



**TÜRKİYE OLİMPİYAT HAZIRLIK MERKEZİ JUDO
SPORCULARININ ZİHİNSEL DAYANIKLILIK
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Rahman Rahim KATIPOĞLU

**Yüksek Lisans Tezi
Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
2022
(Her Hakkı Saklıdır)**

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KIŞ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI

**TÜRKİYE OLİMPİYAT HAZIRLIK MERKEZİ JUDO SPORCULARININ
ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**
(Examining Mental Toughness Levels of Judo Athletes In Turkey Olympic Preparation
Center)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Rahman Rahim KATIPOĞLU

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Halük SİVRİKAYA

Erzurum
Ağustos, 2022

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Rahman Rahim KATIPOĞLU tarafından hazırlanan “*Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi Judo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi*” başlıklı çalışması 15/08/2022 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Dr. Öğr. Üyesi Yunus Sinan BİRİCİK
Atatürk Üniversitesi Aslı Islak İmzalıdır.

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi M. Halük SİVRİKAYA
Atatürk Üniversitesi Aslı Islak İmzalıdır.

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BUZDAĐLI
Erzurum Teknik Üniversitesi Aslı Islak İmzalıdır.

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim YönetmeliĐi'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

Prof. Dr. Fatih KIYICI

Enstitü Müdürü

Aslı Islak İmzalıdır.

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi Judo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

15.08/2022

Aslı Islak İmzalıdır.

Rahman Rahim KATIPOĞLU

Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun .../.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) yıl süreyle engellenmiştir.

Enstitü Yönetim Kurulunun .../.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) ay süreyle engellenmiştir.

TEŞEKKÜR

Eğitim hayatım boyunca ciddi bir özveri ve emek ile hazırladığım yüksek lisans tezimi tamamlamanın gururu ve heyecanını yaşıyorum. Öncelikle hayatımın her anında desteğini esirgemeyen aileme; lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca maddi, manevi ve bilimsel desteğini esirgemeyen Arş. Gör. Mesut SÜLEYMANOĞULLARI ‘na; çalışmamda bana yol gösteren destek veren ve beni yüreklendiren öğrencisi olmaktan gurur duyduğum, bende iz bırakan değerli hocalarıma ve tez danışmanım sayın Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Halük SİVRİKAYA’ ya saygılarımı ve sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Rahman Rahim KATİPOĞLU



ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TÜRKİYE OLİMPİYAT HAZIRLIK MERKEZİ JUDO SPORCULARININ ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Rahman Rahim KATIPOĞLU

Ağustos, 2022, 58 Sayfa

Amaç: Bu araştırmanın amacı, Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi bünyesinde Judo dalında mücadele etmekte olan sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerini cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, spora başlama yaşı ve bir spor kulübüne üyelik değişkenleri açısından incelemektir.

Materyal ve Metot: Bu çalışmada, nicel araştırma modellerinden biri olan tarama (survey) modeli kullanılmıştır. Çalışmaya TOHM bünyesinde aktif olarak Judo sporu yapan 38’ü kadın, 34’ü erkek olmak üzere toplam 72 sporcu dâhil edilmiştir. Veri toplamak amacıyla kişisel bilgi formu dışında sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Madrigal, Hamill ve Gill tarafından 2013 yılında geliştirilen, Erdoğan (2016) tarafından Türk kültürüne uyarlanarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan ‘Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği’ kullanılmıştır. Elde edilen veriler istatistik paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Verilerin analizinde betimsel istatistikler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma), Bağımsız Örneklem T Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır. Sonuçlar ise $p < .05$ anlamlılık düzeyine göre değerlendirilmiştir.

Bulgular: Araştırma sonucunda kadın sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin erkek sporcuların düzeylerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Çalışma sonrasında, bu araştırmanın örneklem grubunu oluşturan Judo sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, sosyokültürel ve sportif unsurlarla farklılaşmadığı, biyolojik bir etken olan cinsiyete bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucu elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: mental, dövüş sporları, uzak doğu sporları, spor psikolojisi

ABSTRACT

MASTER THESIS

EXAMINING MENTAL TOUGHNESS LEVELS OF JUDO ATHLETES IN TURKEY OLYMPIC PREPARATION CENTER

Rahman Rahim KATIPOĞLU

August, 2022, 58 pages

Aim: The aim of this research is to examine the mental toughness levels of the athletes competing in the judo branch in the Turkish Olympic Preparation Center in terms of gender, age, education level, starting age and membership in a sports club.

Materials and methods: Survey model -which is the one of the quantitative research models- was used in this study. A total of 72 active Judo athletes, 38 women and 34 men, were included in the study. In order to collect data, apart from the personal information form, the 'Mental Toughness Questionnaire, which was developed by Madrigal, Hamill, and Gill (2013) and adapted to Turkish culture by Erdoğan (2016), was used to determine the mental toughness levels of the athletes. The obtained data was analyzed by statistical package program. Descriptive statistics (frequency, mean, standard deviation), Independent Sample T Test, One Way ANOVA and Pearson Correlation test were used to analyze the data. The obtained results were evaluated according to the significance of $p < .05$.

Findings: As a result of the research, it was determined that the mental endurance levels of female athletes were higher than the levels of male athletes.

Results: After the study, it was concluded that the mental toughness levels of the Judo athletes, who constitute the sample group of this study, did not differ by sociocultural and sportive factors, but differed significantly depending on gender, which is a biological factor.

Key Words: mental, combat sports, eastern sports, sports psychology

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	i
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	ix
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ.....	x
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş.....	1
Araştırmanın Amacı.....	1
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi.....	1
Araştırmanın Problemi.....	3
Alt problemler.....	3
Araştırmanın Hipotezleri.....	4
Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
Tanımlar.....	5
İKİNCİ BÖLÜM.....	6
Kuramsal Çerçeve ve İlgil Araştırmalar.....	6
Judo'nun Tanımı.....	6
Judo Malzemeleri.....	7
Tatami (Judo Minderi).....	7
Judogi (Judo elbisesi).....	8
Uwagi (Ceket).....	8
Shtagi (Pantolon).....	9
Obi (Kemer).....	10
Judo'nun Tarihçesi ve Gelişimi.....	13
Dünyada Judo.....	13
Türkiye'de Judo.....	14
Zihinsel Dayanıklılık.....	15
Sporda Zihinsel Dayanıklılık.....	16
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	19

Yöntem	19
Araştırmanın Yöntemi.....	19
Evren ve Örneklem	19
Veri Toplama Teknikleri.....	19
Verilerin Analizi	20
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	21
Bulgular	21
BEŞİNCİ BÖLÜM	24
Tartışma ve Sonuç	24
Sonuç.....	26
Öneriler.....	27
KAYNAKÇA	28
EKLER	38
EK-1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU VE ÖLÇEKLER.....	38
EK-2. ETİK KURUL ONAY FORMU	40
EK-3. ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ	41
EK-4. TEZ BENZERLİK ORANI BEYAN FORMU.....	43
ÖZGEÇMİŞ.....	44

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. <i>Yök Tez Merkezi Veri Tabanında Yer Alan Sporda Zihinsel (Mental) Dayanıklılık ile İlgili Bazı Lisansüstü Çalışmalar</i>	2
Tablo 2. <i>Judo Sporu ile İlgili Türkiye'de Yayımlanmış Bazı Lisansüstü Çalışmalar</i>	3
Tablo 3. <i>Verilerin Normallik Dağılım Testi Sonuçları</i>	20
Tablo 4. <i>Katılımcıların Demografik ve Spora İlişkin Özellikleri</i>	21
Tablo 5. <i>Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları</i>	21
Tablo 6. <i>Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Pearson Korelasyon Testi Sonuçları</i>	22
Tablo 7. <i>Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Spora Başlama Yaşı Değişkenine Göre Pearson Korelasyon Testi Sonuçları.....</i>	22
Tablo 8. <i>Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları.....</i>	22
Tablo 9. <i>Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Bir Spor Kulübüne Mensubiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları</i>	23

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. <i>Tatami</i>	7
Şekil 2. <i>Müsabaka Alanı</i>	8
Şekil 3. <i>Uwagi</i>	9
Şekil 4. <i>Shtaki</i>	10
Şekil 5. <i>Obi</i>	11
Şekil 6. <i>Judo Kemerleri</i>	12



KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

%	: Yüzdellik Değer
n	: Örneklem Toplam Sayısı
P	: Anlamlılık Düzeyi (Significance Level)
Ss	: Standart Sapma (Standart Deviation)
\bar{X}	: Ortalama (Mean)
ZD	: Zihinsel Dayanıklılık



BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Sporcular hem fiziksel hem de psikolojik açıdan gelişim sağlamalıdır. Antrenörler sporcuların düşük performanslarını ve yanlışlarını sadece fiziksel özelliklere yönelik antrenmanlar ile düzeltmeye çalışabilirler. Ancak düşük performansın kaynağının yalnızca sporcunun fiziksel yetersizliği olduğu söylenemez.

Yüksek performans sergilemek için fiziksel olarak güçlü ve hazır olmakla birlikte psikolojik açıdan da güçlü ve hazır bulunulması gerekmektedir. Zihinsel dayanıklılık ve judo kavramlarının daha net açıklayabilmemiz için öncelikle bu kavramları kendi içlerinde ne anlama geldiklerini incelememiz gerekir.

Zihinsel dayanıklılık, çeşitli olumsuzluklar karşısında toparlanma veya önceki duruma geri dönebilmek için “geliştirilebilir pozitif psikolojik kapasite” şeklinde ele alınabilir (Luthans, 2002). Zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler, dayanıksız kişilere göre; hayatlarında olup bitenleri kontrol altına alma, yerine getirmesi gerekenleri yerine getirebilmekte ve beklenmedik hadiseler karşısında sakin ve rahat kalarak, zorlukları avantaja çevirme konusunda gayet başarılıdır. Gucciardi, Gordon ve Dimmock (2009) zihinsel dayanıklılığın; olumsuzluk, potansiyel zorluk, hareket ve performansı bünyesinde bulunduran herhangi bir ortamda (askeriye, iş, spor vb.) zorunlu ve önemli olan bir kavram olduğunu dile getirmektedir. İnsanoğlu hayatı boyunca karşılaştığı olumsuz hadiseler karşısında ilk başta olumsuz hisler yaşamakla beraber, gerginlik yaratan hadiseler ile yaşamlarını farklı hale getiren durumlara genellikle uyum sağlayabilirler. Bu anlaşmanın sağlanmasında en önemli etken, kişilerin birtakım hamleler yapmasını zorunlu kılan, vakit ve gayret gerektiren zihinsel dayanıklılık kavramıdır (Masten, Best & Garmezy, 1990; Luthar, Cichetti & Becker, 2000).

