



**T.C.
SIVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**MİNİKLER VE YILDIZLAR KATEGORİLERİNDE YARIŞAN JUDO
SPORCULARINI MÜSABAKA ÖNCESİ VE MÜSABAKA ESNASINDA
ETKİLEYEN PSİKOLOJİK FAKTÖRLERİN BELİRLENMESİ**

HAKAN CEBECİ

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

SİVAS-2022

T.C.
SİVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**MİNİKLER VE YILDIZLAR KATEGORİLERİNDE YARIŞAN JUDO
SPORCULARINI MÜSABAKA ÖNCESİ VE MÜSABAKA ESNASINDA
ETKİLEYEN PSİKOLOJİK FAKTÖRLERİN BELİRLENMESİ**

HAKAN CEBECİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

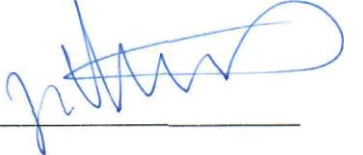
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI


TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. Mücahit FİŞNE

SİVAS-2022

“Minikler ve Yıldızlar Kategorilerinde Yarışan Judo Sporcularını Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Esnasında Etkileyen Psikolojik Faktörlerin Belirlenmesi” adlı Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmış ve jürimiz tarafından Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü **Beden Eğitimi ve Spor** Ana Bilim Dalında **Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi Zühal YURTSIZOĞLU
(Başkan)





Doç. Dr. Suzan DAL



Dr. Öğr. Üyesi Mücahit FİŞNE (Danışman)

ONAY

Bu tez çalışması, .../.../2022 Tarihinde Enstitü Yönetim Kurulu tarafından belirlenen ve yukarıda imzaları bulunan jüri üyeleri tarafından kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Özlem Pelin CAN

SAGLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
MÜDÜRÜ

Bu tez, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Senatosu'nun 18.02.2015 tarihli ve 4/4 sayılı kararı ile kabul edilen Sağlık Bilimleri Enstitüsü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna göre hazırlanmıştır.

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans döneminde, bu araştırmanın konusunun belirlenmesinde ve araştırma sürecinde desteklerini esirgemeyen ve kendisinden çok şey öğrendiğim tez danışmanı değerli hocam Doç. Dr. Mücahit FİŞNE' ye Őükranlarımı sunarım. Araştırma sürecimde katkı sağlayan judo camiasının değerli hocalarına, tüm hayatım boyunca bana destek olan sevgili aileme ve kıymetli eŐim Kevser CEBECİ'ye içtenlikle teşekkür eder ve saygılarımı sunarım.

ÖZET

MİNİKLER VE YILDIZLAR KATEGORİLERİNDE YARIŞAN JUDO SPORCULARINI MÜSABAKA ÖNCESİ VE MÜSABAKA ESNASINDA ETKİLEYEN PSİKOLOJİK FAKTÖRLERİN BELİRLENMESİ

Hakan CEBECİ

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Mücahit FİŞNE

2022, xi,110 sayfa

Judo branşının kuvvet, kondisyon, çeviklik, esneklik ve stratejik beceri gerektiren bir disiplin olması bu branşta sportif başarıya ulaşmayı oldukça zorlaştırmaktadır. Özellikle minik ve yıldız gruplarında yarışan judocuların müsabakalarda kendi sportif performanslarını ortaya koyamadıkları söylenebilir.

Bu çalışmada, minikler ve yıldızlar kategorilerinde yarışan judo sporcularının müsabaka öncesi ve müsabaka esnasında etkilendikleri psikolojik faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim (fenomenoloji) çalışması kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, Judo Federasyonu faaliyet programlarında yer alan Minikler ve Yıldızlar Türkiye Şampiyonlarında sporcusu yarışmış olan 7 Judo Antrenörü (2. kademe ve üzeri) ile Minikler / Yıldızlar Türkiye şampiyonalarında yarışmış faal 5 judo sporcusu olmak üzere 12 görüşmeci oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu kasti örneklem yöntemine göre belirlenmiştir. Araştırmanın verileri yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak elde edilmiştir. Veri toplama yöntemi olarak nitel araştırma yöntemi olan bireysel görüşme tekniği tercih edilmiştir. Toplanan verilerin analizinde ise içerik analizi yöntemi kullanılmıştır.

Elde edilen bulgulara göre, minikler ve yıldızlar kategorilerinde yarışan judo sporcularının antrenörler, motivasyon, rakip sporcuların özellikleri, rakip sporcuların davranışları, malzeme ve çevre alt boyutlarından psikolojik olarak etkilendikleri belirlenmiştir.

Bu çalışmanın, minik ve yıldız kategorilerinde yarışan judo sporcularının ve judo antrenörlerinin, psikolojik becerileri ile ilgili müsabaka öncesinde ve müsabaka esnasında yaşadıkları problemlerin çözümüne yönelik yapılabilecek çalışmalara temel oluşturması açısından önem taşıdığı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Müsabaka, Judocular, Psikolojik Faktörler, Sporcu Psikolojisi, Müsabaka Psikolojisi

ABSTRACT

DETERMINATION OF PSYCHOLOGICAL FACTORS AFFECTING JUDO ATHLETES IN CHILDREN AND PRE-CADET CATEGORIES BEFORE AND DURING THE COMPETITION

Hakan CEBECI

Master Thesis

Physical Education and Sports Department

Advisor: Assoc. Prof. MÜCAHİT FİŞNE

2022,xi,110 pages

The fact that judo is a discipline that requires strength, condition, agility, flexibility and strategic skills makes it very difficult to achieve sportive success in this branch. It can be said that especially judoist competing in children and pre-cadet groups could not show their own sportive performances in competitions.

In this study, it is aimed to examine the psychologically factors that judo athletes competing in children and pre-cadet categories are affected before and during the competition.

In this research, phenomenology, one of the qualitative research methods was used. The study group of the research consists of 12 interviewees, 7 Judo Trainers (2nd level and above) whose athletes competed in the Children and Pre-cadet Turkey Champions included in the Judo Federation activity programs, and 5 active judo athletes who competed in the Children and Pre-cadet Turkey championships. The study group of the research was determined according to the deliberate sampling method. The data of the research were obtained by using semi structured interview form. As a data collection method, the individual interview technique which is a qualitative research method was preferred. Content analysis method was used in the analysis of the collected data.

According to the findings, it was determined judo athletes competing in the categories of children and pre-cadet were psychologically affected by trainers, motivation, characteristics rival athletes, behaviours of rival athletes, equipments and environment.

It is thought that this study is important in terms of forming a basis for the studies that can be done to solve the problems that judo athletes and judo coaches competing in children and pre-cadet categories experience before and during the competition related to their psychological skills.

Keywords: Competition, Judoists, Psychological Factors, Athlete Psychology, Competition Psychology

İÇİNDEKİLER

ONAY	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
TABLolar DİZİNİ	xi
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problemin Tanımı ve Önemi	2
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Araştırmanın Varsayımları	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	3
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Sporcu Performansını Etkileyen Faktörler	5
2.1.1. İç Faktörler	5
2.1.2. Dış Faktörler.....	5
2.2. Judo Sportu ve Tarihsel Gelişimi.....	8
2.2.1 Öğrencilik Evresi ve Kuşak Alma Kuralları	9
2.2.2. Ustalık Devresi ve Dan Alma Kuralları	10
2.2.3. Yaş Grupları ve Sıkletler	11
2.2.4. Mücadele Teorisi.....	12
2.2.5. Judo'nun Tarihsel Gelişimi	14
2.2.6. Türkiye'de Judo'nun Tarihi	14
2.2.7. Türkiye Judo Federasyonu	15
2.3. Spor Psikolojisi Kavramı	15
2.3.1. Psikolojik Hazırlık.....	16
2.3.2. Spor Psikolojisinin Faydaları	16
2.3.3. Kişilik.....	18
2.3.4. Spor Yapanların Kişilik Özellikleri.....	18
2.3.5. Kişiliğin Sportif Performans Üzerine Etkileri.....	18
2.3.6. Sporun Kişilik Özelliklerine Etkileri.....	18
2.4. Sporda Başarıyı Etkileyen Psikolojik Faktörler.....	19
2.4.1. Motivasyon.....	19
2.4.2. GÜdülenme	19

2.4.3. Özgüven	20
2.4.4. Stres	20
2.4.5. Korku.....	24
2.4.6. Kaygı	24
2.4.7. Seyirci Etkisi	27
2.4.8. Uyarılmışlık.....	28
2.4.9. Konsantrasyon	31
2.4.10. Seçicilik	32
2.4.11. Yön ve Genişlik.....	32
2.4.12. Algı.....	33
2.4.13. Riski Göze Alma	33
2.4.14. Psikolojik Yüklenmeler.....	34
2.4.15. İnanç Sistemi	34
2.4.16. Sporcu Takıntıları.....	34
3. GEREÇ VE YÖNTEM	36
3.1. Araştırmanın Tipi.....	36
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu	36
3.3. Veri Toplama Araçları	37
3.4. Verilerin Toplanması	37
3.5. Verilerin Değerlendirilmesi	38
3.6. Araştırmanın Etik Yönü.....	38
4. BULGULAR	39
4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular.....	39
4.2. Minikler ve Yıldızlar Kategorilerinde Yarışan Judo Sporcularını Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Esnasında Etkileyen Psikolojik Faktörlere İlişkin Bulgular.....	41
4.2.1. Motivasyon ile İlgili Bulgular	41
4.2.2. Rakibin Özellikleri ile İlgili Bulgular	49
4.2.3. Malzeme ile İlgili Bulgular	59
4.2.4. Rakibin Davranışları ile İlgili Bulgular.....	65
4.2.5. Antrenörler ile İlgili Bulgular	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
4.2.6. Çevre ile İlgili Bulgular.....	78
4.2.7. Diğer Faktörler ile İlgili Bulgular	82
5. TARTIŞMA	89

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	96
6.1. Sonuçlar	96
6.2 Öneriler	99
KAYNAKLAR.....	101
EKLER.....	107
EK 1: Görüşme Formu.....	107
EK.2: Etik Kurulu Kararı.....	109
ÖZGEÇMİŞ.....	110

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1 : Araştırmaya katılan katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler (Antrenörler).....	39
Tablo 2 : Araştırmaya katılan katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler (Sporcular).....	39
Tablo 3 : Araştırmaya katılan katılımcıların spor branşı özgeçmişi hakkında bilgiler (Antrenörler).....	40
Tablo 4: Araştırmaya katılan katılımcıların spor branşı özgeçmişi hakkında bilgiler (Sporcular).....	40

1. GİRİŞ

Sportif performans; yapılmak istenen bir atletik hedefin yerine getirilmesi esnasında başarmak için ortaya çıkarılan çabaların tamamı olarak açıklanabilir. Başka anlamda performans, müsabaka veya yarışma esnasında kısacık zamanda ve sonuca etki eden faktörlerle birlikte bütün halinde görülmeli ve ele alınmalıdır (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004). Sportif başarının sürekliliğini yakalamak amacıyla, sporcuların kondisyon ve teknik-taktik bakımdan yeterli olmasının yanında, son zamanlarda sporcuların performanslarını etkileyen psikolojik-sosyal ve çevre şartlarının da olumlu-olumsuz etkileri gözlenmekte ve incelenmektedir (Samur, 2018).

Sporcular müsabaka esnasında performanslarını olumlu veya olumsuz şekilde etkileyen bazı psikolojik faktörlerin etkisi altında kalabilirler. Bu faktörler sporcunun kişilik yapısı ile ilgili olabileceği gibi, dışarıdan bir uyarının etkisiyle de olabilir. Bir judo müsabakasında iki rakip de birbirlerini zorlayıcı pozisyonlara sokacak durumlar yaşayabilirler. Böylesi durumlarda başarıyı belirleyen faktör zihinsel dayanıklılık olacaktır. Birbirlerine teknik-taktik, fiziksel hazırlık, kondisyon, kuvvet ve dayanıklılık yönünden denk iki sporcu yarıştığında mevcut zihinsel dayanıklılığı daha iyi olan ve daha güçlü bir irade ortaya koyan sporcu mükemmelliğe ulaşma yolunda daha istekli davranıp sonuca ulaşacaktır (Silva ve ark., 2018). İyi bir performans sporcusunun dört alanda yeterli şekilde hazırlanması gerekmektedir. Bu alanlar; teknik, taktik, fiziksel ve psikolojik alanlardır. Spor alanında psikolojik uygulamaların iki amacı vardır. Bunlardan birisi sportif beceriyi, kompleks teknik ve dirilleri öğrenmeyi kolaylaştırıp iyileştirmek ve hızlandırmak, diğeri ise performansa ket vuran psikolojik faktörleri gidermektir. Bu faktörler sporcunun yarışmadan, tribünden, rakipten ve diğer olumsuz etkenlerden duyduğu endişe ve gerilimden kaynaklanabilir. Fizyolojik testlerde kusursuz sonuç alınan ya da antrenmanda yüksek performans gösteren birçok sporcunun bu durumlarını yarışmaya tam olarak yansıtamadıkları çok sık görülür. Böyle durumlarda sporcunun davranışını yararlı yönde geliştirmek amaçlanır (Gün, 1994).

Sporcuların psikolojik özellikleri ve sportif performansları arasındaki ilişkiyi konu edinen çalışmaların sayısı arttıkça sportif eylemlerin farklı boyutları da ele alınmaya başlanmıştır. Sportif eylemler esnasında, zihinsel etkinliklerin alt başlıklarından olan; dikkat, zekâ, bellek, yargılama, irade, kıyaslama, kaygı, yorumlama gibi psikolojik işlevlerin, sonuca etki edecek şekilde yer aldığı ve rol oynadığı belirlenmiştir (Erbaş, 2005).

2.1. Problemin Tanımı ve Önemi

Judo müsabakalarında genellikle büyük yaş gruplarında fiziksel hazırlığı ve fiziksel becerileri daha iyi olan sporcu müsabaka sonunda galip gelirken küçük yaş gruplarında öz güveni yüksek, antrenörünün komutlarına uyan, müsabaka kaygısını belli seviyede tutmayı başarmış, rakibinden korkmayan ve maçı alma arzusu ile teknik performansını sergileyen sporcuların müsabakalarda başarılı olduğu söylenebilir. Yıldız ve ark., (2017) zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik ile ilgili yaptığı çalışmasında sporcuların yaşı arttıkça zihinsel dayanıklılıklarının da arttığını belirtmiştir. Özellikle küçük yaş gruplarında bir sporcu müsabaka atmosferinden gereğinden fazla etkilendiğinde müsabakaya dair her kavramı dezavantaj olarak algılayıp yüksek bir kaygı haliyle maça çıkabilmektedir. Başaran ve ark. (2009) yaptıkları çalışmada, sürekli kaygı puanı bakımından spor yaşlarını incelediklerinde, spor yaşı küçük olan sporcuların sürekli kaygı puanlarını spor yaşı büyük olan sporcuların sürekli kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Küçük yaş grubunda bir judo sporcusu yüksek kaygı hali ile müsabakaya çıktığında hakemi ve kendi antrenörü dâhil kimseyi duyamadığını sesleri yalnızca bir uğultu olarak algıladığını ve etrafını bulanık gördüğünü ifade etmektedir. Sporcunun böyle bir halde, rakibin hareketlerini algılayıp uygun pozisyonda uygun tekniği akıl edebilmesinin ve doğru bir zamanlamayla teknik kalitesini bozmadan teknik yapabilmesinin oldukça zor olduğu söylenebilir. Antrenörlerin birçoğu müsabakalarda, genellikle sporcularının tekniklerini antrenmanda yaptığı gibi yapmadığını ve bu yüzden kaybettiğini aslında kazanabilecek kapasitede olduğunu söylemektedirler. Judo sporcularının müsabaka esnasında, antrenmanda yaptıkları pek çok tekniği uygulamadan, pozisyonları değerlendirmeden, teknik yapma girişiminde bile bulunmadan yalnızca tutuş alıp bekleyip rakibin her atağına müsaade ederek pasif judo yapma eğiliminde oldukları görülmüştür. Sporcu teknik yaptığında risk alacağını ve maçı kaybedeceğini düşünerek hiçbir şey yapmadan beklemeyi tercih etmektedir. Bazı sporcular ise antrenmanlarda gösterdikleri performansın üstünde bir performansla müsabakalarda yarışmaktadırlar. Sporcuların antrenman ve müsabaka performanslarının birbirinden farklı olmasının pek çok sebebi bulunmaktadır. Sporcuları olumsuz etkileyen faktörler fiziksel performansın sergilenememesine ve fiziksel hazırlığın boşa gitmesine sebep olabilmektedir.

Bu çalışmada, minik ve yıldız yaş gruplarında yarışan judo sporcularının müsabaka ortamlarında performanslarına etki edecek durumlar araştırılmaya çalışılmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu alışma minik ve yıldız yaş gruplarında yarışan judo sporcularını müsabaka öncesinde ve müsabaka esnasında etkileyen psikolojik faktörleri belirlemek amacıyla yapılmıştır.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın temel varsayımları şu şekildedir:

- Belirlenen örneklemin evreni temsil edici nitelikte olduğu düşünülmektedir.
- Katılımcıların, araştırmada sorulan soruları içtenlikle yanıtladıkları varsayılmaktadır.
- Araştırma kapsamında tasarlanan yöntemin ve kullanılan istatistiksel tekniklerin araştırmaya en çok uyan yöntem ve teknikler olduğu varsayılmaktadır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları ise şu şekildedir:

- Araştırma, araştırmada yer alan katılımcıların görüşleri ile sınırlıdır.
- Araştırmanın verileri online görüşme ile toplanan verilerle sınırlıdır.
- Araştırmada katılımcıların verdikleri cevaplar, katılımcıların kişisel algıları ve değerlendirmeleri ile sınırlıdır.

2. GENEL BİLGİLER

Privette, yaptığı bir çalışma da performansın doruk noktası hakkında, bireyin normal şartlarda sergilediği performansından daha yüksek bir performans sergilemesi olarak bahsetmiştir (Privette, 1982). Ercan ise performansın doruk noktasının hem fiziksel hem de zihinsel yeteneklerin toplamı olduğunu, kazanılan bir başarıda fiziksel beceriler kadar sporcunun psikolojik becerilerinin de etkin olduğunu söylemektedir. Fiziksel beceriler gibi psikolojik becerilerde öğretilir. Fiziksel antrenmanların düzenli yapıldığı gibi psikolojik beceri kazanımı için psikolojik antrenmanların da sistematik bir şekilde düzenli yapılması gerekmektedir (Ercan, 2013). Sporda başarı sağlamak ve yüksek performans sergilemek, yalnızca fiziksel kuvvet, teknik kapasite ve taktik beceriler ile değil, psikolojik hazırlığın ve psikolojik dayanıklılığın sağlanması ve sosyal hayatın düzenlenmesiyle mümkün olmaktadır. Sportif performans bir bütün olarak düşünülmelidir (Konter, 2006).

Sporcuların birçoğu müsabakalarda, psikolojik baskı ve zorluklarla karşılaşmaktadırlar. Sporcular müsabakalardaki stresli yarışma ortamından dolayı antrenman performanslarını müsabakalara yansıtamamaktadırlar. Teknik direktör veya antrenörler genellikle müsabaka sonrası, takımlarını veya sporcularını müsabaka sırasında tanıyamadıklarını, sporcularının veya takımlarının gösterdikleri performansları izlerken hayrete düştüklerini ifade etmektedirler. (Engür, 2002). Müsabakalar sırasında birçok sporcunun, sıkıntılı, huzursuz, üzüntülü, çekingen, yüzü sararmış veya kızarmış, tedirgin ve telaşlı olduğu görülmektedir. Bu psikoloji ve vücut kimyasında olan değişimlerden ötürü sporcuların antrenmanlarda rahatlıkla yaptıkları teknikleri, hareketleri, stratejileri ve becerileri müsabakalar esnasında yapamadıkları, takım arkadaşlarına uyum sağlamada güçlük çektikleri ve potansiyellerini sergileyemedikleri gözlenmektedir (Gümüş, 2002).

Psikoloji kelimesi, insan davranışının incelenmesine atıfta bulunur ve spor psikolojisi, spor yapanların ve takımların davranışlarıyla ilgilenen, psikolojinin alt kategorisidir. Spor psikolojisi, ilgili pek çok kaynaktan gelen bilgilerden yararlanan biyomekanik, fizyoloji, kinesiyojoloji ve psikoloji gibi disiplinler arası bir bilimdir (Weinberg ve Gould, 2010). Spor psikolojisi aslında zihnin nasıl çalıştığının incelenmesidir. Fiziksel aktiviteyi ve atletik performansı etkiler. Psikolojiye hazırlık hem sporcular hem de antrenörler tarafından sıklıkla ihmal edilen bir bileşen olmasına rağmen, araştırmalar olimpiyatlarda başarı sıralamasında zihinsel olarak hazır olmanın istatistiksel bağlantılar değerlendirildiğinde en önemli faktör olarak hissedildiğini göstermiştir. Sporcularda zihinsel yönün, performansın en önemli parçası

olduğu sık sık alıntılanmıştır (Bali, 2015). Sporcuların öğrenme sürecini ve motor becerilerini geliştirmelerine yardımcı olacak beceriler; rekabetle başa çıkmak, optimum performans için gereken farkındalık düzeyinde ince ayar yapmak ve odaklanmak, kararlı olmak, motivasyon sürekliliği, baskıya dayanma gibi psikolojik hazırlıkla geliştirilebilecek kazanımlardır. Ancak zihinsel antrenman ve zihinsel hazırlık genelde yalnızca elit sporcularda müsabaka öncesi uygulanmaktadır. Psikolojik antrenman, bir sporcunun bütünsel antrenman sürecinin ayrılmaz bir parçası olmalıdır. Bu en iyi şekilde antrenör, spor psikoloğu ve sporcu arasında iş birliğine dayalı çaba ile gerçekleştirilebilir (Rathod, 2019).

2.1. Sporcu Performansını Etkileyen Faktörler

Sporcuların performanslarını etkileyen pek çok faktör vardır. Bu faktörler iç faktörler ve dış faktörler başta olmak üzere aşağıdaki gibi sıralanabilir (www.sporbilim.com).

2.1.1. İç Faktörler

-Sporcunun genel sağlığı.

-Sporcunun psikomotor gelişim süreci.

-Sporcunun fiziksel uygunluk durumu (Aerobik yapısı, sürati, kuvveti, koordinasyonu, sportif becerisi).

-Fiziksel yapı faktörleri (kilo, boy, eklem stabilitesi, vücut yağ endeksi, cinsiyet, yaş, sakatlık geçmişi, kasların gerginliği ve kas sıklığı, alt ekstremitenin (bacak, kalça, ayak, diz) zayıflığı, alt ekstremitenin eşit olmaması, fiziksel kusur, aşırı kullanma veya az kullanma).

-Psikolojik faktörler; algı, motivasyon, kişilik, konsantrasyon, benlik, rekabet duygusu ve hırs, risk faktörünü göze alma, kaygı, korku, saldırganlık, psikolojik yüklenmeler, stres, duygusal çatışmalar, zihinsel çatışmalar, kurban bulma eğilimi, takıntılar, inanç sistemi.

2.1.2. Dış Faktörler

Saha ile ilgili faktörler

Sahanın durumu ile ilgili koşullarının yarattığı riskler (açık yahut kapalı olması, emniyet tedbirleri için yeterli mesafesi olmaması).

Zeminle ilgili riskler

Zeminin düzgün olmayışı, zeminin sabit olmayışı, zeminin ıslak veya nemli olması, zeminin temiz olmaması.

Malzemeler ile İlgili Faktörler (ayakkabı, top, ayakkabı bağı, giysi, direkler, koruyucu malzemeler, aletlerin sabitliği, file, taping (bandaj)).

Yarışma ile ilgili Faktörler

Yapılan sporun türü, takımın durumu, sporcunun fiziksel ve psikolojik durumu, takım içinde sporcunun rolü, yedek oyuncu faktörü, yarışmanın önemi, oyun kuralları ile ilgili değişiklikler, hedefin değişmesi, sporcunun deneyimi, beklentiler faktörü.

Deplasman Faktörü

Yorgunluk, halsizlik, diş veya mide ağrısı, uykusuzluk, nezle veya burun akıntısı, gribal enfeksiyon, ishal, bel ve adale ağrıları.

Sosyal Faktörler

Para Faktörü, ebeveyn faktörü, coach faktörü, eş faktörü, medya faktörü, hakem faktörü, kültür faktörü, yönetici faktörü, dil faktörü, seyirci faktörü, kadro değişiklikleri, süreli sözleşme, belirsizlik arz eden durumlar (<https://gri-mavi.tr>).

Antrenman Faktörleri

Yanlış ağırlık antrenmanları, yanlış veya eksik antrenman, sür antrenman durumu, yanlış veya eksik ısınma.

Çevre Faktörleri

Dehidratasyon (sıvı kaybı), aşırı sıcak (ısı çarpması), jet lag (saat farkı sebebiyle vücudun zaman algısının bozulması) yükseklik, hava kirliliği, circadian ritm (gece-gündüz algısı), aşırı soğuk.

Alışkanlıklar Faktörü

Alkol, beslenme, ergonejik yardım, sigara, doping, dini alışkanlıklar, cinsel yaşantı, uyku düzeninin bozulması, kilo kaybı, rutindeki değişiklikler (<https://gri-mavi.tr>).

Performansı etkileyen bunca faktör varken bir antrenörün iyi bir antrenör olabilmesi, bir performans sporcusunun da iyi bir sporcu olabilmesi için bu faktörleri görmezden gelmemesi gerekir. Kendi branşında gerekli tüm fiziksel ve mental antrenmanları yapan bir sporcunun çevresel faktörlere, sporcusunu her açıdan iyi yetiştiren bir antrenörün müsabaka günü

oluşabilecek her türlü değişkene, hazırlıklı olması gerekmektedir. Özellikle mücadele sporlarında değişken sayısının arttığı söylenebilir. Örneğin; ok atma, sıırıkla atlama, çekiç atma, üç adım atlama, gülle atma, yüksek atlama, cirit atma, disk atma, halter, uzun atlama, golf, koşulu yarışlar, yüzme gibi yarışmalarda sporcuların çevresel faktörler hariç kendisi ve malzemesi dışında pek fazla değişkenle performanslarının etkilenmediğini söyleyebiliriz. Fakat takım sporları veya bireysel mücadele sporlarında sporcuların rakiplerinin bütün fiziksel, psikolojik, teknik-taktik özellikleri gibi rakibe dair ne varsa bunlardan olumlu veya olumsuz etkilendiği söylenebilir. Yine özellikle mücadele sporlarında hakem faktörü de müsabakanın seyrine ve sonucuna büyük oranda etki edebilmektedir. Hakemin tavrı, davranışları, iletişim şekli, pozisyonları değerlendirme yeteneği, doğru veya yanlış zamanlama ile verilen kararlar, hakemin yanlı davranması veya yanlı davrandığını düşündürecek şekilde kararlar vermesi gibi davranışları da sporcular üzerinde bir etki yaratabilmektedir. Rakibin antrenörünün dahi müsabakada sporcular üzerine etkisinden söz edebiliriz.

Erdoğan ve ark. (2016) yaptığı bir çalışmada, sporcuların müsabaka esnasında performanslarının artmasında veya azalmasında antrenörlerinin çok büyük etkisi olduğu belirlenmiştir. Bu etki antrenörün sadece kendi sporcusu üzerinde değil, rakip sporcu üzerinde de olumlu/olumsuz görülebilmektedir. Doğru veya yanlış taktik vermenin dışında antrenörün kendi sporcusu ile iletişiminde kullandığı cümleler rakip sporcu üzerinde dahi bir etki yaratmaktadır.

Bütün bu faktörlerin başarı veya başarısızlık üzerinde etkisi göz önüne alındığında, belli bir hedef için emek harcayan sporcu, antrenör, hakem, yönetici veya kulüplerin, kısacası tüm spor elemanlarının bu etkenlerin varlığını kabul ederek, profesyonelleşme yolunda kendilerini bu etkenlere göre hazırlamaları önem arz etmektedir. Tüm spor elemanlarının bu etkenlerin varlığı üzerinde hemfikir olmasının ortaya çıkacak performansa katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Minik ve yıldız yaş gruplarında yarışan judo sporcularını müsabaka evresinde etkileyen psikolojik faktörleri ortaya koymak ve bu konuda performans azaltan veya arttıran olgulara dikkat çekmek için yaptığımız çalışmada judo branşına özel kurallar, malzemeler ve spor elemanlarının sporcu üzerinde olumlu-olumsuz etkileri araştırılmaya çalışılmıştır.

2.2. Judo Sporu ve Tarihsel Gelişimi

Judo

Japon kökenli bir yakın savunma sporu olan judo genelde strateji ağırlıklı olduğu için satranca benzetilir. Çünkü judo sporunda öngörü ve mantık stratejisi ile zekâ büyük bir önem arz eder. Kelime anlamı olarak yumuşaklık ve esneklik yolu manasına gelen judoda güreş branşında olduğu gibi rakibi yere düşürmeyi amaçlayan pek çok teknik bulunmaktadır. Judoda beden ve ruh gelişimi beraberce ele alınır (Öztek, 1999).

Judo, sürekli değişen temel duruşların ve yön değiştirmelerin uygulandığı, sürekli güçlü, hızlı ve agresif atakların uygulandığı, kombine ve kontra savunmaların yapıldığı, değişik şekillerde tutuşların ve atışların yapıldığı, teknik ve taktik yönden aldatmaların önem kazandığı sınırsız açık beceri gerektiren bir oyun görünümündedir. Judo teknik tablosunda Tachi Waza yani ayakta yapılan 56 judo tekniği bulunmaktadır. Yerde ise müsabakayı kazanma amaçlı 9 tutuş tekniği, 12 boğuş tekniği ve 10 kırış tekniği bulunmaktadır (www.judo.gov.tr). Tüm bu teknikler sağdan veya soldan yapılışı itibarı ile farklılık arz etmektedir. Yine bir tekniği sonuç alacak şekilde yapabilmek, aynı tekniğin yüzlerce hatta binlerce kez uchi-komi çalışması denilen atışsız tekrar çalışması ile tekniğin kas hafızasına yerleştirilmesi ile mümkün olabilmektedir. Bu çalışma aynı tekniğin yalnızca bir yönden yapılmasını mümkün kılmaktadır. Diğer yönden yani sağdan yapanlar için tekniği soldan yapabilmek, soldan yapanlar için tekniği sağdan yapabilmek için de yine aynı şekilde uzun bir çalışma gerekmektedir. Bu tekniklerin her birinin de birkaç varyasyonu olduğunu, hatta her sporcunun teknikleri kendi stili ile yaptığını söyleyebiliriz. Bir judo sporcusu judo tekniklerini genel olarak öğrenir ve pozisyon gereği uygulamaya çalışır. Fakat judocular kendi fiziksel ve psikolojik özelliklerine göre belirledikleri birkaç tekniği özellikle çalışarak onları spesiyal teknikleri olarak kullanırlar. Her judo tekniğinin birden fazla varyasyonu olduğu gibi, bu tekniklerin ve varyasyonlarının da çok sayıda defans hareketleri bulunmaktadır. Yani bir sporcu teknikleri öğrenmekle yükümlü olduğu kadar bu tekniklerin savunma varyasyonlarını da öğrenmek mecburiyetindedir. Dahası yine bu savunma varyasyonlarını da sağ yönden ve sol yönden teknik savuşturmak için iki yönlü olarak öğrenip çalışmak gerekir. Judo branşında ayaktaki tekniklerde olduğu gibi yer judosu adı verilen Ne-Waza'yı da iyi bilmek gerekir. Tutuş, boğuş ve kırış tekniklerini içeren Ne-Waza da yine teknikler farklı pozisyon ve çeşitli varyasyonlarla yapılabilmektedir. Yapılış şekillerinin öğrenilmesi ve farklı pozisyonlardan kurtulmanın çeşitli taktiklerinin de öğrenilmesi gerekmektedir. Bu haliyle, iyi bir judo sporcusu kuvvet, kondisyon, çabukluk, koordinasyon

gibi özelliklerin yanı sıra hem ayakta yapılan teknikleri sağ ve sol yönlü iyi yapabilmeli, hem ayakta yapılan tekniklere ve bunların varyasyonlarına sağ ve sol yönlü defans uygulayabilmelidir. Yine iyi bir judocunun yer judosunda da teknikleri ve teknik geçişlerini iyi uygulayıp rakibinin yakaladığı pozisyonlardan kurtulmak için gerekli teknik bilgilere sahip olması gerekir. Bu kadar teknik hususun yanında bir de süreyi kullanma, alanı kullanma, ceza alma-almama ve ceza aldırma üzerine yapılan taktiklerinde olduğu judo sporunun oldukça zor ve komplike bir branş olduğunu söyleyebiliriz.

Judo bir düşünce sistemidir. Düşünce sistemi içerisinde judonun stratejisi; büyüklüğe veya güce dayalı olmayan beceriye dayalı olan rekabet yaklaşımıdır. Judo ciddi bir odak, sağlam bir disiplin ve agresif bir tavır gerektirmektedir. Judo öğrenen bireylerin liderlik ve strateji uzmanlığı konularında daha başarılı olabilecekleri araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarla ortaya konulmuştur (Uysal, 2012). Harvard İşletme Okulu öğretim üyeleri David B. Yoffie ve Mary Kwak tarafından, judoyu yönetim bilimine uygulamak amacı ile yazılmış 'Judo Stratejisi' adında bir kitap bulunmaktadır. Kitaplarında judoyu, her yöneticinin strateji geliştirmek için kullanabileceğini ortaya koymuşlardır. İşin özünde 'rakibin gücünü ya da momentumunu kendi avantajına kullanmak' olduğunu belirten yazarlar, Pepsi'nin Coca Cola'ya, Palm'in Microsoft'a, Drypers'in P & G'ye karşı kullandığı bu yöntemin özellikle küçük ve orta ölçekli şirketlerde başarı getirdiğini belirtmişlerdir (www.hurriyet.com).

2.2.1 Öğrencilik evresi ve Kuşak Alma Kuralları

Judocular her altı ayda bir (Nisan ve Ekim aylarında) kuşak sınavına tabii tutulurlar. Sınavda başarılı olan sporcular sırasıyla bir üst kemere terfi ettirilir. Müsabakalara katılım için gereken kuşaklarda farklılık arz eder. Örneğin; bir judocunun minikler veya küçükler yaş grubundaki müsabakalara katılabilmesi için en az sarı kemerde olması gerekir. Bunun içinde asgari bir yıl judo yapmış olması ve iki defa kemer sınavına girmiş olması gerekmektedir. Bu durum yaş grubu büyüdükçe aranan kemer şartının da yükselmesiyle doğru orantıda devam etmektedir.

1- 7.sınıf Beyaz Kemer (Roku Kyu)

2- 6.sınıf Beyaz – Sarı Kemer (TJF tarafından 2013 yılında konuldu)

3- 5.Sınıf Sarı Kemer (Go Kyu)

4- 4.Sınıf Turuncu Kemer (Yon Kyu)

5- 3. Sınıf Yeşil Kemer (San Kyu)

6- 2. Sınıf Mavi Kemer (Ni Kyu)

7- 1. Sınıf Kahverengi Kemer (İk Kyu) (Şilli, 2019)

Müsabakalara katılım şartlarında;

- Minikler yaş kategorisi için en az sarı kemer,
- Yıldızlar yaş kategorisi için en az turuncu kemer,
- Ümitler yaş kategorisi için en az yeşil kemer,
- Gençler yaş kategorisi için en az mavi kemer,
- Büyükler yaş kategorisi için en az kahverengi kemer olma şartı vardır (www.judo.gov.tr).

2.2.2. Ustalık Devresi ve Dan Alma Kuralları

Kahverengi kemerden sonra artık judocular ustalık evresine geçme aşamasına gelmiş olurlar. Bunun nişanesi olan siyah kemer aynı zamanda 1. Dan olarak adlandırılır. Bu kemer sınavı için 'Kata' denilen belirli disiplindeki tekniklerin çizimini eksiksiz yerine getirmek ve federasyonun tayin ettiği görevlilerce belirli yer ve tarihlerde yapılan sınavda başarılı olmak gerekir. Ayrıca dan alma aşamasındaki sporcular artık öğretici pozisyonunda olacağı için, teknikleri bir çocuk gözü ile görüp çocuk algısı ile anlatabilecek kapasiteye de sahip olmaları gerekmektedir. Sporcuları müsabakalara hazırlayabilmek için öğretim şekillerinin ustaca kullanılması elzemdir. Dan sınavlarında kursiyerlerden her dan sınavı için farklı disiplinlerde teknikleri yapmaları istenir. Dan sınavlarında bir üst dana geçebilmek için kişinin bulunduğu dan da dan sayısı kadar yılı beklemesi gerekir. Örneğin 1.dan da bulunan bir judocu 2.dana geçmek için 1 yıl beklemelidir. 2.dan da bulunan bir judocunun 3.dana geçmek için iki yıl beklemesi şarttır. En son dan derecesine ulaşmak için 55 yıl gereklidir (www.judo.gov.tr).

Dan dereceleri şu şekilde sıralanmaktadır:

1. Dan Sho Dan Siyah Kemer (yalnızca ayakta yapılan 9 teknik)
2. Dan Ni Dan Siyah Kemer (yalnızca ayakta yapılan 15 teknik)
3. Dan San Dan Siyah Kemer (yalnızca yerde yapılan 15 teknik)
4. Dan Yon Dan Siyah Kemer
5. Dan Go Dan Siyah Kemer
6. Dan Roku Dan Kırmızı – Beyaz Kemer
7. Dan Shichi Dan Kırmızı – Beyaz Kemer

8. Dan Hachi Dan Kırmızı – Beyaz Kemer

9. Dan Ku Dan Kırmızı Kemer

10. Dan Ju Dan Kırmızı Kemer (Şilli, 2019).

2.2.3. Yaş grupları ve Sıkletler

- 2022 yılı için belirlenen minikler kategorisi yaş grubu 2010 ve 2011 doğumlu sporcular,
- 2022 yılı için belirlenen yıldızlar kategorisi yaş grubu 2008 ve 2009 doğumlu sporcular,
- 2022 yılı için belirlenen ümitler kategorisi yaş grubu 2007-2006 ve 2005 doğumlu sporcular,
- 2022 yılı için belirlenen gençler kategorisi yaş grubu 2004 -2003 ve 2002 doğumlu sporcular, (Ümitler yaş kategorisinde yarışabilen sporcuların Gençler müsabakalarına da girmesine izin verilmektedir.)

2022 Yılı için belirlenen Büyükler kategorisi yaş grubu 2001 ve daha büyük yaş grubu sporcular.

Ümitler ve Gençler yaş kategorilerinde yarışabilen sporcuların Büyükler müsabakalarına da girmesine izin verilmektedir (www.judo.gov.tr).

Yarışma Sıkletleri

Minik Erkekler; 26, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 55, 60, +60 kg.

Minik Bayanlar; 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 57, +57 kg.

Yıldız Erkekler; 34, 38, 42, 46, 50, 55, 60, 66, 73, +73 kg.

Yıldız Bayanlar; 32, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, +63 kg.

Ümit Erkekler; 50, 55, 60, 66, 73, 81, 90, +90 kg.

Ümit Bayanlar; 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, +70 kg.

Genç Erkekler; 55, 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100 kg.

Genç Bayanlar; 44, 48, 52, 57, 63, 70, 78, +78 kg.

Büyük Erkekler; 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100 kg.

Büyük Bayanlar; 48, 52, 57, 63, 70, 78, +78 kg. (Karakoç, 2014)

2.2.4. Mücadele Teorisi

Judo sporunda tekme veya yumruk gibi darbeye dayalı herhangi bir vurma hareketi yoktur. Judoda mücadele iki safhada gerçekleşmektedir. Taraflar mücadeleye ayakta başlarlar. Ayakta yapılan mücadelede amaç güreş branşındaki gibi rakibi judo tekniği uygulayarak yere düşürmeye çalışmaktır. Bu bölüm Tachi-Waza diye adlandırılır. Yere düşen rakipler puan çıksa da çıkmasa da mücadeleye yerde devam ederler. Bu yer bölümü ise Ne-Waza diye adlandırılır. Ayaktaki mücadelede bir sporcu diğerini net ve sert bir şekilde tam sırt üstü yere atmayı başarabilirse (iki omuzda yere sert bir şekilde gelecek) tekniği yapan sporcu ippon (tam puan) kazanmış olur. Şayet sporcu teknik yaparak rakibini yere atar ancak ippon puanı çıkmayacak şekilde yavaş düşürür veya bir omuz yere gelecek şekilde atış gerçekleşirse burada Wazari puanı kazanmış olur. Bir sporcu iki wazari atışı yaparsa iki wazari bir ippon puanına denk olduğu için müsabaka sona erer. Yer serisi için müsabakanın üstünlüğüne etki edecek durumlar ise şu şekildedir:

Tutuş Teknikleri: Sporcu rakibini judo tutuş teknikleri ile yerde hareketsiz bırakacak veya sabit tutabilecek şekilde tutarsa kronometre başlatılır. Tutuş 10 saniye boyunca devam eder ve tutuş pozisyonundaki sporcu pozisyondan kurtulmayı başaramazsa 10. saniyede tutuş alan sporcu (10-19 saniyeler dahil) wazari puanı kazanır. Pozisyon bozulmaz ve devam ederse tutuş alan sporcu 20.saniyede de ippon puanı kazanır. Atış pozisyonu ile wazari kazanmış bir sporcu yerde 10 saniye tutuş alabilirse yine iki wazari bir ippon eder kuralından müsabakayı kazanmış olur ve müsabaka sona erer.

Kırış Teknikleri; Yerde judo kırış teknikleri ile rakibinin kolunu kırış pozisyonuna alarak rakibini pes ettiren sporcu ippon puanı kazanmış olur ve müsabaka sona erer. Kırış pozisyonu başladıktan sonra rakip ayağa kalksa bile teknik devamlılığı varsa kırışa müsaade edilir ve geçerlidir (Judoda bacak kırışı yasaktır).

Boğuş Teknikleri; Yerde judo boğuş teknikleri ile rakibini boğarak pes ettiren sporcu ippon puanı kazanmış olur ve müsabaka sona erer. Boğuş pozisyonundaki bir sporcu kurtulamıyorsa pes etmelidir. Aksi halde bayılır ve ipponlanmış olur. Ümitler yaş kategorisinde sporcu boğuş pozisyonunda pes etmemekte direnir ve bayılır ise repesaj müsabakalarına devam etmesine izin verilmez.

Kırış ve boğuş tekniklerinin uygulanması minikler ve yıldızlar yaş kategorilerinde yasaktır. Kırış ve boğuşlar ümitler yaş kategorisinde uygulanmaya başlanır.

Kıyafet

Judocular judo yaparken judogi adı verilen (Judo kıyafetinin japoncası) bir kıyafet kullanırlar. Judogi, kalın alt pantolon ile kuşak veya dan derecesini gösteren kemerle bağlanmış üst ceketten oluşur. Judoginin özellikle ceket kısmı mücadele esnasında çekişme ve boğuşma yapacak dayanıklılıkta tasarlanmıştır. Müsabakalarda bir judocu beyaz judogi ile diğer judocu ise mavi judogi ile müsabakaya katılmak zorundadır. Teknikler ve puanlamalar esnasında karışıklık olmaması için bu kural önemlidir (Şilli, 2019).

