.
- Özgül Fatih. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi Sivas 2003.
- Petrov Rayko. The Roots of Wrestling, The Traditional Wrestling Styles. IAWFS, LA-MA Publishing 2000, 7-40

Petrov Rayko, Bakalova Sylvia. Wrestling in The Written Word. Balkan Publishing Company, Sofiya Bulgaristan 2011, 10-11

Robinson Paul E.. Foundations of Sports Coaching, Routledge Press, Oxon, UK. 2010

Rutkowska Katarzyna, Gierczuk Dariusz. Emotional Intelligence and Sense of Efficiency of Coaching and Instructing in Wrestling, Polish Journal of Sport and Tourism, 2012.19, s.46-51

Soyer Fatih. Osmanlı Devletinde (1839-1908 Tanzimat Dönemi) Beden Eğitimi ve Spor Alanındaki Kurumsal Yapılanmalar ve Okul Programlarındaki Yeri Konusunda Bir İnceleme. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi 24(1), 2004, 209-225

Stevenson Julie, Le Blanc Raymond. Understanding and Overcoming Anxiety and Panic Attacks, 2. Baskı, Cranendonck Coaching, Dutch 2011

Şahin Süleyman. Sosyal Değişme Sürecinde Güreş Sporunun Toplumsal Dinamikleri. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Doktora Tezi, 2006

Tavacıoğlu, Leyla. Spor Psikolojisi: Bilişsel Değerlendirmeler, Bağırhan Yayınevi Ankara 1999

Taylor Jim, Wilson Geogory S. Intensity Regulation and Sport Performance; Exploring Sport and Exercise Psychology, 2. Baskı Ed: Van Raalte Judy L., Brewer Britton W., American Psychological Association, Washington USA 2002

TDK. www.tdk.gov.tr Erişim Tarihi 07.07.2013

Toschi Livio. Art of Wrestling, Wrestling in Art, Antiquity. FILA Publications 2010, 13-79

- Türkmen Mehmet. Türk Dünyası Kültüründe “Güreş-Güreşçi” Kavramları; Uluslararası Karakucak ve Kısa Şalvar Güreş Sempozyumu. Ed. Cevdet Kabakçı, Kahramanmaraş Belediyesi Yayını, Kahramanmaraş 2011
- Türkmen Mehmet, İmamoğlu Osman, Ziyagil M. Akif. Türkiye’de Güreş Sporunun Popülaritesi ve Seçilmiş Bazı Spor Branşları ile Karşılaştırılması, Türk Dünyası Araştırmaları, 2006:163 s.77-94
- Türkmen Mehmet, Atan Tülin. Ondokuz Mayıs Üniversitesinin Türk ve Dünya Güreşindeki Yeri, Samsun Sempozyumu 2011, http://www.samsunsempozyumu.org/Makaleler/759042221_05_Yrd.Do%C3%A7.Dr.Mehmet%20T%C3%BCrkmen%201.pdf Erişim Tarihi 30/07/2013
- Türkmen Mehmet, Doğan Veli, Doğan Abdullah. Kahramanmaraş Şalvar Güreşi ve Batı Dünyasındaki Benzerleri ile Kıyaslanması. Uluslararası Karakucak ve Kısa Şalvar Güreş Sempozyumu. Ed. Cevdet Kabakçı, Kahramanmaraş Belediyesi Yayını, Kahramanmaraş 2011
- Vallance Aaron ,Garralda Elena. Anxiety Disorders in Children and Adolescents, Psychiatry 2008:7:8 s. 325 – 330
- Vanin John R., Helsley James D.. Anxiety Disorders; A Pocket Guide For Primary Care, Humana Press, New Jersey, USA 2008
- Weinberg Robert S., Gould Daniel. Foundations of Sport and Exercise Psychology, 5. Baskı, Human Kinetics, Illinois, USA 2011
- Woodman Tim, Hardy Lew. The Relative Impact of Cognitive Anxiety and Self-Confidence Upon Sport Performance: A Meta-Analysis, Journal of Sport Sciences, 2003:21, s.443-457