Zihinsel dayanıklılık kavramının spor özelinde sıklıkla ele alınması ve bu kapsamda çeşitli bilimsel araştırmalara konu olması zihinsel dayanıklılığın güçlü gelişim deneyimleri ile ilişkili olmasına dayandırılabilir.

Spor çalışmalarının yapısında kişilerin amaçlarını yakalayabilmesi için yaşadığı güçlükler, uzun sürede performans düzenleme ve geliştirme gereksinimi zihinsel dayanıklılığı şekillendirir ve kuvvetlendirir. Zihinsel dayanıklılık, üstün performansın esas olduğu düşünülen ayrıcalıkların derlemesi olarak tanımlanan bir veridir.

Son yıllarda spor psikologlarının ve uzmanların önemseydiği kavramlardan olan zihinsel dayanıklılık, yarışma öncesi, esnası ve sırasında özellikle antrenör ve sporcular için önemli bir psikolojik etmendir (Crust, 2008).

Spor, bünyesinde mücadele, zorluk, stres, problem ve başarısızlık gibi çeşitli kavramları barındırır. Buradan yola çıkarak, sporcuların başarıya ulaşabilmeleri ve hızlı bir şekilde toparlanabilmeleri için olumsuz hadiseler karşısında zihinsel dayanıklılık becerilerini olabildiğince yüksek tutmaları gerekmektedir. Sporda zihinsel dayanıklılık rakiplerine göre daha azimli, istikrarlı, kendine güvenen, baskı altında kontrolü elden bırakmayan ve hedefe kitlenmiş bir psikolojik hal olarak tanımlanabilir.

Bunun yanı sıra, zihinsel dayanıklılık yalnızca olumsuz zaman ve durumlarda altı çizilmesi gereken psikolojik bir beceri olarak değerlendirilmemelidir. Zira zihinsel dayanıklılık spor psikologları ve araştırmacılarca çok amaçlı bir yapı olarak ifade edilir (Hanton & Connaughton, 2007).

Sporda başarıya ulaşabilmek ve devamlılığını sürdürebilmek için teknik, taktik, fiziksel ve zihinsel becerilerin bir bütün olarak uygulanması gerekmektedir. Üst düzey yarışmalarda taktik, teknik ve bedensel becerileri benzer düzeyde olan yarışmacılar birbirleriyle mücadele edebilir, bu durumda zihinsel beceri düzeyi yüksek olan sporcunun rakibine üstünlük sağlaması kaçınılmaz olacaktır (Crust, 2008).

Judo Asya kökenli bir spor dalıdır. Judo, JU: Naziklik, kibarlık, Do: Yol kelimelerinden türemiştir. Kısaca Judo “nezaket yolu” anlamına gelmektedir. Judo yalnızca fiziksel bir mücadele sporu değil aynı zamanda yaşam tarzı ve felsefesidir. Judo çok güçlü bir savunma sanatı olarak bilinir. Olimpik bir spor dalıdır ve savunma branşları arasında en etkin olanıdır (Tegner, 1974). Minder üzerinde yapılan bir spor dalıdır. Judo, ayakta başlayan mücadeleyi yerde devam ettiren bir spor branşıdır. Kendine has sert yapıda kıyafetleri vardır, bunlar pantolon, ceket ve kemer olarak 3 parçadan oluşur ve kıyafetlerin bütününe Judogi denir. Öğrenim seviyelerine göre kemer renkleri “beyaz, sarı, turuncu, yeşil, mavi, kahverengi ve siyah” şeklindedir (Tegner, 1974).

Judo teknik özellikleri açısından rakibin kuvvetine karşı koyma ve rakibin gücünü ona karşı kullanma metotlarını içinde barındıran çok etkili ve seviyeli bir spor branşıdır. Bu yüzden her yaş grubunun çalışabileceği ve uygulayabileceği bir branş olmuştur. Judo esasında kaba kuvvet ve silahdan ayrılmış olup, zihinsel zekâyâ, muhakemeyeteneğine, hızlı karar verme becerisine, fiziksel olarak sürat intikaline dayanmaktadır (Tegner, 1974).

Judo, sporcuların gelişiminin fiziksel etkilerinin yanında kişiliklerinin ve sosyal hayatlarının gelişimine büyük katkılarda bulunur. Böylelikle sporcu saldırganlıktan uzak, öz güvenli, sakin ve dengeli davranışlar sergiler. Bununla beraber judo spor dalı, gelişmiş birçok ülkenin eğitim-öğretim müfredatında yer almaktadır. Judo eğitimi okullarda öğrencilere ilk ve orta öğretim dönemlerinde öğretilmeye başlanır. Bu yönüyle de judo eğitim sistemi içerisinde büyük bir önem taşımaktadır (Fisher, 1981).

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı TOHM bünyesinde judo dalında mücadele etmekte olan sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerini “cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, spora başlama yaşı ve bir spor kulübüne üyelik” değişkenleri açısından incelemektir.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Spor psikolojisi alanında yapılan çeşitli çalışmalarda incelenen ve üzerinde durulan elemanlardan bir tanesi olan zihinsel dayanıklılığa ilgi son dönemler giderek artmış ve literatürde çokça ele alınan bir kavram olmuştur (Kaiseler, Polman & Nicholls, 2009). Sportif anlamda başarıya ulaşabilmek ve yüksek performansla erişebilmek için teknik, taktik ve fiziksel becerilerin yanısıra psikolojik durumların da ele alınabilmesi gerekmektedir (Gucciardi, Gordon & Dimmock, 2009). Bu çalışma sonrasında elde edilen bulgular ve sonuçlar doğrultusunda, judo sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi ve konu ile ilgili tamamlayıcı ve geliştirici önerilerin sunulacak olmasının önemli bir gaye olduğu söylenebilir.

Literatür taraması sonucunda daha önce judo sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelendiği oldukça az çalışmaya rastlanmıştır. Bu nedenle, bilimin birikimli bir süreç olması nedeniyle bu çalışmanın literatüre kaynak ve bilgi anlamında katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Diğer taraftan, YÖK Tez Merkezi veri tabanında yayımlanmış lisansüstü araştırmalar incelendiğinde sporcuların zihinsel (mental) dayanıklılık ile ilgili çalışmalar mevcutken (bknz. Tablo 1) Judo sporu özelinde spor psikolojisi alanında ülkemizde yeteri kadar çalışmanın bulunmadığı görülmektedir (Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi, 2020).

Sonuç olarak, bu araştırma sonrasında Judo sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin hangi değişkenlerce farklılaştığını tespit ederek elde edilen sonuçların kuramsal çerçevede değerlendirilmesinin; sonuçlar ışığında önerilerde bulunulmasının gerek Judo gerek de zihinsel dayanıklılık konularında gerçekleştirilecek çalışmalara bilgi ve kaynak anlamında katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Tablo 1

Yök Tez Merkezi Veri Tabanında Yer Alan Sporda Zihinsel (Mental) Dayanıklılık ile İlgili Bazı Lisansüstü Çalışmalar

Araştırmacı	Araştırma Başlığı	Araştırma Türü	Araştırma Yılı
Süleymanoğulları, M.	“Curling sporcularının mental dayanıklılık ve hedef bağlılığı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi”	“Yüksek Lisans Tezi”	2021
Peke, K.	“Oryantiring Katılımcılarının Spora Bağlılıkları ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi”	“Yüksek Lisans Tezi”	2020
Aydın, F. A.	“Taekwondocularda Zihinsel Dayanıklılık ve Kendinle Konuşmanın Şişmanlık Hakkında Konuşma Düzeyine Etkisi”	“Yüksek Lisans Tezi”	2020
Türk, S.	“Tenisçilerde Teknik Parametrelerle Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişki”	“Yüksek Lisans Tezi”	2020
Eminoğlu, D.	“Tohm güreşçilerinin problem çözme becerilerinin zihinsel dayanıklılıkları ile ilişkisi”	“Yüksek Lisans Tezi”	2020
Aktaş, Ö.	“Takım Sporuyla Uğraşan Sporcuların Kendine Güven Düzeylerinin Mental Dayanıklılık Üzerine Etkisinin İncelenmesi”	“Yüksek Lisans Tezi”	2019
Türkyılmaz, H.B.	“Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ile Sporda Mücadele ve Tehdit Algılarının Belirlenmesi”	“Yüksek Lisans Tezi”	2019
Menteş, G.	“E-Spor ve Geleneksel Spor ile Uğraşan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Bilişsel Esneklik Durumlarının İncelenmesi”	“Yüksek Lisans Tezi”	2019
Dede, Y.E.	“Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi”	“Yüksek Lisans Tezi”	2019
Başer, B.	“Voleybolcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Sportif Kendine Güven”	“Yüksek Lisans Tezi”	2019
Harmancı, F.	“Sporda Zihinsel Dayanıklılık Bisiklet Sporcuları Üzerinde Bir Çalışma”	“Yüksek Lisans Tezi”	2019
Yıldız, M.	“Sporcularda Sportmenlik Yönelimi: Hedef Bağlılığı ve Sporda Ahlaktan Uzaklaşmanın Rolü”	“Doktora Tezi”	2019
Özcan, E.	“Bireysel Spor ve Takım Sporunu Yapan Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ve Hedef Bağlılığı Düzeylerinin Araştırılması”	“Yüksek Lisans Tezi”	2019
Salım, E.	“Oryantiring Sporcularında Problem Çözme Becerisi ve Hedef Bağlılığının İncelenmesi”	“Yüksek Lisans Tezi”	2018