Puanlama

Judo müsabakalarının yapıldığı müsabaka alanlarının ölçüleri 10 m x 10 m boyutundadır. İki tür puanlama ve iki tür ceza puanı vardır. Puanlama Waza-ari ile Ippon olarak adlandırılır. Cezalar ise Shido ve Hansoku-make olarak adlandırılır. İki Wazari puanının toplamı bir ippon puanına eşdeğerdir. Üç Shido cezası da bir Hansoku-make cezası ile eşitlenmektedir. Yani üç kez shido cezası alan taraf Hansoku-make olur ve mağlup ilan edilir (Karakoç, 2014).

Teknik Sınıflandırılması

Judoda Teknikler üç grupta sınıflandırılır.

- 1- Ayakta yapılan teknikler (Tachi-Waza)
- 2- Yerde yapılan teknikler (Ne-Waza)
- 3-Vuruş Teknikleri (Atemi-Waza) olarak isimlendirilir (uygulanması yasaktır).

Ayakta yapılan teknikler beş gruba ayrılır;

- 1- Te-Waza (El ile yapılan teknikler)
- 2- Ashi-Waza (Ayak ile yapılan teknikler)
- 3- Koshi-Waza (Kalça ile yapılan teknikler)
- 4- Ma-Sutemi-Waza (Sırt yere gelerek yapılan teknikler)
- 5- Yoko-Sutemi-Waza (Yana yatılarak yapılan teknikler)

Yerde yapılan teknikler üç gruba ayrılır;

- 1- Osea-Komi - Waza (Tutuş Teknikleri)
- 2- Kansetsu - Waza (Kırış Teknikleri)

3- Shime - Waza (Boğuş Teknikleri) (Karakoç, 2014).

2.2.5. Judo'nun Tarihsel Gelişimi

Judo branşının, aslında Türklerin spor kültürü göz önüne alındığında bizlere yabancı bir branş olmadığı anlaşılacaktır. Türk spor kültürüne bakıldığında güreş ve judonun ne kadar benzerlik gösterdiği görülecektir. Judo güreşin elbiseli hali diyebileceğimiz bir branştır. Türk Devletlerinde yaygın olarak yapılan Kuraş aslında judo branşının atasıdır diyebiliriz (Öztek, 1999).

Günümüzde tüm dünyada yaygın olarak bilinen modern judo branşı Japon Prof. Jigoro Kano tarafından Ju Jutsu branşının (Japonya'da samuraylar tarafından kullanılan geleneksel dövüş teknikleri) bazı kısımları ayıklanarak meydana getirilmiştir. 'Zayıf olanın güçlü olan karşısında galip gelmesi' prensibi ile ju jutsu do ismini verdiği judoyu meydana getirmiştir. Judo eğitimini kudokan adını verdiği okulda sürdürmüştür. Günümüzde halen Dünya'nın en iyi judo sporcuları bu okulda yetişmektedir. Bu okul için judonun kalbi diyebiliriz. Judo branşı 1964 yılında Tokyo'da yapılan olimpiyat oyunlarında yer almış ve böylece olimpik bir branş olmuştur (Karakoç, 2014).

2.2.6. Türkiye'de Judo'nun Tarihi

Türkiye'nin 1952 yılında Kuzey Atlantik Antlaşması Örgütü üyesi olması ile eğitim protokolleri çerçevesinde bazı subay ve astsubaylarımız Amerika'da çeşitli askeri eğitimlere katılmışlardır. Orada yakın dövüş ve self defans olarak öğrendikleri judo branşını ülkemize döndükten sonra askeri eğitimlerde kendi kurslarında kursiyerlerine öğretmişlerdir. Japonya'da 1960'lı yıllarda güreş antrenörlüğü yapan Halil Yüceses, İstanbul ilinde Milli Türk Talebe Birliği salonunda, yine o dönemlerde emniyet müdürü olarak görev yapan Nazım Canca ise Ankara ilinde sayıca az gruplarla judo çalışmalarına başlamış ve bu çalışmalarını halka açık şekilde yapmışlardır (Öztek, 1999).

Judonun kişiye zarar veren tekniklerden uzak olması, yumuşak ve estetik tekniklerle donanmış olması sebebiyle halk arasında yayılımı artmıştır. Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü judo branşını 1964 yılında Güreş Federasyonuna bağlayarak resmi bir kimlik kazandırmıştır. (Güler, 1996). Daha sonra 16.04.1966 tarihinde Türkiye Judo Federasyonu kurulmuştur. Böylece judo bağımsız bir federasyon olarak faaliyetlerine devam etmiştir. 2006 yılına gelindiğinde ise özerk bir federasyon olmuştur (Şilli, 2019).

1992 yılında Barcelona Yaz Olimpiyat Oyunlarında, 48 kg. da yarışan judocumuz Hülya Şenyurt bu sıklıkta bronz madalyanın sahibi olmuştur. Bu başarıyla sporcumuz olimpiyat oyunları tarihinde ülkemizin judo branşın da ilk madalyasını alarak tarihe geçmeyi başarmıştır. Ayrıca bu madalya ülkemizin olimpiyat oyunları tarihinde kadınlarda aldığı ilk madalya olma özelliğine sahiptir. Ayrıca 2000 yılında yapılan Sydney Olimpiyat Oyunlarında sporcumuz Hüseyin Özkan 66 kg. da altın madalya kazanmıştır (Karakoç, 2014).

2.2.7. Türkiye Judo Federasyonu

Türkiye Judo Federasyonu tarafından minikler, yıldızlar, ümitler, gençler ve büyükler kategorilerinde erkek ve kadınlar olmak üzere her yıl Türkiye şampiyonaları düzenlenmektedir. Ayrıca Millî Eğitim Bakanlığı okullar arası küçük okullar, yıldız okullar ve liseli gençler müsabakaları grup ve Türkiye şampiyonası olarak iki etapta düzenlenmektedir. Üniversiteler arası Türkiye şampiyonası ve grup, yarı final, final olarak üç etapta Anadolu Yıldızlar Ligi müsabakaları da her yıl düzenli olarak devam etmektedir. Bütün bu müsabakaların birde il seçmeleri vardır. Gençlik ve spor il müdürlükleri ile il temsilcilikleri tarafından yapılarak ulusal müsabakalarda ilin kim tarafından temsil edileceği yine müsabakalarla belirlenmektedir. Yapılan Türkiye şampiyonaları ile belirlenen milli takımlar ise minikler ve yıldızlar kategorilerinde Balkan şampiyonalarına, ümitler, gençler ve büyükler kategorilerinde ise Balkan şampiyonaları, Avrupa kupaları, Dünya ve Avrupa şampiyonaları dâhil olimpiyat oyunlarına puan veren Grand Prix, Grand Slam gibi müsabakalarda da ülkemizi temsil etme hakkına sahip olmaktadır. Ülkemizde judo branşında 2022 yılı itibariyle 545 kulüp, 121 bin 368 sporcu, 697 hakem ve 1,731 judo antrenörü mevcuttur (www.judo.gov.tr).

2.3. Spor Psikolojisi Kavramı

N.triplett'in 1898 yılında bisikletçilerle yaptığı çalışma spor ve psikolojik faktörlerle alakalı ilk çalışma olarak görülmektedir (Davis ve Ark., 1995). Indiana Üniversitesinden Norman Triplet, bisiklet yarışında psikolojik faktörleri değerlendiren spor psikolojisi ile ilgili ilk dergiyi yayınladı. Başka sporcuların varlığı ile 'normal elde edilebilirliğin dışında gizli bir enerjinin ortaya çıkması' gerçeğini buldu (Tiryaki, 2000).

1976 yılında Montreal'daki Olimpiyat Oyunlarında Doğu Avrupa ülkelerinin birçok madalya alması fakat Avustralya, İngiltere ve Amerika Birleşik Devletleri'nin performanslarında hayal kırıklığına uğramaları spor psikolojisini çok ciddi bir şekilde ele almaya başlamalarına neden olmuştur. 1990'lı yıllara gelindiğinde spor psikolojisi alanında çıkan dergilerin sayısı artmış, spor psikoloğu çalıştıran kulüp sayılarında artış olmuş ve bu

alanda pek çok bilimsel kuruluşlar yapılarak toplantılar organize etmişlerdir. Türkiye’de 1982 yılında Ege Üniversitesi’nde spor psikolojisi alanında Profesör Doktor Süleyman Çetin Özoğlu tarafından ilk yüksek lisans ve doktora programı başlatılmıştır. Alana özgü ilk uluslararası sempozyum Ekim-1997’de Mersin’de, ilk spor psikolojisi kursu 1997 senesinde Ankara ilinde yapılmıştır (Tiryaki, 2000).

2.3.1. Psikolojik Hazırlık

Psikolojik olarak yarışmaya hazırlık, sporcular ve antrenörler tarafından genellikle ihmal edilmektedir. Ancak araştırmalar olimpiyat oyunlarında mental hazırlığın sıralamaya etki eden en önemli istatistiksel bağlantı olarak hissedildiğini göstermiştir (Bali, 2015). Fiziksel kondisyon için özellikle performans sporcularının ne kadar çok çalışmaları gerektiği, beceri gelişimine, rakip analizine göre stratejik çalışmalara, kuvvet antrenmanlarına, çeviklik çalışmalarına, teknik kapasite idmanlarına sistematik bir program uygulanması gerektiği bilinmektedir. Bir sporcunun olağanüstü sportif başarısı için, fiziksel hazırlığı yanında, odaklanma, güven, motivasyon, doğru hedef koyma, konsantrasyon, uyarılmışlık düzeyi, zorluklarla başa çıkma, zihinsel dayanıklılık, çevresel şartların düzenliliği gibi özelliklerinin de tam olması gerekmektedir. Fiziksel kapasiteleri birbirine denk olan rakiplerin özellikle çeyrek final, yarı final, final gibi müsabakalarda zihinsel durumlarının kazananı veya kaybedeni belirlediği söylenebilir. Sporcular genellikle psikolojik hazırlık için yüzde 5 ile 10 arasında zaman harcadıklarını ve yaptıkları işin oldukça düzensiz ve yapılandırılmamış olduğunu ifade etmektedir (Karageorghis ve Terry, 2017). Psikolojinin rastgele bir performans faktörü olarak görülmesi bir hatadır. Psikolojik becerileri öğrenmenin amacı sporcunun potansiyeli ile sporcunun performansı arasındaki boşluğa bir köprü oluşturmaktır. Sporcular diğer insanlara göre daha öz güvenli, dışa dönük, rekabetçi, bağımsız, objektif, daha zeki ve daha az kaygılı bir yapıya sahiptirler (Karageorghis ve Terry, 2017).

2.3.2. Spor Psikolojisinin Faydaları

Psikolojik metotların amacı, kazanmanın anahtarı olan akıllı, zihinsel kapasiteyi ve fiziksel beceriyi birleştirerek performansı azami düzeye çıkarmaya çalışmaktadır. Bazı psikologlar sporcuların performanslarını engelleyen durumları, stres yaratan faktörleri ortadan kaldırmayı ve bu faktörleri kendi lehlerine çevirmeyi amaçlarlar. Yani potansiyel performansın sergilenmesi için onu engelleyecek durumları belirleyerek önlem alma eğilimindedirler. Bazıları ise ‘ateşleme’ ‘get fired-up’ yöntemini kullanmaktadır. Bunlar sporcuları kızgın bir boğa gibi hazırlayarak rakiplerini ezip geçmelerini hedeflemektedirler. Böylece sporcuların

düşüncelerinin, vücutlarının yapmayı öğrendikleri şeyi yapmalarına engel olmamasını sağlama amaçlanmaktadır. Bazıları ise bu yöntemin saldırganlığın olumsuz boyutlarına varabileceğini düşünerek yanlış bir yöntem olduğunu belirtmişlerdir. Spor psikolojisi alanında araştırmalar yapan Jerry May, ‘En iyi yarışmacılar kendi içlerine odaklanmışlardır. Kime karşı yarıştığını, kendi amaçlarına ve hedeflerine ulaşmaya odaklandıklarından dolayı unutulurlar.’ diyerek sporun içsel değerlendirmesinin önemini vurgulamıştır (Özoğlu, 1997).

Spor psikolojisi, profesyonel ve amatör sporcuların sorunlarıyla baş etmelerine, performanslarını geliştirmelerine ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olur. Spor psikolojisi, oyun alanının dışındaki insanlara bile yardımcı olabilir. Çoğu spor branşında spor psikolojisi, sporcuların performanslarını artırmalarına, yarışma baskılarıyla başa çıkmalarına, yaralanmalardan kurtulmalarına, bir egzersiz programını sürdürmelerine ve sporlarından keyif almalarına yardımcı olabilir (Elmagd, 2016). Bazı psikologlar yarışma ile ilgili rekabet ve yenilme korkusu ve saldırganlık duygularının doğuştan geldiğine inanırken bazıları öğrenilmiş bir davranış olarak kontrol edilebilir olduğunu ileri sürmüşlerdir. Örneğin, Gladiue ve arkadaşları çalışmalarında, erkek sporcuların yarışmaya katıldıklarında testosteron düzeylerinin yükseldiğini, başarılı olursa arttığını, başarısız olursa düzeyin düştüğünü bulmuşlardır (Özoğlu, 1997).

Yapılan araştırmalar bir zamanlar severek yaptığı spor branşından ayrılan veya bırakan gençlerin spor branşını bırakma veya ayrılma nedeni olarak genelde; çalışmak için, akranlarıyla başka etkinliklerde bulunmak için, sosyal hayata daha fazla zaman ayırabilmek için, beceri geliştirmenin en üst düzeyine ulaştığı fakat yarışmalarda başarılı olamayacağını anladığı için, gibi cevaplar verdiklerini göstermektedir. Fakat yaptıkları spor branşında yetenekli oldukları ve branşlarını çok sevdiklerini söyleyen sporcuların birdenbire sporu bırakma nedenleri biraz farklılık arz etmektedir. Bu özellikteki sporcuların genel cevabı ‘stresten dolayı’ olmaktadır. Daha önce sevilerek yapılan etkinlik veya eylemden duygusal, fiziksel veya psikolojik olarak soğuma veya geri çekilme olarak isimlendirilen ‘burn out’ ‘tükenmek’ duygusal bir tükenmişlik halidir. Kronik stres olarak tanımlanan bu durum performans sporcularında görülebildiği için önlem alınması gereken bir konudur. Sporcuların çok fazla yarışmaya sokulmaması bu önlemlerden biridir (Özoğlu, 1997). Sportif başarıyı etkileyen algı, dikkat, öğrenme, hafıza ve zekâ süreçlerini içeren zihinsel faktörler ile zihinsel faktörlerle sürekli etkileşim halinde olan motivasyon, korku, kaygı ve stres gibi duygusal faktörlerinde dikkate alınması gerekmektedir (İkizler, 1993).

2.3.3. Kişilik

Birçok araştırmacı, sporcu kişiliğın kavramı üzerine araştırmalar yapmıştır. Elit sporcuları, elit olmayan sporculardan, savunmacıları hücumculardan, başlayanları başlamayanlardan, ayırt eden bir özellik olup olmadığı araştırılmıştır. Sporda, kişilik özellikleri ile başarı arasında oldukça zayıf bir ilişki vardır. Psikolojik durum ile (herhangi birisinin zamanın belirli bir anında nasıl hissettiği) sportif performans arasında daha güçlü bir ilişki vardır (Terry ve Karageorghis, 2017).

2.3.4. Spor Yapanların Kişilik Özellikleri;

Spor yapan bireyler dışa dönük olurlar, kendine güvenen insanlardır, rekabetçi ruha sahiptirler, başarıya odaklıdırlar, baskın karakter sahibidirler, otoriter yapıdadırlar, sabırlı ve dirayetli olurlar, benlik saygıları yüksektir, ruh sağlıkları yerindedir, kararlıdırlar. Spor yapmanın insanlara hem ruhsal etkisi vardır hem de bedensel etkisi vardır. Bu etkiler yarışma esnasında farklı, antrenman esnasında farklı ortaya çıkmaktadır. Elit sporcu olarak adlandırılan performans sporcuları kendi aleyhinde olan tüm şartlar içerisinde yarışır ve performansını en kötü şartlarda en iyi şekilde ortaya koymayı amaçlar. Kısaca yarıştığı ortam ona düşmandır (www.sporbilim.com)

2.3.5. Kişiliğın Sportif Performans Üzerine Etkileri

Sporcu hem fiziksel hem de psikolojik kapasitesini sonuna kadar kullanarak hedeflediği performansa ulaşmalıdır. Bunun için her türlü etkiye (seyirci baskısı, rakiplerin özellikleri, saha koşulları, hava şartları, hakem hataları) direnmeli ve amacından şaşmamalıdır. Gerektiği kadar antrenman yapmalı ve tüm zorluklara fedakârca katlanmalıdır. Sporun en üst seviyesine ulaşmalarına engel olmamasına rağmen, bazı sporcular içe dönük ve duygusal açıdan dengesizdir (Terry ve Karageorghis, 2017).

2.3.6. Sporun Kişilik Özelliklerine Etkileri

Spor yapan bireylerin kas ve iskelet sistemleri sağlamdır. Kondisyon durumları çok iyidir ve motor becerileri gelişmiştir. Cesaret ve sabır duyguları gelişir ve iradeleri kuvvetlidir. Saldırganlık dürtülerini toplum içerisinde değil kurallı bir disiplinle spor sayesinde sosyal yaşama uygun olarak tatmin edilmesini sağlarlar. Takım sporları yapan bireylerde iş birliği yetisi gelişirken, bireysel branşlarla ilgilenen insanlarda kişisel disiplinin geliştiği söylenebilir (www.sporbilim.com).

Türkiye’de 1988 yılında 435 sporcunun katılımı ile yapılan bir çalışmada: Sporcular ile sporcu olmayan insanların kişilik özellikleri karşılaştırılmış ve ortaya şu sonuç çıkmıştır; Spor yapanların yapmayanlara nazaran, daha maceracı oldukları, dikkat kabiliyetlerinin yüksek olduğu, yoğunlaşma konusunda daha başarılı oldukları, daha hırslı ve azimli oldukları, sorumluluk bilinçlerinin yüksek olduğu anlaşılmıştır (www.researchgate.net).

Apitzsch (1995,117-124) yaptığı bir araştırmada savunma mekanizması testi (the defense mechanism Test-DMT) kullanılarak İsveç 1. liginde oynayan 223 futbolcunun kişilik özelliklerini incelemiştir. Bu çalışmada amaç elit futbolcuların performansını etkileyen psikolojik faktörleri belirlemektir. Bu çalışma sonunda kalecilerin daha çok gerileme ve saldırganlık dürtülerinin kendine yöneltilmesi, savunma oyuncularının içe atım, orta saha oyuncularının da yalıtma mekanizmalarını kullandıkları bulunmuştur (Apitzsch, 1995).

Görüldüğü üzere hem kişiliğin spor üzerinde hem de sporun kişilik üzerinde etkisi vardır. Elit sporcular için spor hayatı devam ettikçe bu etkileşimde devam edecektir. Sporla kişilik özellikleri gelişecek veya kişilik özelliklerini spora yansıtarak başarıyı yakalamaya çalışacaklardır.

2.4. Sporda Başarıyı Etkileyen Psikolojik Faktörler

Gould ve ark. (1999) sporcuların olimpiyatlardaki performansını etkileyen faktörleri araştırmıştır. Çalışmada sportif performansı etkileyen fiziksel, sosyal ve çevresel faktörlerin yanı sıra zihinsel beceri ve strateji kurma becerilerinin performansı doğrudan etkileyen faktörler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.4.1. Motivasyon

Motivasyon performansın önemli bir parçasıdır. Bazen sporcuların keşfetmesi gereken durum, kendi motivasyon rezervlerini açacak olan anahtar bulmaktır. Motivasyonu nasıl harekete geçireceğimizi bilmek avantajlı bir durumdur. Her insanın içinde az veya çok bulunan motivasyon bir işi başka bir işe tercih etme ve tercih edilen işe yoğunlaşma anlamında karşımıza çıkmaktadır. Bu yoğunlaşma bazen karşımıza çıkan zorluklar sebebiyle azalır veya daha da çoğalabilir (Terry ve Karageorghis, 2017).

2.4.2. Güdülenme

Güdülenme, davranışı harekete geçiren istek ya da arzu olarak tanımlanabilir. Sporcunun başarıya ulaşma güdüsü veya başarısızlıktan kaçınma güdüsü başarı gereksinmesi kuramını

oluşturur. Başarıya ulaşma güdüsü başarısızlıktan kaçınma güdüsünden fazla ise kişi yarışma durumlarına katılmak isteyecek, başarısızlıktan kaçınma güdüsü başarı güdüsünden fazla ise kişi yarışma durumundan uzaklaşacaktır. Müsabakanın zorluğu veya kolay olması yarışmanın özendirici değerini belirler. Başarı şansı yüksek olan sporcu veya takımlar için yarışmanın özendirici değeri fazladır. Bir sporcunun veya takımın zor rakipleri elemesi onun özendirici değerinin artmasına sebep olur (Tiryaki, 2000). Popüler rakiplere karşı kazanılan zaferler sporcu veya takımların başarı istatistiğini nicel olarak artırdığı gibi nitel olarak da diğer sporcular veya takımlar nezdinde artıracaktır.

2.4.3. Özgüven

Özgüven doğuştan gelen bir kazanım değildir fakat insanda doğumdan itibaren gelişmeye başlar. Özgüven genellikle benliğin kendisine dair duyduğu düşüncedir. Sonradan kazanılan bu düşüncenin oluşumunda insanın yaşamına dair her durum etkilidir. Ailesi, sosyal çevresi, yaşadığı olaylara diğer insanların verdiği tepkiler, ekonomik çeşitliliği, kaybetmesi durumunda bu kaybın kişinin hayatına etkisi, risk faktörü gibi pek çok etken kişinin öz güvenini belirlemede önemli faktörler olarak ortaya çıkmaktadır. Sporda öz güven ise kişinin veya takımların bir önceki başarı veya başarısızlık durumlarına göre kendinin veya rakibinin potansiyellerinin farkında olma, yarışmaya hazır hissetme, başaracağına dair inancı gibi faktörler vesilesi ile ortaya çıkmaktadır. Yarışmanın risk edilebilirlik durumu da öz güven üzerinde etki sahibidir (Weinberg ve Gould, 2010).

Bazı müsabakalar daha yapılmadan önce sporcunun veya sporcuların konuşmalarından hatta tavırlarından müsabakayı kazanıp kazanamayacaklarını öngörülebilir. Sporcu, daha müsabakaya çıkmadan ‘rakip bizden üstün ve bizden daha iyi ama elimden geleni yapacağım’ ya da maçtan sonra, ‘ancak bu kadar yapabildik, elimizden gelen bu ne yapalım,’ gibi serzenişlerle durumu özetlemeye çalışırken, kendi gücünden çok rakibinden, zorlandığından, yenebilmenin mümkün olmadığından bahseder. Bu söylemlerle aslında öz güven eksikliklerini itiraf etmiş olurlar. Özgüven; odaklanmayı artırır, amaçları etkiler, mücadele ruhu kazandırır, yapılamayanı yaptırır (Weinberg ve Gould, 2010).

2.4.4. Stres

Stres, bir insanın herhangi bir konu ile ilgili üzerinde hissettiği baskı ve gerginlik halidir. İnsanlar sosyal hayatlarının herhangi bir alanında yaşadıkları olumsuzluklardan ötürü strese girebilmektedirler. Eğer stresi normal seviyelerde tutmayı başarabilirsek bizi strese sokan işi daha düzgün, özenli ve dikkatli yaparız. Fakat bu seviye gereğinden fazlaya kaçarsa insanlar

üzerinde sinirlilik hali, mutsuzluk hali ve agresiflik gibi duygular belirmeye başlar (cemkaya.net).

Spor geniş bir yelpazede strese neden olan etkenleri üretir. Sporda stresi zorluk olarak da tanımlayabiliriz. Stresi olumsuz olarak algıyorsak kaygı ile sonuçlanabilir. Eğer zorlu rakipler veya hava durumu gibi dış faktörler gibi belirleyici stres etkenlerinin zorlukları ile mücadele edebileceğinizi düşünüyorsanız, kaygı bulgularını (midede kelebeklerin uçuşması, artan kalp atışı, terleme, tuvalete gitme isteği) performansınız için kolaylaştırıcı veya yardımcı olarak yorumlayacaksınız. Tam tersi, durum üzerinde kontrole sahip olmadığınızı, rakibinizin çok iyi olduğunu, rüzgârın sizin oyununuzu engelleyeceğini düşünüyorsanız, aynı bulguları performansınız için zayıflatıcı veya zararlı olarak yorumlayacaksınız. Bu yorumlama daha sonra kendi kendini gerçekleştiren bir kehanet olarak yer alır ve performansınız zarar görür (Terry ve Karageorghis, 2017).

Stres sürecinde kişinin fiziksel ya da psikolojik algısı önemlidir. Kişi kendisinden talep edilene başka insanlardan farklı bir algı ile tepki verebilir. Örneğin; bir sınıftan iki farklı öğrenciden yeni öğrenilen bir voleybol becerisini sınıf önünde sergilemesi istense, öğrencilerden Ayşe, sınıf arkadaşlarının karşısında olmaktan mutluluk duyarken Fatma ise bu durumu kendisi için bir tehdit olarak algılayabilir. Ayşe becerisini sınıf önünde sergilemek için kendisini yeterli görebilir. Fatma ise sınıf önünde beceri sergilemek ile bunun için gerekli yeteneği arasında bir dengesizlik görebilir. Ayşe ise yeteneği ve istenen görev arasında bir dengesizlik algılamayabilir. Ayşe böyle algılasa da belki bu durumu kendisini rahatsız etmeyecek bir düzeyde algılamaktadır (Weinberg ve Gould, 2010). Kendini yeterli görme veya görmeme stresin yoğunluğuna etki edebilmektedir.

Sporun doğasındaki belirsizlik, sonuçtan emin olamama bile strese sebep olabilir. Bu yüzden sporcuları stresle tanıştırap onun doğallığını sporculara kabul ettirmeyi ve onu lazım gelen bir düzeyde tutarak gerekirse kaygı seviyesine geçmeden onunla baş etmeyi öğretmek için çalışmalar yapılmalıdır.

Organizma stres karşısında üç aşamalı bir tepki süreci yaşar;

- Organizma alarm verir,
- Uyum sağlar veya direnç gösterir,
- Tükenme eğilimine girer (Weinberg ve Gould, 2010).

Strese sebep olan faktörler kişiden kişiye göre değişiklik gösterir. Strese sebep olan faktörleri (stresörler) şöyle sıralayabiliriz:

Stres Yaratan (Dışsal) Faktörler

- Duyusal girdilerdeki aşırı uyarılma durumları; ses, sıcaklık, soğukluk, ışık, gürültü gibi alışık olunmayan durumlar.

- Tehlikeli durum öncesi yaşanan duygusal gerilimler. Örneğin; ameliyatlardan öncesi, paraşütle atlama, kaza sonrası kavga durumları gibi (Tiryaki, 2000).

Birincil İhtiyaçların Yoksunluğunun Sebep Olduğu Uyanlar

- Uyku, içecek, yiyecek, egzersiz veya aktivite, sabit ısı.

Performans Esnasında Strese Sebep Olan Faktörler

- Aşırı veya çok düşük talepler. Düşük taleplerde monoton görevler veya çok basit müsabakalar olabilir. Aşırı taleplerde zaman baskısı veya çok zorlu müsabakalar, hazır olunmayan karşılaşmalar olabilir.

Sosyal Açıdan Strese Sebep olan Faktörler

- Ailevi ilişkiler, Toplumsal yalnızlık, Alışkanlıkların değişmesi, Kişiler arası çatışmalar.

Yarışmada Stres Yaratan Faktörler

- Yüksek risk sporları, dalmada işitsel yoksunluk, sakatlanma riski, seyircinin tepkisi.

- Başka ülkelerde yapılan yarışlarda saat farkı, farklı yemekler ve iklim değişikliği.

- Takım arkadaşları veya antrenör ile yaşanan çatışmalar.

Stresin Fiziksel Belirtileri

- Mide bulantısı veya karın ağrısı, terlemenin artması, kalp atım hızının artması, nefes alıp vermenin hızlı olması, kas gerginliği, ağız kuruması, tuvalete gitme isteği.

Stresin Zihinsel Belirtileri

- Konfüzyon (şaşkınlık), konsantre olamama, karar vermede güçlük, endişe, bitkinlik hali, kendini hasta ya da değişik (acayip) hissetme, kendini bunalmış hissetme.

Stresin Davranışsal Belirtileri

Kollar açık bir şekilde iki eli belde tutma, hızlı konuşma veya kekeleme hali, agresif hareketler, sinirlilik hali, kas seğirmesi, sık sık göz kırpması, diz sallama veya ayağını sürekli yere vurma, yüz kızarması, esneme (www.mindtools.com).

Stres Yaratan Düşünceler

- Başaramazsam kim bilir neler olur?
- Kaybedersem kimsenin yüzüne bakamam.
- Baskıya dayanamam.
- Kaybedersem her şey sona erecek.
- Hayatım bu müsabakaya bağlı.
- Hazır değilim, kendime güvenemiyorum.
- Rakibim benden daha iyi, rakibim çok kuvvetli.
- Bu müsabakayı kesinlikle kazanmalıyım.
- Eyvah! Çok heyecanlıyım, korkuyorum (Biçer, 1996).

Kişisel Stres Kaynakları

- Bazı kişiler olayları önemli ve belirsiz olarak algılar ve kaygı seviyelerini bu doğrultuda arttırırlar. Yüksek sürekli kaygı yaşayan 'evhamlı' olarak nitelenen kişiler bu ruhsal ve duygusal durumları sebebiyle strese girmede daha yatkın bir tavır gösterirler.

- Öz saygısı düşük olan sporcuların kendine güvenme seviyeleri, öz saygısı yüksek olan sporculardan daha azdır. Öz saygısı düşük olan sporcuların durumluk kaygıları daha yüksektir. Kişisel deneyimler arttırılarak öz-saygı arttırılmaya çalışılabilir. Düşük öz-saygı deneyimlerle düzeltilebilir.

- Sosyal fizik kaygı; insanların kendi vücutlarının incelendiği zaman yaşadıkları kaygının ölçüsü olarak tanımlanan kişilik yatkınlığıdır (Weinberg ve Gould, 2010).

2.4.5. Korku

Korku, istenmeyen veya tehlikeli olarak görülen bir uyarana karşısında hissedilen duygusal bir durumdur. Korkunun kaynağı bellidir. Kaygının ise nesnel olarak bir kaynağı yoktur. Kaygı ve korku karşılaştırılacak olursa korku kaygıya nazaran daha şiddetli ve yoğun yaşanır. Korku hissedilme durumu açısından sürece daha kısadır. Kaygı ise daha uzun sürelidir. Korku hissi daha çok var olan bir tehlike karşısında veya tehdit karşısında ortaya çıkar. Kaygı ise öngörülen, hissedilen, düşünülen ve sezilen bir tehlike karşısında oluşan tepkidir (Cüceloğlu, 1992).

2.4.6. Kaygı

Spor performansını etkileyen psikolojik faktörler arasında belki de en önemlisi kaygıdır. Kaygı, bireylerin sebebini bilmediği ama tehlikeli ve tehdit edici olarak kabul ettiği olaylar karşısında duyduğu huzursuzluk, bir çeşit korku hissidir (Özgül, 2003). Spor bilimleri üzerine araştırmalar yapan birçok araştırmacı tarafından kaygı ile ilgili çeşitli tanımlamalar yapılmıştır. Kaygı kavramı değişik yönleri ile ele alınmıştır. Cox (1998) kaygıyı tanımlarken “sübjektif endişe ve aşırı fizyolojik uyarılmışlık” tanımını kullanmıştır. Weinberg ve Gould (1995) ise kaygının tanımını vücudun uyarılmışlık hali ile meydana gelen sinirlilik, sıkıntı ve endişe duygularıyla yaşadığı duygusal hal olarak açıklamışlardır. Sporcuların kaygı durumları ile ilgili yapılan araştırmalar sonucunda elde edilen bulgular incelenecek olursa sporcuların yarışma öncesinde uygun düzeyde kaygılarının olması gerektiği söylenebilir (Tiryaki, 2000).

Yüksek kaygı yoğunlukla, insanların herhangi bir performans alanında her zamanki standartlarından daha düşük bir performans sergilemelerine sebep olmaktadır. Spor yorumcuları, genellikle bir sporcunun performansındaki keskin düşüşü, tıkanma kelimesini kullanarak tanımlarlar. Tıkanma, sporcuların bilinçli bir çaba sarf etmeden otomatik bir şekilde uygulamalarına müsaade etmek yerine, becerinin uygulanması üzerine yoğun bir odaklanma sergilediklerinde ortaya çıkan kaygının aşırı bir belirtisidir. Sportif performans üzerine kaygının kesin etkisi, onu nasıl yorumladığınıza bağlıdır. Eğer kaygıyı müsabaka için normal bir psikolojik reaksiyon olarak kabul ediyorsanız performansınızı daha az etkileyecektir. En azından bu duygusal ve zihinsel değişimlerin sebep olduğu kaygıyı anlamak, tanımak ve doğal bir süreç olduğunu bilmek sporcuyu rahatlatacaktır. Aynı süreci rakibin de yaşıyor olduğunu bilmek durumun eşitlenmesi bakımından önemlidir. Süreci doğru yönetmekle bir avantaj haline getirilmesi olasıdır. Kaygı; sporun getirdiği şüphe hakkında, sonucu hakkında, belirsizliği hakkında, kendimiz hakkında ve kimin ne düşündüğü hakkında endişe ve gerilim hisleri tarafından karakterize edilen bir duygudur (Terry ve Karageorghis, 2017).

Yapılan bilimsel araştırmalarda kaygının insanlar üzerinde sebep olduğu tepkilerin bireyden bireye değiştiği ve farklı olduğu ortaya konulmuştur. Kaygı ve heyecan her bireyde farklı etkilere yol açar. Kaygının performansa olan etkisi de her spor branşın da farklılık arz etmektedir. Tolerans kapasitesi her insanda kendine özgü olarak bulunmaktadır. Spor branşları ilgi, bilgi ve dikkat ister. Kaygı duyulan zamanlarda birey fiziksel, dűřünsel ve somatik bakımlardan uyarılabilmektedir. Bazen tümü aynı anda harekete geçebilir. Somatik ve fiziksel tepkiler kişide genellikle kas geriliminin artması, yorgunluk duygusu, kalp atışının hızlanması, el ve ayakların terlemesi, aşırı alınganlık gibi belirtilerle yaşanmaktadır. Dűřünsel tepkilere; unutkanlık, konsantrasyon sağlayamama, ayrıntılara dikkat edememe, ani kararlar verebilmede güçlük çekme gibi belirtileri örnek verebiliriz. Algılanan bu durumlar bazen psikolojik olarak ortaya çıkar ve kaygı yoluyla kişide fizyolojik etkilere yol açar. Bazen de fizyolojik olarak varlığını gösteren algılara kiři psikolojik tepkiler vererek kaygılanma sürecine girebilir.

Kaygının varlığı kişinin algıları ve süreci yönetme becerisi ile doğrudan ilişkilidir. Kişi algıladığı her durumu psikolojik veya duygusal bir anlamla ifadelendirir. Bu anlamlandırma kişisel ve tahmin edilemez bir olgudur. Kaygı kısacık bir korku anından daha fazlası değildir. Sürecin iyi yönetilemediği durumlarda kendine inanma sallantıya girer. Süreci tam olarak anlayabilmek için göstermemiz gereken tepkinin nedenini tam olarak kendi içimizde keşfetmemiz gerekmektedir (Terry ve Karageorghis, 2017). Kaygı (anxiety), uyarılmışlık ve stresle aynı anlamda kullanılan bir kavram olsa da aslında farklı bir olgudur. Cox'a göre kaygı' fizyolojik uyarılmışlığın artmış halidir ve sübjektif bir endişe halidir. Anshel'e göre ise kaygı 'algılanan tehdittir' (Anshel, 1997).

Günlük yaşamda 'vesvese' veya 'buluttan nem kapan' olarak nitelendirdiğimiz insanlar vardır. Bunlar çevrelerindeki doğal uyaranları dahi sanki bir tehditmiş gibi algırlar. Bu tutum onların kişiliğinin bir parçası olduğu için her olayda her şartta her türlü durumu endişe verici olarak nitelendirip kaygılanma eğilimindedir. Bu kaygı çeşidine sürekli (traid) kaygı denilmektedir. Bazı insanların ise içinde buldukları durumla ilgili; sınav öncesi, ameliyat öncesi, müsabaka öncesi endişeli halde olmalarına durumluk kaygı (state anxiety) denilmektedir. Durumluk kaygı yaşayan kişilerde kaygıya sebep olan durum ortadan kalkınca durumluk kaygı duygusu da ortadan kalkmaktadır. Sürekli kaygı düzeyleri fazla olan insanların, başka zamanlarda da (müsabaka zamanları dışında) daha çabuk ve daha çok durumluk kaygı emareleri göstereceği belirtilmiştir (Öner, 1983).

Sürekli kaygı halini bir yaşam tarzı ve kişilik özelliği haline getiren sürekli huzursuzluk hali içinde bulunan kişilerin uzman yardımını almaları gerekmektedir. Sportif anlamda yarışma öncesi ve yarışma esnasında sporla ilgili her türlü durumdan kaygı duyan sporcuları durumluk kaygı kapsamında değerlendirmek gerekir. Sporcular genellikle durumluk kaygı ile karşı karşıya kalmaktadırlar (Tavacıoğlu, 1996). Sporcular ile yapılan çalışmalarda, sporcuların yarışmadan önce yüksek düzeyde durumluk kaygı belirtileri gösterdikleri saptanmıştır (Turkay ve Demir, 2021). Durumluk kaygı sporcunun motivasyonunu, koordinasyonunu, özgüvenini, karar verme yeteneğini ve koordinatif yeteneklerini etkilemektedir. Bu özellikler sporcunun performans düzeyin de belirleyici rol oynayabilirler (Kunter, 1997). Tavacıoğlu ve arkadaşları 46 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada kaygının reaksiyon zamanı üzerine etkisini incelemiştir. Sonuç olarak süreklilik kaygısı daha yüksek olan bireylerin reaksiyon zamanının daha düşük olduğunu bulmuşlardır (Tavacıoğlu ve ark., 1997).

Sporcu kendi değerini sportif başarısı ile aynı orantıda görüyor ve sadece başarı kazandığında değer göreceğine inanıyorsa, başarısızlık yaşadığında yüksek derecede kaygı gösterecektir. Sporcunun sergilemesi istenilen performans için optimal kaygı düzeyine ihtiyacı vardır. Bu düzeyin altında veya üstünde yaşanan kaygı durumu performansı olumsuz yönde etkilemektedir. Kaygı düzeyinin optimal seviyeden yüksek olduğu durumlara 'start telaşı' , düşük olduğu durumlara ise 'start tembelliği' denilmektedir. Start telaşı yaşayan sporcunun kas tonusu yükselir ve hareketlerinin koordinasyonu ve yumuşaklığı bozulur. Start tembelliği durumlarında kas tonusunda yavaşlama ve düşme olduğundan genellikle hareketlerde tembellik ve genel isteksizlik oluşur. Müsabakayı bırakma veya pes etme, mukavemet etmeme, yeterli mücadeleyi ortaya koymama eğilimi görülmektedir. Sporcu yaşadığı durumu veya içinde bulunduğu ortamı olduğundan daha önemli olarak algılar ise, kaygı düzeyi daha da yüksek olacaktır. Yapılan çalışmalarda sporcunun yapacağı karşılaşma öncesi müsabakasının önemi ile doğru orantıda müsabaka öncesinde yaşadığı durumluk kaygının yüksek olduğu bulunmuştur (Tavacıoğlu, 1996).

Genellikle stresin ve yüksek kaygı düzeyinin belirleyicisi yarışmanın önemi ile eşdeğerdir. Sezon öncesi yapılacak olan bir dostluk maçında yaşanacak stres ve kaygı seviyesi ile bir final müsabakası stresinin ve kaygısının aynı olmayacağı çok açıktır. Araştırmalar bize uluslararası şampiyonalarda sporcuların yüzde 66'sının kaygılı olduğunu gösterirken bu oran Olimpiyat oyunlarının finallerinde yüzde 99'a çıkmaktadır. Bölgesel veya ulusal müsabakalarda iyi performans gösterebilir de uluslararası müsabakalarda bazı sporcuların kötü performans gösterdikleri gözlemlenebilir. Bunun sebebi müsabaka ortamı, önemi ve

büyüküğüdür. Bu, ünlü bir futbol antrenörünün ifade ettiğı gibi, ‘Oyunu oyna, olayı değil’ vurgusunu gerektirmektedir (Terry ve Karageorghis, 2017).

Kaygı, kendisini üç farklı biçimde gösterebilmektedir. Bunlardan ilki fizyolojik olarak adlandırılır. Aşırı uyarılma hali, davranım yokluğu ve bilişsel uyuşmazlığa neden olmaktadır. Aşırı uyarılma bireyin bilgi hücumuna uğraması durumudur. Yarışmalar esnasında, molalarda veya oyun aralarında bazı antrenörler çoğu zaman böyle bir tutumla sporcuların aklının bulanmasına sebep olabilirler. İkincisi olan bilişsel uyuşmazlık kişinin bazı olaylarla uzlaşmada güçlük çekmesi durumudur. İyi bir performans göstermesine karşın bir sporcunun kadro dışı kalması gibi... Üçüncüsü de davranım yokluğu denilen, bireyin güç bir durumda nasıl davranacağını, nasıl başa çıkacağını bilememesinden kaynaklanır. Örneğin bir sporcunun müsabaka esnasında rakibinin daha önce hiç görmediğı bir tekniğı uygulaması durumunda buna nasıl karşı koyacağını nasıl defans yapacağını bilememesi durumunda ortaya çıkar (Kelvins, 1998).

2.4.7. Seyirci etkisi

Araştırmalara göre seyircilerin sporcular üzerinde çok büyük bir etkisi vardır. Ev sahibi avantajları üzerine yapılan araştırmalarda ev sahibi takımların kazanma oranı yüzde 56 ile 64 arasında değişmektedir. Olimpiyat oyunları sırasında ev sahibi ülkenin kazandığı altın madalya sayısı dikkate değerdir. Sydney oyunlarında Avustralya’nın, Atina’da Yunanistan’ın ve Pekin’de Çin’in rekor kırarak kazanmış oldukları altın madalyalar ve İspanya’nın Barcelona’daki 13 altın madalya kazanmış olması rekor başarıları olarak kayıtlara geçmiştir. Tek bir kişinin varlığı bile olumlu veya olumsuz yönde performansa etki edebilir. Bu etki sportif motivasyon üzerindeki temel insan korkusu ile ilişkilendirilmiştir. İzleyenlerin desteğı, ayırıcı bir faktördür ve hem takım sporlarında hem de bireysel branşlarda ev sahibi avantajına açık bir katkı sağlarlar. Araştırmalar, destekleyici kalabalığın kaygıyı azaltıp motivasyonu artırdığını, düşmanca tavır gösteren kalabalığın kaygıyı artırdığını ve sporcular arasında aşırı agresif tutuma neden olduğunu göstermektedir. Seyirciler, beceri ve yeteneklerinde kendilerinden emin olmayan tecrübesizler üzerinde daha yıkıcı bir etki sağlamaktadırlar (Terry ve Karageorghis, 2017).