Yazıcı Mahir. Serbest ve Greko-Romen Stil Genç Milli Takımı Güreşçilerinin Bazı Kişilik ve Sosyal Tutumlarının Araştırılması, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara 1999

Yıldız Doğan. Çağlar Boyu Türklerde Spor. Tele Basım Yayıncılık, İstanbul, 2002

Zeidner Moshe, Matthews Gerald. Anxiety 101; Springer Publishing Company, New York, USA 2011

EKLER

Ek 1. Anket Formu

Sporcular önemli müsabakalar öncesi çeşitli nedenlerden dolayı kaygıya kapılmaktadırlar, bu durum da onların başarılarını etkilemektedir. Bu araştırmada yıldız milli güreşçilerin kaygı düzeyleri tespit edilmeye çalışılmaktadır.

Lütfen ifadeleri okuyarak, eksiksiz bir şekilde doldurunuz.

Tunsel ASLANKOÇ

SPORCU BİLGİ FORMU

1. Yaşınız.

15yaş () 16yaş () 17yaş ()

2. Güreş Stiliniz.

Serbest güreş () Greko-Romen Güreş ()

3. Sıkletiniz.

42kg () 46 kg () 50 kg () 54 kg ()

58 kg () 63 kg () 69 kg () 76 kg ()

85 kg () 100 kg ()

4. Kaç Yıldır Lisanslı Olarak Güreş Yapıyorsunuz.

1-3 yıl () 3,1- 6 yıl () 6,1yıl ve üzeri ()

5. Türkiye Şampiyonalarındaki En İyi Dereceniz.

Birinci () İkinci () Üçüncü ()

Diğer (Belirtiniz).....

6. Yıldız Milli Güreşçi Olarak Yarıştığınız En Üst Düzey Müsabaka

(Lütfen Sadece Bir Seçeneği İşaretleyin).

Uluslararası Turnuva () Avrupa Şampiyonası ()

Dünya Şampiyonası () Hiçbiri ()

7. Yıldız Milli Güreşçi Olarak Uluslar Arası Var mı?

Evet () Hayır ()

DURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİ

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde **ANINDA** nasıl hissettiğinizi gösteren cevaba **X** işareti koyunuz.

		HIÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAMIYLA
1.	Şu anda sakinim	1	2	3	4
2.	Kendimi emniyette hissediyorum	1	2	3	4
3.	Su anda sinirlerim gergin	1	2	3	4
4.	Pişmanlık duygusu içindeyim	1	2	3	4
5.	Şu anda huzur içindeyim	1	2	3	4
6.	Şu anda hiç keyfim yok	1	2	3	4
7.	Başıma geleceklerden endişe ediyorum	1	2	3	4
8.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	1	2	3	4
9.	Şu anda kaygılıyım	1	2	3	4
10.	Kendimi rahat hissediyorum	1	2	3	4
11.	Kendime güvenim var	1	2	3	4
12.	Şu anda asabım bozuk	1	2	3	4
13.	Çok sinirliyim	1	2	3	4
14.	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	1	2	3	4
15.	Kendimi rahatlamış hissediyorum	1	2	3	4
16.	Şu anda halimden memnunum	1	2	3	4
17.	Şu anda endişeliyim	1	2	3	4
18.	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	1	2	3	4
19.	Şu anda sevinçliyim	1	2	3	4
20.	Şu anda keyfim yerinde.	1	2	3	4

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Tinsel ASLANKOÇ

Doğum Yeri : Isparta

Doğum Tarihi : 24/09/1981

Medeni Hali : Evli

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

Eğitim Durumu (Kurum ve Yıl) :T.C. Selçuk Üniversitesi BESYO Spor Yöneticiliği 2002-2006

Çalıştığı Kurum/Kurumlar ve Yıl : T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı 2006 - ...

E-posta : sportinsel@hotmail.com