Tablo 2*Judo Sporlu ile İlgili Türkiye'de Yayınlanmış Bazı Lisansüstü Çalışmalar*

Araştırmacı	Araştırma Başlığı	Araştırma Türü	Araştırma Yılı
Yılmaz, M.R.	“Ortaokul ve lisede öğrenim gören güreş ve judo sporcularının kilo verme yöntemlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi”	“Yüksek Lisans”	2022
Koçak, G.	“Judoculara uygulanan core egzersizlerinin postür, denge ve ayak bilek kas kuvveti üzerine etkisi”	“Yüksek Lisans”	2022
Tepe Kobaş, İ.	“Judo antrenörlerinin öz yeterlilik algıları ve rekreasyon katılımını etkileyen faktörler”	“Yüksek Lisans”	2021
Çolak, D.	“Judo yapan öğrenciler ile yapmayan öğrencilerin kaygı düzeylerinin karşılaştırılması”	“Yüksek Lisans”	2020
Torun, F.	“Elit judo sporcularının başarı algısı ve spora katılım güdülerinin incelenmesi”	“Yüksek Lisans”	2020
Demirci, Ö. F.	“Başlangıç seviyesindeki judocuların branşa özgü test performansları ile fiziksel uygunlukları arasındaki ilişki”	“Yüksek Lisans”	2019
Özdek, B.	“15-17 yaş arası judo sporcularında kısa süreli kilo kaybının bazı motorik özelliklere etkisi”	“Yüksek Lisans”	2019
Yentürk, B.	“9-12 yaş grubu judocularda ekstra denge antrenmanlarının denge ve bazı parametreler üzerine etkisi”	“Yüksek Lisans”	2018
Demiral, Ş.	“Judo çalışan 7-12 yaş grubu çocuklarda (Bay-Bayan) judo eğitsel oyunlarının motor becerilerin gelişimine etkisinin incelenmesi”	“Yüksek Lisans”	2010

Araştırmanın Problemi

Judo sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile demografik ve spora ilişkin bazı özellikleri ile arasında anlamlı bir farklılık ya da ilişki var mıdır?

Alt problemler.

Judo sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile;

1. Cinsiyetleri arasında,
2. Öğrenim düzeyleri
3. Bir spor kulübüne mensup olma durumları arasında anlamlı bir farklılık,
4. Yaşları arasında,
5. Spora başlama yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Hipotezleri

1. H₀: “Judo sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.”
H₁: “Judo sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.”
2. H₀: “Judo sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile öğrenim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.”
H₁: “Judo sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile öğrenim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.”
3. H₀: “Judo sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile bir spor kulübüne mensup olma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.”
H₁: “Judo sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile bir spor kulübüne mensup olma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.”
4. H₀: “Judo sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur.”
H₁: “Judo sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.”
5. H₀: “Judo sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile spora başlama yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur.”
H₁: “Judo sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile spora başlama yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.”

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma,

1. Judo spor dalında mücadele eden 38’i kadın ve 34’ü erkek olmak üzere toplam 72 sporcu ile,
2. Elde edilen verilerin geçerliği, anketin uygulandığı zaman dilimi ile,
3. Konu ile alakalı erişilebilen kaynakların sunduğu veriler ile,
4. Veri toplama araçlarından elde edilen bilgilerle sınırlandırılmıştır.

Araştırmanın Varsayımları

1. Çalışma kapsamında tercih edilen yöntemin amaca hizmet ettiği,
2. Belirlenen örneklem grubunun evreni temsil ettiği,
3. Çalışma kapsamında yöneltilen soruların, araştırmada elde edilmesi hedeflenen bilgilere ulaşma noktasında geçerliğe ve güvenilirliğe sahip olduğu,

4. Araştırmaya katılan sporcuların, kendilerine sunulan sorulara gerçekçi ve samimi cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

Tanımlar

Judo: Judo kelime anlamı olarak “JU: Naziklik, kibarlık, Do: Yol, yani nezaket yolu” anlamına gelmektedir. Judo sadece bir dalı değil aynı zamanda bir yaşam tarzı ve felsefesidir. Judo çok etkili bir savunma sanatıdır. Olimpik bir spor dalı olan Judo’nun, savunma sporları arasındaki bilinirliği de fazladır (Türkiye Judo Federasyonu, 2022).

Zihinsel Dayanıklılık: Göreve odaklanma, özgüvene sahip olma ve baskı altında kontrolü sağlama gibi konularda bireylerin başarılı olmalarına ve bu durumu sürdürebilmelerine yardımcı olan gelişmiş ve doğal psikolejik güçtür (Jones, Hanton & Connaughton, 2007).



İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgil Araştırmalar

Judo'nun Tanımı

Judo sporu kelime anlamı olarak JU: Kibarlık, naziklik, Do: Yol demektir. Kısacası “nezaket yolu” anlamına gelmektedir. Judo sporu sadece fiziksel bir aktivite değil bunun yanı sıra yaşam tarzı ve felsefesidir. Judo çok yönlü bir savunma sporu ve sanatıdır. Olimpik bir spor dalıdır ve savunma sporları arasında en yaygın tercih edilen spor dalı olarak bilinmektedir (Türkiye Judo Federasyonu, 2022).

Judo, yumuşaklık yolu 'dur. JU' nun içinde fizik ve teknik eğitimi vardır. Binlerce kez tekrarlanan teknikler artık refleks haline gelir ve uygulanması kolay olur. Judo sporunda kaba kuvvete yer yoktur. DO, eğitimin tamamen felsefe kısmıdır. Ruhun eğitimini kapsar (Gün, 1994). “Toprağa sıkı bir şekilde kök salarak bağlanan kuvvetli ağaçlar rüzgârın gücüne karşı duramayıp kırılırken, esneyen ve nazik görülen (ju) ağaçlar rüzgâra karşı koymayıp rüzgâra yol veren ağaçlar (do), fırtınadan zarar görmeden çıkarlar” (Kano, 1986, s.168). Judonun felsefesi buraya dayanır. Judo bir orta Asya sporu olmakla birlikte bu medeniyetlerin özelliklerini günümüze kadar taşıyabilmiştir. Jigaro Kano ju-jitsu sporunun uygun olmayan tekniklerinden arındırılmış ve Kodokan Judo Okulu'nu kurmuştur (Kano, 1986).

Teknik çalışmalarda en önemli kural rakibe direnmeme ve güce karşı koymamaktır. Bununla birlikte birçok fizik kurallarını bünyesinde barındırır. Bunlar; merkezkaç kuvveti, momentum gibi az kuvvetle çok iş yapma prensipleri vardır. Bu kuralların en önemlisi rakibin gücünden faydalanma ve denge bozma uygulamalarıdır. Judo şiddet hareketleri ve davranışlarını bünyesinde bulundurmaz ve uygulanması kesinlikle yasaktır. Bir judo sporcusu, rakibine acı vermeye çalışmaz, rakibini acı sınırına getirerek üstünlük kurmaya çalışır (Papakçı, 2002). Judo Antrenörleri eğitim sürecindeki sporcularına sevgi, dayanışma, doğruluk, nezaket, saygı ve sabır gibi kavramlarını kazandırır. Sporcular nefsine hâkim olma, konsantre olabilmek ve kendine güven gibi kavramlar kazandırılır (Papakçı, 2002). Judo eğitimi belli başlı bir sırayı takip eder. Önce düşüş stilleri, alçak mesafeli düşüşler öğretilir ve yakın mesafeli atış teknikleri öğretilir. Daha sonraki safhalarda, duruş teknikleri, kumikata(yakalama teknikleri), vücut dönüşleri ve vücut hareketleri öğretilir. İleri safhalarda ise denge bozma ve 4 ana prensibe dayalı atış şekilleri öğretilerek, iyi ve başarılı bir judo sporcusu olabilmenin ilk temelleri atılır (Öztek, 1999). Judo sporu olimpik kurallar ve teknikler bakımından devamlı yenilenen ve

geliştirilebilen bir spor dalıdır. Judo müsabakalarında sonuca ulaşabilmek için birçok farklı teknik özellikler uygulanabilmektedir. Judo sporu ayakta başlayıp yerde devam eden bir savunma sporu olma özelliğine sahiptir (Dominy, 1966).

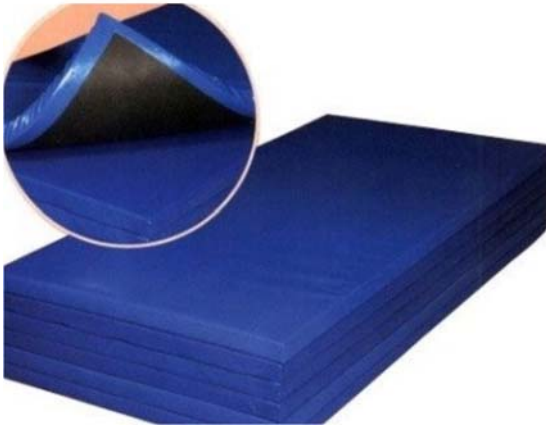
Çocukların fiziksel ve kişilik gelişimine katkıda bulunan Judo, UNICEF tarafından çocuklarımıza armağan edilen bir spor dalıdır. Uluslararası standartlarda Judoya başlama yaşı ortalama olarak 7 yaş ve üzeri olacak şekilde gösterilmiştir. Judoyu öğrenen çocukların saldırganlıktan uzak olduğu, öz güveninin arttığı, dengeli davranışlarla gerekli tepkiyi sergilediği bilinmektedir. Judo mücadele odaklı bir spor dalıdır. Bir judo maçı rakibinin sırtını yere değdirerek puan almayı ya da ne waza (yer teknikleri) teknikleriyle karşısındakinden üstün olma çabasıdır (Öztürk & ark. 2016).

Judo Malzemeleri

Tatami (Judo Minderi).