Seyirci, müsabaka esnasında sporcuları hem olumlu hem de olumsuz olarak etkileyen sosyal bir faktördür. Seyirci varlığı sporcuların psikolojik davranışlarına etki eder. Futbolda 12. adam olarak adlandırılan seyirci sporcuların motivasyonlarını artırabilir veya düşürebilir veya oyuna odaklanmalarında sıkıntı yaratabilir (Samur, 2018).

Genel olarak bireysel branşlar da yarışan sporcular takım sporlarına katılan sporculara nazaran müsabaka öncesi, müsabaka esnası ve müsabaka sonrasında daha yüksek kaygıya sahip olurlar. Kaygıya sebep olan durumlardan birisi de başarı beklentisidir. Birçok müsabakada başarı gösteren, puan yarışlarını kazanan, Dünya şampiyonasında veya Avrupa şampiyonasında birincilik elde ederek olimpiyatlar için şampiyon adayları olarak gösterilen bazı sporcuların kendilerine yüklenen beklenti faktörünün stresi ile baş edemeyip yüksek kaygı sebebiyle olimpiyatlarda kötü performans sergileyip vasat dereceleri elde ettikleri olmuştur. Aşırı stresin yol açtığı kaygı bazen sporcularda fiziksel olarak rahatsızlanmalara yol açabilir. Hangi düzeyde bir kaygının sporcunun kendisi için optimal olduğunu bilmesi ve fark etmesi gerekmektedir. Kaygıyı bir düşman olarak değil üst düzey performans için bir dürtü temin eden olgu olarak kabul etmek gerekir. Bazı insanlar için heyecanlandırılmak ve tahrik edilmek yüksek performans göstermelerine yol açar. Bazıları ise yüksek performans için sakin ve rahat bir hal isterler. Optimal aktivasyon için performans düzeyi ile duygusal durumu eşitlemek gerekir (Terry ve Karageorghis, 2017).

2.4.8. Uyarılmışlık

Uyarılmışlığın tanımını ‘organizmanın en sakin hali ile en heyecanlı durumu arasındaki derecelenme’ olarak yapabiliriz. Kısaca motivasyon yoğunluğu da denebilir. Aşırı zengin olacak kadar para kazandığınızı öğrendiğinizde de çok sevdiğiniz birinin ölüm haberini aldığınızda da aşırı düzeyde uyarılabilirsiniz. Hiç uyarılmışlığın olmadığı baygınlık hali ile en yüksek uyarılmışlık arasındaki sürece uyarılmışlık uzamı denilir (Weinberg ve Gould, 2010).

Uyarılmışlık sebebiyle sporcu müsabaka öncesinde veya müsabaka evresinde aşırı terleyebilir ve vücudunda sıcaklık seviyesi artabilir. Genellikle avuç içlerinde fazla bir terleme meydana gelir. Sporcunun nefes alışverişleri ve kalp atımı hızlanabilir. Müsabakadan önce tuvalete gitme gereksinimi hisseder. Müsabaka esnasında motor performansı ve teknik becerileri bozulabilir. Her zaman yapabildiği teknikleri müsabaka esnasında yapamayabilir veya teknik disiplini bozuk girişimlerde bulunabilir. Antrenörü tarafından taktik verilse de sporcu antrenörünü müsabaka anında duyamaz, anlamaz veya verilen taktiği uygulamaz. Müsabaka öncesi sporcu, antrenörü tarafından rakip sporcu ile ilgili verilen hiçbir taktiği müsabaka esnasında hatırlamayabilir (Tiryaki, 2000).

Uyarılmışlık - Performans İlişkisi ile İlgili Hipotezler

Dürtü (Drive) Kuramı

Uyarılmışlık ve performans arasındaki ilişkiyi ele alan kuramlar genel olarak yüksek uyarılmışlığın performansı bozucu etkisi olduğunu ifade eder. Dürtü kuramı ise bu durumun tam tersini savunur ve uyarılmışlık arttıkça performansında artacağını söyler. Müsabaka öncesi prim vaadinde bulunarak sporcuların uyarılmışlığını ve dolayısıyla performansını arttırmayı planlamak bu kuramla ilişkilidir (Tiryaki, 2000).

Sosyal (toplumsal) Kolaylaştırıcı Kuramı

Genelde sportif yarışmalar seyirciler veya da diğer yarışmacılar önünde yapıldığı için izleyici faktörü (uyarılmışlığı) arttırmaktadır (Tiryaki, 2000). N.Triplett 1898 senesinde yalnız başına olduğunda ve seyircili bir ortamda olduğunda veya kendisiyle aynı işi yapanların (yani bisiklete binenlerin) olduğu durumlarda bisikletçinin, pedal basma sıklığını artırdığını belirlemiş ve buna toplumsal kolaylaştırıcı (social facilitation) demiştir. Tavuklar üzerinde yapılan bir çalışmada benzer sonuçlar elde etmiştir (Doyurulana kadar yem yedirilen tavuklar, yem yiyen tavukların yanına bırakıldıklarında tok oldukları halde yemeye devam etmişlerdir). Sosyal kolaylaştırma kuramı başkalarının varlığında, iyi bilinen ya da kolay becerilerde ve alışkanlıklarda performansa yardımcı olurken iyi bilinmeyen ya da karmaşık görevlerde performansı azalttığını yordamaktadır (Triplett 1898; Aktaran Weinberg ve Gould, 2010). Özel yetenek sınavlarının seyircisiz ortamlarda yapılması durumu bununla ilişkilidir.

Dürtü ve sosyal kolaylaştırma kuramları uyarılmışlık arttıkça performansında artacağını öngörmektedirler. Fakat bu öngörü doğru olsaydı sporcular aşırı baskı altındayken daha iyi performans gösterirlerdi. Ancak önemli bir müsabakanın kritik anında penaltı kullanan futbolcu için veya maçın belki son serbest atışını kullanacak basketbolcu için bu baskı performansı kolaylaştırmaz aksine işleri daha karmaşık bir hale getirebilir (Tiryaki, 2000).

Ters U Hipotezi

Ters U hipotezi uyarılmışlığın performans ile doğru orantısını kabul etmeyen bir hipotezdir. Bu kurama göre düşük uyarılmışlık düşük performansa, aşırı uyarılmışlık ise performans bozukluğuna sebep olur. Uyarılmışlık arttıkça performans da artar ve en iyi sonuçların olduğu düzeye ulaşılır. Ancak uyarılmışlıkdaki fazla artış performansı bozar, uyarılmışlık artmaya

devam ederse performans seviyesinde düşme başlar. Yani ideal performans orta seviye uyarılmışlıkla sağlanır (Tiryaki, 2000).

Her hipotezde olduğu gibi Ters U hipotezine de çeşitli eleştiriler ve alternatif tezler getirilmiştir. Bu eleştirilerden birisi de Jones, 1990 tarafından yapılmıştır. Jones, bir spor dalının özelliklerine göre branşlarda sporcuların maksimum performans için kaygı düzeyi gereksinimlerinin farklı olabileceğini (örneğin; halterde uyarılmışlık düzeyi yüksek olmalı, konsantrasyon gerektiren atıcılıkta-okçulukta gibi branşlarda düşük olmalı, basketbol ve voleybol branşlarında orta düzeyde olmalı) savunmuştur. Ayrıca aynı branş içerisinde farklı görevler yerine getirilirken de farklı düzeylerde uyarılmışlığa ihtiyaç duyulabilir. Örneğin, savunma ribaundu alan bir basketbolcunun daha yüksek uyarılmışlık haline ihtiyacı varken serbest atış yapan bir basketbolcuda düşük uyarılmışlık halinde olması gerekebilir. Buda Ters U hipotezini yetersiz göstermektedir. Hanin’de bu yaklaşıma eleştiri getirmiştir. Hanin’e göre uyarılmışlığın orta düzeyde olması performans için ideal olacağını göstermez. Bazı sporcular düşük seviyede uyarılmışlıkla bazıları orta seviye uyarılmışlıkla, bazıları da yüksek seviye uyarılmışlıkla en iyi performans düzeyine ulaşır (Tiryaki, 2000).

Optimal İşlev Görme Bölgesi Modeli (IZOF)

Bu kurama göre sporcular en yüksek performanslarını tek bir düzeyde değil, bir bölgede gösterebilirler. Bu bölge (zone) optimal işlev görme bölgesi olarak (zone of optimal functioning-ZOF) isimlendirilir. Rus spor psikoloğu Yuri Hanin tarafından ortaya konan bu kuramda her sporcu için farklı bir uyarılma düzeyi vardır ve sporcu bu düzeyin dışına çıktığında performansı kötü etkilenir. Ona göre sporcuların yaşadıkları durumluk kaygı gereklidir ve her sporcunun bireysel yeterli fonksiyon alanı farklıdır. IZOF modelinde performansın psikobiyososyal durumu ile ilgili beş boyut vardır. Bunlar form (biçim), zaman, yoğunluk (enerji), ortam ve içeriktir (Tiryaki, 2000).

Uyarılmışlığın ani değişim (Catastrophe - Kırılma) Kuramı

Ani değişim kuramı, bulunulan durumdaki küçük değişikliklerdeki artmanın, işleyişte ani değişimlere neden olacağını öne sürer. Bir lastiğin küçük kuvvetlerle peş peşe gerdirilmesi sonucu son küçük gerdirme ile lastiğin kopma sonucu gerçekleşecektir. Spordaki mikro travmalar stres kırığı denilen önemli bir değişime neden olabilir. Ani değişimler farklı dengeler arası çatalanmalardır. Ani değişimler, aynı anda kaç kontrol parametresi varsa buna ‘Cusp-Zirve (Uç)’ ani değişimi denir. Bu kuram denizdeki geminin dengesi, köprülerin çökmesi, insan

ya da hayvanda savaş ya da kaç davranışı, mahkûmların isyanı ve spor gibi birçok olguya uygulanabilmektedir (Thom, 1998).

Bu kuramın sporda yansması ise, bilişsel kaygının yüksek olması eğer fizyolojik uyarılmışlıkta gereğinden fazla bir etkiye sebep olursa performans düzeyinde ani bir çöküş yaşanabileceği öngörülmektedir. Sporcu bu durumdan bir an önce kurtulmak için fizyolojik uyarılmışlığını düşürmeli sakinleşmeli ve kendini yenilemelidir. Performansında ani düşüş görülen ve hatalar yapmaya başlayan sporcuların oyuncu değişimi ile kenara alınıp sakinleşmesini sağlamak bu modelde uygun bir yöntemdir. Bilişsel kaygı, fizyolojik uyarılmışlığın performans üzerindeki etkisini tayin etmektedir (Tiryaki, 2000).

Zıtlık (Reversal) Kuramı

Zıtlık kuramı aslında kısaca sporcunun uyarılmışlığı yorumlama şekli ile performansı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. Uyarılmışlık nasıl yorumlanırsa performansta o şekilde etkilenecektir. Diğer kuramlardan farklı olarak bu kuramda iki farklı duygu işlenmektedir.

Birisi gerginlik yaratan stres diğeri ise efor harcanmasına neden olan strestir. Kişi algıladığı kaygıyı gerginlik yaratan stresten zıt yön olan efor harcanmasına neden olacak strese çevirebilir veya bu durumun tam tersini de yaşayabilir. Burada etkili olan sporcunun deneyimleri ve daha önceki bilişsel kaygı yorumlamalarıdır. Sporcu kontrol algısı sayesinde algının yönünü tayin edecektir (Kerr, 1990).

Uyarılmışlık- Performans ilişkisinde öne sürülen çeşitli tezler vardır. Aşırı uyarılmış ve yüksek durumluk kaygılı sporcuların aktivite esnasında diğeri sporculara göre daha fazla enerji harcadıklarını söyleyebiliriz. Örneğin; bazı yüksek kaygılı ve düşük kaygılı kolej öğrencileri tenis toplarını bir hedefe atarken yakından gözlemlendi. Beklendiği gibi, yüksek kaygılı öğrenciler gözle görülür bir şekilde düşük kaygılı öğrencilerden daha fazla durumluk kaygıya sahiptiler (Weinberg ve Hunt, 1976). Dahası öğrencilerin kaslarındaki elektriksel aktiviteyi izleyen elektroenselegramlar, yüksek kaygılı öğrencilerde, artmış durumluk kaygının atış öncesi, atış esnası ve atış sonrasında daha fazla kas enerjisi kullanmalarına neden olduğunu göstermiştir.

2.4.9. Konsantrasyon

Konsantrasyon psikolojik becerinin sürdürülebilir olması anlamına gelmektedir. Uygun düzeyde bir konsantrasyon ile olumsuz reaksiyonlar önlenir (Kaygı, stres, v.s.).

Konsantrasyon, oku bırakmadan önce bakışları ile hedefe yoğun bir şekilde odaklanmış olan bir okçu gibi belirli bir hedefe yönelik dikkatin yönlendirilmesini kapsamaktadır. Odaklanma ise dikkatin konsantrasyon halini aldığı noktadır (Terry ve Karageorghis, 2017).

Bir uyarı beyin merkezine geldiğinde, o merkeze komşu olan diğer merkezlere de o uyarının yayılma özelliği görülür. Örneğin bir basketbolcunun basket topunu sepete atmak için beyin merkezine gönderdiği uyarı, ilgili merkezlere iletilir. Bu ileti o kaslara komşu diğer kasların merkezlerini de uyarır. Bu uyarılma ile harekete katılması gereksiz olan kaslar da kasılır ve harekete katılırlar. Bu duruma irradrasyon denir. Bu durumda hareketin koordinasyonu bozulduğu gibi daha çok sayıda kas çalışır ve sporcu daha çabuk yorulur. Konsantrasyon, irradrasyonun tersidir. Bir uyarı, yeterince tekrarlanarak yapıldığında ve aynı şiddetle tekrarlandığında, onun çevreye yayılma özelliğini zamanla tamamen ortadan kaldırır. Kişinin bir işi yaparken dikkatini toplama yeteneğini onun o işe duyduğu ilgisi ve isteği belirler. İlgiyle ve istekle yapılan bir çalışma da konsantrasyon daha kolay sağlanır ve konsantrasyon süresi daha uzundur. Konsantrasyon sağlamada beceri kazanmak için sporculara dikkatin üç boyutu öğretilir. Bunlar; seçicilik, yön ve genişliktir (Terry ve Karageorghis, 2017).

2.4.10. Seçicilik

Dikkatin bir boyutu olan seçicilik odaklanma üzerine neyi seçtiğimizle ilgilidir. Merkezi sinir sistemi, insanların sesleri, çevresel koşullar, kokular, görünüşler, iç duygular ve bunun gibi duygularla çok büyük bir miktarda duygusal bilgiler üzerine bombardımana tutulur ki hepsini işleme sokamazsınız. Konsantrasyon kapasitenizin en ilgili duygusal bilgiye odaklanması için bu bilgilerin çoğunu filtrelemede oldukça ustalaşmış olmanız gerekmektedir. Herhangi bir spor müsabakası sırasında neredeyse sonsuz çeşitlilikteki birçok unsur dikkat için yarışır. Tecrübe, yavaş yavaş performans için neyin iyi olduğunu, neyin göz ardı edildiğini ve nasıl ayırt edeceğimizi öğretir fakat bu yıllarımızı alabilir. Konsantrasyonda azalma genellikle bilinçsiz bir şekilde yanlış şeyler üzerine odaklanıldığında ortaya çıkar. İlgili olandan ilgisiz olana birçok şey dikkatinizi dağıtabilir. Heyecanlanmak, kaygı duymak, kendinden şüphe etmek, hüsrana kapılmak, öfkelenmek ve benzer duyguların hepsi, onlardan ne kadar kendinizi korumaya çalışsanız bile dikkatinizin dağılmasına neden olmaktadır. Bu nedenle dikkat dağılımının üstesinden gelmeyi öğrenmek çok önemlidir (Terry ve Karageorghis, 2017).

2.4.11. Yön ve Genişlik

Konsantrasyon yön ve genişlik boyutlarına da sahiptir. Herhangi bir anında dikkat, vücudun dışındaki nesnelere doğru dıştan veya düşünceler ve hisler üzerine içten yönlendirilebilir. Yön

ve genişliğin boyutları birbirinden bağımsızdır, geniş-dışsal, dar-dışsal, geniş-içsel ve dar-içsel. Görsel alanımızın değişmemesine rağmen dikkatimizi verdiğimiz nesnelere ve düşünceler önemli ölçüde değişmektedir (Terry ve Karageorghis, 2017).

2.4.12. Algı

Bir insan beş duyu organı aracılığı ile dış dünyadan aldığı uyarıları ve bu uyarılar aracılığı ile edinmiş olduğu izlenimleri bilinçli bir şekilde anlamlandırır. Bu anlamlandırmada derin duyu organlarını da kullanarak vücudundan gelen mesajları bilinç düzeyine ulaştırır. Bu uyarıları geçmişte kaydedilmiş özelliklerle eşleştirir. Sporcuların öncelikle kendi beden algılarını kavramaları gerekmektedir. Beden algısı, sporcunun bedeninin yapısını, şeklini, ağırlığını, ölçüsünü, uzuvların konumunu, eklemlerin hareket sınırlılıklarını ve hareket kabiliyetini kapsar. Algı etkileşiminde zaman, mekân ve hareket algısı da sportif performansı etkileyecek unsurlardandır (www.sporbilim.com).

Algılar duyu organlarından gelerek çok çabuk bir şekilde organize edilerek yorumlanmış şeylerdir. Algının oluşumunda kişinin eski tecrübeleri deneyimleri, hafızasında yer etmiş öğrenmeleri etkindir. Sporcunun ne kadar heyecanlandığı ve dikkatinin durumu ve yönü algılarını önemli bir şekilde etkileyecektir. Örnek verecek olursak; futbol branşında pas bekleyen bir futbolcu topu aldığı anda rakip oyuncuyu geçmeye o kadar konsantre olur ki acele ile topu yakalamaya çok az dikkat kesildiği için topu tutamayabilir. Tenis branşında sporcu topa vurmak için o kadar dikkatli bekler ki bazen rakibin pozisyon değiştirdiğini fark etmeyebilir. Bir judo sporcusu tutuş almaya o kadar adapte olur ki o an rakibinin ani bir tekniği veya ashi waza (ayak tekniği, süpürme) ile maçı kaybedebilir. Ya da iki rakip de ashi waza ile birbirlerini yoklarken bir kalça veya el tekniği ile dikkat yönü yoğunlaşmış rakip alt edilebilir. Burada dikkat yönünü kendisi tayin etmiştir. Kişinin çevreyi algılayışı onun stres durumunu da etkilemektedir. Dış dünyanın durumundan ziyade bizim dış dünyamızı algılama şeklimizin stres yarattığını öne sürenler vardır (www.sporbilim.com). Yani bir bakıma yarışma ortamı değil yarışma ortamını algılama şeklimiz sporda performansı etkileyen unsurlardan stres ve kaygıyı oluşturur diyebiliriz. Sporcu yarışma elemanlarını (seyirci, hakem, rakip taraftarlar) performansı için engelleyici olarak görüyor ve bu şekilde algılıyor ise kendisinden zayıf olsa da rakibine yenik düşebilir.

2.4.13. Riski Göze Alma

Sporcular bazen başarıya giden yolda ilgi çekmek için, sporun estetik ruhuna hâkim olduğunu veya zor hareketleri başarıyla yapabilecek kadar kabiliyetli olduğunu göstermek için,

özgüvenini ortaya koymak için, başarısızlıkla sonuçlanacağını düşündüğü bir pozisyon veya hareket esnasında var olan yetenekleri ile örtüşmeyen riskli eylemlerde bulunabilirler. Bazen sporcular antrenörlerinin dikkatini çekmek için, seyircilere hoş görünme amacıyla, başka sporcuları taklit etmek için özentî duygusuyla, aşırı motive oldukları durumlarda, öfkeli olduklarında veya yenilgiyi kabullenmedikleri zamanlarda riskli davranışlarda bulunabilirler. Riskli hareketler nadiren de olsa olumlu sonuçlara sebep olabilirler. Ancak uzun bir spor yaşamı için sporcular sakatlıkla karşılaşmak istemiyorsa riskli davranışlardan uzak durmalıdırlar. Ayrıca riskli davranışlar rakiplerinde aşırı tepki vermelerine neden olabilmektedir (www.sporbilim.com).

2.4.14. Psikolojik Yüklenmeler

Her sporcunun tıpkı fiziksel yüklenme sınırı olduğu gibi bir de psikolojik yüklenme sınırı vardır. Bu sınır sporcuların kişisel özelliklerine, karakter yapılarına, deneyimlerine ve dirençlerine göre her sporcuda farklılık arz eder. Bir sporcunun psikolojik yüklenmeyi algılamadaki becerisi kötü ise ve sürece hâkim olamazsa fiziksel yüklenme ile eşitleyemez ise performansında düşüş yaşaması olasıdır. Antrenman başlarken hep aynı ısınma şekilleri kullanılırsa, her antrenman aynı metotlarla çalışma yapılırsa, antrenör sürekli aynı cümlelerle uyarı yapıyor ise sporcular açısından bir monotonluk ve tekdüzelik hali ortaya çıkar. Bu durumlarda genellikle sporcularda isteksizlik, yorgunluk, uyuşukluk, uykululuk hali oluşur ve bu da kan basıncının düşmesine yol açar. Performansı bozacak bu durumlar konsantre olamama, psikolojik doyunluk hali, agresiflik, ciddiyetsizlik gibi tavırlara sebep olabilmektedir. Sporcu yaptığı işe yeterince odaklanmayacağından düşünsel yeteneklerini harekete geçiremez, performansı düşer ve sakatlık durumları yaşanabilir (www.sporbilim.com).

2.4.15. İnanç sistemi

Sporcuların kendileri ile ilgili bazı önyargıları veya sınırları vardır. Kendilerine bir potansiyel çizer ve kendilerini bir kalıba hapsedebilirler. Bu kalıp içerisinde daha önce yapmadıkları bir hareketi yapamayacaklarını düşünür, gözlerinde büyüttükleri bir rakibi yenemeyeceklerini kabulleniş içerisinde girerler. Bu durumun giderilmemesi halinde sporcu yarışmalarda olumsuzluklarla karşılaşmaya mahkûmdur (www.sporbilim.com).

2.4.16. Sporcu Takıntıları

Sporcular deneyimlerine göre bazı durumları takıntı haline getirebilmektedirler. Yaşadıkları sakatlık veya mağlubiyetleri aşamadıkları hallerde aynı veya benzer durumlarda aynı hataları yaparım ya da sakatlıkları yaşarım korkusu ile performanslarına odaklanamayabilirler. Sakatlık

pozisyonları ile ilgili benzer veya aynı pozisyonlara katılmama, mağlubiyet durumlarında ise sporcu veya takımlara karşı yenilmeyi ön kabul ediş duygusu ortaya çıkabilmektedir (www.sporbilim.com).

Psikolojik becerilerin önemli olmasına karşın, çok az zaman ayrılmasının 3 önemli nedeni şunlardır:

1. Bilgi Eksikliği: Çoğu antrenör ve sporcuların psikolojik becerileri nasıl öğreteceğini ve uygulayacaklarını bilmemeleri,
2. Psikolojik Beceriler Hakkında Yanlış Anlamalar: Psikolojik becerilerin doğuştan geldiğine inanılması,
3. Zaman Yetersizliği: Antrenman süresi ve tesislerin yetersizliğidir (Weinberg ve Gould, 2003).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Tipi

Araştırma kullanılan yöntemler açısından nitel bir araştırmadır. Nitel araştırma; kişilerin yaşam tarzlarını, davranışlarını, öykülerini, örgütsel yapılarını, toplumsal değişmeyi, algıları ve olayları gerçekleştiği doğal ortamlarında gerçekçi ve bütüncül olarak yorumlayıcı ve açıklayıcı bir yaklaşımla inceleyen yöntemdir (Karagöz, 2017). Bireylerin içinde buldukları ortamlardan ve çevrelerinde meydana gelen olaylardan etkilenme biçimleri, kişilerin davranış biçimlerinin ortaya çıkış sebepleri, olaylar karşısında kişilerin nasıl tepkiler verdiği, sosyal ve kültürel farklılıkların davranış psikolojisine yansımaları ve sebepleri nitel araştırmaların araştırma konusu kapsamındadır. Patton (2002) gözlem ve görüşme yöntemlerini karşılaştırmış ve gözlem ile ulaşamayacağımız sonuçlara görüşme yöntemi ile ulaşabileceğimizi ifade etmiştir. Duyguları, niyetleri, önseizileri ve düşünceleri gözlemlemeyeceğimizi, bu tür verilere görüşme yöntemi ile ulaşabileceğimizi belirtmiştir (Özden ve Durdu, 2016).

Ayrıca bu araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden olgubilim (fenomenoloji) çalışması tercih edilmiştir. Temelinde felsefe ve psikoloji disiplinleri olan ve bu disiplinlere dayanan olgubilim (Fenomenoloji), hem bir araştırma yöntemi hem de felsefi bir yaklaşım olarak kullanılmaktadır. Fenomenoloji, çeşitli olgulara bir anlam verme ve açıklama etkinliği olarak ifade edilmektedir (Sokolowski, 2000).

Olgubilim çalışmasının tercih edilmesindeki sebep, yaşanan deneyimlerin esaslarını ve özünü belirlemeyi amaçlayan bir çalışma olmasıdır (Merriam, 1998). Deneyim esası ve özü ile kastedilen şey ‘insanların deneyimlerindeki ortak noktalar’ olarak ele alınmaktadır (Johnson ve Rossman 2006). Algı, bilinç, düşünce, duygu, bellek, dil gibi konuların her biri, yaşantı içinde deneyimlenen her şey olgu kavramı içindedir. Olgubilim araştırmacıları, bireylerin yaşantılarını ve bireylerin kendi deneyimleri ile elde ettikleri tecrübelerini araştırma sürecinde anlamaya ve açıklamaya çalışırlar (Özden ve Durdu, 2016).

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu kasti örneklem yöntemine göre belirlenmiştir. Kasti (güdümlü) örnekleme de araştırmacı kendi bilgi ve tecrübesine dayanarak ana kütlede örneklem seçer. Araştırmacı, araştırdığı konu ile ilgili bilgi ve tecrübe sahibi olan kişilere ulaşmaya çalışır. İncelenen olay ya da durumun derinliğine analiz yapılabilmesi için, küçük örneklem tercih edilmektedir. Örneklem sayısı genelde 10’u geçmez (Karagöz, 2017).

Araştırmanın çalışma grubunu, Judo Federasyonu faaliyet programlarında yer alan Minikler ve Yıldızlar Türkiye Şampiyonlarında sporcusu yarışmış olan 7 Judo Antrenörü (2. kademe ve üzeri) ile Minikler / Yıldızlar Türkiye şampiyonalarında yarışmış faal 5 judo sporcusu olmak üzere 12 görüşmeci oluşturmaktadır. Antrenör seçiminde her coğrafi bölgeden 1 antrenör olmak üzere en az 2. kademe judo antrenör belgesine sahip, minik ve yıldız kategorilerinde müsabık sporcuları olan antrenörler çalışmaya dahil edilmiştir. Sporcu seçiminde ise müsabıklığı devam eden, miniklerde- yıldızlarda Türkiye şampiyonalarına katılmış çeşitli kategorilerden (minikler, yıldızlar, ümitler, gençler ve büyükler) 5 judo sporcusu çalışmaya dâhil edilmiştir. Görüşmecilerin tamamına soruları, minikler ve yıldızlar yaş kategorilerinde yarışan judocuları dikkate alacak şekilde cevaplamaları hatırlatılmıştır. Sporcu görüşmeciler minik ve yıldız olarak yarıştıkları dönemlere göre, antrenörler ise minik ve yıldız sporcularında gözlemledikleri ve tecrübe ettikleri durumlara göre cevaplar vermişlerdir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, görüşmecilerin deneyimlerini, tecrübe, duygu ve bilgi birikimlerini kullanarak, anlattıklarından doğrudan alıntılar yapılabilmesine imkân vermesi (Patton, 2014) nedeni ile nitel bir araştırma yöntemi olan bireysel görüşme tekniği kullanılmıştır. Nitel araştırmalarda görüşme, veri toplayabilmek için bir araştırma tekniği olarak, soruların açık uçlu sorulmasını, sorulan sorularda bir eksiklik veya yanlışlık var ise süreçte düzeltilmesini, yeni fikirlerin ortaya çıkarılabilmesini ve ek sorularla araştırma konusunun ayrıntılı biçimde incelenmesini mümkün kıldığı (Karagöz, 2017) için tercih edilmiştir. Araştırmanın verilerine yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak ulaşılmıştır. Sorulan sorular açık uçlu olup görüşme esnasında soru kılavuzu takip edilerek sistematik bir şekilde yol izlenmiştir. Araştırma kapsamında katılımcılara sorulan sorular araştırma amacı ve kavramsal çerçevesi dikkate alınarak hazırlanmıştır. Araştırmada kullanılan görüşme formu hazırlanmadan önce alan ile ilgili literatür taraması yapılmış ve alanla ilgili 8 uzman antrenörün görüşleri alınarak (EK) 'te belirtilen 8 soruluk görüşme formu oluşturulmuştur. Ayrıca görüşmecilere kişisel bilgilerle ilgili olarak 13 soru yöneltilmiştir. Uzman görüşleri alınarak araştırmacı tarafından hazırlanan 8 soruluk görüşme formu katılımcılara uygulanmadan önce katılımcı olabilecek durumda yer alan 1 antrenöre ve 1 sporcuya uygulanarak görüşme formuna son şekli verilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada, kişilerin deneyimleri, duyguları ve bilgileri ile ilgili doğrudan alıntılar yapılabilmesine imkân vermesi (Patton, 2014) nedeni ile nitel bir araştırma yöntemi olan

bireysel görüşme tekniği kullanılmıştır. Nitel araştırmalarda görüşme, bir veri tekniği olarak, acık uçlu soruların sorulması, eksik veya yanlış soruların tartışma süresince düzeltilebilmesi, yeni fikirlerin ortaya çıkarılabilmesi ve ilişkili ilave sorularla araştırma konusunun detaylı bir şekilde incelenmesini mümkün kıldığı (Karagöz, 2017) için tercih edilmiştir.

Araştırma kapsamında elde edilen veriler 2022 yılı ocak-şubat-mart ayları içerisinde katılımcılarla 'zoom programı' üzerinden yapılan görüşmelerle elde edilmiştir. Görüşmeler kayıt altına alınmıştır. Araştırmacı görüşme öncesinde her bir katılımcıya çalışma hakkında kısa bir bilgilendirme yapmış ve kaydın sadece araştırmacı tarafından söz konusu çalışma ile ilgili kullanılacağını taahhüt ederek katılımcıların onayını almıştır. Görüşmelerden elde edilen kayıtlar araştırmacı tarafından analiz edilerek çalışmaya aktarılmıştır. Görüşmelerin hem görüntülü kayıtları saklanmış hem de elektronik ortamda (Microsoft Word) metin belgeleri oluşturulmuştur.

3.5. Verilerin Değerlendirilmesi

Verilerin analizinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. İçerik analizi, toplanan verilerin ayrıntılı biçimde incelenmesini ve verileri açıklayan, tema, kavram ve kategorilere ulaşılmasını hedeflemektedir (Baltacı, 2019).

Katılımcılarla yapılan görüşmelerde elde edilen ses ve görüntü kayıtlarının veri analizine hazır hale getirilmesi için öncelikle yapılan tüm görüşmeler bilgisayar ortamında kayıt altına alınmıştır. Daha sonra kayıtlar tekrar dinlenerek hiçbir kelime atlanmadan Word ortamına aktarılmıştır. Her bir katılımcıya kod ismi verilerek her katılımcının görüşme formu ayrı ayrı okunmuştur. Okuma işleminden sonra notlar alınmış olup elde edilen veriler daha sonra görüşme formunda belirtilen alt başlıklar altında kategorileştirilmiştir.

3.6. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın her aşaması etik değerlere uygun olarak yürütülmüştür. Çalışma öncesinde Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'nun E-60263016-050.06.04-41206 sayılı 10 No' lu kararı ile etik kurul onayı alınmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Bu bölümde katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular sunulmuştur.

Tablo 1 : Araştırmaya katılan katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler (Antrenörler)

Kod	Cinsiyet	Yaş	Medeni Durum	Eğitim Durumu	Bölümü	Mesleği	Bölgesi
A1	Kadın	46	Evli	Lisans	Besyo/BEÖ	Öğretmen	Karadeniz
A2	Erkek	41	Evli	Y.Lisans	Besyo/BEÖ	Antrenör	Ege
A3	Erkek	30	Evli	Lisans	Besyo/AEB	Antrenör	Akdeniz
A4	Erkek	36	Evli	Lisans	Besyo/SYB	Antrenör	G.D.And.
A5	Erkek	39	Evli	Lise	-	Antrenör	Doğu And.
A6	Kadın	51	Evli	Lisans	Besyo/BEÖ	Öğretmen	İç And.
A7	Kadın	45	Evli	Lisans	Besyo/BEÖ	Antrenör	Marmara

Tablo 1 incelendiğinde katılımcı antrenörlerin 4 erkek 3 kadın antrenörden oluştuğu ve katılımcı antrenörlerin 30-51 yaş aralığında oldukları görülmektedir. Medeni durum tüm katılımcı antrenörlerde evli olarak kaydedilmiş olup iki antrenörün öğretmen olduğu, diğer beş antrenörün ise antrenör kadrosunda çalıştıkları görülmüştür.

Tablo 2 : Araştırmaya katılan katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler (Sporcular)

Kod	Cinsiyet	Yaş	Eğitim Durumu	Bölümü	Mesleği
S1	Kadın	28	Lisans	Besyo/BEÖ	Çalışmıyor
S2	Kadın	16	Lise	Anadolu Lisesi	Öğrenci
S3	Erkek	15	Lise	Fen Lisesi	Öğrenci
S4	Erkek	13	Ortaokul	-	Öğrenci
S5	Erkek	11	Ortaokul	-	Öğrenci

Tablo 2 incelendiğinde katılımcı sporcuların 3'ü erkek 2'si kadın olduğu, yaş aralıklarının 11-28 olduğu görülmektedir.

Tablo 3 : Araştırmaya katılan katılımcıların spor branşı özgeçmiş hakkında bilgiler (Antrenörler)

Kod	Antrenör Kademesi	Dan Derecesi	Judoya Başlama Yılı	Antrenörlüğe Başlama Yılı	Milli Sporculuğu	En iyi derecesi	Milli Takım Antrenörlüğü	Milli Sporcu Sayısı	En Başarılı Sporcu Derecesi
A1	2.Kademe	2.Dan	1989	2009	Var	Çeşitli Türkiye Şampiyonluğu	Yok	8	Çeşitli Türkiye Şampiyonluğu
A2	5.Kademe	5.Dan	1990	2008	Var	Çeşitli Türkiye Şampiyonluğu	25	55	Gençler Dünya 3.sü
A3	4.Kademe	4.Dan	2000	2015	Var	Çeşitli Türkiye Şampiyonluğu	8	4	Çeşitli Türkiye Şampiyonluğu
A4	2.Kademe	3.Dan	1995	2008	Yok	Türkiye 2.ligi	6	21	Balkan Şampiyonu
A5	3.Kademe	4.Dan	1992	2012	Var	Balkan Şampiyonluğu	6	15	Gençler Avrupa Şampiyonu
A6	2.Kademe	3.Dan	1983	1991	Var	Balkan Şampiyonu	15	10	Ümitler Avrupa kupası şampiyonu
A7	2.Kademe	3.Dan	1992	2012	Var	Çeşitli Türkiye Şampiyonluğu	5	4	Çeşitli Türkiye Şampiyonluğu

Tablo 3'e bakıldığında tüm antrenörlerin çeşitli Türkiye şampiyonalarında yarıştıkları ve başarılı sporcular yetiştirdikleri görülmektedir. Katılımcı antrenörlerin ikinci kademe ile beşinci kademe arasında antrenör belgelerine, ikinci dan ile beşinci dan arasında kuşak derecelerine sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 4: Araştırmaya katılan katılımcıların spor branşı özgeçmiş hakkında bilgiler (Sporcular)

Kod	Judoya Başlama Yılı	Kategorisi	Kuşak Derecesi	Milli Sporculuğu	Katıldığı Müsabaka Sayısı	En İyi Derecesi
S1	2012	Büyükler	1.dan	Var	7	Gençler Balkan İkincisi
S2	2014	Gençler	Kahverengi	Var	14	Gençler Türkiye 3.sü
S3	2015	Ümitler	Kahverengi	Var	17	Minikler Türkiye 2.si
S4	2017	Yıldızlar	Kahverengi	Yok	6	Yıldızlar Türkiye 5.si
S5	2018	Minikler	Mavi	Yok	4	Minikler Türkiye Şampiyonu

Tablo 4'e bakıldığında katılımcıların kuşak dereceleri mavi kuşak ile siyah kuşak arasında değişmektedir. Her yaş kategorisinden bir faal sporcu yer almaktadır. En az müsabakaya yaş kategorisi minik olan sporcu, en çok müsabakaya yaş kategorisi genç olan

sporcu katılmıştır. Sporcuların tamamı minik ve yıldız kategorilerinde müsabakalara katılım sağlamışlardır.

4.2. Minikler ve Yıldızlar Kategorilerinde Yarışan Judo Sporcularını Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Esnasında Etkileyen Psikolojik Faktörlere İlişkin Bulgular

Judo antrenörleri ve judo sporcularından elde edilen verilere göre müsabakalarda judo sporcularını psikolojik olarak hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyen faktörler olduğu anlaşılmıştır. Bu faktörlerin yedi alt boyutta toplandığı görülmektedir.