Tataminin kelimesinin Türkçe karşılığı Minderdir. Daha geniş kapsamlı şekilde tanımlayacak olursak üzerinde Judo yapılan 1 x 1 m kare veya 1 x 2 m dikdörtgen ölçülü 5 veya 6 cm yüksekliğinde, yüzeyi teknik uygulamalarına engel olmayacak biçimde sentetik, bez, vinleks (sunu deri) türü malzemelerle çevrili, içerisi elastik malzemelerle dolu minderlerdir. Tatamilerin zemin üzerinde kaymamasını sağlamak için alt kısımları ince lastik türü bir yapı ile kaplanmıştır.

Şekil 1 Tatami (Kaynak: www.adenspor.com/tr/jimnastik-ekipmanlari/judo-minderi/331.html)



Bu tek parça halinde olan tatamiler bir araya getirilerek bütün bir tatami alanı oluşturulur, tatamilerin belli başlı diziliş şekilleri vardır ve o diziliş şekillerine göre dizilir. Birleştirilmiş tam minder ebatları ise en az 12 x 12 m kare, en fazla 16 x 16 m karedir (Bu

ebatlara güvenlik alanı da dahil edilir). Günümüzde judo minderlerinin rahatlıkla taşınabilmesi ve birleştirilebilmesi için ebatlarında değişiklikler yapılabilmektedir. Tatami renkleri sarı ve mavi renklerden oluşur. Orta kısmı en az 8 x 8 m ila 10 x 10 m kare boyutlu yarışma alanı sarı ve mavi renkte etrafını çevreleyen mavi güvenlik alanı ile en az 12 x 12 m ila 16 x 16 m kare alandan oluşmaktadır.

Şekil 2 *Müsabaka Alanı* (Kaynak: www.demirhangrup.com.tr/jimnastik-minderi-2.html)



Judogi (Judo elbisesi).

Judo'nun en belirgin özelliği elbiseli olarak yapılmış olmasıdır. Kendine has sert yapıda kıyafetleri vardır, bunlar Shtagi(pantolon), Uwagi(ceket) ve Obi(kemer) olmak üzere 3 parçadan oluşur ve adına Judogi denir.

Uwagi (Ceket).

Judoginin ceket dediğimiz kısmıdır. Uwaginın boyu kalça bölgesini örtecek şekilde uzun olmalıdır. Kolları ise dirsek ile bilek arasında kalan mesafenin dörtte üçünü (4/3) örtecek konumda olması gerekir. Uwagi özel olarak dokunmuş kumaşlardan yapılır, bunun sebebi ise müsabaka ve antrenmanlarda itiş, çekişlerde yıpranıp hasar görmemesi içindir. Judogi her türlü vücut hareketine bir engel olmayacağı kadar bol ve rahattır. Üzerinde herhangi bir düğme, cep gibi bir aksan bulunmaz. Mavi ve beyaz olmak üzere iki renkten oluşmaktadır. Mavi ve beyaz renkler müsabakalarda sporcuları birbirinden ayırmak için ve hakemlerin yapılan teknikleri

daha iyi gözlemleyebilmeleri için yapılmıştır. Uwaginın kol ölçüleri 5-8cm olmalıdır. Müsabakalarda, maça çıkmadan önce özel bir alet ile uwagilerin kol ağızları ölçülür, eğer yeterli ölçüler içerisinde değil ise judocuya uwagisini değiştirmesi için uyarıda bulunulur.

Şekil 3 *Uwagi* (Kaynak: caumock.tripod.com/judogi.html)



Shtagi (Pantolon).

Shtagi özel olarak işlenmiş ve sağlam bir kumaştan yapılır. Üzerinde düğme, cep ve fermuar gibi herhangi bir aksesuar bulunamaz. Boy mesafesi diz ile ayak bileğinin dörtte üçünü (4/3) kapatacak şekildedir. Bel kısmının içerisinden geçen beli çevreleyen bir ip yardımı ile bağlanarak giyilir. Herhangi bir farklı nesne ile bağlanması yasaktır. Shtaginin paçasının uç kısmının genişliği ölçüsü bilekten itibaren 7-10cm olmalıdır.

Şekil 4 Shtaki (Kaynak:caumock.tripod.com/judogi.html)



Obi (Kemer)

Pantolon ve ceketten bağımsız parçadır. Judo kıyafetinin üçüncü ve son parçasını oluşturan en son giyilerek ceketin judo sporcusun üzerinde düzenli bir şekilde durmasını sağlayan bel çevresine dolanan kemerdir. Judo sporcusunun teknik bilgi ve seviyesini gösteren çeşitli renklerde kemerlerdir.

Judo kemerleri “beyaz, sarı, turuncu, yeşil, mavi, kahverengi ve siyah” olarak sıralanır. Kemer renkleri federasyon tarafından belirlenen zamanlarda dört ay aralıklarla yapılan sınavlar aracılığıyla değiştirilebilir. Sınavlarda judocunun judo hakkındaki teorik, pratik ve ait olduğu kemere dair pratik bilgileri ölçülür. Obinin belirli bir uzunluğu yoktur fakat kullanan judocunun belini iki kez sarıp bağladıktan sonra her iki ucu da 15cm uzunlukta sarkacak kadar uzun olmalıdır. Kemer bağlamanın belirli teknikleri vardır ve bu tekniklere göre bağlanır.

Şekil 5 Obi (Kaynak: www.pngegg.com/tr/png-eftkc/download)



Judo'nun en belirgin özelliği elbiseli olarak yapılmış olmasıdır.

Cekete bağlanan kemer (Obi) judoka'nın derecesini veya sınıfını bildirir. Bunlar;

Öğrencilik düzeyi kemerler.

1. "7.sınıf Beyaz Kemer (Roku Kyu)"
2. "6.sınıf Beyaz – (Sarı Kemer)"
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)"

Ustalık düzeyi kemerler.

1. "Dan Sho -Dan Siyah Kemer"
2. "Dan Ni -Dan Siyah Kemer"
3. "Dan San -Dan Siyah Kemer"

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 (Kano, 2005) ”

Judo kemerleri.

Şekil 6 Judo Kemerleri (Kaynak: <https://tr.wikipedia.org/wiki/Judo>)

Beyaz	
Sarı	
Turuncu	
Yeşil	
Mavi	
Kahverengi	
Siyah	
Kırmızı Beyaz	
Kırmızı	

Judo sporunun mücadele kısmı iki evreden oluşur. Ayaktaki evre (Tachi-waza) yerdeki ise (Ne-waza) evresidir. Ayakta başlayan evre başlangıç evresi olarak kabul edilir, rakipler birbirlerinin sırtını yere değıdirmek amacıyla yere fırlatmaya çalışırlar. Rakip ayaktayken rakibini tam sırt üstü yere gelecek şekilde düşürmek maçı (‘İppon’) tam puan ile kazanmaktır. Rakibini tam sırt üstü değıl de sırtının yan tarafı üzerine düşürmek ise sporcuya (Wazari) puanı kazandırır.

İki Wazari puanına sahip olan sporcu müsabakayı Wazari Awasate İppon puanı ile kazanmış olur.2 Wazari= İppon. Bu durumda, ippon puanını tam puan olarak düşünürsek wazari puanını yarım puan olarak kabul edebiliriz. Yer evresinde ise rakibi müsabaka süresi içerisinde, sırtını yere getirerek ve sırtının yerden kaldırmayacak şekilde sabit tutarak (Osaeokomi-Waza) puan alma evresidir.

Yere atışı gerçekleştirildikten sonra tam puan alınamadı ise rakibin sırtı yerde 20 saniye sabit şekilde tutuş yapılırsa, ‘İppon’- Tam puan ile maç kazanılmış olur. Eğer yer tutuşundan

önce sporcu bir Wazari puanı almış ise ve sırtı yerde tutuş yapıyorsa (Oseakomi) bunu tutuşun süresi 10 saniyedir. Rakibin yapacağı yasaklanan hareket ve tutuşları ceza puanı olarak adlandırılan ‘Shido’ kullanılır. Üç Shido cezası alan sporcu (Hansoku Make) diskalifiye ile müsabakayı kaybetmiş olur (Kano, 2005).

Judo müsabakaları yaş grupları ve sıklıklere göre değişiklik göstermektedir: Ümitler kategorisi (15-17 yaşlar arası), gençler kategorisi (17-20 yaşlar arası), büyükler kategorisi (>20 fakat daha küçük yaş grupları da bu müsabakalarda yarışabilir). Judodaki başlıca uluslararası yarışmalar her yaş grupları için Avrupa, Dünya şampiyonları ve Olimpiyat oyunlarıdır. Büyükler kategorilerinde kadınlar “(<48 kg, 52 kg, 57 kg, 63 kg, 70 kg, 78 kg ve > 78 kg)” ve erkekler “ (<60 kg, 66 kg, 73 kg, 81 kg, 90 kg, 100 kg ve >100 kg)” olmak üzere yedi sıklık bulunur (Franchini vd., 2011).

Judo'nun Tarihçesi ve Gelişimi

Dünyada Judo.

Günümüzün çağdaş judo sporu, Japon Profesör Jigoro Kano tarafından ortaya çıkarılmıştır. Kano Japonya'nın Kobe kentinde 1860 yılında dünyaya gelmiş ve siyasal bilimler eğitimi almıştır (Şilli D, 2019). Kılıçlı yaşamın 1871 yılında yasaklanması, kılıçlı giyime yasak gelmesi nedeniyle savaş sanatlarında gerileme meydana gelmiştir. Bu dönem jui-jutsunun pek çok okul çeşitliliği bulunmaktaydı (Arslan, 2018). Tokyo Üniversitesinde öğrenim gören Jigoro Kano bu sanata merak saldı. Fiziksel olarak çelimsiz olan Kano jujitsu hakkında küçük bir insanın bir herkülü dahi yeneceği fikrini duyduğunda zihninde o sporu öğrenme tutkusu ortaya çıktı. Bu sanatı öğrenmek için Tensin Shinge okulunda eğitimlere başladı (Kaplan, 1993).

Kano, jujitsu eğitimleri ile kendini ileriye taşıdı ayrıca birçok jujitsu okulu ve bu sanatın ustaları ile çalışarak üst seviyelere kadar ulaştı. Kano, Jujitsu'nun zihinsel, kültürel ve ahlaki değerlerden yoksun olduğunu düşünüyordu. Bundan dolayı farklı okullardan öğrenmiş olduğu faydalı tekniklere kendi geliştirdiği teknikleri ve değerlerini de ekleyip yeni judo sistemini oluşturdu ve 1884 yılında Kodokan isminde Judo okulunu kurdu (Kaplan, 1993). Judo bakımından dünya üzerinde uygulanan teknikler, kuramlar ve yöntemler bu okuldaki çalışmalara göre şekillenmiştir (Uzun, 2018). Uluslararası Judo Federasyonu 1951 yılında kurulmuştur. 1952 yılında ise Avrupa Judo Birliği kuruldu ve resmen Avrupa Şampiyonası müsabakaları başladı. İlk Dünya Şampiyonası 1956 yılında Tokyo'da yapıldı ve 1958 yılında tekrar Tokyo'da, 1961 yılında ise Paris'te tekrarlandı. Judo sporunun olimpiyatlara katılımı ise 1964 yılında Tokyo Olimpiyatlarında gerçekleşti (Öztek, 2011).

Türkiye’de Judo.

Ülkemize judo sporunun kazandırılması, Türkiye’nin Kuzey Atlantik Antlaşmasına (NATO1952) katılmasından hemen sonraki senelerde olmuştur. NATO eğitim ve seminer programları ile birlikte Amerikada yapılan çeşitli askeri eğitimlere katılan subay ve astsubaylarımız tarafından Judo kendilerini savunma amaçlı olarak öğrenilmiş ve yurdumuza geldiklerinde judo askeri eğitimlerde ve seminerlerde kullanılmaya başlanmıştır (Şilli D, 2019). 1960’lı yıllar da Japonya’nın güreş antrenörü kadrosunda çalışan Halil Yüceses, İstanbul’da bulunan Milli Türk Talebe Birliğine ait salonda, emniyet müdürü Nazım Canca Ankara bölgesinde küçük takımlar oluşturarak halka açık alanlarda çalışmalar ve judo gösterileri yapmaya başlamıştır. Aynı seneler içerisinde Ergun Göktuna’da Almanyada eğitimler alarak judo sporunu geliştirmek ve Türkiyede yaygınlaştırmak için çalışmalar yapmıştır (Öztek, 1999).

1968 yılında Fransız Michel Novovitch’in ülkemize antrenör sıfatıyla gelmesiyle birlikte Türkiye’de modern judo sporu başlamıştır. 1969’da Japon Kültür Derneği’nin çabalarıyla Vaseda Üniversitesi’nde yetkili Yoşimura Türkiye’ye gelerek, Kodokan okulunun judo stiline uygulanmasına aracı olmuştur. 1968 yılında Türkiye Judo Federasyon Başkanı Cihat Uskan önderliğinde Namık Ekin ve Kaya Muzaffer Ilıcak ile Türkiye’de judo sporunun temel teknikleri üzerine ilk eserlerini hazırlamışlardır. Judo sporunun gelişmesinde büyük rol oynayan judo posterleri Türkiye Judo federasyonu tarafından hazırlanarak Türkiye genelinde dağıtılmaya başlandı. Bunun ile birlikte başta İstanbul olmak üzere diğer birçok ilde judo salonları ve kulüpleri faaliyet göstermeye başladı. O dönemde ilk judo salonunu (Dojo Samurai) Ahmet Berkol Ökten önderliğinde İstanbulun Kadıköy ilçesinde açıldı. Arkasından İstanbul Üniversitesi bünyesinde Feridun Yenisey (Mediko-Sosyal), Mehmet Emin Sebik İstanbulun Beylerbeyi ilçesinde, Karagümrük’te İbrahim Çabıtkan (Altınay Güreş Kulübü), Fındıkzade de Namık Ekin (Dojo Bushido), Gündüz Atik ise Beyoğlu’nda, Taksim-Şişli Spor Kulübü Salonu’nda (Dojo Kenji Kai) judo derslerini vermeye başlamışlardır. Gündüz Atik ve Gürbüz Tansever, Sultanahmet Amerikan Dersanesi’nde (YMCA) ve ilk kez olarak Trakya’da (Ömer Erol’la beraber) kumburgaz ve silivri’de judo çalışmalarını başlattı. Cüneyt ve Süheyl Yeşilnur kardeşler ise Fatih’te judo çalışmalarında bulunurlardır (Öztek, 1999). İlk katıldığımız uluslararası resmi turnuva Linz’de (Avusturya) 27/28 Mart 1970 tarihlerinde gerçekleştirilen Leonding turnuvasıdır.

İlk önemli organizasyonumuz 1971 senesinde gerçekleşen Akdeniz Oyunlarıdır. Bu müsabakalara katılan beş judocumuz madalya almayı başararak çok önemli bir başarıya imza atmışlardır. 1992 yılında Barcelona Yaz Olimpiyatlarında Türkiye adına olimpiyatlardaki ilk başarımız Hülya Şenyurt 48 kg da Bronz madalya alarak ülkemize kazandırmıştır. Bunun

yanında 2000 yılında 66 kg Hüseyin Özkan Sidney Yaz Oyunlarında Altın madalyayı ülkemize getirmiştir (Şilli, 2019). 1962 yılında güreş federasyonu himayesinde federe hale getirilmiş, 1966 yılında ise güreş federasyonundan ayrılarak tek başına bir federasyon şeklini almıştır. Federasyonun kurulması ile ilk başkanlığına Hakkı Isıgöllu atanarak 1967 yılında ilk kez Türkiye Şampiyonası organize edilmiştir (Erdağ, 2021).

1997 yılından itibaren judo federasyonu bünyesi içerisinde wushu, aikido ve kurash branşları yer almıştır. 2006 yılında ise wushu ve aikido branşları federasyon bünyesinden ayrılmıştır. 2011 yılına kadar judo ve kurash federasyonu olarak faaliyetlerini gerçekleştirmiştir. 2011 yılının sonlarında kurash branşı da federasyondan ayrılmış ve Türkiye Judo federasyonu olarak faaliyetlerini sürdürmeye başlamıştır. Judo federasyonu, 75 ilde alt yapı çalışmaları yaparak ülke içinde ulusal ve uluslararası müsabakalar düzenlemektedir (Türkiye Judo Federasyonu, 2022).

Türkiye Judo Federasyonu bünyesinde toplam 121.368 lisanslı sporcu, 697 lisanslı hakem bulunmaktadır. Türkiye Judo Federasyonuna bağlı kulüp sayısı da 545 dir (Türkiye Judo Federasyonu, 2022). Judo sporu günümüzde 81 ilde aktif olarak yapılmakta olan, toplamda iki adet (1 altın, 1 bronz) olimpiyat madalyasını bünyesinde barındıran; gelecek yıllarda Türkiye'ye Olimpiyat, Avrupa ve Dünya şampiyonalarında daha çok başarı elde edilmesi muhtemel olan köklü bir branştır.

Zihinsel Dayanıklılık

Çoğunlukla yıpratıcı stresin hasarlarını aza indirgeyen ve uyumluluğu destekleyen bir unsur olan zihinsel dayanıklılık, başarı ve uyum sağlayabilmek olarak tanımlanabilmektedir (Connaughton & ark., 2010). Zihinsel dayanıklılık başlangıçta baskının kötü yanlarını azaltan ve uyum sağlamayı destekleyen bir kişilik özelliği olduğu söylenebilir (Jacelon, 1997).

Zihinsel dayanıklılık içgüdüsel baskı, bağlı olma, zorluk, olumsuz durumlarla başa çıkmabilme, yüksek konsantrasyon, inanç ve baskı karşısında direnme becerilerine sahip olmak gibi terimler ile de açıklanabilir (Connaughton & ark., 2010). Diğer bir ifade ile zihinsel dayanıklılık; başarısızlık, artan sorumluluk, olumsuzluk, çatışma ve terslik gibi bir takım negatif durumlarda bireyin toparlanma ve eski haline dönebilmesine yardımcı olabilmek için geliştirilebilen pozitif psikolojik kapasite olarak da ifade edilebilir (Luthans, 2002).

Bireyler karşılaştığı negatif durumlar karşısında ilk dönemde negatif duygu değişimleri ve stres oluşturan durumlara zamanla uyum sağlama bilmektedirler. “Bu uyumluluğun sağlanmasındaki en önemli madde, kişilerin harekete geçmesini zorunlu kılan, zaman ve çabaya ihtiyaç duyulan süreklilik gerektiren zihinsel dayanıklılık kavramıdır” (Luthar & ark, 2000).

Zihinsel dayanıklılık becerileri yüksek olan bireyler, işlerine ve günlük aktivitelerine daha fazla adapte olabilmekte ve beklenmedik durumları avantaja çevirerek gelişim sağlayabilirler. Zihinsel dayanıklılık düzeyi az olan kişilerde, durumdan uzaklaşma, değişiklik durumlarına direnme ve dış etkenlerden kontrol odağı görülmektedir (Klag & Bradley, 2004). Bazı çalışmalar, bazı bireylerin kalıtsal faktörler nedeniyle zihinsel dayanıklılık anlamında daha güçlü olduklarını öne sürmektedir (Block & Block, 1980). Bunun yanı sıra yapılan araştırmalarda zihinsel dayanıklılığın insanlarda sonradan kazanılabilen bir özellik olduğunu ortaya çıkarmıştır (Beardslee & Podorefsky, 1998). Bu durumda zihinsel dayanıklılık, hissedilerek fark edilen, geliştirilebilen ve öğrenilebilen bir kavramdır (Masten, Best & Garnezy, 1990).