4.2.1. Motivasyon ile ilgili bulgular

Katılımcılardan elde edilen bulgulara göre motivasyon faktörünün müsabaka ve maç hazırlığı evresinde ve esnasında performansa etki eden önemli bir etken olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Motivasyonun minik ve yıldız judocular üzerinde psikolojik etkisine yönelik katılımcılar;

“Müsabaka öncesinde antrenman dönemini iyi geçirmesi yani gittiği müsabakaya kendini hazır hissetmesi yeterince emek vermiş, ter dökmüş, çalışmışsa, kendisini yeterli hissediyorsa sporcunun müsabaka öncesi psikolojisi bu yönde hazır olacaktır. Yani kendine güvenme ve inanma konusunun buna bağlı olduğunu düşünüyorum. Aynı durum yeterli antrenman dönemi geçirmemiş bir sporcuda olumsuz olarak görülecektir, müsabakaya gidince bir şaşkınlık olacaktır, eksiklik hissedecektir. Rakiplerini orda çalışırken gördüğünde kendiyile kıyaslayacaktır.” (A1)

“Müsabaka öncesi motivasyon konuşması yapılması sporcuyla kesinlikle etkiler. Mesela bazı antrenörler var ki sporcu antrenöründen çekindiği kadar rakibinden çekinmiyor. Buda bir çeşit motivasyon olabilir. Antrenöründen göreceği tepkiyi düşünerek antrenör korkusu rakip korkusunu bastırıyor, sporcu rakibinden korkmuyor. Sporcunun takdir edilmesi her zaman motivasyon sebebidir. Müsabakanın içinde yaptığı olumlu bir hareket de aferin böyle devam et denmesi sporcuyla olumlu etkileyebiliyor. Yakın zamanda bir kız sporcum buradaki spor psikoloğuna ‘müsabaka öncesi antrenörümün beni motive etmesi benimle konuşması bana çok iyi geliyor çok iyi maç yapıyorum. Ama benimle konuşmadığı zamanlar maça girdiğimde motive olamıyorum yenebileceğim kişilere bile yeniliyorum’ şeklinde ifade etmiş kendisini. Bizde bu şekilde öğrenmiş olduk, bilmiyorduk. Çünkü sporcudan sporcuya motivasyon meselesi değişkenlik gösteriyor. Antrenman esnasında bile kimi çocuğa sesinizi yükseltirseniz motive olur kimi çocuğunda başını okşarsınız öyle motive olur. Bazı çocuklarda bağırınca tüm

motivasyonu kaybolur ona daha hiçbir şey yaptırılmazsınız. Aynı durum müsabakada da geçerlidir. Bizler antrenör olarak bir nevi oyuncular gibi rol oynuyoruz. Bir şekilde motivasyon vermeye çalışıyoruz. Kısaca nabza göre şerbet veriyoruz çocuklara. Müsabaka içinde sporcunun motive edilmesi, aferin aynısını bir daha yap böyle devam et şeklinde söylem onu her zaman motive eder. Bizi de sporcuyken bu yaklaşım motive etmiştir. Ben sporcuyken antrenörüm bana sert davrandığında kesinlikle motive olamıyordum. Bana bağıınca motivasyonum kalmıyordu, böyle sporculara var. Bazı sporculara bağııp çağırmasan maç yapmazlar, bu yapıda olan sporculara var.” (A2)

“Hocam sporcu fiziksel olarak nasıl hazırlanıyor ise psikolojik faktörlere de aynı şekilde hazırlanması gerekmektedir. Özellikle küçük yaş gruplarında gerek iç gerek dış faktörler gibi psikolojik faktörlerde büyük etki etmekte. Olumlu veya olumsuz etkileri olduğunu düşünüyorum. Bir sporcunun müsabaka için olmazsa olmazı motivasyondur. Bence motivasyon bir sporcu için %60 - %70 etkili. Sporcu müsabaka için motive olmamışsa, o müsabaka hüsrarla sonuçlanabiliyor. Eğer sporcu iyi bir hazırlık döneminin ardından müsabaka günü güzel motive oluyorsa güzel bir başarı elde edebiliyor. Ama sporcunun kaygıları varsa müsabaka günü motivasyonunu sağlayamıyorsa sonuç aleyhinde olabiliyor. Aşırı motivasyonun etkisi sporcunun kişilik yapısına bağlı olarak sonuçlanabilir. Bazı sporcular için olumlu bir etken olsa da çoğunlukla aşırı motivasyonun sporcuyu olumsuz etkilediğini söyleyebiliriz. Aşırı motivasyon hırsı da tetiklediği için aşırı hırs sporcu için zararlı olabiliyor. Motivasyon şekli sporcudan sporcuya değişiklik gösteriyor. Kimi müzik dinleyerek, kimi şınav çekerek motive oluyor. Bir grupta ilk defa derece çıkıyorsa o sporcu ve o derece grup için ve antrenör için değerli ve anlamlıdır. Diğer sporcuların, yapılan antrenmanın faydalı olduğuna, doğru çalışma yaptıklarına ve antrenörlerine olan güveni artar. Antrenöründe kendine güveni artar. Sporcular arasında dereceye en yakın sporcumuz daha önce derece yapmış ve kürsü görmüş olan sporcumuzdur. Bu yüzden derece yapmış olan sporculara diğerlerinden daha fazla değer verip onun gelişmesi için antrenmanlarda ona daha özenli davranabiliriz. Bu doğal bir sonuç olsa da diğer sporcuların bu durumdan kötü etkilendiklerini düşünüyorum. Diğer sporcular antrenmanlarda ve müsabakalarda antrenörün gözdesi olarak görülen sporcuyu kıskanmaya ve antrenmanlardan soğumaya başlayabilirler. Buna dikkat etmemiz gerekir çünkü sporcular antrenörlerini birbirlerinden kıskanabiliyorlar. Çünkü bunlar henüz çocuk yaşta. Tabii her durumun hem fizyolojik hem de psikolojik boyutu oluyor, biz iki durumu da iyi düşünmeliyiz. Çünkü müsabakalarda birdenbire oluşan durumlara biz sporcu adına karar verebiliyoruz. Ancak bu sporcunun hayatını bir ömür etkileyecek sonuçlara gidebiliyor. Bu yıl bir müsabakada yaşadığımız olayı anlatayım. Bir sporcum yarı finale geldi, karşı gruptan da

iyi bir sporcu yarı finalde rakibimiz. Yarı final müsabakaları maçların yapıldığı minderden farklı bir mindere alındı. Biz bunun farkında olarak yarı finallerin yapılacağı minder kenarında bekledik. Rakibimiz müsabakaya gelmedi, sporcumuz mindere çıktı selam verdi maç ilan edildi, biz maç yapmadan finale çıkmış olduk. Daha sonra rakip sporcunun antrenörü geldi ve müsabakaların farklı mindere alındığını fark edemediğini ve razı lüğümüz olursa teknik ekibin müsabakayı tekrarlayacağını söyledi ve ısrarla rica etti. Fakat ben sporcunun maça çıkmasına izin vermedim. Tabii bu kararın bizlere bırakılmasını da doğru bulmuyorum bu da farklı bir konu. Ben kabul etsem sporcum itiraz etmezdi ancak kabul etmek istemedim. Sebebi de şöyle; belki fair play olsun diye kabul etmem gerekirdi ancak biz minder kenarına zaten maçımıza motive olup gitmiştik. Şimdi bunlar küçük yaş grubu, çocuk maça çıkıyor maç ilan ediliyor kritik bir maçı kazanmış olarak kendini finale adapte ediyor. Sonra çocuğa aynı maça tekrar çıkmasını söyleyeceksin. Bir yanlışlık olmuş diyeceksin. Çocuk kazanmış olduğu bir maça tekrar kaybetme ihtimali ile çıkacak. Diğer sporcuda kaybettiği müsabakaya bir şans daha almış olarak çıkacak. Rakip için bu avantaj ancak bizim sporcumuz için bu dezavantaj. Ayrıca farklı bir maça normal tur maçlarında bu durumu yaşadık. Rakip sporcu maçı kaçırdı aradan zaman geçti geldi, ısrarla maçı tekrarlatmak istediler, bizde sporcumuzu maça çıkardık. Biz kazandık ancak hemen peşine normal akıştaki müsabakamıza yorgun dinlenememiş şekilde çıkmak zorunda kaldık. Başka birinin hatasından dolayı neden hem fiziksel hem de psikolojik bir sınavla sinanalım. Fair-play kurallara riayet etmekse herkes kurallar dâhilinde hareket edecek maça zamanında gelecek. Ben sporcuyu maça çıkardım ve diyelim ki sporcum yenildi, belki de ilerde beni suçlayacak. Spor hayatının gidişatını bozduğumu veya başarısına engel olduğumu düşünecek. Ne gerek var...?” (A3)

“Sporcunun motivasyonu önemli bir etkidir, burada en büyük görev antrenöre düşmektedir. Antrenör bu bilinçle sporcuyu müsabakaya iyi hazırlamalıdır. Tabii branşımız birebir mücadele içeren bir branş olduğu için sporcunun psikolojisi üzerinde fikstürü de çok önemlidir. İlk müsabakası, dolayısıyla ilk rakibinin kalitesi de çok önemlidir. Tecrübeli bir rakip veya tecrübesiz bir rakip olması gibi... Takım sporlarında takım sporcuları birbirlerinin psikolojisini tolere edebiliyor. Bir gol veya bir pozisyon maça yön verebiliyor. Ama bireysel branşlar da özellikle mücadele sporlarında sporcunun psikolojisi çok önemlidir. Özellikle judoda hatanın tolerans kapasitesi yok denecek kadar azdır. Sporcu kendi hatasının bedelini kendi ödüyor. Mesela boksta bir anlık hatada bir yumruk yiyorsun ama ayağa kalkabildiğin sürece mücadele şansın var. Judoda öyle değil. Sirtın yere geldiği anda maç bitiyor. O yüzden her an uyanık olman lazım. Geri dönüşün yok maç hemen bitiyor. Bir pozisyon, bir teknik, bir maça, bir müsabaka sıralaması ile düşünmemiz gerekiyor. Sporcu sağlam bir zihinle maça

çıkılmazsa bir anlık dalgınlığı teknik yemesine sebep oluyor çünkü judoda çok fazla zihin aldatmacası var. Fake teknik veya kombinasyon veya aldatmaca atak çok fazla. Bu yüzden aynı anda hem fiziksel mücadele hem de zihinsel mücadele söz konusu. Sporcunun dikkatini motivasyonunu ve yoğunluğunu müsabakaya aktarması şarttır.” (A4)

“Sporcuların psikolojik olarak saldırgan bir yapıyla büyümüş yetişmiş olan kişilerden seçilmesini faydalı bulduğumu söyleyebilirim. Hatta yaşadığı ilin psikolojik yapısının da çok etkili olduğunu düşünüyorum. O saldırgan psikolojiyi ve enerjiyi mindere dökülebilmek lazım. Onların sosyo-ekonomik durumlarını farkındalıkla, içinde buldukları şartların yetersiz olduğunu anlatarak motivasyonlarını sağlamaya çalışıyorum. Kariyer ve iş olanaklarına dikkat çekerek onlara yaşadıkları şartları sporla nasıl değiştirebileceklerini, bu işi hakkıyla yapmaları durumunda elde edebilecekleri kazanımları anlatarak motive ediyorum. Tabii ilk yetişen ve yurt içinde ve yurt dışında önemli dereceler elde eden sporcularda kendilerinden sonra yetişen sporculara örnek teşkil etti. Onların kazanımlarını görmeleri diğer sporculara moral motivasyon oldu. Bu yaş grubunda çocuklar branşa yeni başladıkları için çok hassas olurlar. Antrenmandaki sakatlanmaların hatta kol kırılması vb. olunca onu gören sporcularda bir sakatlanma korkusu olabiliyor. Tecrübe ettiğim bir durum var ki müsabaka günü sporcuyu ailesinden herhangi biri ile kesinlikle görüştürmeyeceksin. Mümkünse müsabaka minderine maçlar başlamadan girmesini sağlamak gerekiyor. Kesinlikle mindere bir ayak basıp ter atmaları diye düşünüyorum. Çünkü müsabaka esnasında ses gürültü sporcuyu çok rahatsız ediyor, eli ayağı birbirine dolanıyor. Bu yüzden önce o mindere girip kendini hazırlaması gerekiyor. Bir de sporcuya çok baskı yapmanın onu olumsuz etkilediğini düşünüyorum. Baskı yapıldığında donup kalan, maç yapamayan sporcular çok oluyor. Özellikle miniklerde, hadi oğlum/kızım kesin yeneceksin kesin kazanacaksın tarzında söylemlerde sporcuyu olumsuz etkilemekte. Yani sporcuya aşırı motivasyon zararlıdır.” (A5)

“Minik ve yıldız yaş gruplarında sporcunun hemen hemen her durumdan etkilendiğini düşünüyorum. Çocuk her gördüğü şeyi zihninde abartarak kendi aleyhindeymişçesine bir yorumlamada bulunuyor. Rakibin fiziksel özelliği nasıl olursa olsun bunu olumsuz algılıyor. İlk defa gördüğü her şeyi tehdit olarak algılıyor. İnsan bilmediğinden korkar bunu mazur görmek lazım ancak sporcuların kaygı sebepleriyle baş etmek bir yerde yine antrenöre düşüyor. Çünkü sporcunun neye nasıl tepki vereceğini bilmiyor. Düşünün belki çocuk ilk defa seyirci önünde hatta hakem önünde maça çıkacak, ilinde rakibi yoksa il seçmesine bile girmeden listeye yazılmış gelmiş. Tartıda ilk defa kendi akranı ve sıkleti olan rakiplerle karşılaşılıyor. Yüzlerce judocu bir araya gelmiş. Her şehirden her yöreden bir sürü sporcu. Çocuk organizasyonu algılamada

güçlük çekebiliyor. Bütün bu durumların sporcunun müsabaka motivasyonu ile bağı olduğunu düşünüyorum. Müsabaka öncesinde etkilenecek bunca olay var diyebiliriz. Sporcuların kaldıkları yerler, yemek yedikleri lokanta, yedikleri yemek, antrenörün esnafla pazarlığı... Bence bu bile sporcu üzerinde bir yetersizlik hissi oluşturabiliyor. Otelde kalan rakipler karşısında duş imkânı bile olmayan hijyensiz bir ortamda zar zor yer bulmuş, lokantada antrenörün uzun pazarlıklar sonrasında anlaşılabildiği tek tip akşam yemeği... Tartıdan çıkmış bir sporcunun müsabakadan bir gün önce alması gereken kilogram başına proteini kuruyemişi meyveyi bilimsel olarak kabul etmeyip bir kenara bırakacak olursak yine de özellikle kilo düşmüş bir sporcu tartıdan sonra tıka basa doymak istemez mi? İsteddiği yemeği yiyemeyip antrenörün ödenek dâhilinde anlaşılabildiği bir yemeği yemek mecburiyetinde kalması, uzun süren açlık sonrası yemek konusunda tatminsiz olması sporcuyla hiç mi etkilemez? Bütün bunların toplamında sporcuda oluşan psikoloji, yetersizlik duygusu olabiliyor ve bu durum sporcunun müsabaka öncesi kendisini bu camiaya uzak hissetmesine neden oluyor diye düşünüyorum. Sporcu müsabaka gününde, tartı gününde gördükleri ve yaşadıkları ile yine pek çok psikolojik faktörden etkilenmeye devam eder. Müsabaka gününe güzel uyanmak için gece temiz ve rahat bir dinlenmeye ihtiyacı vardır. Duş imkânı, temiz çarşaf, sessiz bir ortam, rahat bir uyku uzun yolculuk sonrası dinlenebilmek için gereklidir. Güne güzel bir kahvaltı ile başlayabilmek bile yine imkânlarla ilgilidir. Kahvaltılığı marketten alıp sabah nereden çay bulabiliriz, nerede kahvaltı yaparız, kahvaltıyı nasıl hazırlarız hengâmesi yaşamak ayrı, sporcunun güzel bir yerde açık büfe kahvaltıyla güne başlaması ayrı tabi ki... Motivasyonla ilgili yine özgüven kazandırma konusu çok önemli. Bunun için sporcunun kendine inanması şarttır. Bir kişiye yapabileceğini göstermekten daha iyi bir motivasyon şekli yoktur. Sporcu kaybetmenin kaderi olduğunu düşünürse ve kaybetmeyi kabullenmeye başlarsa mücadele etmeyi de bırakır. Kazandığını görmek sporcuya özgüven olarak yeter. Bunun için minik ve yıldız kategorilerinde kürsü görmesi bence şarttır. Yoğun antrenman dönemlerinde kendine inanması lazım ki pes etmesin. Bu kürsü görme mevzusunda özel turnuvaların çözüm olduğunu söyleyebiliriz. Özel maçlarda bile olsa sporcunun güçsüz tecrübesiz rakiplere karşı müsabaka kazanabildiğini görmesi orada madalya alması onun kendine inanmasını sağlayacaktır. Doğada da bu böyle aslında, yavru avcılar yetiştirilirken yaralı avlar veya zayıf avlarla alıştırılır. Bir aslan veya kurt veya diğer avcı hayvanlar kuşlar vb. yavrularına yaralı bir av ya da küçük bir av ile avlanmayı öğretir.” (A6)

“İyi sporcunun kötü rakibe yenilmesinin sebebi nedir diye çok düşünmüşüzdür. Bunun sebebini hem sporcu hem de antrenörü çözümleyemiyorsa başkalarından daha iyi olmak için çalışmanın bir anlamı kalmaz. İyi bir judocunun kötü maçlar yapması mı, kötü bir judocunun

iyi maçlar yapması mı? Hangisini tercih edelim. Antrenman sporcusu, müsabaka sporcusu ayırımın da ki parametre nedir? İyi bir antrenman sporcusunu iyi bir müsabaka sporcusuna dönüştürmek için yapılacak bir şey yok mudur? Tam oturtulmamış tekniklerle savaşan judocu mu? Çok iyi yapabildiği teknikleri olduğu halde teknik yapmaya cesaret edemeyen judocu mu? Her iki durumu da o kadar çok tecrübe ettik ki... Sporcu maça girmeden önce bakıyorsun korkuyor, 'korkma en fazla yenilirsin en fazla ipponlanırsın çık maçını yap. Korkarak bir şey yapmadan kaybedeceğine korkma savaş elinden geleni yap yine yenil önemli değil ama ma yap' diyoruz. Yani antrenör olarak yenilgi opsiyonunu peşinen veriyoruz ama sporcu yine de yenilmek için çıkıyor ve ilk pozisyonda ipponlanıyor hatta düşmemek için çaba bile harcamıyor. Öyle ki rakibin düzgün yapmadığı bir teknikte, düşmese düşmez dediğin pozisyonda ipponlanabiliyor. Böyle maçlarda anlıyorsun ki sporcu zaten yenilmeye hazırды ve yenilmek için çıktı maça. Bu motivasyonla maça çıkan sporcunun maçı çevirme ihtimali sıfır bence. Küçük yaş gruplarında fiziksel olarak iyi hazırlanmış iyi bir antrenman dönemi geçirmiş olan sporcuyu maça götürürsün ancak müsabaka motivasyonu, rakip analizi ve taktik strateji, dinlenme, yemek, uyku ve müsabaka öncesi ısınma gibi konularda çocuğu yalnız bırakırsın, bir yıllık hazırlık dönemi çöpe gider. Çocuk tartıdan sonra ne yedi, erken yattı mı, dinlenebildi mi, rakiplerinden korkuyor mu, maça motive olmuş mu, bunlar en az hazırlık dönemi kadar önemli. Bir yemeğin sunumu gibi düşünün. Hazırlık evresi kadar sunumu da son derece önemli olur. Son gün yaptıklarınız veya yapmadıklarınız antrenman evresinin tamamlayıcısıdır. Bir maç hatta mataki bir pozisyon sonrası toparlanamamak bir yıllık emeği zayi edebilir. Sporcu bir pozisyonda düşebiliyor ve wazari ile geriye düşerek birden morali bozuluyor ve müsabaka disiplinini kaybediyor. Sonuçta bunlar küçük yaş grubu sporcular. Mola olmadığı içinde müdahale etmeniz yalnızca kenardan duyurabildiklerinizle mümkün. Müsabaka göz göre göre giderken antrenörde paniğe kapılabiliyor. O yüzden psikolojik süreci antrenör çok iyi yönetebilmelidir. İyi hazırlanmış sporcu kötü geçen tartı ve müsabaka günü ile elenebilir. Hazırlık evresi yetersiz bir sporcu ise iyi geçen bir tartı ve müsabaka günü ile madalya kazanabilir. Ayrıca sporcunun motivasyonunu hem kazanma hem de kaybetme ihtimali ile ayarlamak gerekiyor. Daha doğrusu sporcuyu 'yenilgiyi' müsabakanın bir parçası olarak ve bunu kabullenmenin rakibe ve judoya saygı olduğunu öğreterek yetiştirmeliyiz. Aksi durumda sporcu yenildiği ma sonrası hakemlere veya rakibine karşı saygısızca davranıp selam vermeden judogisini veya kemerini fırlatarak minderi terk edebiliyor. Bence bu hem antrenör hem de sporcu için yenilmekten daha kötü bir durum. Yenilgisini kabul etmeyen sporcu başkasını suçlayarak kural tanımazlık yapıyor. Antrenörünü de kendini de rezil ediyor diyebilirim. Antrenörlerin ilk dikkat etmesi gereken konu bence bu... İyi sporcudan kötü insan

çıkarmış derler. Motivasyonu yalnızca kazanmak üzere kurarsanız ve maçtan önce büyük büyük konuşur sporcuyla doldurursanız yenildiğinizde sizin de gerçekçiliğiniz zarar görmüş olur. Judoda en önemli maç sıradaki maçıdır. Çünkü takım sporlarındaki gibi puan usulü bir branş değil yenilen eleniyor. Ne-waza da 19.saniye de kurtulanlar, önde olduğu müsabakada son saniye ipponlananlar ya da son saniyede maçı alabilen sporcu... bunların hepsi bence fiziksel yeterlilikten fazlası. Psikolojik olarak sonuna kadar kazanma arzusunda olanlar bunları başarabilir. Psikolojik savaş diye bir gerçek var. Mücadele sporlarında maça dans ederek gelen sporcuları görmüşsünüzdür daha çok boks ve kickboks da oluyor. Bunlar hep motivasyonla ilgili. Maç öncesi yüzleşmeler vb. tabii ki judoda da psikolojik süreçler var. Savaşlardaki psikolojik üstünlük gibi müsabakalarda da böyle bir durum söz konusu... Uzayan maçlarda sporculara kenardan söylenen sözleri bir düşünün. Çoğu psikolojik dayanıklılığı sağlamak üzerinedir. Maçı bırakma, maçı iste, oda yoruldu, topla kendini bırakma v.s. bu cümleler bile işin sonunda psikolojik sürecin daha önemli olduğuna delil. Hatta hakemler bile uzayan müsabakalarda yerden geç kalkan, kuvveti ve kondisyonu daha az olan, müsabakayı ve mücadeleyi bırakan sporculara ceza verme eğilimde olurlar. Puan çıkmasa ve iki tarafta sırayla teknik girişiminde bulunsa bile yerden daha geç kalkan yerine geç geçen sporcu bir mesaj veriyor demektir.” (A7)

“Motivasyon tabii ki çok etkilidir. Benim en büyük motivasyon kaynağım antrenörüm B.G. idi. Bir de sporcunun kendisini maça hazır hissetmesi gerekir. Kendini tamamen maça vermiş olman lazım. Müzikle veya başka bir yolla, ben genelde müzik dinleyerek motive oluyordum. Maç öncesi ısınma çok önemli. Isınmayı ve motivasyonu güzel yapmak lazım. Herkesin motivasyon şekli farklı olabilir. Müsabakada en önemli konulardan biri kesinlikle motivasyondur. Motivasyonumuzu hiçbir şeyin bozmaması gerekir. Maçtan önce ısınmalı ve kimseyle konuşmamamız gerekir. Tabii bu benim motivasyon şeklimdi, diğer sporcuların motivasyon şekli farklı olabilir. Ben genelde bu şekilde hazırlanıyordum kulaklığımı takıp böyle hazır hissediyordum. Müsabaka öncesi motivasyon eksikliği de sporcunun performansını düşürür. Motivasyon her şeyden önemlidir. Motive olmamış sporcunun başarısı büyük oranda etkilenecektir. Kendini yeterince ifade edemez, minderde yeterince cesaret edemez, performansını yeterince ortaya koyamaz. Aynı şekilde aşırı motivasyonun da sporcu üzerinde çok olumsuz etkisi vardır. Aşırı motivasyondan bazen insan buz kesip eli ayağı titreyebiliyor. Ben bu durumu çok yaşadım, müsabaka öncesi aşırı motive olduğumda maçlara çıktığımda teknik yapamıyordum, donup kaldığım ve kitlendiğim çok olmuştur. Bu yüzden aşırı motive olmanın sporcuyla çok kötü etkilediğini düşünüyorum. Motivasyon konuşması yapılmasının olumlu olduğunu düşünüyorum. Kendimden hareketle söyleyebilirim ki kendi antrenörümün

gelmediği müsabakalarda kötü performans sergiliyordum. Hocamın konuşması beni motive etmesi ayrı bir etki yaratıyordu. Arkanda her zaman seni destekleyen birinin olup sana güvenmesi en iyi motive şeklidir bence. Motivasyon müziği ile ilgili de motive edici etkisi var diyebilirim, özellikle yurt dışında gittiğim müsabakalarda genellikle Türklük ile alakalı müzikler dinliyorum. Mehter marşı bile olsa dinlemeye çalışıyorum. Genelde beni böyle gaza getirecek müzikler dinliyorum. Yurt içindeki maçlarda da müzik dinlemeden maça çıktığımı hatırlamıyorum.” (S1)

“Motivasyonla ilgili bence ilk konu sporcunun kendi antrenörü ile maça çıkması, antrenörsüz sporcu kendini sahipsiz hissedebiliyor. Yenebileceği bir rakibe taktik hatası ile veya yeterince savaşmadığı için yenilebiliyor. Bir müsabakada aslında benden kötü olduğunu düşündüğüm bir sporcuya yenilmiştim. Aslında onu yenebilirdim ama savaşmak için yeterince sebepim yok gibi hissettiğimi fark ettim müsabakada. Judoda son ana kadar direnmek gerekir. İpponluk bir atışta son anda yere düşerken havada dönüp wazari verirsiniz ve maç devam eder kazanma şansınız da devam eder. Son ana kadar savaşmak için sebep lazımdır. O müsabakaya antrenörümüz sağlık problemi sebebiyle katılamamıştı. Kendimi yalnız hissetmiştim. Diğer takım arkadaşlarımın da öyle hissettiğini düşünüyorum. Sonuçta birlikte çalıştığımız kişi, sizi komuta eden kişi başınızda yok ve tüm savaşlarda yalnız hissediyorsunuz. Alabileceğiniz maçlarda yenilmenize sebep olarak bu etkeni görüyorsunuz. Başka antrenörler sizle ilgilense de bence bu yeterli olmuyor. İtiraz gerektiren pozisyonlarda antrenörler başkasının sporcusu için yeterince çaba harcamıyor diye düşünüyorum. Sizin teknik kapasitenizi en iyi bilen kişinin taktik vermesi ile bir başka antrenörün taktik vermesi arasında fark oluyor.” (S2)

“Maça girmeden önce sporcu motive edilmeli ama bunun dozu da fazla kaçmamalı. Fazla kaçtığı zaman ters tepebiliyor. Maça fazla özgüvenle çıkarsa yenilme ihtimali artabilir. Rakibi küçümsüyor. Sporcu, rakibi küçümseyecek kadar gaza getirilmemeli.” (S3)

“Müsabaka için motivasyon çok büyük bir etki, motive olmadığınız maçtan bir şey bekleyemezsiniz. Bir kenara çekilip bu maçta hangi teknikleri yapabilirim diye düşünüyorum. Rakibi yeneceğimize baya inanmamız gerekiyor. Antrenörün motivasyon konuşması yapması işe yarıyor.” (S4)

“Rakiplerden korkmamalıyız, ben bu rakibi yeneceğim diye kendimizi hazırlarsak maçı kazanırız.” (S5) ifadelerini kullanmışlardır.

İçerik analizinden elde edilen, ‘...gittiği müsabakaya kendini hazır hissetmesi gerekir, yeterince emek vermiş, ter dökmüş çalışmışsa, kendisini yeterli hissediyorsa, sporcunun müsabaka öncesi psikolojisi bu yönde hazır olacaktır...’ (A1), ‘Müsabaka öncesi motivasyon konuşması yapılması sporcuyu kesinlikle etkiler. Mesela bazı antrenörler var ki sporcu antrenöründen çekindiği kadar rakibinden çekinmiyor.’ (A2), ‘Hocam sporcu fiziksel olarak nasıl hazırlanıyor ise psikolojik faktörlere de aynı şekilde hazırlanması gerekmektedir. Bir sporcunun müsabaka için olmazsa olmazı motivasyondur. Bence motivasyon bir sporcu için %60 - %70 etkili. Aşırı motivasyonun etkisi sporcunun kişilik yapısına bağlı olarak sonuçlanabilir.’ (A3), ‘Sporcunun motivasyonu önemli bir etkidir, burada en büyük görev antrenöre düşmektedir.’ (A4), ‘Sporcuların psikolojik olarak saldırgan bir yapıyla büyümüş yetişmiş olan kişilerden seçilmesini faydalı bulduğumu söyleyebilirim.’ (A5), ‘...Rakibin fiziksel özelliği nasıl olursa olsun bunu olumsuz algılıyor. İlk defa gördüğü her şeyi tehdit olarak algılıyor. Sporcuların kaldıkları yerler, yemek yedikleri lokanta, yedikleri yemek, antrenörün esnafla pazarlığı... bence bu bile sporcu üzerinde bir yetersizlik hissi oluşturabiliyor.’ (A6), ‘...Yani antrenör olarak yenilgi opsiyonunu peşinen veriyoruz ama sporcu yine de yenilmek için çıkıyor ve ilk pozisyonda ipponlanıyor hatta düşmemek için çaba bile harcamıyor. Psikolojik savaş diye bir gerçek var. Mücadele sporlarında maça dans ederek gelen sporcuları görmüşsünüzdür daha çok boks ve kickboks da oluyor.’ (A7), ‘Maçtan önce ısınmamız ve kimseyle konuşmamamız gerekir. Müsabaka öncesi motivasyon eksikliği de sporcunun performansını düşürür. Motivasyon her şeyden önemlidir.’ (S1), ‘Maça fazla özgüvenle çıkarsa yenilme ihtimali artabilir. Rakibi küçümseyor. Sporcu, rakibi küçümseyecek kadar gaza getirilmemeli.’ (S2), ‘Motivasyonla ilgili bence ilk konu sporcunun kendi antrenörü ile maça çıkması, antrenörsüz sporcu kendini sahipsiz hissedebiliyor.’ (S3), ‘Müsabaka için motivasyon çok büyük bir etki, motive olmadığınız maçtan bir şey bekleyemezsiniz.’ (S4), ‘Rakiplerden korkmamalıyız, ben bu rakibi yeneceğim diye kendimizi hazırlarsak maçı kazanırız.’ (S5) gibi kodlar minik ve yıldız judocuların motivasyon faktörü ile ilgili etkilendikleri psikolojik faktörlerin alt boyutuna vurgu yapmıştır.

4.2.2. Rakibin Özellikleri ile ilgili bulgular

Katılımcılardan elde edilen bulgulara göre rakibin fiziksel ve demografik özellikleri ile ilgili detayların sporcu üzerinde bir etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Rakibin sporcunun özelliklerinin minik ve yıldız judocular üzerinde psikolojik etkisine yönelik katılımcılar;

“Fiziksel özelliklerden boy kriterinin çocukları inanılmaz etkilediğini düşünüyorum. Çocuk kendinden bariz uzun boylu biriyle karşılaştığında böyle çok endişeye kapılabiliyor, kendini kötü hissediyor, rakibin kendinden büyük olduğunu düşünüyor. Aslında sporcuların bizim için önemli olan kriteri kilolarıdır. Kiloları aynı olması aynı sıklıkta yarışıyor olmaları yeterli ama boy uzunluğu çocukları psikolojik olarak çok etkiliyor. Boyu kısa olan rakiplerde daha rahatlar ama özellikle kendinden uzun sporcular çıktığında çocukların daha çok endişelendiğini düşünüyorum. Rakibin traş şeklinin veya göz/ten renginin bir etkisi olmadığını düşünüyorum ama judogisindeki back numberın çok etkili olduğunu düşünüyorum. Çünkü yurt dışı müsabakalarda milli takıma katılan sporculara takılıyor back number. Hem back numberı olan sporcunun motivasyonuna etkisi olduğunu hem de rakip sporcunun tedirginliğinin arttığını hissediyorum. Milli sporcu olması sebebiyle daha iyi bir sporcu olduğunu düşünmesi sporcuyla huzursuz ediyor veya kendine olan güvenine zarar veriyor diye düşünüyorum. Ev sahibi ilin sporcusu ile müsabaka yapmanın küçük yaş grubunu etkilemediğini düşünüyorum çünkü ev sahibi il olmanın avantajlarını bilmedikleri ama ileri yaş grubunda bunu anlayabileceklerini düşünüyorum. Dövmenin de olumlu yâda olumsuz etkilediğini düşünmüyorum çünkü yeni nesil dövmeyle zaten alışkın. Çok alışageldik durumlar olmasa da sporcular bu tür sporculardan çekinmiyor çünkü sporcuya yakışmayan hal hareket veya özellikleri garipsediklerini, belli bir disiplinle tavırla gelen sporcuların daha ciddiye alındığını düşünüyorum. Rakibin abartılması konusunda aynı zamanda sporcum olan oğlumun maçlarında çok denk geldim. Kritik maç öncesinde ben bunu yenemem psikolojisine girdiğini hissettiğim tüm müsabakalarını %’de 100 kaybettik. Sıkletin flaş ismiyle maç yapacak maç öncesinde de ben bunu yenemem şeklinde ifade ettiği maçların tamamında yenildi. Yenilmesinden ziyade o maçlarda ortaya kötü performans koydu. Rakipten psikolojik olarak etkilenmiş olması ve onu yenemeyeceği düşüncesi onun maç yapmasını da engelliyordu. Genelde final aşamalarında başımıza gelen bu durumun sonucu hep aynı oldu. Bu konunun sonuca %’de 100 etki ettiğini düşünüyorum. Bizde sporculuğumuzda judoda başarılı illerin sporcuları ile karşılaştığımızda daha tedirgin olurduk, daha farklı şeyler hissederdik. Bazı takımlar vardı o zamanlarda, o takımlardan birinin sporcusu ile maça çıkıyorsanız kendini ona göre motive ediyorsun, diğer illerin sporcuları ile karşılaşıncaya hissettiğin şeylerden farklı hissediyorsun. Şimdide fikstürler çekilince sporcular öncelikle rakiplerinin hangi ilden olduğuna bakıyorlar. Uluslararası müsabakalarda tanınmış, başarılı sporcular çıkaran illerin sporcuları çıktığında daha büyük etkileri olduğunu görebiliyoruz. Çok iyi sporcuların bile bu durumdan çok fazla etkilenebildiklerini görüyoruz.” (A1)

“İyi takım sporcusundan korkma meselesini sporcunun minikler veya yıldızlar kategorisinde atması gerekiyor. Bu korkuyu atamazsa ileriki yaşlarda daha da zor oluyor bunu aşmak. Bunun içinde çocuğun o yaş grubunda kazanması gerekiyor. Kazanma motivasyonu yaşamaması gerekiyor. Müsabakaları kazanamayınca inanç bir türlü çocuğa gelmiyor. Sporcuyu o yaşlarda kazanabilmek gerekiyor.” (A2)

“Rakibin fiziki özellikleri küçük yaş gruplarında sporcuyu çok etkiliyor. Saç tıraş şekli etkiliyor, vücut kas yapısı etkiliyor, görünümü etkiliyor. Şöyle söyleyebiliriz ki; sporcu rakibinin fiziki özelliklerinden etkilenmiş ve ona müsabakada yenilmiş. Ama bir ortak çalışma kampında yine aynı iki sporcu bir araya geliyor bu defa daha önce görünümünden etkilendiği rakibini yenebiliyor. Ve böylece sporcu dış görünümün çok da önemli olmadığını anlıyor. Rakibin göz renginden ve ten renginden dahi sporcular etkilenebiliyor. Rakibinin ten renginden etkilenen sporcularım olmuştu. Sporcunun ili de bir etki sebebi. Sporcular birbirlerini takip ediyorlar. Hangi ilin daha iyi olduğunu hangi sporcunun daha iyi olduğunu biliyorlar. İle göre müsabaka öncesi sporcu rakibi için zayıf veya güçlü diye bir önyargı oluşturabiliyor. Ben bunu yenerim veya yenezem diye bir fikir edinebiliyor. Veya fikstür analizi yaparak etkilenmeleri maalesef söz konusu olabiliyor. Rakibin daha önceki müsabakalarda almış olduğu dereceler ile ilgili fikstüre bakıldığında motivasyon faktörü devreye giriyor. Daha önce yenildiği sporcuyu görünce kendini motive edip bu kez rakibini yenebiliyor ki bu durum da başımıza geldi. Tabii olumsuz etkisi de olabiliyor, çocuk bakıyor ki rakibi geçen yılın Türkiye Şampiyonu veya yurt dışında derecesi olan bir sporcu bu defada olumsuz bir etki doğuyor ki genel anlamda olumsuz etkiyi görüyoruz. Rakibinin vücudunda dövme olması küçük yaş gruplarında etki ediyor. Sonuçta bir şekil ve farklılık arz ediyor. Buda sporcuyu etkiliyor. Rakibin ev sahibi olması o ilin hangi sporcusu ile yarıştığı önemli. Ev sahibi olması durumu kendi il sporcusunu etkiliyor. Yani sporcu kendi şehrinde yarışıyor ise seyirci desteği, aile desteği ile etki yaşadığını düşünüyorum. Soyunma odalarında tartı esnasında en çok etkilendikleri özellik birbirlerinin fiziki görünümleri. Örneğin karın kasları veya göğüs kasları. Sporcum bizzat bu konuyu söylemişti veya kendi aralarındaki muhabbetlerden de duyabiliyoruz birbirlerinin fiziki görünümlelerinden çok etkilendiklerini. Bazı sporcular müsabaka mantalitesini algılayabiliyor. Yani bir şekilde rakibi yenmesi gerektiğini biliyor tek amacı ve hedefi de bu. Avantajların ve dezavantajların farkında ama hedef rakibi yenmek onun da farkında... Bu sporcularla ortak bir rakip stratejisi kurabilirsin. Rakiplerin maçlarını onunla izleyip rakibin duruş, tutuş ve teknik becerilerine göre ne yapalım ne yapmayalım konuşabilirsin. Bazı sporcularda vardır ki rakiplerini izleyince onların müsabakalarını izlerken rakibi gözünde bir canavara dönüştürebiliyor. Mesela rakip başka bir rakibi ipponluyor sporcu bunu görünce bu rakip çok

iyi kesin beni de yener düşüncesine kapılabiliyor. Bu yüzden bazı sporculara rakiplerinin maçlarını izletmemek gerekiyor. Antrenör kendi izleyip sporcusuna ona göre taktik verse daha mantıklı gibime geliyor.” (A3)

“Tabii rakibin duruşu, konuşması, rakibin tanınmış bir sporcu olması büyük bir etkidir. Sporcu derece yapmışsa ve beğenilen bir sporcu ise diğer antrenörler tarafından bile tanınıyor. İki kadın sporcum vardı, müsabakalarda tanınmış rakiplerle maça çıkacakları zaman kaygılanmaları ve kendi arkadaşlarına bu kaygı durumunu anlatması ve rakiplerini gözlerinde büyütmesi yüzünden bu branşta başarılı olamadılar. Yani iyi bir sporcu rakibi asla hafife almamalı, illaki müsabaka sonunda bir taraf kazanan bir taraf kaybeden olacak. Sporcu bunu bilmeli ve kendini kazanan taraf olmak için motive etmeli. İyi bir sporcu için rakibin judo elbisesi, duruşu, konuşması, kaslı vücut yapısı, bu tür özelliklerle ilgili kaslı bir sporcu karşısında mülayim duran bir sporcu kaslı duranı yerle bir edebilmekte. Rakibin fiziksel özellikleri sporcuyu etkiler ama bence iyi bir sporcu bu faktörlerden etkilenmemeli. Antrenör de bu durumları iyi değerlendirip sporcuya bunu aşılması lazım. Bence sporcu yedisinde neyse yetmişinde de odur. Tabii antrenör bunu ne kadar aktarsa da minikler grubunda müsabaka da çocuklarda olumlu bir heyecan olabilmektedir. Bir sporcuda heyecan yoksa kazanma isteği de yoktur. Özellikle minik ve yıldızlarda rakibin parmaklarını flasterlemesi bile sporcuyu etkilemektedir. Minik ve yıldızlarda sporcunun basit bir bölge şampiyonasında derece yapmış olması bile rakipleri etkilemekte.” (A4)

“Sporcu rakibinin boyundan ve fiziğinden etkilenir. Özellikle minik kategorisinde etkilenme olur. Sporcularımın rakibin marka giyimlerinden, kılık kıyafetlerinden etkilendiklerine hiç şahit olmadım. Hatta tam tersi durum söz konusu, rakipleri için bunlar çikolata çocuğu bunları daha rahat yeneriz şeklinde bir yaklaşımları oluyor. Eğer bir ilden başarılı sporcular çıkmışsa, diğer yaş gruplarında veya sıkletlerde de o şehirden biriyle maç yapacak olan sporcuların aklına o şehrin iyi sporcuları geliyor. Bu durum milli takımlarda da tezahür ediyor. Ben milli takıma sporcu götürdüm, misal rakip Rus veya Gürcü olursa yani büyük sporcular çıkaran ülkelerin sporcuları ile karşılaşınca zaten kafadan 1-0 yeniliyor. Çok iyi bir sporcumuzun maçtan önce ağladığını gördüm hocam ben bu kıızı yenemem diyerek ağlıyordu. Oysaki o rakiple daha önce hiç maç yapmamış. Erkek sporcularda da aynı psikolojiyi gördüm Rus veya Gürcü rakip görünce hepsi iptal, psikolojik olarak çöküyorlar. Milli takımda başarılı ülkeleri baz alan sporcular yurt içinde de başarılı şehirler için aynı algıyla hareket ediyorlar. Yani rakip judoda iyi durumda olan bir şehirden çıkıyorsa sporcu o ilden iyi sporcular çıktığını göz önüne alarak bir baskı hissediyor üzerinde. Bu baskıyı ve algıyı

da antrenörlerin yaptığını düşünüyorum. Bir sporcum bu iyi dediğimiz illerden iyi bir sporcuyla maça çıkacak, herkes sporcumun asla kazanamayacağını söylerken sporcum gayet kendinden emin maça girdi ve rakibini yendi. Benim kendi oğlum bile bazen gelip rakibinin yurt içi yurt dışı derecelerini sayıyor bakıyorum ki bir tedirginlik yaratmış otomatik olarak sporcu sıkıntıya düşüyor. Bazen rakip sporcunun özelliklerine göre taktik verebiliyoruz. Mesela bir yarı final müsabakasında rakibinin sigara içtiğini bilmem müsabakayı uzatarak taktik yapmama sebep olmuştu. Sporcuma rakibini oyalamasını müsabakayı uzatmasını söyledim, sigara kullanan rakibin kondisyonla ilgili sorun yaşayacağını biliyordum. Nitekim öngörüm doğru çıktı ve rakibin kondisyonu kendisine problem oldu ve maçı biz kazandık. Aynı rakibe daha önce yenildiyse ona karşı bir alerjisi bir korkusu oluyor, daha önce yendiyse kendine güvenerek çıkabiliyor.” (A5)

“Rakibe dair her şey sporcu üzerinde bir duygu yaratacaktır. Rakibin görünüşü, tavırları, kılık kıyafeti, judogi markası, saç traş şekli, ten rengi, göz rengi, kaslı vücut yapısı, fiziksel olarak görünümü yani boy kilo orantısı, hangi şehrin sporcusu olduğu... Örneğin; judoda ileri bir şehrin sporcusu ise otomatik olarak rakipler çekinebiliyor. Oysaki belki de o şehrin en zayıf ve acemi sporcusu... Yine de rakipler üzerinde sanki o şehrin iyi sporcularından biriymiş algısı oluştu bile. Yani sporcu için iyi şehir eşittir iyi sporcu gibi bir endeks var. Pek çok kez sporcuların bu önyargısını kıramadığına şahit oluruz. Müsabakada çekingen davranmalarına yol açan bu durum eskiden de vardı halada var. Yine sporcunun taktığı kemerin rengine takılan sporcular olduğunu da görüyoruz. Belki sporcu turuncu kemerde ama o an kahverengi takarak maça çıkıyorsa sporcumuz rakibinin kahverengi kemerde olduğunu dolayısıyla eski ve tecrübeli bir rakiple karşılaştığını düşünebiliyor. Yine rakibin parmaklarında sargı olması, ağrı bandı kullanması veya bandaj kullanması da karşı tarafta bir algı oluşturabiliyor. Rakip sporcunun kimin sporcusu olduğu konusu da sporcular için önemli bence. Aynı şehirden farklı antrenörler geldiğinde şehre değil de antrenöre takılan sporcular olduğuna da şahit olduk. Sporcuların rakibi ile ilgili falanca antrenörün sporcusu dediklerini de duymuşumdur. Bizler antrenör olarak bir imaj taşırız. Kendi sporcumuz olmayan birinin maçına çıkacağımız zaman sporcunun durumu bizi ilgilendirir. Kimse yenilen tarafta yer almak istemez yani imajımız zedelensin istemeyiz. Tabii ki tebrik eden değil tebrik edilen taraf olmak isteriz. Yani kazanan sporcunun antrenörü olmak mı yoksa ipponlanan sporcunun antrenörü olmak mı? Bazı maçlarda daha sandalyeye yerleşmeden sporcunuz yenilebiliyor. Bu durum tabii ki antrenörün imajını zedeler. Her müsabakasından galibiyetle ayrılan antrenör herkes üzerinde iyi sporcular yetiştiriyor, onun sporcusuysa iyi sporcudur yargısı oluşturabiliyor.” (A6)