Geçmişten günümüze zihinsel dayanıklılık ile ilgili birçok tanım yapılsa da bu tanımlamaların birçoğunun bir teoriye dayandırılmadığı ve zihinsel dayanıklılığın aslında yaşantılar yoluyla edinildiği de öne sürülmektedir (Ahern, Kiehl, Sole & Byers, 2006). Zihinsel dayanıklılık ile ilgili kuramların belirlenmesi adına gerçekleştirilen çalışmalarda da artış görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık kavramı geniş bir kitlenin kullandığı bir kavram olmuş aynı zaman da beden eğitimi ve spor alanında önemli bir terim haline gelmiştir (Crust & Azadi, 2010).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Günümüzde spor alanındaki araştırmacılarının da üzerinde yoğunlaştıkları bir konu olan zihinsel dayanıklılık kavramı antrenör ve sporcular için de kritik önem taşıyan bir kavramdır (Crust, 2008; Sheard, 2013). Kaynaklarda çok fazla tanım ve açıklaması olan zihinsel dayanıklılık, baskının üstesinden gelebilme, ruhsal açıdan güçlü hissedebilme, yüksek konsantrasyon, kararlılık ve güçlü bir benlik yapısı gibi kavramları bünyesinde barındırmaktadır (Crust, 2008; Gucciardi & ark. 2009; Sheard, 2013). 1980'lerden beri araştırmacılar, sporcuların rakiplerine göre üstünlük kurmak amacıyla zihinsel dayanıklılık eğitimiyle ilgilenmeye başlamışlardır. Zihinsel dayanıklılık, başarılı bir spor performansı ile ilgili duygular, değerler ve tutumlar gibi bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olarak çok boyutlu psikolojik bir yapı olarak ortaya çıkmaktadır (Crust & Azadi, 2010; Golby & Sheard, 2004).

Sportif yarışma veya başarıyı getiren faktörler arasında en önemlisi fiziksel hazırlık olsa da bunun yanı sıra psikolojik hazırlılığın da kilit rol oynadığı bilinmektedir (Jackson, Thomas, Marsh & Smethurst, 2001). Rakiplerine nazaran daha kararlı, hedefine odaklı, baskı altında kaldığında bile kontrolünü kaybetmeyen tutarlı, kendine güveni yerinde bir psikolojik durum olarak belirtilebilir (Jones, 2002).

Bazı sporcuların antrenmanlarda sergiledikleri başarıyı, müsabakalar da gösteremedikleri fark edilmiştir ve bu durum üzerine çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalar sonucunda sporcuların bahsedilen performans kayıplarının nedenlerine bakıldığında sporcunun duygusal, duyusal ve fizyolojik özelliklerinin uyarılması sonucu, duygularını kontrol altına alamamaları olarak tespit edilmiştir. Bu durum çoğunlukla başarıyı olumsuz yönde etkilediği gözlemlenmiştir (Loehr, 1982). Müsabaka anında kararlılık ve kazanmaya olan inanç, sporcuyu başarıya götüren en önemli etkenlerden biridir. Bu anlamda zihinsel dayanıklılık düzeyinin yüksek olması, zorlu durumlar karşısında daha fazla mücadele edebilme becerisi ile ilişkilidir (Sheard, 2013; Kaiseler, Polman & Nicholls, 2009).

Zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan sporcuların bazı özellikleri şu şekildedir:

- Hedefe ulaşma yolunda sarsılmaz bir inanca sahiptirler.
- Başarmak için sahip oldukları kararlılık neticesinde düşük performans sergilediklerinde bile kendilerini hemen toparlayabilirler.
- Kendilerini rakiplerine göre daha iyi ve eşsiz özelliklerde olduklarına dair öz inanca sahiptirler.
- Başarmaya dair doyumsuz bir istekle ve içgüdüye sahiptirler.
- Dikkat dağıtıcı şeyler karşısında tamamen odaklanmış kalabilirler.
- Beklenmedik durumlar karşısında psikolojik kontrolü sağlayabilirler.
- Antrenman veya müsabaka esnasında, muhtemel stres altında oluşabilecek fiziksel ve duygusal acılara rağmen mücadelelerini sürdürerek bu durumun üstesinden gelebilirler.
- Yarışma kaygısının önüne geçebilir ve bu durumla başa çıkabilirler.
- Rakiplerinin performans düzeylerinden etkilenmezler.
- Müsabaka veya yarışmanın oluşturduğu baskıdan zevk alırlar.
- Günlük yaşamlarında dikkatlerini dağıtabilecek etmenlere rağmen odaklanma sorunu yaşamazlar.
- Gerekli hallerde odak noktalarını açıp kapatabilirler (Jones, Hanton & Connaughton, 2007).

Sporda mükemmeli yakalayabilmek; teknik, taktik, fiziksel ve zihinsel becerilerin birleşmesiyle birlikte mümkün olabilmektedir. Müsabakalarda taktik, teknik ve fiziksel becerilerin eşit olduğu sporcular karşı karşıya gelebilir. Böyle durumlarda galip gelebilecek sporcular zihinsel becerileri rakibinden fazla olan sporcular olacaktır (Gucciardi & Gordon, 2011). Elit sporcular ve antrenörleri, başarılı ve yüksek performansa sahip sporcuların sadece fiziksel olarak yeterli sporcuların olmadığını en güçlü zihinsel dayanıklılığa sahip sporcular

olduğunu söylemektedirler (Cherry, 2005). Yapılan çalışmalarda zihinsel dayanıklılık ile ilgili “antrenörlerin ve sporcuların, gerekli zihinsel becerilere sahip olmadan sporda başarı elde edemeyeceği” fikrinin ortaya çıktığı görülmektedir. Antrenörlerin büyük bir çoğunluğu, sporcuların göstermiş olduğu performansın en az %50’sinin zihinsel yapı tarafından karşılandığını belirtmektedirler. Bütün bu görüşlerde ortaya çıkan, elit sporculardaki fiziksel yetenekler yüksek düzeyde rekabet gerektiren durumlarda ve stresli yarışmalar sırasında, zihinsel becerilerin önemini ortaya çıkarmaktadır (Cherry, 2005).

İster bireysel isterse takım sporcusu her ikisinin de birçok faktöre bağlı olarak antrenman ya da yarışma ve müsabakalarda strese maruz kaldığı bilinmektedir. Üst düzey profesyonel ligler ile elit düzeyde yer alan sporcular özellikle performansını artırarak devam ettirmesi ve kendi konumunu koruması için stres ile başa çıkabilmek zorundadır. Bu bağlamda sporcu performansını artırmak ve stres ile savaşmak için çeşitli psikolojik becerilere sahip olması gerekir. Sporcunun baskı ile baş edebilmesi, içsel ve dışsal stresörler ile mücadele edebilmesinde bu psikolojik becerilerin tümü bir kalkan görevi görmektedir (Yazıcı, 2019).

Spor ortamında zihinsel dayanıklılık ile ilgili ilk çalışma 2001 yılında Fourie ve Potgieter tarafından yapılmıştır. İlk örneklem grubu 131 antrenör ve 160 elit sporcudan oluşmuştur ve zihinsel anlamda yeterli olan bir sporcuda olması gereken özellikleri listelemişlerdir. Gerekli incelemelerden sonra zihinsel dayanıklılığın 12 yapıdan var olduğu belirlenmişti. Bu yapıların “motivasyon düzeyi, baş etme becerisi, güven, bilişsel beceri, disiplin, müsabıklık, takım uyumu, fiziksel ve zihinsel gereklilikler, hazırlık becerileri, psikolojik dayanıklılık, etik ve inanç” olduğu görülmüştür. Araştırmada sporculara acık uçlu sorular yöneltilmiş ve antrenörlere göre önemli olan yapı “Konsantrasyon” olmasına karşın sporculara göre “azim-caba” olmuştur. Bu nedenle çalışmadan elde edilen sonuç ve yorumlar çalışmanın eleştirileri üzerine çekmesine neden olmuştur. Bu sebeple, kaynaklarda spor ortamında zihinsel dayanıklılık anlamında yapılan ilk çalışma olmasına karşın spor içerisinde herhangi bir kuramın ortaya çıkmasında katkısı sağlamamıştır (Connaughton & Hanton, 2009).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışmada nicel araştırma yönteminde sıklıkla tercih edilen tarama modeli tercih edilmiştir. Tarama modelleri bir konu ya da olgu hakkında katılımcıların tutum, ilgi ve düşüncelerinin belirlenmesine hizmet etmektedir (Büyüköztürk & ark., 2012).

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Türkiye Olimpiyat Hazırlık merkezleri bünyesindeki toplam 250 judo sporcusu, örneklemine ise olasılıklı örnekleme yöntemi ile belirlenen ve Samsun ili TOHM merkezi bünyesinde mücadele etmekte olan 38'i kadın 34'ü erkek olmak üzere toplamda 72 judo sporcusu oluşturmaktadır. Çalışmanın amacına uygun olarak veri toplamak için sporculara 15 Mart - 25 Nisan 2022 tarihlerinde ulaşılmış ve sporcular tarafından doldurulan formlar 30 Nisan 2022 tarihinde analiz edilmek üzere elektronik ortama aktarılmıştır.

Veri Toplama Teknikleri

Çalışmada veri toplamak amacıyla sporculara 'Kişisel Bilgi Formu' formu sunulmuştur. Bu formda yer alan sorular aracılığıyla çalışmaya konu olan Judo sporcularının demografik (cinsiyet, yaş, öğrenim düzeyi) ve spora ilişkin bazı özelliklerinin (spora başlama yaşı, bir spor kulübüne mensubiyet) belirlenmesi amaçlanmıştır. Veriler toplanmadan önce ilgili koordinatörler ve antrenörler ile iletişim kurularak anket formlarının sporculara ulaştırılması sağlanmıştır. Elektronik ortamda hazırlanan ve katılımcılara sunulan anket formlarında araştırmanın amacı açıklanarak yönergeler aracılığıyla araştırmaya katılmayı gönüllü kabul eden sporculardan veriler toplanmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Madrigal, Hamill ve Gill (2013) tarafından geliştirilen, Erdoğan (2016) tarafından ise Türk kültürüne uyarlanarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan 'Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği' kullanılmıştır. Toplam 11 madde ve tek faktörden oluşan ölçek 5'li likert tipindedir. (1) Tamamen katılmıyorum- (5) tamamen katılıyorum şeklinde puanlanan ölçekten alınabilecek en düşük puan 11, en yüksek puan ise 55'tir; ölçekten alınan puan ortalaması arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeyi de artmaktadır. Türk

kültürüne uyarlanan ölçeğin Cronbach's Alfa iç tutarlık katsayısı .87 olarak tespit edilirken bu araştırmadaki Cronbach's Alfa iç tutarlık katsayısı.762 olarak bulunmuştur. Özdamar' a göre (2004) iç tutarlık katsayısı olan alfa değerinin .70 ve üzerinde olması yeterlidir.