“Rakiplerden etkilenme konusunun sporcuya zararının judo branşında diğer branşlara nazaran çok daha fazla olduğunu düşünüyorum. Çünkü taekwondo, karate, boks veya takım sporlarında rakibi olduğundan daha güçlü görüp gözünüzde büyüseniz de ilk round da nakavt olmadıysanız ondan daha iyi olduğunuzu anlayıp gerçek performansınızı sergilemeniz ve kazanmanız olası. Ancak judoda eğer rakibinizden çekinerek maça çıkıyorsanız ipponlandığınız takdirde geri dönüş mümkün olmuyor. Veya bir pozisyonda çekingen davranıp teknik yapmadıysanız bir daha o fırsatı yakalayamayabiliyorsunuz. O yüzden müsabakadan çok önce başlayan psikolojik savaşta kendinize güvenmeniz ve kimseden korkmamanız gerekiyor. ‘Korku bir işe yarayabilir ancak korkaklık hiçbir işe yaramaz’ diye bir söz okumuştum. Rakibiniz iyi bir sporcu diye korksanız da ona göre strateji kurabilirsiniz. Belki bu korkuyu bile strateji aracı olarak kullanabilirsiniz. Mesela onun kendine güvenini kullanıp ona özel tekniği için uygun pozisyon yaratıp teknik yaptığı anda geashi pozisyonuna düşürebilirsiniz. Ancak korkakça davranıp hiçbir pozisyonu değerlendirmezseniz maçın sonucu başlamadan tayin edilmiş demektir. Zaten kimden korkarsanız kesin o rakip fikstürde karşınıza çıkıyor. Bir müsabakada tartı sırasında rakiplerimi dış görünüşlerine göre değerlendirmiş ve kendimce bir çıkarımda bulunmuştum. Sıkletimde Sakarya’lı bir sporcu vardı. Fiziksel olarak oda benim gibi görünüyordu. Onun dışında herkesi yenebileceğimi ancak o sporcuyu yenemeyeceğimi düşünmüştüm. Ertesi gün o sporcu ilk maça karşıma çıktı. Ona karşı önyargım olduğu için pasif judo yapmıştım. Ancak onun benden çok da iyi olmadığını maç esnasında anladım ve sürekli ben teknik yapmaya başladım. O zamanlar puanlamalar farklıydı. O bir tane wazari almıştı ama benim çok sayıda yuko puanım olmuştu. Her atak benden geliyordu o sadece puanını korumaya çalışıyordu. Aslında onu yenebileceğimi maçın sonuna doğru anlamasam ilk başta kendime güvenerek judo yapsam rahatlıkla yenebileceğimi anlamıştım. Ancak zaman yetmedi. Bazen de sporcu sürekli kaç maç yapacağını sorar durur, kaç maç alırsa gruptan çıkacağını, kaç maç alırsa madalya kazanacağını sorar sürekli. Böyle sporcularda kaygı hâkimdir. Kendini tüm maçlara yetecek güçte görmez bir an önce maçlarının son bulmasını istiyordur. Bir sporcum ilk maçında ilk müsabakasını kazandı ve artık yenilsem de gruptan çıktım değil mi diye sormaya başladı. Yani ilk maçı almış olmak aslında aklınca ona yetiyordu. Bir sonraki maçı kazanacak motivasyon, inanç ve teknik beceriye sahip olmadığını düşünüyordu. İkinci maçı vermek için çıkacağı çok belliydi. Kimileri ilk maçı alsın gerisi gelir denerek maça sokulur burada kasıt heyecanını yenerse rakiplerini de yener vurgusudur. Kimi sporcuda ilk maçı alır ve kendisini yetersiz gördüğü için ‘bu bana yeter’ düşüncesiyle diğer maçlarında yenilmeyi peşinen kabul eder. Rakibin kim olduğu çok önemlidir. Antrenörler bile rakibin kim olduğunu önemser ve ona göre bir sonuç beklentisi içine girerler. Hatta hakemler

için bile önemlidir. Mesela sıradan iki rakip arasında hakemlik kolaydır ancak bir taraf çok ünlü bir sporcudur yurt dışı başarıları olan milli takımın önde gelen flash isimlerinden biridir o zaman hakemler içinde o maç farklı yönetilir. Diyelim ki X sporcu çok ünlü sıralaması yüksek v.s. O sporcuyu atsanız da kolay kolay puan gösteremez hakemler. Ya da ceza verme mevzusunda rahat davranamaz. Düşünür ancak uygulayamaz. Sırf bir sporcudan, bölgesinden ve antrenöründen dolayı maçların seyri, puanlama usulleri veya zamanlamaları değişiyor, yorumlamalar farklı olabiliyor... Eski bir hakem olarak gözlemlediklerimi söylüyorum. Düşünün ki sporcu nasıl düşünmesin ve şartlar, motivasyon, strateji nasıl değişmesin rakibin kimliği karşısında. Sporcuya olimpiyat şampiyonlarının bile yenildiğini söylüyorum rakibi dışı olsa da yenilme ihtimali var yenilmeyecek adam yok sonuçta. Bir yenildiği adama bir daha yenilmek zorunda değil bu durumu değiştirebilir. Bizim zamanımızda İ... K... çok iyi sporcuydu. Onunla karşılaşmamak için ya alt sıklete düşerlerdi ya da üst sıklete çıkıyorlardı sporcular. Bu yüzden o sıkletler çok kalabalık olabiliyordu.” (A7)

“Rakibin üst seviyede psikolojik etkileri olduğunu düşünüyorum. Örneğin bir arkadaşım müsabakadan önce rakibi Avrupa şampiyonu bir sporcu olduğu için ağlamıştı. Avrupa şampiyonu ile maça çıkacağı için ağlamıştı. Ben çok fazla fikstürlerden etkilenmesem de iyi sporcu ile rakip olunca insan ister istemez çekiniyor. Ben genelde rakiplerimin maçlarını izlemeye ve stillerini öğrenmeye çalışırım. Rakibin kim olduğu büyük bir psikolojik faktör olabiliyor. Rakibin kim olduğu sporcunun performansına yansiyabiliyor. Rakipten dolayı korkarak, çekinerek maça çıktığı olabiliyor sporcunun. Bazen ne yapsan da yenileceğinin farkında olabiliyorsun, yine de her şeye rağmen çıkıp savaşmak lazım, korkuyla maça çıkmamak lazım ama yine de insan etkileniyor. Gerginlik stres ve kaygı rakipten dolayı olabiliyor. Rakibin boyu çok etkili olmaz, çünkü rakibin boyuna göre teknik yapma fikri ile maça girebiliyoruz. Rakibin boyu benden uzun olduğunda beni ezebileceğini düşünmüyorum. Rakibin judogisinin markası sporcu üzerinde büyük bir etki yaratabilir, çünkü elbisenin dış görünüşe etkisi judocu gibi durması sporcuyu kaygıya sokabilir, rakibin kemer bağlama şekli, flaster bağlaması, ağrı bandı yapıştırmış olması, hatta saç şekli bile bence etkiler. Parmaklarına flaster bağlaması bile nasıl bir judocu olduğunu gösterebilir. Sporcu bundan bile çekinebilir. Bir rakibin duruşuyla görünüşüyle elbisesinin temizliği ile tam bir judocu gibi durması onu gören rakipleri etkilenip kaygılandırabilir. Rakibin hangi şehirden olduğu da psikolojik bir etkidir. Genelde her branşda olduğu gibi judoda da iyi olan iller vardır. İster istemez etkileniyoruz. Örneğin Ankara ile maçınız var diyelim onların çalışma şekilleri ve antrenman imkanları salonları halatları v.s. bizden çok çok iyi olduğu için veya çok fazla sporcu ile çalıştıkların için, daha iyi antrenman yaptıkları için sporcular etkilenebilir. Rakibe

göre Ankara'lı ise iyidir veya Kocaeli'li ise iyidir diyebiliyoruz. İmkânlarının iyi olduğunu bildiğimiz şehrin sporcusu bizi kaygılandırabiliyor. Judogisinde back number olan bir rakip ile karşılaşmak sporcu üzerinde bir stres yaratır. Back numberı olan bir sporcu yurt dışında yarışmış demektir. Milli sporcu olduğu anlamına gelir. Milli takıma girmiş bir sporcu iyi bir sporcudur ve onunla yarışmak tabii ki daha zor olacaktır. Buda kaygı ve stres sebebidir. Rakibin traş şekli dahi sporcuyu etkiler. Mesela ben genelde kısa saç modeli kullanıyordum. Bu hem daha rahat etmemi sağlıyordu hem de beni korkutucu gösterdiğini düşünüyordum. Bu da rakiplerimin benden çekinmesine sebep oluyor diye düşünüyorum. Farklı illerden de değişik saç stilleri ile maça geldiklerine şahit oldum. Çocuklar bundan çok etkileniyor. Saç traş şeklinin büyük faktörlerden olduğunu düşünüyorum. İnsan kendinden farklı görünümde birisi ile karşılaştığı zaman onun göz renginden hatta ten renginden belki ırk olarak farklı bir rakipten sporcu çekinebilir stres ve kaygı yaşayabilir. Rakibin daha önceki dereceleri de kesinlikle psikolojik bir etkidir. Daha önce başarı sağlamış bir sporcu her zaman tehlikeli bir sporcudur. Rakibin vücudunda dövme olması da sporcunun psikolojisini etkileyebilir, tartı esnasında vücut da ki farklılıklar kişinin özgüvenli olduğu yorumuna sebep olabilir, dövme olabilir kaslı bir vücut yapısı olabilir herkesin dikkatini çekebilir. Fiziki yapısı çok iyi olanlar ile ilgili kesinlikle derece yapar çıkarımında bulunulabiliyor. Rakibin ev sahibi ilin sporcusu olması da büyük etkidir. Diğer sporcular farklı illerden bir sürü çile içinde gelip yol yorgunluğu yaşarken ev sahibi ilin sporcusunun bu avantajı vardır. Ev sahibi ilin avantajlarını düşünmek rakipler üzerinde bir kaygı yaratır diye düşünüyorum. Rakibin abartılması sporcu için kesinlikle bir dezavantajdır ve yanlıştır. Sporcu rakibi kendi gözünde ne kadar büyültürse kendisini de o kadar küçültür. Bu halde rakibin karşısına çıkarsa belki hareket bile edemez. Rakip karşısında kendisi küçücük kalmıştır. Zaten böyle rakibi gözünde çok büyütürsen genelde maça girmen ve yenilip çıkman bir olur. Böyle sporcular hemen ipponlanıyorlar. Bir arkadaşımın örnek veriyim, H... B... ile maça çıkacağı için maç öncesinde ağlamıştı. Arkadaşım mindere çıkar çıkmazda hemen ipponlandı. Bu şekilde kesinlikle başarı şansı yoktur sporcunun.” (S1)

“Rakiplerimin bana bakışlarından fiziksel üstünlüğümün onları etkilediğini fark edebiliyordum. Rakiplerimin benden korktuklarını hissediyordum ve maça da korkarak başlıyorlar bende bunu birçok kez kullanarak kazandığım maçlar oldu. Ben rakiplerimin fiziksel özelliklerinden korkmuyordum, yenileceğimi düşünerek korkuyordum. Yani rakibimden ziyade maçı kaybetmekten korkuyordum. Teknik girdiğimde geriye çekilmekten maçı kaybetmeme sebep olacak bir pozisyon yaşamaktan korkuyordum. Teknik girmezsem atamam, atamazsam o beni bir şekilde atar diye düşünmeye başlayınca bu korkunun bir faydası

olmadığını anladım. Bazen farklı saç örgüleri, renkli renkli lastik tokalar, boyalı saçlar v.s. diğer sporcular üzerinde bir yadırgama hissi oluşturabiliyor. Yani korku değil ama sporcular yadırgadıkları her şeyi korkmasa da istemsizce yadırgıyor ve ismini koyamadığım bir duygu oluşuyor... Hangi ilin sporcusu olduğu etkiler. Çünkü iyi şehirlerin sporcuları da iyi o yüzden bir çekingenlik oluyor. Hatta antrenörüne göre sporcunun müsabaka stili tahmin edilip taktik verilebiliyor. Mesela bir rakibimle maça çıkarken hocamız rakibimden için bunların grupları ne-waza da çok iyi o yüzden yerde iyi kapan ve yerde çalışmaya mücadeleye girme demişti. Gerçekten de bu öngörüler ve taktikler işe yarıyor. Çünkü antrenörler artık maç başlamadan sporcuların tiplerinden yürüyüşlerinden bu maç 10 saniye bile sürmez diye tahminde bulunabiliyor ve haklı çıkıyorlar. Bazen de pozisyon gereği şimdi şu sporcu şu tekniği yapacak diyor ve gerçekten de çoğu zaman haklı çıkıyor hocalar. O yüzden antrenörlere iyi kulak vermek ve onların dediklerini yapmak gerekiyor.” (S2)

“Maç gününden bir gün önce arkadaşlarımızla toplanıp rakiplerimizin başarı oranlarına ve derecelerine bakıyoruz. Buda bizde rakibimize karşı bir ön yargı yaratıyor. Rakiplerimizin de bunu yaptığını düşünüyorum. Rize ilinde bir müsabakada ilk maçım dışlı bir rakipleydi. Maça giderken yolda arkadaşlarla rakipleri analiz ettik. Rakibimin istatistiğine bakmıştım. Galibiyet oranı benimkinden yüksekti. Bu durum o rakibi gözümde büyütme sebep olmuştu. Bu yüzden müsabakada onu fazla abarttığım için puan olarak önde olduğum halde yenilecek duruma gelmiştim. Rakibin fiziki görünümü ile ilgili; kaslı vücut yapısı sporcuyu etkiliyor, rakip uzun boylu ve sıksa bir görünüme sahipse bu kez de bizim özgüvenimiz artıyor. Yine tartı esnasında aynı ilden gelen sporcular kendi aralarında yaptıkları sohbet esnasında diğer sporculara mesaj veren cümleler kullanıyorlar. Bu benim de başıma geldi. Rakip mesaj vere vere konuşuyor. Minderde görüşeceğiz seninle, minderde hepsini dağıtırım v.s. gibi konuşmalara şahit oldum. Bunu özellikle büyük şehirlerden gelen sporcular yapıyor. Bu konuşmalarda diğer sporcuları etkiliyor.” (S3)

“Rakibimizin boyu uzunsa bir etkilenme oluyor bir de tipinden etkilenebiliriz. Mesela sinirli ve esmer veya çirkin olunca etkileniyorum. Rakiplerimin vücudunda dövme hiç görmedim ama görsem beni etkiler. Ev sahibi ilin sporcusu kendi şehrinde daha özgüvenli oluyor. Rakibim benim yendiklerimle maç yaparken zorlanınca onu kolay yenerim diyorum. Türkiye şampiyonu olmuştur geçen senenin, insan bir tereddüt eder endişelenir. Herkes bir sporcudan bahsederken ‘çok iyi yapıyor’ diyor sende çekiniyorsun. Isınma şeklinden etkileniyoruz, bazıları farklı farklı ısınma yapıyor hiç alışık olmadığımız. Müsabakada rakibim benden önce iyi bir sporcuyu yendiye yani bazen fikstürde flash isimler oluyor herkesin

tanıdığı youtube da videosu olan Türkiye Şampiyonasında derecesi olan sporcu varsa herkes ondan çekiniyor. O sporcu ile maça çıkacağınız zaman zaten tedirgin oluyorsun. Eğer o sporcuyu bilinmedik bir sporcu yendiye bu defa da o sporcudan çekiniyor herkes. Artık ondan herkes şu sporcuyu yenen çocuk diye bahsediyor ve bu defada onun tanınırlığı artıyor. İyi birini yenip karşınıza gelen sporcudan çekinmemizde eğer bu onu yendiye demek ki bu maça çok iyi hazırlanmış ya da bugün onun günü gibisinden bir tahminimiz oluyor ve bu da ondan çekinmemize sebep oluyor.” (S4)

“Rakibin hangi kemerde olduğundan etkilenebiliriz, boyu uzunsa yenilebileceğimizi düşünebiliriz. Tipi korkutucuysa yenilebilirim diye düşünebiliriz. Hangi ilden geldiği ve daha önce derecesi varsa bizi etkileyebilir. Tartı esnasında kaslı olmamızdan korkuyorlar, ağırı bandı oluyor bazılarında diğer sporcular bundan çekiniyor. Tıraş şeklinden de korkanlar oluyor bazı sporcular kafasını kazıtıp geliyorlar çirkin bir görüntüleri oluyor, bu yüzden onlardan korkanlar oluyor. Mesela arkadaşım bir maça rakibini izledi onun diğer sporcuları nasıl yendiğini görünce korktu bu kesin beni de yener diye maça çıkmadan bana söylemişti ve gerçekten de yenilmişti.” (S5) ifadelerini kullanmışlardır.

İçerik analizinden elde edilen “Fiziksel özelliklerden boy kriterinin çocukları inanılmaz etkilediğini düşünüyorum. Çocuk kendinden bariz uzun boylu biriyle karşılaştığında böyle çok endişeye kapılabilir, kendini kötü hissediyor, rakibin kendinden büyük olduğunu düşünüyor. Sporcularımın kritik maç öncesinde ben bunu yenemem psikolojisine girdiğini hissettiğim tüm müsabakalarını %’de 100 kaybettik. Sıkletin flaş ismiyle maç yapacak maç öncesinde de ben bunu yenemem şeklinde ifade ettiği maçların hepsini kaybettik. Bizde sporculuğumuzda judoda başarılı illerin sporcuları ile karşılaştığımızda daha tedirgin olurduk, daha farklı şeyler hissederdik.” (A1), “İyi takım sporcusundan korkma meselesini sporcunun minikler veya yıldızlar kategorisinde atması gerekiyor.”(A2), “Rakibin fiziki özellikleri küçük yaş gruplarında sporcuyu çok etkiliyor. Saç tıraş şekli etkiliyor, vücut kas yapısı etkiliyor, görünümü etkiliyor. Rakibin göz renginden ve ten renginden dahi sporcular etkilenebiliyor. Rakibinin ten renginden etkilenen sporcularım olmuştu. Soyunma odalarında tartı esnasında en çok etkilendikleri özellik birbirlerinin fiziki görünümleri. Örneğin karın kasları veya göğüs kasları...” (A3), “...Tabii rakibin duruşu, konuşması, rakibin tanınmış bir sporcu olması büyük bir etkidir. Sporcu derece yapmışsa ve beğenilen bir sporcu ise diğer antrenörler tarafından bile tanınıyor. Özellikle minik ve yıldızlarda rakibin parmaklarını flasterlemesi bile sporcuyu etkilemektedir...” (A4), Sporcu rakibinin boyundan ve fiziğinden etkilenir. Özellikle minik kategorisinde etkilenme olur. Eğer bir ilden başarılı sporcular çıkmışsa, diğer yaş gruplarında

veya sıkletlerde de o şehirden biriyle maç yapacak olan sporcuların aklına o şehrin iyi sporcuları geliyor...” (A5), “Rakibe dair her şey sporcu üzerinde bir duygu yaratacaktır. Rakibin görünüşü, tavırları, kılık kıyafeti, judogi markası, saç traş şekli, ten rengi, göz rengi, kaslı vücut yapısı, fiziksel olarak görünümü yani boy kilo orantısı, hangi şehrin sporcusu olduğu...” (A6), “...çünkü elbisenin dış görünüşe etkisi judocu gibi durması sporcuyu kaygıya sokabilir, rakibin kemer bağlama şekli, flaster bağlaması, ağrı bandı yapıştırmış olması, hatta saç şekli bile bence etkiler.”(A7), “Rakibin üst seviyede psikolojik etkileri olduğunu düşünüyorum. Örneğin bir arkadaşım müsabakadan önce rakibi Avrupa şampiyonu bir sporcu olduğu için ağlamıştı. (S1), “Rakiplerden etkilenme konusunun sporcuya zararı judo branşında diğer branşlara nazaran çok daha fazla olduğunu düşünüyorum.” (S2), “Maç gününden bir gün önce arkadaşlarımızla toplanıp rakiplerimizin başarı oranlarına ve derecelerine bakıyoruz. Buda bizde rakibimize karşı bir ön yargı yaratıyor.” (S3), “Rakibim benim yendiklerimle maç yaparken zorlanınca onu kolay yenerim diyorum. Türkiye şampiyonu olmuştur geçen senenin, insan bir tereddüt eder endişelenir. Herkes bir sporcudan bahsederken ‘çok iyi yapıyor’ diyor sende çekiniyorsun.” (S4), “Tıraş şeklinden de korkanlar oluyor bazı sporcular kafasını kazıtıp geliyorlar çirkin bir görüntüleri oluyor, bu yüzden onlardan korkanlar oluyor.” (S5) gibi kodlar minik ve yıldız judocuların Rakibin Özellikleri ile ilgili etkilendikleri psikolojik faktörlerin alt boyutuna vurgu yapmıştır.

4.2.3. Malzeme ile ilgili bulgular

Katılımcılardan elde edilen bulgulara göre sporcunun hem kendi malzemelerinin hem de rakiplerinin kullandıkları malzemelerin özelliklerinin sporcu üzerinde bir etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Malzemelerin minik ve yıldız judocular üzerinde psikolojik etkisine yönelik katılımcılar;

“Müsabakada kullanılan malzemenin kalitesinin çok önemli olduğunu düşünüyorum. Kendi sporculuğumuzda da eksikliğini hissettiğimiz konulardan biridir bu. Rakibin kaliteli bir judogi ile maça çıkması, takım arkadaşları ile aynı takım eşofmanları giymesi bu vesileyle takım ruhunun dışarıya yansıtıldığı durumlarda bu durum mindere de sporcuya da mutlaka yansıyor. Kaliteli malzemenin insanın kendine güvenini hatta minderdeki duruşunu bile etkilediğini düşünüyorum. Avrupa şampiyonasına giderken judogim yoktu, tek üst ve başka bir elbisenin altı ile maça çıkmıştım. Orada kendi harçlıklarımızla kaliteli bir judogi alma imkânımız oldu. Döndüğümde Türkiye şampiyonalarında ve antrenmanlarda bile o elbiseyi giydiğimde kendimi

çok daha ayrıcalıklı gördüğümü, çok daha güvende hissettiğimi, çok daha iyi hissettiğimi çok net hatırlıyorum. Kullanılan kıyafet elbette sporcunun duruşunu, kendine olan güvenini %'de 100 etkiliyor diye düşünüyorum. Yani takım ruhunun takım birlikteliğinin oluşması, sporcuların birbirlerinin eksikliğini kapatması çok önemli. Yani başarı bunlarla mı oluyor diye düşünenler olabilir ama aslında bunlarla başlıyor. Öğretmen olarak okulda da disiplinin kıyafetle başladığını söyleyebilirim. Müsabakada da çocuk bazen kendi eksikliğini takım arkadaşlarıyla tamamlayabiliyor. Müsabaka öncesinde takım arkadaşlarından gördüğü sevgi, onların verdiği destek ifadeleri sporcunun minderdeki motivasyonunu da kesinlikle etkileyecektir. Büyük iller iyi kulüpler daha iyi şartlara sahip takımlar düzgün kıyafetlerle takım halinde bransa özgü özel malzemelerle müsabakaya geldiğinde ve diğer sporcular onları bu şekilde gördüğünde motivasyonlarının etkilendiğini düşünüyorum. Karşıdakini olduğundan daha büyük görebiliyor veya kendini farklı garip hissedebiliyor. Kemer rengi konusunun çocukları çok etkilediğini düşünüyorum. Çok küçük yaşta judoya başlayıp kemer derecesini yükselten çocuklar müsabaka öncesi ısınma salonunda veya müsabaka alanında kendi üstünlük belirten kemerleri ile dolaştıklarında diğer sporcular bunu görebiliyor. Tabii bizde kemer ustalık seviyesini gösterir diyerek bu hassasiyetle yetiştirdiğimiz için sporcuları, rakibin kemerinin yüksek olması sporcunun kendinden daha iyi olduğu hissine kapılmasına neden olabiliyor. Sporcunun ekonomik kaygıları yoksa aileden maddi olarak destek alabiliyorsa kendine bu özgüveni sağlayabiliyorsa maddi kaygıları yoksa kendini toplumda daha rahat ifade edebiliyor. Bu spora da yansıyor bence. Çocuğun ailesi ekonomik olarak daha rahat bir özgürlük sunuyorsa o çocuğun günlük yaşamda tavırlarına yansıdığı gibi müsabakasına da yansıyor. Çünkü bu tür etkenlerden maddi geliri daha az olan çocuklar etkilenecektir. Malzeme meselesi çeşitliliği çok fazla olan bir konu... Genelde reklamı yapılan ürünler pahalı ürünler oluyor. Yalnızca minderde giyilen kıyafet değil günlük yaşamda kullandığımız spor malzemelerinin de bir sürü çeşidi var. Bunların kalitesi onlara ulaşabilme gücü sporcunun diğer sporculara nazaran kendisini daha kötü veya daha iyi hissetmesine sebep olabilir. Sıradan bir iç çamaşır giymiş bir sporcu soyunma odasında belli bilindik spor markalarının sporcu iç çamaşırlarını sporcu kıyafetlerini giymiş rakipleri görünce onların yanında kendini daha kötü hissetmesi çok doğal diye düşünüyorum. Kendi şehrinde kendi standartlarında bunların eksikliğini pek hissetmese de böyle kalabalık ortamlarda her türlü çeşitliliği gördüğünde kaliteli sporcu malzemelerini onları kullanan rakipleri gördüğünde kendini onların yanında daha ezik ve daha zayıf hissetmesine sebep olabilir. Bunun da psikolojik bir etkisi olacağını düşünüyorum. Yeterli şartları sağlayamadığımız için yitip giden sporcularımız hak ettiği yerlere gelemeyen arada harcanan sporcularımızda oluyor. Genel şartlar olabilir sporcuları etkileyen ama sporcuları

iyi tanımak onların kişilik özelliklerine göre davranmak çok önemli. Sporcunun sosyo-ekonomik yaşam şartları da bağlı sporcunun müsabakaya gittiği araç, yediği yemek, kaldığı yer açısından farklılık arz eder. Ekonomik şartları normalde de iyi olan bir sporcu birazda takıntılı ise memnun olmazsa bu şartlardan olumsuz etkilenir. Normal yaşantısına nazaran müsabaka gidiş konaklama ve yeme içme konusu lüks geliyorsa bu da sporcuyu olumlu etkiler. Hatta sporcunun spora devamını müsabakaya yansıyan performansını spordaki başarısını da etkiler diye düşünüyorum. Müsabaka şartlarının normal hayat standartlarından daha iyi olması her zaman çocuğu olumlu etkiler. Ben yıldızlar kategorisinde müsabaka sabahı parkta kahvaltı yaptığımızı hatırlıyorum. Müsabakaya giderken evden kendi yolluğumuzu getirmek durumunda kalıyorduk herkese başka bir malzeme getirmesi tembihleniyordu çünkü maddi kısıtlılıklarımız vardı ve bunun biz farkındaydık. Müsabakaya gidince yemeğe gidildiğinde bile bu bilinçle davranmak durumunda kalıyorduk. Kulüpleşip maddi imkânlarımız düzeline bu motivasyonumuzu çok etkiledi çünkü takım olma ruhunu ve motivasyonunu verdiği için kesinlikle yüzde yüz etkili. İyi şartların olumlu etkisi çok büyük... Sporcuya sunduğumuz imkânlar fırsatlar başarı için ki o müsabakada etkisi olmasa bile o sporcuların spora devamı açısından çok çok önemli. Yüzde bir milyon etkisi var spora devam motivasyonuna bence.” (A1)

“Rakibin taktığı kemerin rengi bu yaş grubundaki çocuklarda çok önemli oluyor. Daha üst bir kemer takması sporcunun daha iyi olduğu anlamına geliyor. O benden daha üst kemer benden daha iyi düşüncesi her zaman sporcular üzerinde etkili oluyor. Bizde de var bu tip sporcular. Sporçunun müsabakaya gittiği araç bile motivasyonunu etkiler. Mesela Kocaeli büyükşehir belediyesi iki otobüsle maça geliyor, kalabalık bir kafiyle geliyor, bizde bazen üç dört kulüp üç dört araçla veya toplu bir şekilde büyük bir araçla kalabalık gidiyoruz bu da sporcunun motivasyonunu etkiliyor. Biz güçlüyüz iyiyiz hissi katar sporcuya. Bizde yaşadık bu durumu.” (A2)

“Kemer rengi kurallar dâhilinde olduğu için kimse kendi kemerini takmıyor. Çocuklar bunu bildiği için kemer renginden pek fazla etkilendiğini düşünmüyorum Sporcular birbirleri takip ediyorlar. Sporçunun judogi markası kalitesiyle ilişkili olarak bir etki olabiliyor. Bizim de başımıza geldi hatta bizzat yaşadığım bir olay Türkiye Şampiyonasında. Sporcum rakibinin judogisinin markasından etkilenmiş, tutuş aldığında judoginin kalitesini hissetmiş. Tutuş almakta zorlanmış. Psikolojik bir deformasyon yaşamış. Elbisesi kaliteliydi tutamadım diyor, o benim elbisemi çok rahat tutuyordu diyor. Sporcu o esnada bir eziklik hissetmiş. Buda gösteriyor ki judogi kalitesi tabii ki bir etken çocuklar üzerinde. Maalesef kıyafet unsuru da sporcuları çok etkiliyor. Rakibin takımıyla tek tip giyinmiş olması, birliktelikleri yani takım

olarak hareket etmeleri görsel olarak sporcuları ciddi anlamda etkiliyor. Çocuklar üzerinde bu malzeme olayı maalesef çok etkili. Sporcuların ekonomik durumları önemli.... İyi beslenmesi ya da beslenememesi hatta kıyafeti dahi diğer sporcularla kendini kıyaslayıp olumsuz yönde etkilenebiliyor. Antrenman salonları ve spor ekipmanları da sporcular üzerinde psikolojik etkisi var.” (A3)

“Sporcu muhakkak rakibin elbisesinden duruşundan, elbisesinden, kemerinden, fiziksel yapısından, konuşmasından hatta ve hatta çorabından bile etkilenen sporcular bile var. Ben kendimde sporcuymken Türkiye şampiyonasına gittiğimizde ailevi durumumuzun ve kulübümüzün maddi durumunun iyi olmaması sebebiyle müsabakalara çabıtkan elbiselerle çıkardık. Bizde Şaban külotlar varken rakiplerin üzerinde zengin kesimde daha pahalı ürünlerden çocuklar muhakkak etkileniyordur. Bende etkilenmişimdir. Ama antrenörün bu olumsuzlukların etkisini ortadan kaldırması gerekmektedir. Biz takım olarak lig müsabakasında yarı finali geçtik finale çıkacağız, rakip takım ünlü kulüplerden biri, bizim tanıdık sporculardan rakip takıma transfer olan sporcularda vardı, sporcular gelip bana hocam rakip takımın kaldıkları otelde günlük ödemeleri 495 TL imiş dediler. Yani bir sporcunun günlüğü 495 TL. Biz ise misafirhanede konaklıyoruz. Ve çocuklar finale çıkacaklar final öncesi bunu mesele edebiliyorlar. Bu tür imkânların iyi olması rakibi şampiyon etmez, imkânsızlıklarda bizi şampiyonluktan etmez şeklinde sporcularıma cevap vermişim. Çıkıp aslanlar gibi mücadele etmeleri gerektiğini anlattım. O müsabakaya katıldığımızda herkes takımımı çantada keklik gibi görüyordu.” (A4)

“Eğer sporcu kendisinde olmayan veya görmeye kullanmaya alışık olmadığı bir malzemeyi başka sporcularda gördüyse bunu kafasına takabiliyor. O malzemeyi kullananlar kendi rakibi olmasa bile sporcu sanki gördüğü herkes kendi rakibiymiş gibi algılayıp bir kaygı yığını biriktirebiliyor. Örneğin sporcuların judo branşına özgü iç çamaşır veya terlik yahut günlük kıyafetler, anahtarlık, logolu tişörtler aksesuarlar, profesyonel sporcu malzemeleri; dizlik, ağırlı bandı sargı v.s. kullanıyor olması onların bu branşı daha çok benimsediklerini bu branşla daha çok özdeşleştiklerini düşündürebiliyor. Maddi durumla ilgili olmasına rağmen bu durumu aidiyet duygusuyla ilişkilendiren sporcu kendisini eksik hissetmek için yine bir sebep bulmuş oluyor. Judo kıyafetinde adı soyadı yazan sporcu, elbiseyi emanet almadığını kendisine ait malzemesi olduğunu da diğer sporculara ispatlamış ve branşa olan bağlılığını ve aidiyetini kanıtlamış olmuyor mu? Malzeme konusu tabii ki çok önemli. Eskiye nazaran artan arz doğrultusunda pek çok firma judo branşına malzeme temini sağlamakta. Judogi bir bakıma sporcunun zirhidir. Her judocu üzerinde markalı bir judogi ile maça çıkmak ister. Öyle ki

markalı judogi sporcuyla bir havaya sokar. Elbise sporcunun üzerine yakışırsa onu kaslı yapılı gösterir. Sivil gördüğünüz bir sporcu gözünüze küçük görünürken judogi onu gözünüzde devleştirebilir. Ayrıca sağlam bir judoginin tutuş alırken rakibi ne kadar zorladığını hepimiz biliriz. Tek sefer de tutulan çabıtkan bir judogi ile sert kaliteli bir judogiden tutuş alabilmek aynı şey değildir. Tutuştan kurtulmak içinde yine elbisemizin kalitesi bize yardımcı olacak lehimize veya aleyhimize iş görecektir. Müsabaka günü judogi, terlik, müsabaka aralarında giyilen polar kıyafet veya eşofman üstleri, spor çantaları, taktıkları kemerler v.s. malzemeyle ilgili aklıma gelenler bunlar.” (A6)

“Malzeme konusu hem maddesel olarak sporcuya avantaj sağlamı yönünden; Dizlik, dirseklik, güzel bir müsabaka elbisesi vs. hem de varlığı ile onlara sahip olamayan sporcularda psikolojik bir etki bırakan malzemeler vardır. Bunlar sporcu için çok gerekli olmasa da aidiyet ve öz güveni simgelediği için anlam ifade ederler. İç çamaşırı bile etkiler. Terliğinin markasına kadar...” (A7)

“Rakibin taktığı kemerin rengi de psikolojik etki yaratır. Bende bunu küçük yaşta hissedirdim. Kemer renginin psikolojik bir üstünlüğü söz konusu. Örneğin beyaz kemer takınca insan kendini biraz ezik hissediyor. Kahverengi kemer ise bir üstünlük göstergesidir. Kahverengi kemer takıyorsa uzun yıllar judo yapan bir sporcu çıkarımında bulunuruz. Sporcu üzerinde kaygı ve stres yaratacak bir üstünlük haline gelebilir. Rakip sporcunun tek tip eşofman tek tip t-şört tek tip judogi gibi takımı simgeleyen malzemelere sahip olması yani bir takıma ait olması da diğer sporcuları etkiler. Bizim il olarak yoğun bir takımımız olmadığı için genelde bu malzemeleri takım olarak giyemedim. Sporcunun kendini bir takıma ait hissetmesi arkasında bir takımın olduğunu bilmesi aynı kıyafetleri giyip birlikte dolaşmaları onu çok etkileyecektir. Rakipleri de bu görüntü olumsuz etkileyecektir. Tartı esnasında sporcuların iç çamaşırları bile psikolojik bir etken olabiliyor. Mesela sporcu ilk defa kendi yaşıtı birinde farklı bir iç çamaşırı modeli, markası, deseni görebiliyor. Özellikle doğu illerinden gelen sporcular olabilir daha önce hiç görmemiştir ona yabancı gelebilir, alışkın olmadığı şeylerinde insanı etkilediğini düşünüyorum. Böyle şeyler giyiyorlar bizim hiç görmediğimiz şeyler diye düşünüp demoralize olabileceklerini düşünüyorum.” (S1)

“Rakiplerimizin kullandıkları malzemeler bizde de var. Bu konuda bir eksiklik hissetmediğimiz için belki o malzemeleri kullanmayanlar etkileniyor olabilir. Biz o malzemelere sahip olmasak illaki bizim de aklımıza takılırdı. Mesela iyi bir müsabaka elbisesi kaliteli bilindik bir marka. Veya judoya özgü bardak, anahtarlık, terlik, iç çamaşırı vs. bunlar

sporunun branşına ne kadar bağlı veya âşık olduğunu gösterebiliyor. Yani diğer sporcuların moralini bozan bir durum bu...” (S2)

“Elbisesi veya malzemeleri de önemlidir herkes birbirinin malzemesine dikkat ediyor. Tartıda ağrı bandımı görüp bu ney diye sormuşlardı. Maça giderken kahverengi kemer götürüp onu takıyorum rakiplerim çekinsin diye.” (S5) ifadelerini kullanmışlardır.

İçerik analizinden elde edilen “Müsabakada kullanılan malzemenin kalitesinin çok önemli olduğunu düşünüyorum. Kendi sporculuğumuzda da eksikliğini hissettiğimiz konulardan biridir bu... Kemer rengi konusunun çocukları çok etkilediğini düşünüyorum. Sıradan bir iç çamaşır giymiş bir sporcu soyunma odasında belli bilindik spor markalarının sporcu iç çamaşırlarını sporcu kıyafetlerini giymiş rakipleri görünce onların yanında kendini daha kötü hissetmesi çok doğal diye düşünüyorum. Sporunun sosyo-ekonomik yaşam şartları da bağlı sporunun müsabakaya gittiği araç, yediği yemek, kaldığı yer açısından farklılık arz eder. Kulüpleşip maddi imkânlarımız düzelince bu motivasyonumuzu çok etkiledi çünkü takım olma ruhunu ve motivasyonunu verdiği için kesinlikle yüzde yüz etkili. İyi şartların olumlu etkisi çok büyük...” (A1), “Rakibin taktığı kemerin rengi bu yaş grubundaki çocuklarda çok önemli oluyor. Daha üst bir kemer takması sporunun daha iyi olduğu anlamına geliyor. Sporunun müsabakaya gittiği araç bile motivasyonunu etkiler...” (A2), “Sporunun judogi markası kalitesiyle ilişkili olarak bir etki olabiliyor. Bizim de başımıza geldi... Maalesef kıyafet unsuru da sporcuları çok etkiliyor. Rakibin takımıyla tek tip giyinmiş olması...” (A3), “Sporcu muhakkak rakibin elbisesinden duruşundan, elbisesinden, kemerinden, fiziksel yapısından, konuşmasından hatta ve hatta çorabından bile etkilenen sporcular bile var. (A4), “Örneğin sporcuların judo branşına özgü iç çamaşır veya terlik yahut günlük kıyafetler, anahtarlık, logolu tişörtler aksesuarlar, profesyonel sporcu malzemeleri; dizlik, ağrı bandı sargı v.s. kullanıyor olması...’Eğer sporcu kendisinde olmayan veya görmeye kullanmaya alışık olmadığı bir malzemeyi başka sporcularda gördüyse bunu kafasına takabiliyor. O malzemeyi kullananlar kendi rakibi olmasa bile sporcu sanki gördüğü herkes kendi rakibiymiş gibi algılayıp bir kaygı yığını biriktirebiliyor...” (A6), “Rakibin taktığı kemerin rengi de psikolojik etki yaratır. Bende bunu küçük yaşta hissedirdim. Kemer renginin psikolojik bir üstünlüğü söz konusu... Rakip sporunun tek tip eşofman tek tip t-şört tek tip judogi gibi takımı simgeleyen malzemelere sahip olması yani bir takıma ait olması da diğer sporcuları etkiler. Tartı esnasında sporcuların iç çamaşırları bile psikolojik bir etken olabiliyor...” (S1), “Rakiplerimizin kullandıkları malzemeler bizde de var. Bu konuda bir eksiklik hissetmediğimiz için belki o malzemeleri kullanmayanlar etkileniyor olabilir. Biz o malzemelere sahip olmasak illaki bizim de aklımıza

takılırdı'' (S2), '' Elbisesi veya malzemeleri de önemlidir herkes birbirinin malzemesine dikkat ediyor. Tartıda ağıri bandımı görüp bu ney diye sormuşlardı. Maça giderken kahverengi kemer götürüp onu takıyorum rakipleri çekinsin diye.''(S5), gibi kodlar minik ve yıldız judocuların Malzeme ile ilgili etkilendikleri psikolojik faktörlerin alt boyutuna vurgu yapmıştır.

4.2.4. Rakibin Davranışları ile ilgili bulgular

Katılımcılardan elde edilen bulgulara göre rakibin davranışlarının sporcu üzerinde bir etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Rakip sporcuların davranışlarının minik ve yıldız judocular üzerinde psikolojik etkisine yönelik katılımcılar;

''Rakibin müsabakaya başlar başlamaz teknik denemesinin de çok etkili olduğunu düşünüyorum. Çok iyi bir sporcum sıradan bir rakibe bir anda yenildi. Ve yitip gitti o sporcumuz. İlk tepkiyi vermek ya da beklenmedik bir tepki ile karşılaştığında performansını tam sergileyememesi bir afallamasına sebep olabiliyor. Çok iyi olan kesin derece yapar diye baktığımız bir sporcumuz Türkiye Şampiyonasında bu şekilde elenmişti. Kendi sporculuğumda da ben bunu çok yapardım. Maç başlar başlamaz tutuş aldığım anda hemen bir teknik deneyerek maça başladım. Bu da karşıdaki rakip üzerinde ne oluyor, nasıl bir rakiple maça çıktım gibi bir şaşkınlığa, kendini toparlayamayıp endişeye kapılmasına sebep oluyor diye düşünüyorum. Zaten o pozisyonda rakibi atıp puan alırsan bu çok daha fazla etkiliyor ama puan alamasan sonuca gitmemiş olsan bile müsabakaya başlarken teknik denemenin sporcu üzerinde çok etkili olduğunu düşünüyorum. Rakibin kendine güvendiğini göstermesi karşı tarafı defansa zorladığını düşünüyorum. Sporcunun mindere çıkarken veya müsabaka esnasında bağırma mevzusunun rakibi etkilemek amacı dışında kendini rahatlatma veya odaklanması için yapıldığını düşünüyorum. Mindere ayak bastıktan sonra ısınmaya devam eden kendine has tavırlar sergileyen sporcular oluyor, sporcunun duruşu, tutumu her şeyi rakibi etkiliyor. Duruşuyla bakışıyla kendine güveniyle mindere gelen çocuktan bazen sporcu etkilenebiliyor. Bu etkilenme olumlu ya da olumsuz olabiliyor tabii. Bir de tavırları abuk sabuk olan kendini havaya sokmak için sürekli bağırın, eliyle koluyla saçma sapan hareketler yapan sporcularda denk geliyor bazen. Bu tavırları karşı tarafı korkutma veya ürkütme amaçlı yaptıklarını düşünüyorum ama bence bunlar rakibe etki etmiyor bilakis sporcunun kendini olumsuz etkiliyor. Yani sonuçta yaptığımız işin belli kuralları var ve bu tavırları çocuklar garip buluyor. Bu değişik tavırlar rakipleri etkilemiyor aksine kendine zararı oluyor diye düşünüyorum.'' (A1)

“Rakip müsabakaya sert bir tavırla başlarsa sporcuda bir çekingenlik yaratır, gardını geriye çekmesine neden olabiliyor, bizim sporculuk dönemlerimizde de olurdu bu zaten. Genelde oluyor çocuklarda gözlemliyoruz, rakibin kendini bağırarak motive etmesi karşı tarafı etkiler.” (A2)

“Rakiplerin hal ve hareketleri de sporcuları etkileyebilir. Mesela tartı esnasında bir araya geldiklerinde kimi pısırik bir şekilde çekingen dururken kimi de atılgan konuşkan tavırlarla birbirleriyle şakalaşma muhabbetleri olabiliyor. Yani ortama alışık olduğu mesajı verebiliyorlar. Bu durum da çocuklar üzerinde psikolojik bir etken olabiliyor. Müsabaka öncesi rakibin ısınma yapması da psikolojik bir mesajdır, karşı tarafa ben buradayım ben kendimi iyi hissediyorum ben hazırım diyor aslında. Buda karşı taraf üzerinde psikolojik baskı kurmasını sağlıyor. Rakibin minder kenarından müsabaka alanına koşar adımlarla çıkması kendine olan özgüveninin işaretidir. Diğer sporcuya benim özgüvenim tam, maça hazırım, seni yenmek için çıkıyorum diyor adeta beden dili ile. Bu davranışı sporcular bence bu şekilde algılıyor ki bu da psikolojik bir etken haline geliyor. Müsabakaya başlarken sporcunun selam vermemesi judo ruhuna aykırı... Müsabakada rakibin bağırması yine karşı tarafa mesaj vermek için yapılan bir davranış, ben seni yenmeye hazırım seni yeneceğim anlamı ifade etmektedir. Müsabakaya başlar başlamaz rakibin teknik denemesi kendi üstünlüğünü kabul ettirme çabasıdır. Buda karşı tarafı psikolojik olarak etkilediği için birkaç dakika kendine gelemediği oluyor. Rakip kendini kabul ettirme çabası ile ezici bir üstünlükle başlayınca sporcuda olumsuz bir hava yaratıyor. Rakibin kendine güvenen bir şekilde dik bir şekilde yürümesi sporcuları genelde olumsuz etkiliyor ama nadiren bazı sporcular rakibin bu davranışlarını kendine motivasyon için evirebiliyor. Rakibin bu davranışlarını motivasyon sebebi olarak kullanabiliyor. Rakibin maça başlarken jigo-tai pozisyonunda beklemesi de bir anlam ifade ediyor, bu şekilde maça hazır olduğunu karşıdaki sporcuya gözdağı verdiğini psikolojik olarak baskı kurduğunu gösteriyor.” (A3)

“Müsabakaya selam vermeden başlayan sporcu acemiliği açığa vurmuş olur, müsabakaya başlarken bağırarak minderdeki egemenliğini hissettirmeye çalışmak da rakibi etkiler. Sporcunun müsabakaya girerken elbisesinin veya kemerinin nizami olması veya olmaması da bir etkendir. Tabii yine sporcunun özgüvenle yürümesi tavırları da iyi bir sporcu olduğu mesajı verebilir ancak kendi sporculuğundan bir örnek vereyim bir müsabaka da çeyrek final maçımı, rakibin yürümesi tavırları hareketleri elbise markası bu bahsettiğimiz gibi beni etkileyecek tarzda maça geldi. Ancak tutuş almamızla rakibin iyi bir sporcu olmadığını

anlayabildim. Ancak rakibin bu tür davranışlarının hem herkes üzerinde hem her yaş grubu üzerinde etki bırakacağını düşünüyorum. Çünkü kaygı insanın doğasında vardır.” (A4)

“Rakibin mindere çıkmadan ısınma yapıyor olması sporcunun üzerinde bir etki oluşturur. Müsabakaya girerken rahat tavırları karşı tarafı etkiler çünkü sporcular sürekli rakiplerini gözler. Rakibin rahat tavırları çoğu çocukta korku yaratabilir. Müsabakaya başlar başlamaz teknik denemesi karşı tarafı pasif duruma düşürebilir maç boyunca. Karşı tarafın geri adım atmasına sebep olur.” (A5)

“Rakip eğer kendinden emin mindere yaklaşmışsa ve ısınma yapmaya devam ediyorsa bu motive olduğunu ve maçı kazanmaya odaklandığını gösterir. Sporcu rakibin bu tavırlarından bence etkilenmekte... Hangi sporcu sıradaki maç kendisinin maçıysa kenara geldiğinde rakibine göz ucuyla bakmıyor ki? Mindere çıkmadan iki sporcu arasında savaş başladı bile... Bir müsabakada sporcumla kenarda bekliyorduk. Sporcum mindere girecekken, rakip sporcunun hocasına sporcumdan için ‘Hocam çok uzun boylu yaa’ diyerek ağladığına şahit olmuştum. Daha maça girmeden sporcumun boyundan çekinip ağlayan bir rakibi... Çok bariz bir etkilenme örneği. Ancak o maçı biz kaybetmiştik. Rakibin korkusunu kullanmayı beceremedik demek ki... Fiziksel özellikleri hem müsabakada taktiksel olarak hem de müsabaka öncesi etken olarak kullanmayı bilmek gerekir.” (A6)

“Bazen siyahi sporculardan çekinenler oluyor. Çok uzun boylu rakiplerinden, rakibin mindere girişinden bile etkileniyorlar. Yurt dışına giden sporcular da oradaki rakipleri kendilerinden çok daha iyi zannediyorlar. Oysaki onların da iki eli iki ayağı var. Ancak görünüşlerinden çekinerek onları çok iyi judocu zannediyor. Isınma yaparken farklı uchikomi yapıyorsa diğer sporcular bundan da çekinebiliyor. İlk defa büyükler müsabakasına gitmiştim çabıtkan judogilerimiz vardı uzun kolları falan ve ben yaş olarak küçüktüm. Bir üst sıklette maça çıkıyordum. Güçlü bir kulübün iyi bir sporcusu ile maça çıkacaktım. Benim başımda toka yerine don lastiği var. Kız benden bayağı uzundu. Minderin kenarına geldi sıçradı zıpladı bir de kendini tokatladı. Üzerinde Avrupa judogisi vardı üstüne kalıp gibi oturmuş tutamıyorsun zaten elbiseyi. İnsan ister istemez çekiniyor bu ne ya diyor içinden. Ben biraz korktum tabii. Mindere çıkıp yakasını tutunca baktım ki sandığım kadar güçlü değil ve ben onu çok rahat yenmiştim. Ama ilk başta insan çok etkileniyor.” (A7)

“Maç öncesi rakipler birbirlerini izlerler birbirlerini gözlemlerler, aralarında soğuk savaş var gibi bir sürtüşme olabilir, sonuçta rakiplerin kim olduğu önceden biliniyor. Bu anların sporcular üzerinde bir etkisi olduğunu düşünüyorum. Minder kenarında maç öncesi

ısınma yapmak kendini motive etme anlamına geldiği için rakip bu ısınmanın bir profesyonellik olduğunu düşünür. Maç araları tribünde oturmuyor gelip ısınmasını yapıyor demek ki profesyonel bir sporcu, gerçek bir judocu şeklinde düşünülme ve ciddiye alınmak için kesinlikle maç öncesi bu davranışları sergilemesi lazım. Aksi halde rakipler tarafından ciddiye dahi alınmayacaktır. Rakibin müsabakaya koşar adımlarla çıkması onun müsabakaya hazır olduğunu gösterir. Maça hazırım hırslıyım ve savaşmak istiyorum mesajı vermektedir. Bu da diğer sporcuyla olumsuz yönde etkileyip bir kaygıya yol açabilir. Rakip sporcunun müsabakaya başlarken selam vermemesi bir aşağılama ifadesidir. Selam vermek mindere rakibe ve judoya saygıyı gösterir. Selam vermemesi ise bu değerlere saygısız olmayan sporcunun davranışdır ve bu benim en nefret ettiğim hareket tarzıdır. Böyle bir davranış beni çok sinirlendirir. Çünkü rakibi küçük gördüğünü ifade eden bu davranış son derece saygısızca buluyorum. Özellikle bayan sporcularda olan müsabakaya başlarken veya müsabaka ortasında bağırması diğer sporcuyla olumsuz etkiler. Çünkü bu davranış maça psikolojik olarak hazırım mesajı vermektedir. Diğer sporcuyla bu davranış psikolojik olarak zayıflatacaktır. Rakibin müsabakaya başlar başlamaz teknik denemesi sporcunun teknik bir sporcu olduğu anlamına gelir. Müsabaka havasında donup kalmadığının kanıtıdır. Buda diğer sporcuyla psikolojik olarak bunları düşündürecek şekilde etkileyecektir. Rakibin özgüvenli tavırları minder kenarına dik ve kendinden emin şekilde gelmesi de diğer sporcuyla demoralize edebilir. Maça çıkma şekilleri çok farklı olabilmekte. Ne kadar özgüvenli yürürsen, minder kenarına ne kadar iyi bir şekilde gelersen, mindere girdiğinde ayaklarını silmen vs.. Karşıdaki sporcuyla özgüvenim sahibi olduğun konusunda bir mesaj vermektedir. Buda rakibin özgüvenine zarar verecektir. Sporcunun müsabakaya başlarken jigo-tai pozisyonunda başlaması maça ve savaşmaya hazırım mesajı vermesi anlamına gelir. Buda diğer sporcunun motivasyonuna zarar verecektir. Bunlar hep judonun çok önemli küçük oyunları aslında. Böyle davranışlar kesinlikle karşıdakini etkiler.” (S1)

“Sporcu kendine güvenerek özgüvenli bir şekilde mindere çıkıyorsa rakibinin gözü korkar. Selamlama esnasında jigo tai pozisyonunda beklemesi direkt saldırıp teknik yapacağı anlamına gelir. Tehdit varı bir duruştur. Seni hemen atacağım ve maç hemen bitecek manası taşır. Rakibim ukala tavırlar içinde olduğu zaman, özgüvenini aşırıya kaçarak belli etmeye çalıştığı zamansa keşke ilk maçta karşıma çıksa diye düşünüyorum. Ona gıcık oluyorum ve hesabını minderde sorma isteği doğuyor.” (S3)

“Bazı judocular kazanınca hep aynı şekilde seviniyor mesela salto atıyor ya da ok atıyor gibi, yani bir sevinç ritüeli var bununla bile diğer sporcuların aklında kalıyor diğer sporcular ondan bahsediyor. İsmi ezberlenince fikstürde istenmeyen rakiplerden oluyor.” (S4)

“Müsabakaya çıkarken sıçramaları, ısınmaya devam etmeleri karşı tarafı korkutabilir. Bazen maç esnasında bağırmaları bir de maça başlar başlamaz teknik denemesi rakibin korkmasına ve defansa çekilmesine sebep olabilir. Maça girerken koşarak giriyorum. Rakibi korkutmak için rakiple göz göze gelirim dik dik ona bakıyorum. Rakibin derecesi varsa maça temkinli başlanıyor, rakibi bir tartıp sonra maça başlıyoruz.” (S5) ifadelerini kullanmışlardır.

İçerik analizinden elde edilen “Çok iyi bir sporcum sıradan bir rakibe bir anda yenildi. Yitip gitti o sporcumuz... Rakibin kendine güvendiğini göstermesi karşı tarafı defansa zorladığını düşünüyorum. Mindere ayak bastıktan sonra ısınmaya devam eden kendine has tavırlar sergileyen sporcular oluyor, sporcunun duruşu, tutumu her şeyi rakibi etkiliyor. Duruşuyla bakışıyla kendine güveniyle mindere gelen çocuktan bazen sporcuyu etkilenebiliyor... Birde tavırları abuk sabuk olan kendini havaya sokmak için sürekli bağırarak, eliyle koluyla saçma sapan hareketler yapan sporcularda denk geliyor bazen. Bu tavırları karşı tarafı korkutma veya ürkütme amaçlı yaptıklarını düşünüyorum ama bence bunlar rakibe etki etmiyor...” (A1), “Rakip müsabakaya sert bir tavırla başlarsa sporcuda bir çekingenlik yaratır, gardını geriye çekmesine neden olabiliyor, bizim sporculuk dönemlerimizde de olurdu bu zaten. Genelde oluyor çocuklarda gözlemliyoruz, rakibin kendini bağırarak motive etmesi karşı tarafı etkiler...” (A2), “Rakiplerin hal ve hareketleri de sporcuları etkileyebilir. Mesela tartı esnasında bir araya geldiklerinde kimi pısrık bir şekilde çekingen dururken kimi de atılgan konuşkan tavırlarla birbirleriyle şakalaşma muhabbetleri olabiliyor. Müsabaka öncesi rakibin ısınma yapması da psikolojik bir mesajdır, karşı tarafa ben buradayım ben kendimi iyi hissediyorum ben hazırım diyor aslında. Müsabakaya başlar başlamaz rakibin teknik denemesi kendi üstünlüğünü kabul ettirme çabasıdır. Rakibin kendine güvenen bir şekilde dik bir şekilde yürümesi sporcuları genelde olumsuz etkiliyor ama...” (A3), “Sporcunun müsabakaya girerken elbisesinin veya kemerinin nizami olması veya olmaması da bir etkidir, ... Ancak rakibin bu tür davranışlarının hem herkes üzerinde hem her yaş grubu üzerinde etki bırakacağını düşünüyorum.” (A4) “Rakibin mindere çıkmadan ısınma yapıyor olması sporcunun üzerinde bir etki oluşturur. Müsabakaya girerken rahat tavırları karşı tarafı etkiler çünkü sporcular sürekli rakiplerini gözler. Rakibin rahat tavırları çoğu çocukta korku yaratabilir.” (A5), “...Hangi sporcuyu sıradaki maç kendisinin maçıysa kenara geldiğinde rakibine göz ucuyla bakmıyor ki? Mindere çıkmadan iki sporcunun arasında savaş başladı bile...”

(A6), ‘‘Maç öncesi rakipler birbirlerini izlerler birbirlerini gözlemlerler, aralarında soğuk savaş var gibi bir sürtüşme olabilir, sonuçta rakiplerin kim olduğu önceden biliniyor. Rakibin müsabakaya koşar adımlarla çıkması onun müsabakaya hazır olduğunu gösterir. Rakibin özgüvenli tavırları minder kenarına dik ve kendinden emin şekilde gelmesi de diğer sporcuyu demoralize edebilir...’’ (S1), ‘‘Sporcu kendine güvenerek özgüvenli bir şekilde mindere çıkıyorsa rakibinin gözü korkar. Selamlama esnasında jigo tai pozisyonunda beklemesi direkt saldırıp teknik yapacağı anlamına gelir. Tehditvari bir duruştur...’’ (S2), gibi kodlar minik ve yıldız judocuların Rakiplerin davranışları ile ilgili etkilendikleri psikolojik faktörlerin alt boyutuna vurgu yapmıştır.

Katılımcılardan elde edilen bulgulara göre sporcunun hem kendi antrenörünün hem de rakiplerinin antrenörlerinin özellikleri ve davranışları sporcu üzerinde psikolojik bir etki oluşturmaktadır.

Antrenörlerin minik ve yıldız judocular üzerinde psikolojik etkisine yönelik katılımcılar;

‘‘Müsabaka ortamı nasıl olursa olsun en önemli faktör bence antrenör ile olan diyalogudur. Antrenör ile olan diyalogunun kalitesinin maça yansıtacağını düşünüyorum. Tabii salonun çok büyük olmasından seyircinin çok fazla olmasından, rakibin aldığı seyirci desteğinden veya kendisinin desteklenmesi sporcunun kişilik özelliklerine bağlı olarak etki edebilir. Antrenörlerin müsabaka esnasında hakeme veya sporcuya sert tepkilerinin sporcuya etkisini sporcunun kişiliğine göre değişkenlik gösterdiğini düşünüyorum. Ben sporcu olsam antrenörümün bağırıp çağırması beni ve ortamı gerer ve endişeye kapılırım diye düşünüyorum. Bazı pozisyonlarda bariz haklı olduğumuz durumlarda sporcunun hakkını savunmak için itiraz etmem sporcuyu olumlu motive edebilir ama bazen hakemlerle gereksiz tartışmalara girilebiliyor. Ortam geriliyor ve bazı sporcuları bu gerginliğin olumsuz etkileyeceğini düşünüyorum. Oğlumun bir maçında bariz bir pozisyonunda maç devam ettiği için maça odaklanmak zorunda kalıyoruz. Bazen itiraza devam ettiğimiz hakem masasına yöneldiğimiz durumlarda oluyor. Böyle zamanlarda da sporcuyla iletişimin kopuyor. Maçı takip edemiyorsun. Bu durumlarda maç durmazsa sporcunun çok olumsuz etkilediğini düşünüyorum. Maçı kaybettik mesela bu durumu da yaşadık oğlumun maçında. Rakibin müsabakaya antrenörsüz çıkması sporcuyu %’100 etkilediğini düşünüyorum. Küçük yaş grubunda da büyük yaş grubunda da olumsuz etkilediğini düşünüyorum. Kendi sporculuk hayatımda Avrupa Şampiyonasına giderken kendi bölge antrenörüm yoktu ayrıca milli takım antrenörümde o

müsabakaya gelmedi. Birlikte çalışmadığımız yardımcı antrenörler bizimle gelmişti. Zaten Avrupa Şampiyonasına müsabakaya gidiyorsun yurt dışına çıkmışsın farklı duygular içindesin yaşadıkların çok farklı ilk maç için mindere çıkıyorsun ve yanında kendi antrenöründe yok milli takım antrenörümde yok, maça çıkarken kendimi o kadar hissetmiştim o kadar üzülmiştim ki o an ki duygularımı hiç unutmuyorum. Erkek milli takım antrenörü çıkmıştı kenarda Azeri olduğu içinde iletişimde kuramıyoruz. Bu durumdan çok etkilenmiştim. O maçta berabere kalmıştık ve hantai ile maçı karşıya vermişlerdi. Hep şunu düşünmüşümdür, eğer o maçta kendi antrenörüm veya en azından milli takım antrenörümüz yanımda olsaydı o müsabakanın sonucunu bile etkilerdi diye bu düşünce içimde kalmıştır. Yenildiğim sporcu ikici turda da şampiyon olan İngiliz'le karşılaştı, Avrupa 3.sü oldu, o müsabaka benim için fırsattı veya dönüm noktasıydı diye düşünüyorum. Belki o müsabakadan sonra hayatım değişirdi. Hep içimde ukde kalmıştır. Müsabakayı kazandıktan sonra tebrik edilmesi sonraki müsabakalar için sporcuyla motive edebilir. Yurt içinde veya yurt dışında sporcunun kendi antrenörünün başında olması çok büyük oranda sporcuyla etkiliyor. Sporcunun performansını olumlu yönde %100 etkiliyor diye düşünüyorum. Sporcunun kendini ifade etmesi açısından bunun çok önemli olabiliyor. Sporcuyu analizi yapmak rakipleri tanımak ve sporcuya müsabakadan önce rakiple ilgili bilgi aktarmak sporcunun rakibi hakkında bilgi sahibi olması bile sporcuya olumlu yönde etkiliyor. Yani rakibin tek bir müsabakasını izlemek bile tutuş özelliklerini veya belirgin tavırlarını anlamak için bir fikir verebiliyor. Az da olsa rakip hakkında sporcuya bilgi vermek ve onu yönlendirmek sporcumuza çok büyük avantaj sağlayabiliyor. Rakip analizlerinin müsabakaya %'de 100 etkisi olduğunu ve çok büyük fayda sağladığını düşünüyorum. Bazı müsabakalarda şuna şahit oldum, kendi antrenörünü dinlemek yerine rakibin antrenörünü de dinleyen sporcularımızda çıkıyor. Tabii ben hep bana odaklanmalarını istedim sporcularımdan ama nadir bazı sporcularımın rakibin antrenörünün verdiği taktikleri dinlediklerini söylerlerdi. Bazen akıllı çok yönlü sporcular belki bunu değerlendirebiliyor. Rakip antrenörün kendi sporcusuna verdiği taktiği kendi lehine çevirebiliyor. Bazen sporcunun beklenmeyen davranışları karşısında antrenörlerinde alışagelmedik tepkiler vererek durumu düzeltmesini veya sporcu üzerinde etki yaratmasını doğru buluyorum. Yani bazen sporcu üzerinde kalıcı etki yaratmak için çok farklı tepkiler işe yarayabiliyor. Bazen özellikle takım sporlarında da bunu görmek mümkün, sporcularla iletişim onlara değer vermek onlarla ilgilenmek onları sevmek ve onların bunun farkında olması beklentileri karşılamak için çaba göstermelerine sebep oluyor. Antrenörlük de öğretmenlik gibi tecrübe işi. Bazı şeyleri yaşayarak tecrübe ediyoruz bazı şeyleri de okuyarak araştırarak başkalarının tecrübelerinden öğrenmek gerekiyor çünkü bazen kaçırabiliyoruz meseleleri.” (A1)

“Antrenörünün sporcuyla müsabaka esnasında tehditkâr konuşması çok tasvip etmediğimiz bir davranış ama sporcuyla bir yönden motive edebilen bir özellik bu. Bazı sporcular bu şekilde motive olabiliyor. Tabii bağırma hakaret vs. asla tasvip etmiyoruz ama bazı sporcular böyle motive olabiliyor. Yani antrenörün biraz sert olması antrenmanlarda da sporcu üzerinde böyle bir etki kurması sporcunun müsabakada rakibinden ziyade antrenöründen korkmasına böylece rakibinden korkmamasına sebep olabiliyor. Bu düşünceyle rakibine saldırıp maçı alan sporcularda görüyoruz maçlarda. Antrenörle yüz yüze gelmektense sporcuyla yeniyim de antrenörün hışmından kurtulayım diye düşünüyorlar sanırım. Kendi antrenörünün dış görünüşü de sporcuyla motive eder bu da var mesela. Antrenörün duruşu, yaklaşımı sporcuyla motive eder. Antrenörün ses tonu da kesinlikle bir motivasyon aracıdır.”

(A2)

“Antrenör faktörü sporcular üzerinde büyük etkisi var. Sporcu bazen rakibinin antrenörünün söylediklerinden de etkilenebiliyor. Genelde baskın karakterli antrenörlerden etkilenebiliyor. Antrenörün fiziki görünümünden el kol hareketlerinden ve ses tonundan etkilenebiliyor. Rakip sporcunun antrenörünün söylediği cümlelerde ciddi manada bir psikolojik baskı sebebi oluyor. Sesini net bir şekilde duyurabilen antrenör arkadaşlarımız var sporcular bu durumda olumsuz etkilenebiliyor ses tonu çok önemli. Müsabaka esnasında bir sporcu için en zor durumlardan biri rakip antrenörünün kendisi ile ilgili olumsuz yorumlar yapmasıdır. Sporcu kendi antrenörünü değil de rakibin antrenörünü dinliorsa zaten bir motivasyon problemi olduğu anlamına geliyor. Bir de bunun üstüne kendine yapılan olumsuz yorumları duyunca bu olumsuzluk müsabakasına yansiyabiliyor. Bazı sporcular antrenörünü arkasında görmek ister. Antrenörsüz müsabakaya çıkmak bazı sporcuları çok etkileyebiliyor. Bizzat yaşadığım bir olay Türkiye Şampiyonasının ilk gününde katılamamıştım, o gün maça çıkıp yenilen bir sporcum hocam sizi aradı gözlerim, siz olmadığınız için maçımı kazanamadım, siz olsaydınız maçımı kazanabilirdim ve o maçı kazansaydım eminim ki madalya yolunda ilerleyip diğer maçlarımı da kazanırdım şeklinde ifadesi olmuştu. Bu durum sporcular da çok etken bir faktör. Antrenörün ceza alıp kenardan atılması sporcudan sporcuya farklı etkiler yaratmakta. Antrenörün kenardan atılması genelde sporcular üzerinde olumsuz etkisi olduğunu söyleyebiliriz ama bazen de bu durum sporcu üzerinde bir hırslanma durumu olarak ortaya çıkabiliyor. Maçı kazanmak için elinden geleni ortaya koymaya çalışabiliyor. Antrenörün bazen maça kendini kaptırıp sporcuyla tehdit eden cümleler sarf ettiğini görebiliyoruz. Bu sporculara olumsuz bir etki etmekte psikolojik açıdan kendini baskı altında hissetmesine sebep oluyor. Bu durumda sporcu maça konsantre olmak yerine maçtan sonra alacağı cezayı veya tepkiyi düşünmeye başlıyor. Ama antrenör olumlu yönde motive ederse bu da sporcuyla

rahatlatıp müsabakasında olumlu bir etki yaratmasına sebep oluyor. Sporcuyla ilgilenmek onu motive eder. Rakip analizlerini yapman veya rakibini izletip taktik vermen sporcunun hoşuna gidiyor bu da performansına olumlu yansıyor. Kazandığı maç sonrası sporcuyla takdir etme meselesi sporcuyla etkiliyor, takdir edilmediği durumlarda sporcunun kaile alınmadığının önemsenmediğinin küçümsendiğinin zannetmesine sebep olabilir. Sporcu yense de yenilse de antrenör kısada olsa sporcu ile bir diyalog kurulması mutlaka gerekiyor. Kendi antrenörü dışında başkaları tarafından yapılan yorumlar sporcu üzerinde bir etki edebilmekte.” (A3)

“Rakip sporcunun antrenörü rakibi iyi analiz ederek taktik strateji gereği bazı yorumlarda ve söylemlerde bulunarak rakip sporcu üzerinde bir etki oluşturabilir. Antrenörün dış görünümü sporcu üzerinde bir etki yaratır. Bende sporculuğum zamanında kendi antrenörüm eşofmanlarını giyip antrenör sandalyesinde beni desteklemesi beni motive ederdi, antrenörümün eşofmanlarıyla ön plana çıktığını düşünüyorum. Kendi sporcularımda benim tarzımı beğenirler bende genelde eşofman giyerim müsabakalarda. Çoğu sporcularıma da kendi eşofmanlarımdan hediye etmişliğim vardır. Antrenör kadın da olsa erkek de olsa giyinmesi kılık kıyafeti ve görünümü sporcuyla etkiler. Minikler kategorisinde milli olan bir sporcum yurt dışına bensiz gitmek durumunda kaldı. Minikler Balkan şampiyonası müsabakasıydı. Bir müsabakada sporcu için en önemli iki müsabakadan birisi ilk maçıdır, diğeri madalya maçıdır. Sporcum o müsabakada 1. Oldu ama döndüğünde şöyle dedi. Diğer antrenörler benimle çok güzel ilgilendiler ancak keşke final maçında ve istiklal marşını okuttuğumda yanımda olsaydınız. Sporcunun antrenörsüz maça çıkması sporcuyla olumsuz etkilemekte. Ama binde bir de olsa antrenörünün varlığından olumsuz etkilenen sporcularda olabiliyor. Bir sporcum hocam ben sizi görünce elim ayağıma dolanıyor demişti. Antrenörün müsabaka esnasında ceza alıp kenardan atılması sporcuyla çok fazla etkiler. Biliyorsun beni genelde cezayla dışarı atıyorlar. Tribünden sesini duyurmaya çalışıyorsun, tabii sporcu bu durumdan etkileniyor bazen bu durumdan ötürü yenilebiliyor. Sporcu için bile olsa antrenörün bu duruma dikkat etmesi gerekir, diyoruz ama müsabaka esnasında bu düşünce gidiyor bambaşka duygu ve düşüncelere giriyoruz. Yani bu hakeme itiraz meselesinde bazen de antrenör oturduğu yerde hiçbir şeye itiraz etmeyince bu defa sporcu onun yerine itirazlara başlayabiliyor veya antrenörüne sitem edebiliyor müdahale etseydin itiraz edip bağırıydın belki kazanabilirdim gibisinden. Antrenörün kendisi ile ilgilenmediği düşüncesine kapılabiliyor sporcu ve bu da olumsuz etki yaratabiliyor. Son yapılan Gençler Türkiye Şampiyonasında 78.kg da bir kızımız vardı. Müsabaka esnasında üç dört defa kusacak gibi oldu. Yani sporcuyla motive ederek hadi kızım az kaldı yaparsın sakın kusma şeklinde söylemlerle müsabakada tutmaya çalıştım ve bu da işe yaradı. Sporcum sıkletinde Türkiye 3.sü oldu. Antrenörün gerçekçi bir

şekilde sporcuya potansiyelini ses tonuyla fark ettirmesi bence çok önemli... Ayrıca sporcunun antrenörünün de tanınması, judo camiasında söz sahibi olan biri olması, camia tarafından değer verilen biri olması da sporcu üzerinde büyük bir etkisi vardır.” (A4)

“Sporcunun mindere antrenörsüz çıkması sporcuyu aşırı derecede etkiler. Yani yüzde yüz bir etki söz konusu diyebilirim. Müsabakadan antrenörün atılması da sporcunun gardının düşmesine neden olur. Bir müsabakada ben hakemle tartışınca sporcum panik yapmaya başladı. Antrenörün maç esnasındaki hal ve hareketleri sporcuyu çok fazla etkiliyor. Yani sporcu bocalayabiliyor antrenör hakemle tartışma yaşayınca. Hatta başka bir antrenörde sporcumun paniklediğini fark etmiş olacak ki ‘sakin ol sporcunun eli ayağı dolaşmaya başladı’ diyerek uyardı. Rakip sporcunun antrenörsüz çıkması veya antrenörünün maçtan atılması da tabii benim de sporcumun da işimize gelir. Ona göre taktik yaparım cezaları falan değerlendiririm. Antrenörün ses tonu da sporcuyu çok etkiler. Sporcuya sürekli bağırmanın yerinde ve zamanında etkin iletişim kuracaksın. Sürekli bağırılması sporcuya panik yaptırır. Sporcu geriye düşse de rahat ol daha süremiz var şeklinde telkinler çocuğu motive eder. Antrenörün kılık kıyafeti de sporcuyu az da olsa etkiler. Müsabaka aralarında sporcuyla ilgilenilmemesi rakip analizleri de sporcuyu yüzde yüz etkiler. Sporcuyu müsabaka sonrasında takdir edince sporcu çok çabuk havaya girip bu durumda zararı olabiliyor. Bu durumu da yaşadım sporcunun takdir edilmesi konusunda dozun çok iyi ayarlanması gerektiğini düşünüyorum.” (A5)

“Antrenörünün dış görünümü sporcu üzerinde etkilidir. Sporcu yanında güzel giyinmiş, sporcu gibi müsabakaya hazır görünen ilgili bir antrenör görmek ister. Antrenörün kişisel ilişkilerinin de sporcunun algısı üzerinde etkili olduğunu düşünüyorum. Diğer antrenörlerle tanışıklığı olan hakemlerle selamlaşan judo camiasına ait olduğu her halinden belli olan bir antrenör mü? Yoksa kimsenin tanımadığı camiaya yabancı iletişim kuramayan bir antrenörünüz mü olsun istersiniz? Ayrıca müsabaka stratejisi kurarken maçtan önce sporcunun kafasını karıştırabilen antrenörde çok gördüm. Şu tekniğe karşı şunu yap, sakın şu tekniği yapma, şöyle tutarsa bunu dene gibi pek çok direktifle sporcunun aklını bulandırabilir antrenör. Hatta yanlış taktikle maç kaybettirebilir. Mesela kendini geriye çeken dengesi arkaya doğru olan bir judocuya karşı öne yapılan drop tekniklerden birini yapmasını söylerseniz sporcunuz tekniği denerken muhtemelen geriye doğru düşürülerek puan kaybedecektir. Müsabaka alan kullanımını, cezaların üstünlüğüne ve sürenin avantajına göre stratejinizi mantıklı ayarlamazsanız sporcunun kazandığı maçı kenardan siz kaybettirebilirsiniz. Bir müsabakada (2005 Büyükler Türkiye Şampiyonasında) üçüncülük maçında wazari ile önde

olan sporcunun antrenörü zamanı bitirme üzerine strateji kurmak yerine sporcusuna sürekli saldırmasını atak yapmasını söylüyordu. Maçın bitimine yedi saniye kala atak yapan ve önde olan sporcu seoinage tekniği ile ipponlanarak müsabakayı kaybetmişti. Bence bu maç sporcunun kazandığı antrenörün kaybettiği maçlara güzel bir örnek. Benim sporculuğum zamanında bir maçında rakibimin antrenörü ona 'hadi kızım yen artık yen de gidelim daha pasta yemeye gideceğiz hadi yen gidip pastamızı yiyelim' diye bağıyordu. Ben o an kendi antrenörümü değil de rakibimin antrenörünü dinlediğimi fark ettim. Sporcusunun yeneceğinden o kadar emindi ki ya da bunu bana öyle hissettirmişti o sözleriyle. Sonuç olarak ben o söylemden etkilenmiştim ve moralim bozulmuştu." (A6)

"Antrenör özellikle bu yaş grubunda çok önemli. Rakibin duruşu veya tutuşu veya tekniğine göre taktik vererek ve yerde de tutuş pozisyonlarını tarif ederek komutla sporcusuna maç aldırarak pek çok antrenör görmüşümdür. Tabii sporcunun antrenörünü o hengâmede duyması ve onun sesini tanınması şarttır. Antrenöründe sporcusunu iyi tanınması ve hem fizyolojik hem psikolojik kapasitesini iyi bilmesi gerekir. Bazen sporcunun veya rakibin kapasitesine göre taktik vererek maçın kaderini antrenör belirleyebilir. Müsabaka uzarsa sporcunun kondisyonu yetmez düşüncesiyle maçı ataklarla hemen bitirmeye çalışabilir veya tersi bir durum söz konusudur. Rakibin kondisyonu kötüyse maçı uzatmaya çalışabilir. Teknik puanla yenemeyeceği bir rakibi ceza aldırarak yenebilir. Stratejisini iyi ayarlayarak rakibin tekniğine göre bir plan hazırlayabilir. Tek atımlık kurşunum vardı onu da iyi değerlendirdim diyen sporcu veya antrenör görmüşüzdür. Bir müsabaka da çok iyi olan yani derecesi olan bir sporcumuz maça çıktı. Müsabaka esnasında birkaç hatalı pozisyonu oldu mesela tekniği bozuk girdi kontra atakları değerlendirmede. Antrenörü çok sinirlendi ve sporcuya bağırmağa başladı. 'Sen ne yapıyorsun, saçmaladın iyice, nasıl maç yapıyorsun' gibi cümlelerle sporcuya yüklenmeye başladı. O böyle konuştuğça sporcu daha da kötü maç yapmaya ve hatalar yapmaya başladı. Antrenörü uzaklaştırdık 'senin yüzünden çocuk maç kaybedecek, sen git biz hallederiz' dedik. Hocayı kenardan aldık ve başka bir antrenör devam etti. Sporcuya sakin olmasını ve kendi maçını yapmasını söyledik. Sporcu o maçı aldı ve günün sonunda şampiyon oldu. Ama az daha antrenörü yüzünden şampiyonluktan olacaktı. Antrenörler bazen çok güvendikleri sporcuların hata yapmalarına tahammül gösteremiyor, müsabakası uzayınca bile sinirlenebiliyorlar. Fazla beklentinin doğal sonucu ancak sporcunun da hata yapmaya tecrübe edinmeye ihtiyacı var. Sporcuların sakin olmaları için öncelikle antrenörün sakin kalması gerekiyor. Antrenörün çok kavgacı ve saldırgan olması ya da fazla sessiz olması sporcuyu olumsuz etkiler. Kendi Antrenörünün arkasında çıkması çok önemli... Sporcu arkasında kendi antrenörünü görmek ister. Sporcu antrenörünü küçük görürse ona inanmaz. Sporcu antrenörüne hayran olmalı.

Antrenörünü aklına kazımalı. Giyimini saç taramasını bile ezberler. Yıllar sonra bile betimleyerek anlatır.” (A7)

“Rakip sporcunun antrenörünün kendi sporcusuna benimle ilgili söyledikleri dikkatimi dağıtabilir veya kendi sporcusuna verdiği taktiklerin defansına hazırlanmam gerektiğini düşünebilirim. Rakibin antrenörünün benim hakkında demoralize edici yorum yapmasının (yapamıyor, atamıyor, yoruldu vs..) psikolojik bir etkisi vardır. Zaten ortada bir savaş ve kazanma arzusu var. Bu söylemler sporcuyu demoralize edebilir. Veya sporcu bu söylemlerle daha da hırslanabilir belki bu da onu hataya sürükler kontrolünü kaybettirebilir. Antrenörün sporcu ile müsabaka esnasında tehditkâr konuşması doğru değil daha olumlu davranmak gerekir. Tehditkâr konuşunca sporcu kendini baskı altında hissedecek ve kaygılanacaktır. Bu durumda bildiklerini bile minderde yapamayabilir. Alacağı maçı bu yüzden kaybedebilir. Antrenörlerin o yaş grubundaki sporculara kesinlikle tehditkâr yaklaşmamaları gerektiğini düşünüyorum. Antrenör konusunda bir diğer konuda müsabakaya antrenörsüz çıkma durumu, o yaş gruplarında maça antrenörsüz çıkmak zorunda kalan sporcular kendisini sahipsiz hissedeceklerdir. Arkasında biri olmayınca antrenörünün gücünü bulamayınca yenileceğini hisseder. Fakat bu konu gençler veya büyükler yaş kategorilerinde olduğunda bazen bir taktik strateji olarak kullanılabilmekte. Karşı tarafa ben seni antrenörsüz bir şekilde de yenerim manasında bir mesaj olabilmekte. Ben böyle bir durum yaşadım. 2019 yılı üniversiteler müsabakası final maçında rakibim antrenörü müsait olmasına rağmen final maçına antrenörsüz çıkmıştı. Ben o maçı kaybetmişim ve bu tavrın psikolojik bir üstünlük için yapıldığını düşünüyorum.” (S1)

“Antrenörümle gittiğim her maçta kendime güveniyorum. Antrenör köşesinde kendi antrenörünün olması çok önemli çünkü sporcunun potansiyelini ve yapabileceklerini en iyi kendi antrenörü bilir.” (S2)

“Rakipler ve antrenörler bizim tekniklerimizi analiz ediyor ve ona karşı bir taktikle hazırlanıyor ama bizim antrenörümüz bunları yapmıyorsa çok fazla olumsuz etkisi olur hatta yenilmemize bile sebep olabilir. Ben kötü bir sporcuyum ki antrenörüm benimle ilgilenmiyor diye düşünürüm. Maçı kazanamayacağım antrenörüm bile ilgilenmiyor diye düşünürüm. Antrenörün hakemle tartışması beni olumsuz etkiler, tartışmayı devam ettirmesi kenardan atılacağı manasına gelir. Bizim minderde yalnız kalmamız taktik verilememesi, rakibimiz ve onun antrenörü karşısında tek başına antrenörsüz kalmak bizi olumsuz etkiliyor. Bir keresinde takım arkadaşım maç yaparken bende kenardan onu izliyordum. Yarı final maçıydı ve

kendisinden önce yarı finali geçen sporcu ile antrenörü de arkadaşımın maçını izliyordu. Arkadaşım maçı kazandı ve finale çıktı. Finalde karşılaşacağı sporcuya antrenörü arkadaşımın uzun boylu olduğunu ve ona final maçında ko uchi maki komi tekniği yapmasını söyledi. Beni tanımadıkları için yanımda konuşmuşlardı ve bende duyduğumu hocama anlattım. Final maçından önce hocam arkadaşıma ko uchi maki komi tekniğinin defansını çalıştırarak onu hazırladı. Final maçında rakip sporcu ko uchi maki komi denedi ve takım arkadaşımız defans tekniği ile müsabakayı kazanıp şampiyon oldu. Antrenörler ve sporcular müsabaka taktiklerini ve tekniklerini açık etmemeliler bu konuda daha hassas davranmaları gerekir.” (S3)

“Antrenör kızarsa sporcu biraz daha hırslı yapar. Bilindik bir antrenörün sporcusu ve şehri etkiliyor. O şehrin en kötüsü bile olabilir ama şehirden etkileniyoruz.” (S4)

“Antrenörüm olmasa da maçı yaparım kendi antrenörüm gelmese de kendi maçı yaparım. Rakibim antrenörsüz çıkarsa kendine güvendiğini ve onun çok güçlü olduğunu düşünürüm. Maç aralarında antrenörüm benimle konuşursa daha iyi maç yaparım. Yenilirsen seni döverim derse yenebileceği maçı bile verir, o korkuyla sürekli defans yapar ve eninde sonunda düşer.” (S5) ifadelerini kullanmışlardır.

İçerik analizinden elde edilen “...Müsabaka ortamı nasıl olursa olsun en önemli faktör bence antrenör ile olan diyalogudur. Antrenör ile olan diyalogunun kalitesinin maça yansıtacağını düşünüyorum. Rakibin müsabakaya antrenörsüz çıkması sporcuyu %'100 etkilediğini düşünüyorum. Küçük yaş grubunda da büyük yaş grubunda da olumsuz etkilediğini düşünüyorum. Rakip analizlerinin müsabakaya %'de 100 etkisi olduğunu ve çok büyük fayda sağladığını düşünüyorum...” (A1), ... “Kendi antrenörünün dış görünüşü de sporcuyu motive eder buda var mesela. Antrenörün duruşu, yaklaşımı sporcuyu motive eder. Antrenörün ses tonu da kesinlikle bir motivasyon aracıdır...” (A2), ‘Antrenör faktörü sporcular üzerinde büyük etkisi var. Sporcu bazen rakibinin antrenörünün söylediklerinden de etkilenebiliyor. Genelde baskın karakterli antrenörlerden etkilenebiliyor. Bazı sporcular antrenörünü arkasında görmek ister. Antrenörsüz müsabakaya çıkmak bazı sporcuları çok etkileyebiliyor...’ (A3), ‘Rakip sporcunun antrenörü rakibi iyi analiz ederek taktik strateji gereği bazı yorumlarda ve söylemlerde bulunarak rakip sporcu üzerinde bir etki oluşturabilir. Antrenörün dış görünümü sporcu üzerinde bir etki yaratır. Ayrıca sporcunun antrenörünün de tanınması, judo camiasında söz sahibi olan biri olması, camia tarafından değer verilen biri olması da sporcu üzerinde büyük bir etkisi vardır...’ (A4), ‘Sporcunun mindere antrenörsüz çıkması sporcuyu aşırı derecede etkiler. Yani yüzde yüz bir etki söz konusu diyebilirim. Müsabakadan

antrenörün atılması da sporcunun gardının düşmesine neden olur...’’ (A5), ‘’ Antrenörünün dış görünümü sporcu üzerinde etkilidir. Sporcu yanında güzel giyinmiş, sporcu gibi müsabakaya hazır görünen ilgili bir antrenör görmek ister. Ayrıca müsabaka stratejisi kurarken maçtan önce sporcunun kafasını karıştırabilen antrenörde çok gördüm. Şu tekniğe karşı şunu yap, sakın şu tekniği yapma, şöyle tutarsa bunu dene gibi pek çok direktifle sporcunun aklını bulandırabilir antrenör...’’ (A6), ‘’ Rakipler ve antrenörler bizim tekniklerimizi analiz ediyor ve ona karşı bir taktikle hazırlanıyor ama bizim antrenörümüz bunları yapmıyorsa çok fazla olumsuz etkisi olur hatta yenilmemize bile sebep olabilir.’’ (S2), gibi kodlar minik ve yıldız judocuların antrenörler faktörü ile ilgili psikolojik olarak etkilendikleri faktörlerin alt boyutuna vurgu yapmıştır.