Bu çalışma için Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları Enstitüsü Etik Kurulunca 25.10.2021 tarih ve 2021/9 nolu karar ile izin alınmıştır.

Verilerin Analizi

Covid-19 pandemisi nedeniyle araştırmanın örneklemini oluşturan sporculara elektronik ortamda hazırlanmış olan kişisel bilgi formu ve zihinsel dayanıklılık ölçeğinin yer aldığı elektronik formlar ulaştırılmış, sonrasında sporcular tarafından doldurulan formlar incelenerek geçerli olanları SPSS 26 istatistik paket programında analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde frekans, aritmetik ortalama, yüzdelik dağılım, standart sapma gibi istatistiksel analiz araçları kullanılmıştır. Elde edilen veriler normallik varsayım analizine tabi tutulmuş ve verilerin normal dağılım göstermesi nedeniyle bağımsız değişkenler ile sporcuların zihinsel dayanıklılık puan ortalamaları arasındaki farklılaşmayı belirlemek için Bağımsız Örneklem T Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testleri; bağımsız değişkenler ile zihinsel dayanıklılık puan ortalamaları arasındaki ilişki tespitinde ise Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Sonuçlar $p < .05$ düzeyinde yorumlanmıştır (Bursal, 2019; Büyüköztürk vd., 2012).

Tablo 3

Normallik Dağılım Testi Sonuçları

	Zihinsel Dayanıklılık
n	72
Çarpıklık (Skewness)	-,820
Çarpıklığın Standart Hatası	,283
Basıklık (Kurtosis)	,388
Basıklığın St. Hatası	,283

Tablo 3'te görüldüğü üzere verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri $-2.0 \sim +2.0$ (George ve Mallery, 2010) aralığında olduğu için verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu varsayılarak araştırmaların analizlerinde *parametrik testler* kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Bu bölümde, çalışma dâhilinde elde edilmiş olan verilerin istatistikî analizlerine ait tablolara ve kısa açıklamalara yer verilmiştir.

Tablo 4

Sporcuların Demografik ve Spora İlişkin Özellikleri

Değişken	Kategori	n	%	\bar{X}	Ss	En Düşük	En Yüksek
Cinsiyet	Kadın	38	52,8	-	-	-	-
	Erkek	34	47,2	-	-	-	-
Yaş	-	-	-	18,277	3,592	14	39
Öğrenim Düzeyi	Lise	46	63,9	-	-	-	-
	Lisans	21	29,2	-	-	-	-
	Lisansüstü	5	6,9	-	-	-	-
Spora Başlama Yaşı	-	-	-	8,972	1,768	5	15
Bir Spor Kulübüne Mensubiyet	Evet	44	61,1	-	-	-	-
	Hayır	28	38,9	-	-	-	-

Tablo incelendiğinde kadın ve erkek katılımcıların sayısının birbirine yakın değerlerde olduğu görülmektedir. Yaş ortalamasının 18,277 olduğu örneklem grubunun spora başlama yaş ortalaması ise 8,972'dir. Ağırlıklı olarak (%63,9) lise düzeyinde öğrenim düzeyine sahip olan sporcuların büyük bir çoğunluğu (%61,1) bir spor kulübü bünyesinde mücadele etmektedir.

Tablo 5

Cinsiyete Göre Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Analiz Sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	T	P
Zihinsel Dayanıklılık	Erkek	34	3,315	1,138	-3,063	,003*
	Kadın	38	4,033	,842		

Tablo 5'te araştırmaya dahil olan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edildiği; kadın sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin erkek sporculardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 6*Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Puanları ve Yaşları Arasındaki İlişki*

Değişkenler*		1	2
1. Yaş	r	1	,030
	p	-	,803
2. Zihinsel Dayanıklılık Ort.	r	,030	1
	p	,803	-

Gerçekleştirilen Pearson korelasyon analizi sonucunda göre katılımcıların yaşları ile zihinsel dayanıklılık puanları arasında istatistiki olarak anlamda bir ilişki tespit edilememiştir ($r = ,003$; $n = 72$; $p > ,05$)

Tablo 7*Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Puanları ve Spora Başlama Yaşları Arasındaki İlişki*

Değişkenler		1	2
1. Spora Başlama Yaşı	r	1	-,111
	p	-	,353
2. Zihinsel Dayanıklılık Ort.	r	-,111	1
	p	,353	-

Sporcuların zihinsel dayanıklılık puan ortalamaları ile spora başlama yaşı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilemediği Tablo X'de verilen Pearson korelasyon analizi sonrasında tespit edilmiştir ($r = ,111$; $p > ,05$)

Tablo 8*Öğrenim Düzeyine Göre Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının ANOVA Sonuçları*

	Öğrenim Düzeyi	n	\bar{X}	Ss	F	P
Zihinsel Dayanıklılık	Lise	46	3,832	,145		
	Lisans	21	3,406	,264	1,196	,309
	Lisansüstü	5	3,636	,356		

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlayan sporcuların öğrenim düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı fakat lise düzeyinde öğrenim gören sporcuların puan ortalamalarının diğer gruba göre daha yüksek olduğu Tablo 8'de görülmektedir.

Tablo 9

Bir Spor Kulübüne Mensubiyete Göre Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Analiz Sonuçları

		n	\bar{x}	ss	t	p
Zihinsel Dayanıklılık	Evet	44	3,789	1,010	,960	,340
	Hayır	28	3,545	1,111		

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin bir spor kulübüne mensubiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı Tablo 9’da görülmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde, araştırmamızın problemini oluşturan alt problemler başlıklar halinde verilmiş ve her bir alt probleme ait elde edilen sonuçlar, zihinsel dayanıklılık envanteri kullanılarak gerçekleştirilen diğer çalışmaların sonuçlarıyla karşılaştırılmıştır.

1. Judo sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Elde edilen verilerin analizleri sonrasında bu çalışmaya gönüllü olarak katılan kadın sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin erkek sporculardan daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Buna göre H_0 hipotezimiz *reddedilmiştir*.

Literatür taramasında, cinsiyete göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin farklılaştığı sonuçlara rastlanmıştır. Süleymanoğulları (2020), Süleymanoğulları ve Tozoğlu (2021) çalışmaları sonrasında erkek Curling sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu raporlarken, Masum (2014) da erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin kadın sporculardan daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Benzer Saavedra, Kristjansdottir, Eerlingsdottir ve Sveinsson (2018), Nicholls vd. (2008) ile Farrokhi, Kashani ve Motasharei (2011) çalışmaları sonrasında araştırmamızın sonuçlarıyla benzerlik gösteren sonuçları elde etmişlerdir.

Ancak Maraşlı (2018) hentbol sporcularının, Yazıcı (2016) basketbol sporcularının, Türkoğlu (2019) Taekwondo sporcularının, Çakmak (2019) ise Oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını raporlarken Peke (2020), Bayrakdaroğlu (2014) ve Gökmen (2014) de aynı sonucu elde etmişlerdir. Bu sonuçlar ise bizim çalışmamızın sonuçlarıyla örtüşmemektedir.

Toplumsal bir bakış açısıyla bu sonuç irdelendiğinde, cinsiyet farklılıkları bireylerden beklenen tutum, ilgi ve davranışları etkileyebilir. Dolayısıyla bu sonuç sosyokültürel bir durum ile ilişkilendirilebilir.

2. Judo sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırmamız sonrası elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığı görülmektedir. Buna göre H_0 hipotezimiz ***kabul edilmiştir***.

Literatür incelendiğinde, Süleymanoğulları (2020), Süleymanoğulları ve Tozoğlu (2021), Peke (2020), Türkoğlu (2019), Kalkavan, Acet ve Çakır (2017) ve Çakmak (2019) sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığını ifade etmişlerdir. Bu sonuçlar araştırmamızın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Diğer taraftan araştırmamız sonuçlarıyla çelişen çalışmaların olduğu literatür taraması sonrasında görülmüştür. Buna göre Yıldız (2017), Marchant Polman, Clough, Jackson ve Levy, (2009) Nicholls vd. (2008), Connaughton ve Hanton (2008) araştırmaları sonrasında yaş değişkeni ile sporcuların zihinsel dayanıklılıkları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir.

3. Judo sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile spora başlama yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Çalışmaya gönüllü olarak katılan sporcuların zihinsel dayanıklılık puan ortalamaları ile spora başlama yaşı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu sonuca göre H_0 hipotezimiz ***kabul edilmiştir***.

Literatür incelendiğinde, Türkoğlu (2019), Çakmak (2019) ve Akılveren (2017) spor deneyimi süresine göre sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin farklılaşmadığını ifade etmişlerdir. Bu sonuçlar çalışmamızın sonucuyla benzerlik göstermektedir.

Diğer taraftan, Yarayan, Yıldız ve Gülşen (2018) çalışmalarında takım sporu yapan sporcuların SMD güven ve SMD bağlılık alt boyutlarında spor yapma süresilerine göre bir farklılaşma tespit etmiş; 1-3 yıl ve 7-9 yıldır aktif olarak spor yapan gruba göre 10 yıl ve üzeri sürede spor yapan grubun lehine anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Peke (2020) de yapmış olduğu araştırmasında spor deneyimi 14 yıl ve üzeri olan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin spor deneyimi 2-13 yıl arasında olan sporculardan daha yüksek olduğunu raporlamıştır. Bu sonuçlar ise çalışmamızda elde edilen sonuçla bağdaşmamaktadır.