4.2.6. Çevre ile ilgili bulgular

Katılımcılardan elde edilen bulgulara göre çevre ile ilgili özelliklerin sporcunun müsabaka ve maç motivasyonu üzerinde bir etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Çevre faktörünün minik ve yıldız judocular üzerinde psikolojik etkisine yönelik katılımcılar;

‘‘Bazen kendi antrenörünün söylediklerinden fazla başka antrenörün söylediği şeyler çok daha etkili olabiliyor olumlu veya olumsuz. Örneğin sporcu bir maçtan çıkmış biz o maçı unutturup bir sonraki maça konsantrasyonunu sağlamaya çalışıyoruz. Çocuk maçta hata yapmış mesela biz onu uyarıyoruz hatasını söylüyoruz iyi veya kötü maçı siliyoruz sonraki maç motivasyonu esnasında başka bir antrenör veya sporcu arkadaşlarından biri bitmiş maçı hakkında bir yorum yapıyor veya sporcuya farklı bir taktik vermeye çalışıyor bunu kendi sporcumda da çok yaşadım. Yani maç geçmiş bitmiş o maça veya o hataya takılma önümüzdeki maça odaklanalım derken farklı birinin yorumu tekrar hatırlatabiliyor. Ben sporcuya rakibi ile ilgili bilgi veriyorum bir algı sağlamaya çalışıyorum veya farklı bir taktikle maça çıkarmaya çalışıyorum hiç olmadık birisi gelip farklı bir taktik verebiliyor veya bir yorum yapabiliyor. Yani bu yorumlar her zaman tebrik etme amaçlı olmadığı için sporcuyu olumsuzda etkileyebiliyor. Bu konuda sporcuyu uyarmak zorunda kalıyoruz başkalarının söylediklerini dikkate alma benim söyledikleri dinle şeklinde. Yani tebrik etmek bile olsa belki kazandığı bir maç sonrasında benim yetersiz bulup eleştirdiğim bir maç sonrasında sporcunun başkaları tarafından tebrik edilmesi sporcuyu farklı düşüncelere yöneltebiliyor. Belki başkaları tebrik ederken antrenörünün eleştirmiş veya performansını yetersiz bulmuş olması sporcunun antrenörü tarafından beğenilmiyor olduğu düşüncesine yol açabilir. Sonuçta sporcu benim ve

performansını değerlendirmek benim hakkım diye düşünüyorum. Özellikle küçük yaş grubunda dışardan gelen müdahalelerin çocukları olumsuz etkilediğini düşünüyorum. Müsabaka öncesinde veya esnasında sporcunun arkadaşları tarafından desteklenmesi bazı sporcuları gerçekten çok etkilerken bazılarında hiç etkisi olmuyor. Genelde antrenör ile olan diyalog daha önemli oluyor sporcular için.” (A1)

“Arkadaşlarının rakiple ilgili yorumları sporcuyu her zaman olumlu veya olumsuz etkiler. Sen bunu yenersin veya rakibin çok iyi bir sporcu sen onu yenemezsin demesi direkt sporcu üzerinde bir etki bırakır alacağı maç olsa bile alamaz o maçı. Biz de sporcularımızda çok görebiliyoruz bu durumu. Olumsuz motivasyona örnek bu durum esasında. Sporcunun ilk defa gördüğü bir ortam onu etkiler. Mesela küçük salonlarda antrenman yapan bir sporcunun beş minderli büyük bir salonda Türkiye şampiyonasına gitmesi onda değişik bir hava yaratır ve motivasyonunu olumsuz etkiler.” (A2)

“Müسابaka esnasında tribün baskısı olabilir. Rakibin hal ve hareketleri olabilir. Müsabaka esnasında hakemlerinde psikolojik etkileri olabilmekte sporcular üzerinde. Yine yenilme korkusunun da bir etken olduğunu düşünüyorum. Rakibin abartılması konusunda kendi araların da ki muhabbetleri önemli, takım arkadaşları bu rakibin çok iyi sen bunu yenemezsin şeklinde yorum yapabiliyor, bu da maç öncesi sporcuları olumsuz etkiliyor. Ancak antrenör sporcuya bu en güçlü rakibin olabilir ama bu rakibi yenmek sana final yolunu açacak şekilde yorum yapıp motive etmesi sporcuyu rahatlatılabilir. Yine rastladığımız olaylardan biri de sporcu müsabaka günü arkadaşları ile bir problem yaşadıysa sporcuda psikolojik değişiklikler olabiliyor, sinirlilik halinde olabiliyor bu psikoloji ile müsabakada ne yaptığını bile bilmiyor bu da olumsuz bir etki olarak karşımıza çıkabilmekte. Sporcular rakipleri ile iletişim kurup arkadaşlık geliştirebiliyorlar. Birbirlerine müsabaka öncesi maçlarla ilgili yorum yapabiliyorlar. Bu yorumlarda sporcuları etkileyebiliyor. Müsabaka salonunun ve seyirci faktörünün sporcu üzerinde mutlak bir etkisi var. Spor salonunun olumlu veya olumsuz etkisi olurken seyirci baskısı altında kalmak sporcuyu olumsuz yönde etkilemektedir. Buda herkes tarafından bilinen bir durum.” (A3)

“Sporcuyu müsabakada ailesinin veya arkadaşlarının desteklemesi de büyük bir etkidir. Kendi müsabakamdan örnek vermek isterim ki; kendi şehrimde bir müsabaka vardı ve akrabalarım gelmişti benim için motive edici oldu tüm maçlarımı kazandım. Yine bir sporcumu babası izlemeye geldi ve bu sporcumu olumlu yönde çok etkiledi. Tabii sporcum olumlu etkilenirken rakibinin de bu durumdan olumsuz etkilendiğini söyleyebiliriz.” (A4)

“Sporcular arasında müsabaka öncesi psikolojik bir savaş oluyor. Mesela aynı takım sporcusu arkadaşına senin rakibin çok iyi bir sporcu haberin olsun dediğinde illaki sporcunun içine bir korku düşüyor. Maç yapamaz hale gelebiliyor. Bu durumu defalarca gördüm. Takım arkadaşlarının derece yapması veya yapamaması sporcuyu çok etkiler. Birinin derece yapması takımda herkese güven aşılır. Ama derece yapamayan sporcunun da diğerlerinin motivasyonunu olumsuz etkilediğini söyleyebiliriz. Onlarda maç yapamaz hale geliyorlar ki bu durumu da bizzat yaşadım.” (A5)

“Müsabaka öncesi özel maç görmemiş her sporcunun böyle hissettiğini düşünüyorum. Rakipleri başka şehirlerden olmasına rağmen özel maçlarda ortak antrenmanlarda birbirlerini görmüş, tanımış, arkadaş olmuşsa onların kendi aralarındaki tanışıklıkları selamlaşmaları sohbetleri ilk defa bu ortama giren sporcuyu demoralize edebiliyor. Kendisini bu judo dünyasının dışında kalmış bu dünyaya ait değilmiş gibi hissedebiliyor. Rakiplerinin özel maçlarda da olsa yaptıkları maçlarla ilgili sohbet etmeleri, yorumları, kazanma ve kaybetme hatıraları bu ortamlardan uzak kalmış sporcu için içsel bir dışlanma duygusu olarak belirebiliyor. Benim sporculuğum zamanında bir maçında rakibimin antrenörü ona ‘hadi oğlum yen artık yen de gidelim daha pasta yemeye gideceğiz hadi yen gidip pastamızı yiyelim’ diye bağıırıyordu. Ben o an kendi antrenörümü değil de rakibimin antrenörünü dinlediğimi fark ettim. Sporcusunun yeneceğinden o kadar emindi ki ya da bunu bana öyle hissettirmişti o sözleriyle. Sonuç olarak ben o söylemden etkilenmişim ve moralim bozulmuştu.” (A6)

“Ben ilk defa Türkiye şampiyonasına gittiğimde hocamız diğer sporcularla muhatap olmamamızı söylemişti. Diğer sporcular birbirlerini korkutmak için şurada derece yaptım falan diye anlatıyor ve sporcuları etkileyebiliyor. Sporcu inanırsa korkar şüpheye düşer. O zaman anlamamıştım ama daha sonra hocamızın neden öyle tembihlediğini idrak ettim.” (A7)

“Maçtan yenilip çıkınca başka antrenörler nasıl yenildin niye şu tekniği yapmadın v.s. deyince, içinden ‘kendi antrenörüm bile konuşmuyor bu niye konuşup eleştiriyor zaten yenilmişim moralim bozuk hatamın farkındayım bir de bu üstüme geliyor’ diyorsun. Yenilmişliğin gerginliği üstüne olunca insan içinden sen niye karışırıyorsun diye geçiriyor. Seyirci çok olunca minder az olunca sanki herkes beni izliyor gibi hissediyorum ve daha çok heyecanlanıyorum. Bir maçta misafirhanede kaldık odamız çok pisti duvarda bir böcek gördük ve sabaha kadar uyuyamadık. Duş alamadık. Bu konuda çok sıkıntı çektiğimiz oldu. Kalacak yer en önemli konu bence. Daha önce yenildiğim sporcuyla yine yenilirim korkusu oluyor bunu yaşadım ancak kazandım. Terside oldu daha önce yendiğime yine yenerim diye maça çıkıp

yenildiğim oldu. Duygu ve sonuç birbirini tutmayabiliyor. Bir üst sıklette insan tereddüt ediyor. Ben bu sıklete yani çıktım acaba doldurdum mu bu sıkleti tam anlamıyla güç olarak diye düşünüyorum. Rakiplerimin o sıkleti çoktan doldurup bir de o sıklete kilo düşmüş olabilme ihtimalleri var tabii. Bu durum insanı tedirgin ediyor.” (S1)

“Etrafta bulunan insanların başka sporcuların diğer rakiplerin kısaca herkesin yorumu insanın aklını bulandırmaya yetiyor. Bir müsabakada tartı esnasında bir rakibimin fiziksel görünümünden dolayı tartıda görevli hakem ona adını ve ilini sormuştu, sonra da bu sıkletin şampiyonu kesin bu olur gibisinden bir yorum yapmıştı. O an için gerçekten de o sporcunun şampiyon olacağını düşündüm. Hakemler benim gözümde bu işi çok iyi bilen otoritelerdi. Yani boşuna bu yorumu yapmış olamazdı. O sporcu artık benim için en büyük şampiyon adayı idi. Ertesi gün onun rakibim olmaması için dua ediyordum. Ertesi gün o sporcu rakibim olmadı ve şampiyonda olamadı ancak eğer rakibim olsaydı muhtemelen ondan çekinerek maç yapacak ve büyük ihtimalle ona yenilecektim. Sırf hakem öyle söyledi diye...” (S3) ifadelerini kullanmışlardır.

İçerik analizinden elde edilen “...Kendisini bu judo dünyasının dışında kalmış bu dünyaya ait değilmiş gibi hissedebiliyor. Rakiplerinin özel maçlarda da olsa yaptıkları maçlarla ilgili sohbet etmeleri, yorumları, kazanma ve kaybetme hatıraları bu ortamlardan uzak kalmış sporcu için içsel bir dışlanma duygusu olarak belirebiliyor...” (A6), “... Sporcular arasında müsabaka öncesi psikolojik bir savaş oluyor. Mesela aynı takım sporcusu arkadaşına senin rakibin çok iyi bir sporcu haberin olsun dediğinde illaki sporcunun içine bir korku düşüyor...” (A5), “... Yine rastladığımız olaylardan biri de sporcu müsabaka günü arkadaşları ile bir problem yaşadıysa sporcuda psikolojik değişiklikler olabiliyor, sinirlilik halinde olabiliyor bu psikoloji ile müsabakada ne yaptığını bile bilmiyor bu da olumsuz bir etki olarak karşımıza çıkabilmekte. Rakibin abartılması konusunda kendi araların da ki muhabbetleri önemli, takım arkadaşları bu rakibin çok iyi sen bunu yenemezsin şeklinde yorum yapabiliyor...” (A3), “...Arkadaşlarının rakiple ilgili yorumları sporcuyu her zaman olumlu veya olumsuz etkiler. Sen bunu yenersin veya rakibin çok iyi bir sporcu sen onu yenemezsin demesi direkt sporcu üzerinde bir etki bırakır alacağı maç olsa bile alamaz o maçı...” (A2), “... Bazen kendi antrenörünün söylediklerinden fazla başka antrenörün söylediği şeyler çok daha etkili olabiliyor olumlu veya olumsuz. Örneğin sporcu bir maçtan çıkmış biz o maçı unutturup bir sonraki maça konsantrasyonunu sağlamaya çalışıyoruz. Çocuk maçta hata yapmış mesela biz onu uyarıyoruz hatasını söylüyoruz iyi veya kötü maçı siliyoruz sonra ki maç motivasyonu esnasında başka bir antrenör veya sporcu arkadaşlarından biri bitmiş maçı

hakkında bir yorum yapıyor veya sporcuya farklı bir taktik vermeye çalışıyor...’’ (A1), ‘’Etrafta bulunan insanların başka sporcuların diğer rakiplerin kısaca herkesin yorumu insanın aklını bulandırmaya yetiyor...’’(S3) gibi kodlar minik ve yıldız judocuların çevre faktörü ile ilgili etkilendikleri psikolojik faktörlerin alt boyutuna vurgu yapmıştır.

4.2.7. Diğer Faktörler ile ilgili bulgular

Katılımcılardan elde edilen bulgulara göre kategorize edilen faktörler dışında sporcuları psikolojik olarak etkileyen başka faktörlerde olduğu görülmektedir. Bunların başında sporcunun konakladığı yer ve sıkleti ile ilgili durumlar olduğu söylenebilir.

Minik ve yıldız judocular üzerinde psikolojik etkisi olan diğer faktörler ile ilgili katılımcılar;

‘‘Sıkletin kalabalık olması küçük sporcuları etkiliyor. Fikstürdeki sporcu sayısının kalabalık olması onu demoralize edebiliyor. Bir üst sıklette yarışması sporcuyu her zaman olumsuz etkiliyor. Gelişme çağında oldukları için bir üst sıklete çıkarmak istediğimiz sporcular buna karşı çıkabiliyor. Müsabakaya yakın bu durum gerçekleşmişse çocuk özgüveni tam sağlayamadığı için bu durumun müsabakaya yansıdığını düşünüyorum. Kendini o sıklete ait hissetmiyor kendini iyi hissetmiyor diye düşünüyorum. Daha önce yarıştığı sıkletlerde yarışmak sporcuyu daha rahat ve daha emin hissettiriyor sanırım. Daha önce yendiği sporcuyla maç yaptıysa kendine güvenerek maça çıkıyor. Yenildiği biriyse ya korkuyor ya da hırslı bir şekilde maça çıkıyor rövanş alacam düşüncesiyle bu defa kazanmam lazım diyerek kendini motive edebiliyor. Bazı sporcuları da olumsuz etkiliyor korkmasına yine yenileceği kaygısına kapılmasına sebep olabiliyor. Sporcunun kişilik özelliğine bağlı bu da. Aynı müsabakada kendi takım arkadaşının madalya alması sporcuyu olumlu yönde çok etkilediğini düşünüyorum. Kendine olan güveni, antrenörüne olan güveni, kulübüne olan güvenini artırdığı için kendini daha iyi hissediyor, mindere daha özgüvenle çıkıyor ve bu özgüvenin bütün takıma yansıdığını düşünüyorum. Önlerinde güzel bir örnek olması çok önemli... Başarı başarıyı besler... Hiç kimsenin derece yapamamış olması sporcular üzerinde biz zaten bu kadarız gücümüz bu kadar biz zaten yapamıyoruz gibi düşüncelerle başarısızlığın takım geneline yayılma düşüncesine kapılabiliyorlar. Müsabaka ortamı ve antrenörüyle olan diyalogu ve takım arkadaşları ile olan uyumu çok önemli, sporcu ilk defa aile ortamından uzaklaşıyorsa bir çekingenlik illaki olacaktır. Ailesinden aldığı destek ve sporcunun kendini iyi hissettiren durumların birleşmesi bir etkidir. Uluslararası yarışmalar için sporcuları etkileyen psikolojik faktörlere ek şunu söyleyebilirim ki milli takım seçmeleri ile ilgili Türkiye Şampiyonasından sonra milli takım

seçmeleri ve milli takımda listelerin hala belirlenememesi hangi sporcunun gideceği konusu yurt dışı müsabakasına yakın zamanda hala belirlenmemiş olması sporcuyu çok fazla etkiliyor. Kendi sporculuğumdan anlatayım, bence gelmiş geçmiş en iyi sporculardan biri olan İ... K.... bir üst kategorimde olduğu için ondan kaçan sporcularda benim sıkletime inmişti, böylece benim sıkletimde ki sporcu sayısı yani iyi sporcu sayısı çok fazlaydı. Nazım CANCA turnuvasında birinci oldum. Onun devamında milli takımda seçimler yapıldı çok uzun bir Avrupa Şampiyonasına kim gidecek süreci yaşandı aylarca süren... Milli takım kampında bile bu süreç devam etti. Müsabakaya birkaç gün kala yine bir seçme yapıldı. Resmi maçta da yendiğim bir sporcu ve benim aramda büyük bir çekişme vardı. En son seçmede de rakibimi yenince açıklanan milli takım listesinde benim adım yer aldı. Ama benim için hedefin Avrupa Şampiyonası değil, benim için hedefin Avrupa Şampiyonasına gidebilmek olduğunu fark ettim. Çünkü o süreçte o kadar çok mücadele etmişim ki yani son üç gün kalana kadar o müsabakaya gidip gidemeyeceğini bilmiyorsun, ona motive olman mümkün mü? Değil diye düşünüyorum. Belki o zamanlar bunu çok iyi idrak edemedik ama sonrasında bunun çok yanlış olduğunu anlayabiliyorsunuz. Sporcu ne yapacağını bilemiyor müsabakaya odaklanamıyor hedefin değişmesi konusunu özümseyemiyor. O sürecin enerjimi de motivasyonumu da harcadığını düşünüyorum. Bu durumu illere göre örneklersek, il seçimlerinin geç yapılması hangi sıklette maça kim gidecek, sporcunun Türkiye Şampiyonasına gidip gidemeyeceğini bilmemesi kilosunu ayarlama konusundaki belirsizlik çocuğun maça hazırlanma sürecinin belirsizliği de çocuğu olumsuz etkilediğini düşünüyorum Antrenman sporcusu ve müsabaka sporcusu kavramının varlığını kabul etmek gerekiyor, bunu gözlemliyoruz. Ben bu durumun yalnızca sporcuyu etkileyen dış faktörlerden değil, büyük ölçüde sporcunun karakterinden kişilik yapısından kaynaklandığını düşünüyorum. Antrenmanda çok iyi diyebildiğimiz sporcular bazen performanslarını müsabakaya yansıtamıyor, bu durumun tam tersini de yaşadığımız oluyor. Sporcu yeterince antrenman yapmıyor iyi bir hazırlık dönemi geçirmiyor ama müsabakaya çıktığında kendi performansının çok üstünde bir performans sergileyebiliyor. Her iki durumu da yıllar içinde deneyimledik. Antrenmanı %30'luk bir performansla tamamlayan ama müsabakaya gidince %'de 100'e yakın performans sergileyen sporcularımızda var. Bu duruma sporcunun karakteristik özelliklerinin etki ettiğini söyleyebilirim. Çok iyi bir antrenman dönemi sonunda müsabakada başarı gösteremeyen sporcuları da görebiliyoruz. Bizleri böyle şaşırtan sporcularımız da olabiliyor. Antrenmanda çalışmadığı denemediği teknikleri sadece izleyerek müsabakada deneyen yapan sporcularda olabiliyor. Kalımsal özelliklerinde etkili olduğunu düşünüyorum.” (A1)

“Gittiği yerde güzel bir yerde konaklaması sporcuyla olumsuz etkiler olumsuzda etkileyebilir. Biz eskiden yurtlarda kalırdık, yurtlarda hep beraber olurduk arkadaşlarla, samimi bir ortamımız olurdu. Şimdi otellerde kalıyoruz çocuklar iki veya üç kişilik odalarda kalıyor birlik beraberlik olmadığı için müsabaka moduna pek giremiyor çocuklar. Bazen de şöyle olabiliyor biz yaşadığımız için söylüyorum; çocuk hayatında ilk defa 4-5 yıldızlı otelde kalıyor, çocuk orda maça motive olacağına otel imkânlarına dalıp kendini eğlenceye veriyor, gece yatmıyor uyumuyor, hele ki her şey sınırsız bir otele giderseniz oradaki ortama kendini kaptırabiliyor. Buda çocuğu müsabakadan uzaklaştırabiliyor. Bu yüzden olumlu olabildiği kadar olumsuzda sonuçları olabiliyor. Bu yüzden belli yaş grubundaki sporcuların çok lüks otellere gitmesine ben karşıyım. Konaklamada daha çok yurt tarzı yerlerin olması gerektiğini düşünüyorum. Tabii ki rakipler otelde kalıyor sporcu yurt da kalıyorsa bu onu olumsuz etkiler ama otellerde kontrolün elden kaçabileceği düşünülürse ki bu yaş da çocuklar maçı düşünmez maça konsantre olabilmeleri için belki yurt daha mantıklı olabilir. Minikler ve yıldızlarda derece aldırmadığın zaman zaten devam ettiremezsin o spora, hele ki judo gibi zor bir branş da sevdiremezsin. Sevmenin ön koşulu da hocasını veya salonu sevmekten ziyade madalyayı takmaktır. Madalya büyük bir etkidir. O kürsüye çıksın, o kürsüye çıkması demek özgüvenin gelmesi demek. O kürsüyü gösteremediğin zaman o sporcuyla motive edemezsin judo gibi zor bir branşta elinde tutamazsın. Belli bir zaman sonra sporcu demek ki benden olmuyor diye bir düşünce olabiliyor. Yani antrenör olarak düşünelim, miniklere gittik derece yok, yıldızlara gittik derece yok, dönünce diyelim ki hedefimiz ilerisi gençler büyükler... siz motive olabilir misiniz antrenör olarak. Çocuğun o kürsüyü görmesi lazım bir şekilde.” (A2)

“Müsabaka öncesinde kilo alması gereken bir sporcu olabilir veya kilo vermesi gerekiyordur bu onun için bir psikolojik baskı yaratabilir. Seyirci ve aile baskısı psikolojik bir faktör olabilir. antrenör baskısı olabilir. Sporcular üzerinde hakemlerle ilgili en önemli faktör yanlış verilen kararlar. Sporcular bunu antrenör vasıtasıyla fark ediyor. Antrenörlerin tepkisiyle sporcu bunu yanlış anlıyor kendi aleyhinde kararlar verildiğini ve ayrımcılık yapıldığını düşünüp bu şekilde algılıyor ve bu da performansına olumsuz yönde etkisi oluyor. Sırf bu sebeple müsabakayı dahi kaybedebiliyor. Sporcunun kendi takım arkadaşlarının derece yapmış olması veya yapmamış olması da sporcular üzerinde bir psikolojik etkidir. Her antrenör sporcularını bir takım ruhu kazandırmaya çalışır. Takım ruhu da sporcular üzerinde bir etken olduğu için arkadaşlarının derece yapmamış olması olumsuz bir etki olabilir veya derece yapan arkadaşları sayesinde sporcu kendisini tetikleyebilir olumlu bir hava yakalayabilir. Takım arkadaşları madalya alamadıysa kendinin mutlaka madalya almak zorunda hissetmesi de bazen olumlu bir etki olabilir. Sporcuların konakladıkları yer sporcular

arasında konu olabilmekte. Sporcunun nerede kaldığı onlar için önemli. Sporcular bu durumu onlar şurada kalıyor biz burada kalıyoruz veya onlar şunu giyiyor biz bunu giyiyoruz gibi kıyaslamalar yapıyorlar. Nerde yemek yediği bile sporcuları maalesef etkiliyor. Sporcunun sıkletinin kalabalık olması da bir etki. Sporcu fikstüre bakmak istiyor, kaç maç yapacağına kalabalık olup olmadığına bakıp kendi analizini yapıyor. Sıklet kalabalıksa olumsuz bir etki oluyor. Ağır sıkletlerde az maç yapıyor olması hafif sıkletlerde ise maç sayısının fazla olması bir olumsuz etki yaratabiliyor. Sporcular bir üst sıklete çıktığında veya yaş kategorisi değiştiğinde tanımadığı rakiplerle maç yapmak durumunda kalıyor. Bu durumda da sporcu tedirgin olabiliyor bununda performanslarına yansıdığını düşünüyorum. Aile desteği de çok önemli. Sporcunun müsabaka için nereye gittiğini bile sormaktan aciz olan aileler var ilgisiz aileleri görebiliyoruz, sporcu aile desteği alıyor mu almıyor mu bu durumu dahi arkadaşları ile kıyaslayıp bu durumdan etkilenebiliyorlar. Ailesinin desteğini görmek sporcu için çok önemli.” (A3)

“...Öyle ki yaşadığımız şehirde şehrin siyasi yapısından ötürü antrenman salonunda mahsur kaldığımız zamanlar oldu, antrenman yapmamızı engelleyenler oldu, sporcularımızdan ölenler ve cezaevine düşenler oldu. Kimsenin kızını antrenmana göndermediği bir şehirde antrenman yapıyoruz tabii ki şehrin yapısı sporcunun psikolojisini etkilemektedir. Bir müsabakaya gidiyorsun takımdan kimse madalya alamıyor, ikinci müsabakaya gidiyorsun yine takımda madalya yok, sporcu otomatik olarak neden madalya kazanamıyoruz kaygısına düşüyor ve şunu düşünüyor, demek ki biz başarısız veya antrenörümüz başarısız. Bireysel branş yaptığımız için madalya kazanan bir sporcu olaya böyle bakmıyor. Miniklerde ilk maç çok önemlidir. Sporcu ilk maçı alınca gerisi geliyor. Sporcunun sıklet veya kategori atlaması yıldızlardan sonraki yaş gruplarında büyük bir psikolojik etki olabiliyor. Milli takımlar listeleri oluşturulurken sürekli aynı sporcuların yazılması da sporcular üzerinde psikolojik bir etkendir. Yani benim bir sporcum gelip hocam derece yapsak da boştur, hep aynı kişiler yazılıyor diyebiliyor. Hocam sporcularda genelde müsabakadan önce kazanma ve kaybetme düşüncesi olur bu da sporcularda kaygıya sebep olur. Bu kaygısında müsabakaya yansması bazen olumlu bazen olumsuz olabiliyor. Sporcunun yapacağı Müsabaka da önemlidir, yani müsabakanın önemi sporcuyla düşündürür. Antrenör faktörü önemlidir, antrenörün sporcunun yanında olması ve ona özgüven vermesi v.s. Müsabakanın ilerlemesi ve yapılacak maçın öneminin artması rakiplerin zorlaşması da kaygı üzerinde önemli bir etkendir. Genel de yarı final, final veya 3.lük finalleri gibi maçlarda sporcunun psikolojisini etkileyecek kaygılar olabilmekte. Tabii bizim zamanımızda da eksikliğini yaşadığımız önemli bir faktör daha var ki bu da

sporunun aile yapısı, ailesinin sporcuya desteği, ailenin gelip sporcuyu tribünde izlemesi sporcuyu son derece etkilemektedir.” (A4)

“Tabii iyi sporcularla antrenman yapan sporcularda kalite olarak kendilerine bir şeyler katıyor. Sporunun konakladığı yer sporunun psikolojisini çok fazla etkiler. Konakladığı yer çok önemli, belki çocuk ilk defa şehirlerarası yolculuk yapıyor ilk defa yabancı bir yerde kalacak. Rahat bir ortam bulamaz, güzel bir uyku uyuyamaz, güzel bir yemek yiyemezse gece rahatsızlananlar bile oluyor. Çocuk ilk defa ailesinden ayrılmış belki. Yabancı bir yerde ilk gece sonrası müsabakaya girmek zorunda kalması da problem olabiliyor. Çocuk heyecandan uyuyamıyor, yer değişikliğinden dolayı tedirginlik yaşıyor güzel dinlenemiyor ertesi günde maç atamıyor haliyle. Hakemin yanlış karar vermesi örneğin bir pasifite cezası sporunun hata yapmasına neden olabiliyor. Morali bozuluyor büyük hatalar yapıyor örneğin fos atak veya pozisyona uygun olmayan bir teknik yapıyor ve kontrayla yenilebiliyor.” (A5)

“Müsabaka öncesi minderde akrobatik hareketler yaparak ısınan veya eğlenen sporcuları görünce (örneğin; kipe, salto, überslak) ve bunları kendisi veya takım arkadaşları yapamıyorsa yine sporcu kendisini yetersiz ve hazırlıksız hissedebiliyor. Sanki karşısına çıkacak her rakibi gördüğü tüm pozitif duruma haiz ancak kendisi yetersiz ve eksikmiş gibi... Müsabakaya az sayıda sporcuyla katılan bir ilin sporcusunu ele alalım. Sayı az olunca otobüs veya özel araçla sağlanan ulaşım, sayının az olmasına bağlı olarak yetersiz kalan bir grup dinamiği, varlığı veya yokluğu fark edilmeyen bir azınlık gibi etrafa bakıp ne olduğunu anlamaya çalışan küçük bir ekibin parçası olmak... Birde tersten düşünelim; Kalabalık gelen takımların salona girdiğinde oluşturduğu havayı her sporcu hisseder. İşte bakın şu il geldi... Takım aracının önünde duran ili judo takımı yazan branda, kalabalık bir sporcu ve antrenör ekibi, takım halinde giyilmiş eşofman takımı ayakkabı v.s. kalabalık sporcu ekibinin verdiği özgüven, her sıklıkta birden fazla adamımız var ve bu kadar eşle çalışabiliyoruz mesajı... Attıkları her adım profesyonellik kokan etrafa mesaj dağıtan bir grup... Ellerinde ne olduğunu bilmediğimiz renkli içecekler. Sanki misafir değil de ev sahibi gibi davranan sporcular, herkesi tanıyan herkesle selamlaşan popülerliği yüksek antrenörleri, antrenörlerinin kıyafetleri, davranışları v.s. her şeyiyle etraftan izleyenlere ne kadar hazır olduklarını anlatmaya çalışan bir ekip. Kalabalık gelen grupta ilgili daha kalabalık çalıştıklarını kendi şehirlerinde judo branşının gelişmiş olduğunu ve çok sayıda eşle judo yapan sporcuların var olduğunu düşündüren bir yargı oluştuğunu söyleyebiliriz. Tartı sırasında sporunun tek başına kalması antrenörünün yanında olmayışı onu güçsüz hissettirebilir. Tüm sporcular tartıda antrenörsüzdür ancak aynı sıklıkta birden fazla sporcusu olan illerin sporcuları tartı sırası

beklerken yalnız değillerdir. Birbirlerine malzemecilik yapar sırada diğerlerine karşı üstünlük kurar ve diğer sporculara; sen hangi ilden geldin, derecen var mı gibi sorular sormaya kendilerini yetkili görürler. Onlar hemen oracıkta bile etrafa bir algı operasyonu yapabilirler. Tartı esnasında rakipleri ile karşılaşan sporcu etrafa bakar rakiplerini kendince tartar ve onların fiziksel görünümüne, konuşmalarına ve davranışlarına göre onlarla ilgili kafasında bir yargı oluşturur. Öyle ki kimi yenip kime yenilebileceğiyle alakalı fikir edinme süreci aslında tamda burada gerçekleşir. Kimle karşılaşmak istemiyorsa ona yenileceğini kendine itiraf etmiş olur.” (A6)

“Sporcunun konakladığı yer çok önemlidir. Sporcular haklı olarak güzel yerde konaklayıp güzel yemekler yemek ister, tartı için aç kalan sporcular oluyor, tartıdan çıkınca güzel beslenmek temiz bir yerde duş almak temiz bir yerde yatmak isterler. Bu şekilde sporcuların kendini daha iyi hissedeceklerini düşünüyorum. Kötü bir yerde konaklamak onlara kendilerini kötü hissettirecektir. Sıkletin kalabalık olması da bir etkidir. Genelde bayan sporcularda rakip sayısı az olsa da erkek sporcularda sayı çok fazla olabiliyor. Rakip ne kadar çoksa sporcunun daha fazla efor kaybedeceği anlamına geliyor. Hakemin leh de veya aleyh de yanlı karar verdiğini düşünmek de sporcular üzerinde bir psikolojik etkiye sahiptir. Bu duruma göre olumlu veya olumsuz olur. Aynı rakiple daha önceden maçı varsa o maçın sonucuna göre bir psikolojiye bürünür, önceki maçı kendisi kazandıysa yine kazanmalıyım ben onu şu şekilde yenmiştim yine o tekniği yapıyım diye düşünebilir. Yenildiği bir rakip karşısında da yine aynı teknikle yenilme ihtimalini düşünüp bu kez o tekniği yememeliyim düşüncesi ile maça çıkabilir. Sporcu bir üst yaş kategorisine veya bir üst sıklite çıktıysa ve bu şekilde ilk müsabakasına giriyorsa sporcu üzerinde bir kaygı oluşur.” (S1)

“Eğer sporcu rakiplerinden daha iyi bir yerde mesela otelde kalıyorsa ben rakiplerimden üstünüm düşüncesiyle bir özgüven verir olumlu etkiler, ama yurttan kalıyorsa biz yurttan kalıyoruz rakiplerimiz neden otelde kalıyor diye düşünürüz bu da olumsuz etkiler. Takım arkadaşlarımın derece yapamaması olumsuz etkiliyor. Demek ki rakiplerimiz bizden daha iyi takım arkadaşlarım yenildiyse bende yenileceğim diye düşünürüm. Derece yaparlarsa arkadaşım derece yaptı bende yapmalıyım diye düşünürüm, beklentiyi de artırabilir, arkadaşım derece yaptı şimdi ben yapamazsam hocalarım bana kızacak diye düşünürüm.” (S2)

“Takım arkadaşlarım derece yaparsa bende yapabilirim derim. Kimse derece yapamazsa bari ben yapıyorum derim. Güzel bir yerde kalmak ve güzel yemekler yemek herkesin

isteyeceği şeylerdir. Antrenörümüz hakemle tartışırsa hakemde antrenörümüze gıcık olup bizim aleyhimizde karar verebilir. Bizim yenilmemizi isteyebilir.” (S4)

“Kaldığımız yer bizi etkileyebilir. Pis yerde yattım rahat uyuyamadım ya da güzel yerde yattım iyi dinlendim.” (S5) ifadelerini kullanmışlardır.

*İçerik analizinden elde edilen “...Sıkletin kalabalık olması küçük sporcuları etkiliyor. Fikstürdeki sporcu sayısının kalabalık olması onu demoralize edebiliyor... Hiç kimsenin derece yapamamış olması sporcular üzerinde biz zaten bu kadarız gücümüz bu kadar biz zaten yapamıyoruz gibi düşüncelerle başarısızlığın takım geneline yayılma düşüncesine kapılabiliyorlar. Antrenman sporcusu ve müsabaka sporcusu kavramının varlığını kabul etmek gerekiyor bunu gözlemliyoruz. Ben bu durumun yalnızca sporcuyu etkileyen dış faktörlerden değil, büyük ölçüde sporcunun karakterinden kişilik yapısından kaynaklandığını düşünüyorum...” (A1), “Eğer sporcu rakiplerinden daha iyi bir yerde mesela otelde kalıyorsa ben rakiplerimden üstünüm düşüncesiyle bir özgüven verir olumlu etkiler, ama yurttan kalıyorsa biz yurttan kalıyoruz rakiplerimiz neden otelde kalıyor diye düşünülüyor buda olumsuz etkiler...” (S2), “Kalabalık gelen takımların salona girdiğinde oluşturduğu havayı her sporcu hisseder. Sanki misafir değil de ev sahibi gibi davranan sporcular, herkesi tanıyan herkesle selamlaşan popülerliği yüksek antrenörleri, antrenörlerinin kıyafetleri, davranışları v.s. her şeyiyle etraftan izleyenlere ne kadar hazır olduklarını anlatmaya çalışan bir ekip...” (A6), ...
*Sporcunun konakladığı yer sporcunun psikolojisini çok fazla etkiler. Konakladığı yer çok önemli, belki çocuk ilk defa şehirlerarası yolculuk yapıyor ilk defa yabancı bir yerde kalacak. Rahat bir ortam bulamaz, güzel bir uyku uyuyamaz, güzel bir yemek yiyemezse gece rahatsızlananlar bile oluyor...” (A5), “...Sporcular bir üst sıklere çıktığında veya yaş kategorisi değiştiğinde tanımadığı rakiplerle maç yapmak durumunda kalıyor. Bu durumda da sporcu tedirgin olabiliyor bununda performanslarına yansıdığını düşünüyorum...” (A3), “...Minikler ve yıldızlarda derece aldırmadığın zaman zaten devam ettiremezsin o spora, hele ki judo gibi zor bir branş da sevdiremezsin. Sevmenin ön koşulu da hocasını veya salonu sevmekten ziyade madalyayı takmaktır. Madalya büyük bir etkendir...” (A2), gibi kodlar minik ve yıldız judocularının müsabaka ile ilgili etkilendikleri diğer psikolojik faktörlerin alt boyutuna vurgu yapmıştır.**

5. TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde minik ve yıldız yaş gruplarında yarışan judocuların müsabaka öncesi ve müsabaka esnasında etkilendikleri psikolojik faktörlerin belirlenmesi sonucu elde edilen bulgulara ilişkin sonuçlar tartışılmıştır. İçerik analizi sonucu elde edilen veriler doğrultusunda minik ve yıldız judocuların; antrenörler, rakiplerinin davranışları, rakiplerinin özellikleri, motivasyon, malzeme, çevre ve diğer faktörlerle olan etkileşimleri kategorileştirilmiştir.

Literatür taramasında farklı branşlarda veya judo branşında zihinsel antrenman ve zihinsel dayanıklılığın performansa etkileri ve stres, kaygı, korku gibi duyguların performans üzerindeki etkilerinin incelendiği çalışmalar görülmektedir. Fakat judo branşı özelinde judo sporcusunun performansına etki edebilecek, stres, kaygı, korku ve endişeye sebep olabilecek veya sporcunun özgüvenini arttıracak, motivasyon sağlayabilecek spesifik etkenler ilk defa bu çalışmayla belirlenmeye çalışılmıştır. Bu bakımdan çalışmanın judo antrenörlerine ve judo sporcularına müsabaka öncesi ve müsabaka esnasında ortaya çıkabilecek olumlu-olumsuz faktörlerin farkındalığı sağlanmaya çalışılmıştır.

“Judo more than sport” (Judo spordan fazlasıdır) mottosunu ilke edinen otoriteler judonun yalnızca bir spor dalı değil bir yaşam felsefesi olduğunu anlatmaya çalışmaktadırlar. Çünkü judo tıpkı satranç gibi insanın düşünsel zekasını etkileyip öngörü üzerine kurulu bir denge ile bir sonraki hamleyi hesap etme ve karşı atak hazırlığı için plan kurma, konsantre bir zihin ile en kısa sürede en etkin karara giden yolu seçme dürtüsünü güdüler. Judo tekniklerinin ortaya çıkmalarında ve uygulanma biçimlerinde yine bu zihinsel kuvvet etkili olmuştur. Yapılan tekniklere karşı koyabilme, tekniğe karşı teknik geliştirebilme, tekniklerin kombinasyonlu yapılabilmesi, defans tekniklerinin uygulanabilmesi, rakibin reaksiyonuna göre teknik üretme, fake ataklarla (sahte teknik girişleri) rakibin pozisyonunu bozarak ikinci bir teknik uygulama hatta zayıf görünerek rakibi tuzağa çekme veya bu tuzaklara düşmeme gibi zihinden yapılan ve uygulamaya dökülen planların tümü için zihnin tamamen müsabakaya, rakibe ve tekniklere odaklanması gerekmektedir. Sporcu müsabaka esnasında her an bir plan dâhilinde hareket etme durumunda olabilir. Bu yüzden psikoloji metotlarının judo branşı özelinde çok büyük bir öneme sahip olduğu söylenebilir.

Motivasyon konusu; judo branşının müsabaka kuralları göz önüne alınarak değerlendirildiğinde tüm maçların bir günde başlayıp bitiyor olması sporcunun tüm rakipleri ile aynı gün karşılaşılıyor olması bütün psikolojik varyasyonların tek bir güne sığdırılması sporcu

için işleri daha da zorlaştıran bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır. ‘Sporcu gününde olursa’ varsayımı hem olumlu hem olumsuz bir parametre olarak judo branşında geçerlilik arz etmektedir. Peş peşe yapılan müsabakalar sporcunun yalnızca fiziksel değil psikolojik olarak da yorulmasına sebep olmaktadır. Beklenmedik fikstürler, zorlu rakiplerle aynı grup da yer almış olmak, erken final müsabakaları gibi kısa sürede adaptasyon sağlatılması gereken durumlar ve hazırlık yapılması gereken ihtimallerdir.

Bulgulara göre özellikle takım sporlarından ziyade bireysel branşlarda sporcunun, sonucun tek mimarı olarak galibiyeti, mağlubiyeti ve tepkiyi tek başına göğüslediği yarışma stillerinde kaygı seviyeleri yüksek olmaktadır (Civan ve ark., 2010). Büyük bir kalabalık önünde sonuca giden bir yarışmanın öncesi, yarışmanın kendisi ve yarışma sonrası durumun doğru, stratejik ve sağlıklı yapılması belirli bir psikolojik hazırlık ve dayanıklılık gerektirmektedir. Gould ve arkadaşları (1999) yılında olimpiyat sporcularının olimpiyat yarışlarındaki performanslarını etkileyen faktörler ile ilgili bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırma da fiziksel, çevresel ve sosyal faktörlerin sporcuların performanslarını etkiledikleri bulgularına rastlanmıştır. Aynı çalışma, müsabaka stratejisi kurabilme yeteneğinin, zihinsel becerilerin ve psikolojik dayanıklılıklarının sporcuların performansları üzerinde doğrudan bir etken olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Judo antrenörleri ile judo sporcularının görüşlerine bakıldığında ulaşılan sonuçlara göre zihinsel becerilerin performans üzerinde önemli etkileri olduğu sonucuna varılacaktır.

Kalkan ve ark. (2017) yaptıkları ‘Eskrim Antrenörlerine Göre Eskrim Sporcularının Performansını Etkileyen Psikolojik Faktörlerin Değerlendirilmesi’ isimli çalışmada, antrenörlerin ifadeleri doğrultusunda sporcuların sportif performansında etkili olan faktörlerde, sporcunun yarışma sırasındaki psikolojik durumu, sporcunun antrenman motivasyonu, sporcunun kişilik özellikleri ve zihinsel becerilerinin önemli olduğu anlaşılmaktadır. Müsabaka sırasında sporcuların başarı düzeylerini etkileyen psikolojik faktörler olabilmektedir. Eskrim müsabakalarının programının sporcuların fiziksel ve psikolojik performansına etki eden bir faktör olduğu ve eskrim hakemlerinin kararlarının sporcuların psikolojik performansını etkilediği yönünde sonuçlara ulaşılmıştır. Çalışmamızda da sporcuların performanslarını etkileyen faktörlerde antrenör ve sporcu ifadelerine bakıldığında eskrim çalışması ile birebir örtüştüğü söylenebilir.

Rakibin özgüveni temsil eden davranışları sayesinde sporcunun cesaretinin kırılması, tekniğe girecek pozisyonların oluşmasına rağmen teknik yapmamasına, bu vesileyle de rakibin

avantajlı konuma düşmesine sebep olur. Sporcunun cesaretinin kırılması sebebiyle pozisyon okuyamaması ve ele geçen fırsatları değerlendirememesi kimi zaman müsabakanın kaderini belirleyebilmektedir. Bir judo müsabakası esnasında teknik yapmaya uygun pozisyon yakalama fırsatı çok fazla denk gelmez. Denk geldiğinde de sporcu bunu çekingen davranarak değerlendirmeyi ve kırılma noktasında cesaret gösteremez ise bu kez rakip sporcunun cesaretle atağa geçmesine sebebiyet verebilir. Bazı müsabakalarda tecrübe edildiği gibi müsabakaya çekingen başlayan sporcu karşısında bir üstünlük sağlanmaz ise ‘aslında korktuğum kadar iyi bir rakip değilmiş, onu yenebilirim’ düşüncesine yoğunlaşarak aktif müsabaka sitaline geçebilir. Sporcu rakibinde gördüğü her türlü farklılığı tehdit olarak algılayabilir. Alışık olmadığı bir duruma anlam yüklemekte zorlanınca korkabilir ya da kaygı duyabilir. Bu farklılık rakibin fiziksel özellikleri de olabilir rakibin tavır ve davranışları da olabilir. Judo branşında özellikle miniklerde ve yıldızlarda aşırı motivasyonla hakemin hajime (başla) komutuyla bir sporcunun diğerine saldırması ve diğer sporcunun tekniği ile beş-on saniyede yenilmesi alışılagentik bir durumdur. İyi motive olmuş zayıf bir judocunun motivasyonunu sağlayamamış güçlü bir judocuyu mağlup ettiği, ‘antrenmanda olsa asla yenemez’ denilen bir rakibin iyi bir judocuyu müsabakada yendiği, ‘40 defa maç yapsalar birinde anca yener’ denilen bir rakibin iyi bir sporcuyu yendiği pek çok kez görülmüştür. Tabii hem antrenörler hem de sporcular söz konusu durumların bazen kazananı bazen kaybedeni olarak tecrübelenmektedirler.

Erdoğan ve Kocaekşi (2015) yaptıkları ‘Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler’ isimli çalışmada, elit sporcuların başarıya giden yolda sahip olmaları gereken psikolojik donanımları araştırılmıştır. Sonuç olarak; Kişilik özelliklerinin yapılan spor branşına uygun olması, başarıyı ve başarısızlığı kontrol edebilecek seviyede iç odaya sahip olmak, sporcunun kendisine güvenmesi ve kendine inanarak nihai başarıya ulaşabilmesi, kendine özgü motivasyonu olması, sporcunun psikolojik ve duygusal durumları kontrol edebilme özelliğine sahip olması, uyarılmışlık, stres ve kaygı seviyelerini kontrol altında tutabilme yeteneği, duygusal ve psikolojik uyarılmışlığı kontrol etme yeteneği, başarı için odaklanma ve dikkat yönelimine hakim olması, amaca uygun konsantrasyon, yarışmaya psikolojik olarak hazırlanmak için hayal etme, kendini denetleme, kendi kendine konuşma ve diğer psikolojik yöntemleri kullanabilme, zor hedefleri başarabilmek için planlar formüle edebilme yeteneği gibi özelliklerin elit sporcular da olması gereken donanımlar olduğu savunulmuştur. Çalışmamızda ulaşılan bulgular elit sporcularda olan psikolojik özelliklerin aslında müsabık tüm sporcularda başarıya giden yolda ihtiyaç duyacağı edinimler olduğunu göstermektedir.

Sporcuların davranışları diğer sporcular ve antrenörler tarafından sürekli gözlemlenmektedir. Müsabaka için gittiği şehirde salona girer girmez, hatta kafile aracından iner inmez sporcu kendisi fark etmese de artık muhtemel rakipleri veya onların takım arkadaşları ve antrenörleri tarafından izlenmeye başlanacaktır. Sporcu tribünde otururken, lavaboya gittiğinde, arkadaşları ile konuşurken, lokantada yemek yerken, tartı için sıra beklerken, tartı esnasında ve sonrasında, müsabaka için hazırlanırken bütün bu evrelerde gözlemlenen sporcunun her davranışı diğerleri tarafından bir anlamlandırma ile sonuçlanacaktır. Müsabaka başlamadan önce mücadelenin başladığı söylenebilir.

Onağ ve ark., (2013) yaptıkları “Futbol antrenörlerinin görüşlerine göre, takım başarısını etkileyen faktörler isimli çalışmada, sportif başarı üzerinde kulüp yapısının, sporcuların, taraftarların , teknik ekibin, antrenörlerin özelliklerinin ve tesis gibi unsurların etkili olduğu anlaşılmıştır. İki çalışmanın da ulaştığı sonuçlar sportif başarıyı etkileyen faktörler açısından bazı etkenler üzerinde paralellik göstermektedir.

Özellikle mücadele sporlarında başarı önündeki en büyük etken rakip faktörüdür. Rakiplerin özellikleri ve sınırları başarının hangi noktada yakalanacağını veya kaybedileceğini belirleyecektir. Müsabakanın kalitesi ve yarışmanın önemi rakiplerin potansiyeli ile ortaya çıkacaktır. Rekabetin sınırı sporcuların mücadelesi ile belirlenir. Günümüz teknolojik iletişim araçları, istatistik bilimi ve sosyal medya sayesinde rakipleri hakkında bilgi sahibi olan sporcular müsabakalarda performanslarını rakiplerine göre ayarlama eğilimine gidebilmekteler. Bu stratejik bir hata ya da bilinçli bir taktik olabilir. Rakibe göre müsabaka stratejisi kurmak profesyonel bir kazanımdır ancak rakipten ötürü çekingen davranmak ve potansiyelinin tamamını kullanmayarak kötü performans göstermek psikolojik yenilginin müsabaka sonucunu belirlemesidir. Kendi performansını sergileyen, rakibine göre maç yapmayan ve rakibinin kimliğini müsabaka kaygısına çevirmeyen sporcunun başarıya daha yakın olduğu söylenemese de başarı için iki sporcuyu eşit duruma getirebileceği varsayılabilir. Rakibi tanımak, izlemek, dinamiklerini ve stratejisini bilmek rakip analizi yapmak başarı için profesyonel bir yaklaşımdır. Birini yenmenin en kolay yolu onu birini yenerken izlemektir. Rakip sporcuyu iyi çözümlemiş olmak bile judo branşın da bazen stratejik bir oyuna gelmeyle sonuçlanabilmektedir. Rakibin spesiyal tekniğinden korkmak onun fake tekniğini yemenize sebep olabilir. Tıpkı satranç gibi daima bir adım ötesini birkaç hamle sonrasında düşünmek zorunda olduğumuz bir branş da rakip faktörünün ve rakip analizinin ne kadar önemli olduğu anlaşılmaktadır. Sporcular çoğu zaman rakiplerine göre önyargılarını doğru orantı ile kurabilirler. Kendi yendiği bir rakip başka bir rakibi yenerse ‘yendiğimin yendiğini de

yenebilirim' çıkarımında bulunabilmektedirler. Aynı mantığı yine doğru orantı ile tersine de işleterek yenildikleri bir sporcu yenilen kişinin kendilerini de yenebileceklerini düşünmektedirler. Her iki durumda da sporcuda oluşan önyargı doğru olmayabilir. Sporcuyu motive etmek için antrenörlerde bu çıkarımları kullanıyor olabilir. Ancak judo branşında doğru orantının doğru sonuca götürmediği görülmektedir. Çünkü her müsabakanın hazırlık evresinde sporcu kendi kalitesini arttırabilir veya düşürebilir. Aynı müsabakada olsa bile doğru orantı ile önyargı kurmak sporcuya hata yaptırabilir ve zarar verebilir.

Cox (2012) yaptığı çalışmada, elit sporcularda var olması gereken özellikleri, kendini denetleyebilme, imgeleme yapabilme, içsel motivasyon, başarı ve başarısızlığı yönetebilme, stresle başa çıkabilme özelliği, zihinsel olarak dayanıklı olma, uygun kişilik özellikleri, hedef koyabilme, motivasyonu sağlayabilmek için kendi kendini telkin edebilme, tam konsantrasyon sağlayabilme ve uyarılmışlık kontrolü olarak tespit etmiştir. Çalışmamız neticesinde antrenörlerin görüşleri dikkate alındığında elde edilen bulgular belirtilen faktörler ile benzerlik gösteren ve örtüşen ifadeler rastlanmaktadır. Çalışma ile elde edilen alt temalarda, konsantrasyon, kişilik yapısının etkisi, dikkat, odaklanma ve hızlı karar verebilme zihinsel dayanıklılık, gibi özelliklerin elit sporcularda başarıyı etkileyen ve sahip olunması gereken yetiler olduğu savunulmuştur. Çalışmamızda sporcuları etkileyen psikolojik faktörlerin ortaya çıkış sebepleri ve bu sebeplerin başarıya etkileri bu çalışmada ortaya konan maddeler ile örtüşmektedir.

Erdoğan ve ark. (2015) yaptıkları 'Hentbol Antrenörlerine Göre, Sporcuların Performansını Psikolojik Yönden Etkileyen Faktörler Nelerdir? İsimli çalışmada hentbol branşındaki antrenörlere göre sporcuların performanslarını psikolojik yönden etkileyen faktörlerin neler olduğu araştırılmıştır. Yapılan çalışmada katılımcılar, antrenörlerin sporcularının performanslarını müsabaka esnasında psikolojik yönden etkilediklerini, ayrıca antrenörlerin sosyal birer faktör olduklarını belirtmişlerdir. Sporcuların performansını arttıran ana sebeplerden birinin antrenör davranışları olduğunu ifade etmişlerdir. Antrenörün müsabaka esnasında sporcuya karşı beden dilini kullanarak iletişim kurması sporcuyu başarıya veya başarısızlığa itebileceğini, sporcunun müsabaka esnasında performansını etkileyebileceğini vurgulamışlardır. Rakip sporcu ile ilgili; 'Rakip sporcu hentbolda hem müsabaka sırasında hem de sosyal bir etken olarak sporcunun performansını etkileyen bir olgudur.' denilmiştir. Hakemle ilgili 'Hem müsabaka sırasında hem de sosyal faktör olarak sporcuların performansını psikolojik olarak etkilemektedir.' denilmektedir. Motivasyon ile ilgili; 'Motivasyon performansı olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilecek açıklıktadır.' denilmiştir. Bu

çalışmada ortaya çıkan bulgular ele alındığında çalışmamızda ortaya çıkan psikolojik faktörlere ait alt başlıkların örtüştüğü görülmektedir.

Baumeister ve Steinhilber (1984) tarafından yapılan bir çalışmada ev sahibi olmanın normal müsabakalarda avantaj olduğu görülmekte ancak özellikle final periyotların da sporcular üzerindeki baskı ve eleştiri arttığı için başarı oranlarının yüzde 60'lardan yüzde 38'lere düştüğü gözlemlenmektedir. Çalışmamızda antrenör ve sporcuların verdikleri cevaplardan hareketle ev sahibi olmanın açık uçlu sonuçlar getirdiğini, kimi sporcular için olumlu, kimi sporcular içinse olumsuz sonuçlandığı bulgularına rastlanmaktadır.

Kalkan ve Zekioğlu (2017)'nin yaptığı 'Eskrim Antrenörlerine Göre Eskrim Sporcularının Performansını Etkileyen Psikolojik Faktörlerin Değerlendirilmesi isimli çalışmada katılımcılara sporcuyu etkileyen psikolojik faktörlerden rakip ile ilgili sorular sorulduğunda bir katılımcının; Rakip bir sporcunun sırtında yazan TUR ibaresi onunla karşılaşacak rakibini baskı altına alabiliyor. 'Aa bu milli takım sporcusu, kesinlikle benden iyidir' diyerek, daha maç başlamadan maç kaybedilebiliyor.' şeklinde cevap verdiği görülmüştür. Bu cevap ile çalışmamız esnasında katılımcılardan A1 kod isimli katılımcımızın '...ama judogisindeki back numberın çok etkili olduğunu düşünüyorum. Çünkü yurt dışı müsabakalarda milli takıma katılan sporculara takılıyor back number. Hem back numberı olan sporcunun motivasyonuna etkisi olduğunu hem de rakip sporcunun tedirginliğinin arttığını hissediyorum. Milli sporcu olması sebebiyle daha iyi bir sporcu olduğunu düşünmesi sporcuyu huzursuz ediyor veya kendine olan güvenine zarar veriyor diye düşünüyorum.' şeklindeki cevabı birebir uyumaktadır. Yine rakiplerle ilgili sorulara başka bir katılımcı; 'Çok zayıf bir çocuk psikolojik olarak zayıf bir çocuk işte kaştan, gözden ya da rakibin bağırmasından etkileniyor, rakibin bağırması da onu oyundan düşürüyor.' cevabını vermiştir. Bu katılımcıların rakip faktörü ile ilgili verdikleri cevapların, çalışmamızın katılımcılarının verdikleri cevaplarla birebir örtüştüğü görülmektedir. Aynı çalışmanın antrenör faktörü ile ilgili sorularına verilen; 'Bizim sporda da şöyle bir durum var, aynı anda birkaç sporcu da maç yapabiliyor, 3-4 dakika bir sporcunuzun yanındayken birkaç dakika başka birinin yanına gidebiliyorsun, öyle sporcular var ki, antrenörü yanında olmadan maç bile oynayamaz veya tam tersi antrenörü yanında olmaması gerekli veya başka bir sevdiği, iyi eskrimci olan abisinin yanında olmasını ister...' bu cevap da yine çalışmamız sırasında ulaştığımız verilerle birebir örtüşmektedir.

Karabulut (2019) Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisini araştırdığı çalışmasında antrenman programları, antrenör-sporcu ilişkisi, aile, çalışma ortamı ve malzeme (araç-gereç) imkanlarının gözlenmesi sonucunda bu konularda eksiklerin tamamlanması önerilmiştir. Çalışmamız sonunda ulaşılan bulgularda judo sporcularının müsabaka performansları için faydalı olacağı düşünülen faktörler örtüşmektedir.

Kaynar ve ark. (2018) yaptıkları ‘Güreşçilerde Sportif Başarıyı Olumsuz Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi’ isimli çalışmalarında; antrenman eksikliği, antrenör, aile, arkadaş, ekonomik nedenler ve sosyal çevre gibi faktörlerin güreşçilerde sportif başarıyı olumsuz etkilediğine dair bulgulara rastlamışlardır. Çalışmamızda ulaşılan bulgularda judo sporcularını etkileyen faktörler ile bu çalışmanın bulguları benzerlik göstermektedir.

Demiral (2019) ‘Gençler Kategorisindeki Judocuların Antrenör Davranışlarını Değerlendirmesi’ isimli çalışmasında sporcuların antrenör beklentilerini farklı değişkenlere göre ölçmeye ve anlamlandırmaya çalışmıştır. Antrenör ve sporcu iletişiminin önemini antrenör yaklaşımlarını ve sporcuların antrenör beklentilerini konu edinen pek çok çalışma ile çalışmamızda yer alan antrenörlerin psikolojik etkileri alt başlığından aldığımız cevaplar çalışmamızı destekler niteliktedir.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Bu çalışma, minikler ve yıldızlar kategorilerinde yarışan judo sporcularını müsabaka öncesinde ve müsabaka esnasında etkileyen psikolojik faktörleri belirlemeyi amaçlamıştır. Katılımcıların belirtilen yaş kategorilerinde yarıştıkları dönemlerde kendi tecrübelerini ve katılımcı antrenörlerin yarıştırdıkları sporcularda gözlemledikleri davranışları inceleyebilmek için yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak sonuçlar elde edilmiştir.

Görüşmecilere yöneltilen sekiz sorudan ulaşılan bulgulara göre antrenörler, motivasyon, rakiplerin özellikleri, rakiplerin davranışları, malzeme ve çevre alt boyutlarına ulaşılmıştır. Bu alt boyutlardan farklı olarak psikolojik faktör olduğu tespit edilen bulgular 'Diğer' başlığı altında kategorize edilmiştir. Toplamda yedi farklı boyut ortaya çıkarılmıştır.

2019 yılında yapılan Minikler Türkiye Judo Şampiyonasına 1139 sporcu, 2021 yılında yapılan Yıldızlar Türkiye Judo Şampiyonasına 736 sporcu, 2022 yılında yapılan Yıldızlar Türkiye Judo Şampiyonasına 933 sporcu katıldığı göz önüne alındığında minikler ve yıldızlar Türkiye Şampiyonalarına yılda iki binden fazla sporcunun katıldığı söylenebilir (www.judo.gov.tr) Türkiye'nin yedi coğrafi bölgesinden farklı sosyo-ekonomik şartlardan ve farklı kültürlerden gelen bu sporcuların her birinin farklı kişilik özellikleri ve düşünce şekilleri olduğu göz önüne alınmalıdır. Spor adına aynı branşta farklı imkanlarla farklı antrenör ve malzemelerle hazırlanarak müsabakalara gelen sporcuların tamamı için psikolojik süreçlerin, psikolojik tepkilerin ve olayları anlamlandırma süreçlerinin farklılık arz edeceği söylenebilir. Araştırmada ulaşılan bulgular bahsedilen yaş grubunda yarışan tek bir sporcuyla bile etkilese çalışma için değerli görülüş ve araştırmada yer vermeye çalışılmıştır.

Çalışma sonunda elde edilen bulgulara göre müsabaka motivasyonunun müsabaka sonucu ile doğrudan bir ilişkisi olduğu söylenebilir. Motivasyon için öncelikle sporcunun antrenman sezonunu iyi geçirdiğine ve başarmak için yeterince çalıştığına, müsabakaya hazır olduğuna ve rakiplerini yenebileceğine inanması gerektiği anlaşılmaktadır. Bu inancı hem antrenörü hem de çevresi tarafından desteklendiğinde sporcunun kendine güveni arttığı belirtilmiştir. Müsabaka motivasyonunun iyi bir hazırlık döneminin tamamlayıcısı olduğu söylenebilir. Müsabaka aralarında maç ve rakip analizleri, maçlarla ilgili olumlu geri bildirim yapılması sporcunun bir sonraki maça hazır hale gelmesinde etkili olduğu anlaşılmaktadır. Müsabakalardan önce motivasyon müziği dinlemek, sporcu ile motivasyon konuşması

yapılması, kendisine ait eski müsabaka videolarını maç pozisyonlarını izleyerek kendini hatırlamak, sporcunun ailesinden birinin müsabaka ortamında bulunması, antrenörün sporcuya olan tavrının motivasyona etkisi gibi değişkenlerin sporcunun kişilik özellikleri ile birebir ilgili olduğu ve her sporcuda farklı etki bıraktığı anlaşılmaktadır.

Elde edilen bulgulara göre sporcunun antrenörü ile bir gönül bağı kurduğu ve antrenör davranışlarının başarıya-başarısızlığa doğrudan etkisi olabildiği anlaşılmaktadır. Antrenörün sporcuya doğru tavrının standart olmadığı, her sporcunun motivasyon için farklı davranış kalıplarına ihtiyaç duyduğu söylenebilir. Antrenörlerin, yaklaşımlarını sporcuların kişiliklerine göre belirlemeleri, sporcunun anladığı dilden konuşabilmek için sporcuyu iyi çözümlenmeleri gerektiği anlaşılmaktadır. Sporcuların müsabakalarda kendi antrenörleri ile maça çıkmak istedikleri ve bu konunun onlar için oldukça önemli olduğu görülmüştür. Ayrıca bulgulara göre antrenörlerin tavırları, dış görünüşleri, camia içinde tanınırlığı, diğer antrenör ve hakemlerle iletişimi de sporcular tarafından gözlemlendiği ve onlar için bir anlam ifade ettiği anlaşılmıştır. Antrenörün yeterliliği, teknik ve taktik kapasitesi, rakip analizi ve strateji becerisi bazı müsabakalarda müsabakanın sonucuna sporcusundan daha çok etki etmektedir. Müsabakaya çıkan sporcunun antrenörünün kim olduğu müsabaka ile ilgili diğer antrenörler, sporcular ve hakemler üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Araştırmada ulaşılan bulgular sporcunun müsabaka öncesi kim ile yarışacağına motivasyonu doğrudan etkilediğini göstermektedir. Rakibin tanınırlığı, daha önceki dereceleri, daha önce hangi rakipleri yendiği, hangi ilin sporcusu olduğu, hangi antrenörün sporcusu olduğu, yaptığı özel teknikler, başarı ortalaması gibi özelliklerin müsabaka öncesi sporcular üzerinde psikolojik bir etki ve önyargı oluşturduğu anlaşılmaktadır. Özellikle minik yaş gruplarında rakibin boyunun uzun olması ve rakibin simasının, ten renginin farklı olmasını ‘tipinin korkutucu olması’ olarak yorumlayan minik sporcular üzerinde dezavantaj yaratacak bir önyargıya dönüştüğü anlaşılmaktadır. Ayrıca rakiplerin ten rengi, göz rengi, konuşması, saç traş şekli veya modeli, farklı saç stilleri, kilo boy oranıtısı, duruşu, kemer bağlama şekli, ısınma şekilleri, yürüyüşü, yüz ifadesi, müsabaka içindeki tavırları... Kısaca rakiplere dair her özelliğin her ayrıntının sporcular üzerinde olumlu-olumsuz bir etkisi olduğu söylenebilir.

Yine araştırma sonucunda elde edilen bulgular, sporcuların malzeme konusunda hem kendi malzemelerinin hem de rakiplerinin malzemelerinin özellikleri ile ilgili bir yargıda bulunarak etkilendiklerini göstermektedir. Rakiplerin takım halinde aynı malzemeleri (eşofman takımı, şort tişört takımı, çanta, ayakkabı vb.) kullanıyor olması sebebiyle takım ruhu

faktöründen güç alması, giydikleri judo kıyafetinin markası, elbisede back number olması, kemerinin rengi, parmaklarında flaster olması, el veya ayaklarında sargı olması, vücudunda ağrı bandı olması, enerji içeceği içmesi, müsabaka aralarında soğumamak için takım halinde polar kıyafet kullanmaları gibi onları başarıya yaklaştıracak tüm detayları değerlendiriyor olmaları onların branş aidiyetlerini temsil ettiği için karşı taraf üzerinde psikolojik bir etki yarattığı anlaşılmaktadır. Sporcuların takım araçlarının büyüklüğü veya markası ve hatta sporcuların günlük kıyafetlerinin, tartı esnasında rakibinde gördüğü iç çamaşırın markalı veya judo branşına özgü olması dahi diğer sporcular üzerinde yargı oluşturarak psikolojik bir etki yarattığı anlaşılmaktadır.

Araştırma bulguları çevre faktörünün de sporcunun psikolojisi üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Müsabaka esnasında rakip sporcunun antrenörünün söylediği sözlerin, müsabaka aralarında başka antrenörlerin sporcuya müsabakası ile ilgili performans değerlendirmesi yapmalarının, özellikle tartı esnasında hakemlerin sporcuları değerlendiren yorumlamalarda bulunmalarının, sporcunun kendi takım arkadaşları tarafından rakibinin övülerek müsabakasının zorlu geçeceği ile ilgili söylemlerinin sporcu üzerinde psikolojik bir etki bıraktığı anlaşılmaktadır. Müsabaka esnasında antrenörün hakemle olan iletişimi de sporcuyu psikolojik olarak etkileyen faktörler arasında yer almaktadır. Sporcunun ailesinden birilerinin müsabaka alanında olması hususunun sporcular üzerinde farklı etkiler bıraktığı söylenmektedir. Sporcunun takım arkadaşlarının başarı durumları da sporcunun takımına, antrenörüne ve kendine olan inancını etkilediği görülmüştür. Sporcuların tribün baskısı altında zorlandıkları, kendi seyircisi tarafından desteklendiğinde ise motive oldukları söylenebilir. Takım arkadaşları ile uyumu ve takımdaki yeri sporcunun müsabakasına etki eden faktörlerden denebilir.

Sporcuyu psikolojik olarak etkileyen diğer bulgulara bakıldığında görüşmecilerin verdiği cevaplarda ilk sırada konaklama yeri olduğu söylenebilir. Sporcunun otelde veya yurttaki konaklaması sebebiyle dinlenme, duş alma, rahat bir uyku uyuma gibi fiziksel gereksinimlerinin yanında konaklanan yerin psikolojik etkisi edinilen bulgulara göre oldukça belirgin. Ayrıca öğlen ve akşam yemeklerinin nerede yendiği, sporcunun ne yemek yediği hatta antrenörün lokantacı ile olan pazarlığı bile sporcuyu etkileyip ekonomik kaygı duymasına sebep olan etkenlerden olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca müsabaka sabahı kahvaltı konusunun sporcu için önemli olduğu görülmüştür. Sporcunun yarışacağı sıklette kaç rakibi olduğu, hangi sıklette yarıştığı ve rakibinin hangi rakipleri eleyerek karşısına geldiği de sporcu için bir anlam ifade ettiği anlaşılmaktadır. Kilo problemi olan sporcuların müsabakadan çok kilolarını ayarlamaya

adapte olduğu ve asıl amaç olan müsabakanın motivasyonda ötelendiği söylenbilir. Son olarak müsabakaya dair tüm Şartların aslında sporcuyu müsabaka için yeterli olup olmadığı yönünde düşünmeye sevk ettiği, yarıŐmacı olarak rakiplerine karşı organizasyondaki yerini sorgulamasına sebep olduğu anlaşılmaktadır. Alınan cevaplara bakıldığında ‘daha çok küçük yaş gruplarında’ diyerek başlayan cevaplar bu faktörlerin, algısı değişime daha açık olan küçük yaş grubunu daha çok etkilediğini göstermektedir.

Tüm bu bilgiler doğrultusunda minik ve yıldız judocuların müsabakalarda başarıya ulaŐmalarında veya başarısız olmalarında psikolojik faktörlerin önemli olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların spora devam etmelerinde ve başarılı olmalarında çok büyük etkisi olan bu faktörlerin göz ardı edilmemesi gerektiği ve sporcuları etkileyen faktörlere karşı özel ihtimam gösterilmesi gerektiği anlaşılmaktadır. Judo sporcularının performanslarını etkileyen psikolojik faktörler ile ilgili yapılabilecek çalışmalara temel oluşturması açısından çalışma önem taŐımaktadır.

6.2 neriler

Antrenrlere neriler

- Minik ve yıldız yaş kategorilerinde sporcusu olan antrenörlerin sporcularının kişilik özelliklerini, teknik-srat-kuvvet ve dayanıklılık kapasitelerini, aile yapılarını, sosyal-kültürel ve ekonomik durumlarını özümlemesi ve yakından takip etmesi,
- Sporcular arasındaki iliŐkileri ve sporcuların duygusal durumlarını, duygusal tepkimelerini, davranış Őekillerine verdikleri reaksiyonları anlamaya alıŐmaları,
- Sporcularına antrenman evresinde fiziksel hazırlık antrenmanları ile psikolojik antrenman ve psikolojik dayanıklılık çalışmaları yaptırmaları,
- Antrenmanlarda sporculara müsabakalarda karŐılaŐacakları olası durumlar ve pozisyonlar yaŐatılarak psikolojik hazırlık yaptırmaları,
- Sporcuları resmi müsabakalar öncesi müsabaka tecrübesi kazanmaları için özel müsabakalarda yarıŐtırarak rakip ve müsabaka korkularını yenmelerini, krs görmelerini ve bu vesile ile öz güven kazanmalarını sağlamaları,
- KulpleŐme ve sponsorluk faaliyetleri ile ulaşım, konaklama ve malzeme konusunda sporculara mümkün olan en iyi Şartları sunmaları ve bu konuda minik-yıldız sporcuları ncelemeleri,
- Sporcular gibi müsabaka öncesi ve müsabaka evresinde antrenrlerinde kendi motivasyon ve disiplinlerini sağlamaları,

- Teknik, taktik ve stratejik becerilerini geliştirmeleri, rakip analizlerini yaparak her mşsabaka 6ncesi sporcuyu olası pozisyonlara hazırlamaları ve sporcunun motivasyonunu yşksek tutmak için gereken alakayı g6stermeleri 6nerilmektedir.

Araştırmacılara 6neriler

- Bu araştırma farklı yaş grupları ile daha fazla katılımcıyla yapılarak daha çok fakt6r ortaya çıkarılabilir.
- Bu araştırma performans sporcuları veya milli takım sporcuları ile yapılarak daha elit seviyelerde etki g6steren fakt6rler araştırılabilir.
- Bu araştırma sonunda ortaya çıkan fakt6rler ile ilgili sporcuları olumlu etkileyen fakt6rleri kullanma, olumsuz etkileyen fakt6rleri en aza indirme y6ntemleri araştırılabilir.
- Bu araştırma farklı branşlar için branşların teknik 6zellikleri g6z 6n6ne alınarak yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Anshel, M.H.(1997). Sport psychology: From theory to practice. 3rd Ed., Scottsdale:Arizona, Gorsuch scarisbrick
- Apitzsch, E.(1995). Psychodynamic theory of personality and sport performance. In European perspectives on Exercise and Sport Psychology. S.J.H.Biddle (Ed.). Champaign,IL: Human Kinetics.
- Ashwani Bali; 2015. INDIA. International Journal of Physical Education, Sports and Health 2015; 1(6): 92-95
- Baltacı, A. (2019). Nitel araştırma süreci: Nitel bir araştırma nasıl yapılır?. Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 5(2):368-388. doi: 10.31592/aeusbed.598299.
- Başaran, M.H., Taşğın, Ö., Sanioglu, A., Taşkın, A.K. (2009) Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi • 21 / 2009
- Baumeister, R. F., & Steinhilber, A. (1984). Paradoxical effects of supportive audiences on performance under pressure: The home field disadvantage in sports championships. Journal of personality and social psychology, 47(1), 85.
- Bayraktar B, Kurtoğlu M. (2004). Sporda performans ve performans artırma yöntemleri. Atasü T, Yücesir İ, eds. Doping ve futbolda performans artırma yöntemleri, İstanbul,; 269-269
- Biçer, T. (1996). Yaşamda ve Sporda Doruk Performans Başarısının Zihinsel Dinamikleri, Beyaz Yayınları, İstanbul
- Civan, A., Arı, Ramazan., Görücü, A., Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi ISSN:1303-5134 Cilt:7 Sayı:1
- Costas I. Karageorghis, Peter C. Terry (2017). Spor Psikolojisi ‘‘Inside Sport Psychology’’. Çev. Demir, E. Nobel Yayınları, 143-148-91-92
- Cox, R.H. (2012). Psychological skills training. In Sport Psychology. Concepts and Applications. 7th ed. NY New York: McGraw-Hill.
- Cüceloğlu,D. (1992). İnsan ve Davranışı: Psikolojinin temel kavramları. İstanbul: Remzi Kitabevi. Reber, A. S. ; (1995) Dictionary of psychology. 2nd Edi. London : Penguin Books.

- Davis, S.; Huss, M., Becker, A. (1995). Norman Triplett and the dawning of Sport psychology. *Sport psychologist*, Dec., Vol 9 (4), 366-375.
- Demiral, Ş. (2019). Gençler Kategorisindeki Judocuların Antrenör Davranışlarını Değerlendirmesi; Saha Çalışması, CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14 (2), 249-262.
- Elmagd, M.A (2016). *International and Sport Sciences Healths*, 2016, Vol: 3(5), 255-264.
- Engür, M. (2002). Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda PsikoSosyal Alanlar Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Erbaş, M. K. (2005). Üst düzey basketbolcular da durumluk kaygı düzeyi ve performans ilişkisi. Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.
- Ercan, H.Y. (2013). *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*, 2.Baskı, Nobel Yayıncılık, ANKARA: 21
- Erdoğan, N., Zekioğlu, A. & Dorak, F. (2016). Hentbol Antrenörlerine Göre, Sporcuların Performansını Psikolojik Yönden Etkileyen Faktörler Nelerdir? Nitel Çalışma. *International Journal of Sport Culture and Science*, Cilt 2 (Özel Sayı 1) , 194-207. DOI: 10.
- Erdoğan, N., ve Kocaekşi, S. (2015). Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler. *Türkiye Klinikleri Journal of Sport Science*, 7 (2), 57–64.
- Gould, D. Guinan, D. Greenleaf, C. Medbery, R. & Peterson, K. (1999). Factors affecting olympic performance: perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*. Volume 13, Issue 4.
- Güler, C. (1996). Türkiye'de judo antrenmanının idari ve teknik organizasyonu (Ergonomik açıdan), Marmara Üniversitesi, Doktora Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri.
- Gümüş, M. (2002). Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin incelenmesi, Sakarya Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya.
- Gün, T. (1994). Judoda Psikolojik Antrenmanın Performans Üzerine Etkileri. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- <https://acikders.ankara.edu.tr/mod/resource/view.php?id=63248> Erişim Tarihi: 26.04.2022

<https://cemkaya.net/sorunlar/stresle-basa-cikma-ve-ofke-kontrolu-75> Erişim Tarihi: 28.04.2022.

<https://gri-mavi.tr.gg/SPORDA-R%26%23304%3BSK-FAKT-Oe-RLER%26%23304%3B.htm>: 25.04.2022

<https://www.hurriyet.com.tr/egitim/ozguven-nedir-ve-nasil-kazanilir-ozguven-kiside-nasil-olusur-41816950> Erişim Tarihi: 28.04.2022

<https://www.hurriyet.com.tr/gundem/judo-yap-devir-6868> Erişim Tarihi: 25.04.2022

<https://www.judo.gov.tr/> . Erişim Tarihi: 25.04.2022

https://www.researchgate.net/publication/294874433_Kisilik_ve_spor Erişim Tarihi: 25.04.2022

<https://www.sporbilim.com/sayfa.asp?mdl=haber¶m=100>.Erişim Tarihi:15.04.2022.

International Journal of Physical Education, Sports and Health 2015; 1(6): 92-95

İkizler, H. (1993). Sporda başarıyı etkileyen psikolojik faktörler ve psikolojik antrenman, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Johnson, B., Rossman, G. B. (2006). Designing qualitative research. 4 ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Jones, J.G. (1990). A cognitive perspective on the processes underlying the relationship between stress and performance in sport. In stress and performance in sport. J.G.Jones and L.Hardy (Eds.). Chichester, John Wiley & Sons

Kalkan, N., ve Zekioğlu, A. (2017). Eskrim sporcularının performansını etkileyen psikolojik faktörlerin değerlendirilmesi: Nitel çalışma. Ulusal Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 29-42

Karabulut, E. O. & Mavi-var, S. (2019). Taekwondocuların Durumluk ve Sürekli Kaygılarının Müsabaka Performansı ve Yaralanma Durumu ile İlişkisi . Türk Spor Bilimleri Dergisi , 2 (1) , 47-54 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/tsbd/issue/44025/536907>

Karagöz, Y. (2017). SPSS ve AMOS uygulamalı Nitel-Nicel-Karma Bilimsel Araştırma Yöntemleri ve Yayın Etiği, Ankara: Nobel Yayınevi.

Karakoç, Ö. (2014). Judo Öğreniyorum, Spor Yayınevi ve Kitabevi, ANKARA: (s.18-61)

Kaynar, Ö., Seyhan, S. ve Bilici, M., F. (2018). Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt:20, Sayı:1, Mart 2018 ISSN: 1302-2040

- Kelvins, C. (1998 13 Ağustos). Fear and anxiety
<http://www.csun.edu/vcpsy00h/students/fear.htm>
- Konter, E. (2006). Spor Psikolojisi El Kitabı, Nobel Yayıncılık, ANKARA: 84
- Kunter, E. (1997) Profesyonel futbolcuların yaş gruplarının, durumluk kaygı düzeylerine etkisi. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu, Mersin, Bildiriler Kitabı.
- Manik Rathod, 2019. National Conference on Psychological Contributions in Sustainable Human Development in Sports, Organizations and Community Health, vol – 22, issue, 13. INDIA.
- Merriam, S. B. (1998). Qualitative research and case study applications in education. San Francisco, CA: Jossey-Bass, Inc.
- Onağ, G. Z., Güzel, P., ve Özbey, S. (2013). Futbol antrenörlerinin görüşlerine göre, takım başarısını etkileyen faktörler: Nitel bir araştırma. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 4(2): 125-145.
- Öner, N. ; Le Compte, A. (1983). Durumluk-sürekli kaygı el kitabı. İstanbul: B.Ü. Yayınları. No 333.
- Özden, Y. ve Durdu, L. (2016) Nitel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Anı Yayınları.
- Özgül F. (2003). Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Sivas.
- Özoğlu, Süleyman Çetin, (1997). Spor Psikolojisi ve Gelişmeler, 1. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu, Ed: Şefik Tiryaki, Bağırhan Yayınevi, Ankara,1997,8-10.
- Öztek, İ. (1999). Judonun Prensipleri ve Esasları. Ata Ofset, ANKARA, 18.
- Patton, M. Q. (2014). Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri. Ankara: Pegem Yayınları, 4, 21-556.
- Privette, G. (1982). Peak Performance in Sports: A factorial Topology. International Journal of Sport Psychology,13: 242-249
- Samur, S. (2018).Spor Kulüplerinde Performans Yönetimi Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt:20, Sayı:1, Mart 2018 ISSN: 1302-2040
- Silva, V., Dias, C., Corte-Real, N., & Fonseca, A. (2018). Mental toughness in Judo: perceptions of athletes. Cuadernos de Psicología del Deporte, Vol 18(3), 86-101

- Sokolowski, R. (2000). Introduction to phenomenology. Cambridge: Cambridge University Press
- Presssymptoms of stress: www.mindtools.com/stressym. Erişim Tarihi: 25.04.2022.
- Şilli, D. (2019) Milli Judocuların Müsabaka Performanslarının İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Sağlık Yönetimi Ana Bilim Dalı
- Tavacıoğlu, L. (1996) : Artistik Cimnastikte Bilişsel Değerlendirmeler, Duygu Durumundaki Değişmeler ve Beden Yapısının Performansa Etkileri. Doktora Tezi. Mt; Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Tavacıoğlu, L., Kora, K., Karaveli, D., Yazıcı, O., Ercan, H. (1997). Kaygının Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkisi İ.T.Ü. Beden Eğitimi Bölümü Spor Psikolojisi Sempozyumu. Mersin, Bildiriler Kitabı
- Thom, R. (1998-16 Eylül). Rene Tom and Catastrophe Theory, www.Altavista.com/netra.exploratorium.edu/complexity/comlexion/catastrophe.html
- Tiryaki, Ş. (2000). Spor Psikolojisi Kavramlar Kuramlar ve Uygulamalar. Eylül Yayınları, Mersin
- Triplett, N., & Lavalley, D., Williams, J. M., Jones, M. V. (Eds.), & Peters, H. J. (Collaborator). (2008). The dynamogenic factors in pacemaking and competition. In D. Lavalley, J. M. Williams, M. V. Jones (Eds.) & M. Allen, C. Spray, H. Peters, M. Eys, G. Morgan, V. Krane, C. Douglas, M. I. Jones, A. Papathomas, C. Scherzer, K. Goodger (Collaborators), Key studies in sport and exercise psychology (pp. 113–130). Open University Press.
- Turkay, H. & Demir, A. (2021). Spor Psikolojisi Üzerine Bir İnceleme. Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 5 (10) , 119-131 . DOI: 10.31461/ybpd.973705
- Uysal, F. (2012), Büyük Bayanlar Dünya Şampiyonasına Katılacak Judo A Milli Takımının Hazırlık Dönemi Antrenmanlarının Anaerobik Güç ve Bazı Antropometrik Parametrelerin Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
- Weinberg RS, Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics. 2010.
- Weinberg, R. S. Gould, D. (2003). Foundation of Sport and Exercise Psychology (3th ed.) Human Kinetics, USA: 243-

Weinberg, R.S., & Hunt, V.V. (1976). The interrelationships between anxiety, motor performance, and electromyography. *Journal of Motor Behavior*, 8(3), 219-224.

Yıldız, A. B., & Yılmaz, B. (2017). Sporcular da zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. 15.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi 15-18 Kasım, Antalya.

EKLER

EK 1: Görüşme Formu

Sizi Doç. Dr. Mücahit FİŞNE'nin tez danışmanlığında Hakan CEBECİ tarafından yürütülen “Minikler ve Yıldızlar Kategorilerinde Yarışan Judo Sporcularının Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Esnasında Etkileyen Psikolojik Faktörlerin Belirlenmesi” başlıklı yüksek lisans tez araştırmasına davet ediyoruz. Bu çalışmanın temel amacı; Minikler ve Yıldızlar kategorilerinde yarışan judo sporcularının müsabaka öncesinde ve müsabaka esnasında performanslarını etkileyen psikolojik faktörlerin belirlenmesidir. Araştırmada sizden tahminen 30 dakika ayırmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen GÖNÜLLÜLÜK esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün sorulara, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle vermenizdir. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahiptir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup KİŞİSEL BİLGİLERİNİZ GİZLİ TUTULACAKTIR; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında, şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız, araştırmacıya şimdi sorabilir veya 05425901568 telefon yoluyla iletişime geçebilirsiniz.

Görüşme Soruları:

- 1) Ad/Soyad :
- 2) Yaşınız nedir? :
- 3) Eğitim seviyeniz nedir? :
- 4) Hangi üniversite/bölüm/fakülte okudunuz/okumaktasınız? :
- 5) Medeni durumunuz nedir? :
- 6) Mesleğiniz nedir? :
- 7) Antrenör ve Kemer-Dan kademeniz nedir? :
- 8) En üst seviyede ki sportif başarınız nedir? :
- 9) Hangi yılda judoya başladınız? Hangi yılda antrenörlüğe başladınız

- 10) Milli takımda yarıştınız mı? :
- 11) Milli takımda antrenör olarak görev aldınız mı? Görev aldıysanız kaç defa görevlendirildiniz? :
- 12) Sporculuk hayatınız da ki en iyi dereceniz? Antrenörlük hayatınız da sporcunuzun en iyi derecesi?
- 13) Milli takıma sporcu gönderdiniz mi? Kaç sporcu gönderdiniz?
14. Minikler ve Yıldızlar Kategorilerinde Müsabaka öncesinde, sporcunun performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler hakkında ne düşünüyorsunuz?
15. Minikler ve Yıldızlar Kategorilerinde Müsabaka esnasında, sporcunun performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler hakkında ne düşünüyorsunuz?
16. Minikler ve Yıldızlar Kategorilerinde Rakibin, sporcu üzerinde ki psikolojik etkileri hakkında ne düşünüyorsunuz?
17. Minikler ve Yıldızlar Kategorilerinde Antrenörün sporcu üzerinde ki psikolojik etkileri hakkında ne düşünüyorsunuz?
18. Minikler ve Yıldızlar Kategorilerinde Hakemin sporcu üzerinde ki psikolojik etkileri hakkında ne düşünüyorsunuz?
19. Minikler ve Yıldızlar Kategorilerinde Motivasyonun sporcu üzerinde ki psikolojik etkileri hakkında ne düşünüyorsunuz?
20. Minikler ve Yıldızlar Kategorilerinde Çevre Faktörünün sporcu üzerinde ki psikolojik etkileri hakkında ne düşünüyorsunuz?
21. Minikler ve Yıldızlar Kategorilerinde sporcuyu etkilediğini düşündüğünüz başka psikolojik faktörler var mı? Varsa belirtiniz?

EK.2: ETİK KURULU

Evrak Tarih ve Sayısı: 20.05.2021-41206



T.C.
SIVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Hukuk Müşavirliği

Sayı : E-60263016-050.06.04-41206
Konu : Etik Kurul Kararı

20.05.2021

Sayın Hakan CEBECİ

Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Sosyal ve Beşeri Bilimler Kuruluna yapmış olduğunuz 01.04.2021 tarih ve 2021-04-08 nolu başvurunuz incelenmiş ve 10 nolu karar ile; "*Minikler Ve Yıldızlar Kategorilerinde Yarışan Judo Sporcularını Müsabaka Öncesi Ve Müsabaka Esnasında Etkileyen Psikolojik Faktörlerin Belirlenmesi*" isimli araştırmanın etik olarak uygunluğuna karar verilmiş, karar Rektör oluruna sunulmuş ve Rektör oluru alınmıştır.
Bilgilerinize rica ederim.

Prof.Dr. Hilmi ATASEVEN
Rektör Yardımcısı



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSF5UCCN3S Pin Kodu :35772

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/cumhuriyet-universitesi-ebys>

Adres : Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Hukuk Müşavirliği Sivas
Telefon:0 346 219 1010 Faks:0 346 219 1138
e-Posta:hukuk@cumhuriyet.edu.tr Web:www.cumhuriyet.edu.tr
Kep Adresi:cumhuriyetuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Gamze ÇİFTÇİ
Unvanı: Sürekli İşçi



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel bilgiler

Adı Soyadı	Hakan CEBECİ
Doğum Yeri ve Tarihi	Sivas-1988
Medeni Hali	Evli
Yabancı Dil	İngilizce
İletişim Adresi	Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
E-posta Adresi	hakancebeci-58@hotmail.com

Eğitim ve Akademik Durumu

Lise	Sivas Lisesi
Lisans	Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / Spor Yöneticiliği
Yüksek Lisans	Sivas Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Fakültesi
Unvan	Öğrenci
İş Tecrübesi	Gençlik ve Spor Bakanlığı, Sportif Eğitim Uzmanı 2013-