4. Judo sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlayan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin öğrenim düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir. Buna göre H_0 hipotezimiz ***kabul edilmiştir***.

Literatür incelendiğinde Süleymanoğulları (2020), Süleymanoğulları ve Tozoğlu (2021), Uçar ve Kaplan (2020); Türkoğlu (2019) ve Yazıcı (2016) çalışmalarında eğitim durumu değişkeninin zihinsel dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı belirtmişlerdir. Bu sonuçlar bizim çalışmamızın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Diğer taraftan, Jones (2002), Golby ve Sheard (2004); Crust (2008); Yıldız (2017); Yarayan, vd. (2018); Başer (2019); Peke (2020); çalışmalarında örneklem gruplarının eğitim düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu raporlamışlardır. Bu sonuçlar ise çalışmamızın sonuçlarıyla çelişmektedir.

Çalışmamız sonrasında elde edilen bu sonuca göre, sporcuların sahip olduğu akademik bilgi ve birikimin zihinsel anlamda bireyi olumlu ya da olumsuz yönde etkilemediği yorumu yapılabilir.

5. Judo sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile bir spor kulübüne mensup olma durumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Çalışmanın örneklem grubunu oluşturan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin bir spor kulübüne mensubiyet değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Bu sonuca göre h_0 hipotezimiz ***kabul edilmiştir***.

Bu sonuca göre sporcuların bir spor kulübüne mensup olmaları yalnızca aidiyet duygusunun gelişimine, kendilerini güvende hissetmelerine olanak sağlarken zihinsel dayanıklılık anlamında herhangi bir fayda sağlamadığı söylenebilir.

Sonuç

Bu çalışmanın örneklem grubunu oluşturan,

1. Kadın Judo sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri erkek sporculara nazaran daha yüksektir.
2. Sporcuların yaşları ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.
3. Zihinsel dayanıklılık düzeyleri öğrenim düzeyine göre istatistiki olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

4. Zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile spora başlama yaşları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.
5. Zihinsel dayanıklılık düzeyleri bir spor kulübüne mensubiyetine göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır.

Öneriler

1. Bu araştırmanın örneklem grubunu TOHM bünyesinde sadece Judo sporcularının oluşturması bir sınırlılık olarak ele alınabilir. Bu durumda, diğer spor dallarında da zihinsel dayanıklılık envanterinin çalışılmasının spor bilimine katkı sağlayacağı,
2. Bu çalışmada kullanılan bağımsız değişkenler dışında farklı değişkenlerin ele alınarak sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelemesinin literatüre bilgi birikimi anlamında katkılar sunacağı,
3. Zihinsel dayanıklılık envanterlerinin bazı değişkenlere göre zamana bağlı değişimini incelemek adına boylamsal çalışmaların yapılmasının veya bu konuların farklı desenlerde çalışılmasının bir çeşitlilik sağlayabileceği,
4. Zihinsel dayanıklılık envanterlerinin özsaygı, özgüven, güdülenme, kaygı düzeyi, başa çıkma ve optimal performans duygu durumu gibi farklı envanterlerle birlikte çalışılmasının sporcuları etkileyen psikolojik faktörlerin daha deri analiz edilmesi noktasında fayda sağlayacağı,
5. Zihinsel dayanıklılık kavramının farklı kültürlerde çalışılmasının karşılaştırmalı bir tartışmaya olanak tanıyabileceği,
6. Fiziksel olduğu kadar psikolojik unsurların oldukça önemli olduğu Judo sporunda, yüksek performans beklentisi ile birlikte ortaya çıkan duygu durum değişikliklerine uyum sağlama ve yıpratıcı stresle başa çıkma noktasında sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin artırılmasında sporcuların aile, takım arkadaşları, antrenörler, yöneticiler ve spor psikologları ile paylaşımda bulunmalarının, bahsedilen olumsuzlukları en aza indirgenmesinde fayda sağlayacağı,
7. Sporculara, alanında uzman kişilerce profesyonel destek ve hizmet sunulmasının sosyal ve sportif anlamda sporcuların başarılarına önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Ahern, N. R., Kiehl, E. M., Sole, M. L., & Byers, J. (2006). A review of instruments measuring resilience. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 29(2), 103-125.
- Akılveren, P. (2017). *Sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Aktaş, Ö. (2019). *Takım Sporuyla Uğraşan Sporcuların Kendine Güven Düzeylerinin Mental Dayanıklılık Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Mustafa Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hatay.
- Altıntaş, A., & Kuruç Bayar P. (2016). *Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE)*. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 162-171
- Ardahan, F. (2012). Duygusal zekâ ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin doğa sporu yapanlar örneğinde incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 20-33.
- Arends, R. I., & Kilcher, A. (2010). *Teaching for student learning: Becoming an accomplished teacher*. Routledge: New York, London.
- Arslan, A. (2018). *12-18 Yaş Arası Güreş ve Judo Branşı Sporcularının Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Atkinson, J. W. (1983). *Personality, Motivation, and Action: Selected Papers*. Praeger Publishers.
- Aydın, F. A. (2020) *Taekwondocularıda Zihinsel Dayanıklılık ve Kendinle Konuşmanın Şişmanlık Hakkında Konuşma Düzeyine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Başer, B. (2019). *Voleybolcularıda Zihinsel Dayanıklılık ve Sportif Kendine Güven*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bayrakdaroğlu, S. (2014). *Taekvandocuların Psikolojik Sağlık ve Öz-Anlayış Düzeylerinin Takım Sporcularıyla Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Sıtkı Koçman üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Beardslee, W. R., & Podorefsky, M. A. (1998). Resilient adolescents whose parents have affective and other psychiatric disorders: importance of selfunderstanding and relationships. *Am J Psychiatry*, 63(6), 14-59.
- Biçer, T. (2018). *Yaşamda ve sporda doruk performans*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Block, J. H., & Block, J. (1980). *The role of ego-control and ego-resiliency in the organisation of behaviour*. WA Collins (Ed.), In development of cognition, affect, and social relations: Minnesota Symposia on Child Psychology. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Boven'Eerd, T. J., Botell, R. E., & Wade, D. T. (2009). Writing smart rehabilitation goals and achieving goal attainment scaling: a partical guide. *Clinical Rehabilitation*, 3(1), 352-361.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite english cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 209-227.
- Bursal, M. (2019). *Spss ile temel veri analizleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.

- Burton, B., Naylor, B., & Holliday, B. (2001). *Goal setting in sport: investigating the goal effectiveness paradox*. R. Singer, h. Hausenblas, c. Janelle (eds.), *Handbook of Sport Psychology*, 497-528.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö., E. Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Chen, G., Kanfer, R., DeShon, R. P., Mathieu, J. E. & Kozlowski, S. W. (2009). The motivating potential of teams: test and extension of cross-level model of motivation in teams. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 110(1), 45-55.
- Cherry, H.L. (2005). *Psychometric analysis of an Inventory Assessing Mental Toughness*. Unpublished Master's Thesis. University of Tennessee-Knoxville.
- Chung, CH., & Sung, CH. (1996). The effects of achievement goal orientations and goal-setting styles on motivational behavior and sport performance. *SNU J Educ Res*, 6(1), 108-119.
- Clough, P.J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). *Solutions in Sport Psychology. Mental Toughness: The Concept and It's Measurement*. 1st Ed., Thomson Publishing, London, 32-43.
- Connaughton, D., & Hanton, S. (2008). *Advances in applied sport psychology: a review*. Chapter 9: Mental toughness in Sport: Conceptual and Practical Issues. 1st, Routledge, London. 317-346.
- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 24(2), 168-193.
- Cox, R. H. (2012). *Psychological skills training*. In Sport Psychology Cox, R. H. (Eds.), *Concepts and Applications*, 7th ed. New York: McGraw-Hill, 297.
- Crust, L. (2008). A review and conceptual reexamination of mental toughness: implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45(3), 576-583
- Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies, *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43-51.
- Crust, L., & Swann, C. (2011). Comparing two measures of mental toughness. *Personality and Individual Differences*, 50, 217-221.
- Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*. 10(43), 51-86.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: from research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*. 2(1), 21-32.
- Curling ve Müsabaka Kuralları, Türkiye Curling Federasyonu, (2020) Erişim Adresi: http://curling.gov.tr/uploads/images/post/curling_kural_kitapcigi_ekim_2020.pdf Erişim Tarihi: 03.11.2020.
- Çakıroğlu, T., Sökmen, T., & Arslanoğlu, E., (2013). Judo teknik antrenmanı ve oyunların 8–10 yaş grubu erkek çocukların fiziksel gelişim düzeyleri üzerine etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 73-79.
- Çakmak, E. (2019). *Oryantiring Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ve Başarı Hedefleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çekceoğlu, H. (2019). *Spor Yapan ve Spor Yapmayan Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ve Hedef Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.

- Çolak, D. (2020). *Judo Yapan Öğrenciler ile Yapmayan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın.
- De Clercq, D., Menzies, T. V., Diochon, M., & Gasse, Y. (2009). Explaining nascent entrepreneurs goal commitment: an exploratory study. *Journal of Small Business and Entrepreneurship*, 22(2), 123-140.
- Dede, Y.E. (2019). *Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Demiral, Ş. (2010). *Judo Çalışan 7-12 Yaş Grubu Çocuklarda (Bay-Bayan) Judo Eğitsel Oyunlarının Motor Becerilerin Gelişimine Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Demirci, Ö. F. (2019). *Başlangıç Seviyesindeki Judocuların Branşa Özgü Test Performansları ile Fiziksel Uygunlukları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Dergipark Akademik, (2020). Erişim Adresi:<https://dergipark.org.tr/tr/search?q=§ion=articles> Erişim Tarihi:03.11.2020
- Doğan, E.K., & Eygü, H. (2018). *Kış Sporları Yapan Sporcuların Yarışma Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi. (2), 9-18
- Dominy E, (1966). *Judo basic principles*. Sterling Publishing Co. Inc. New York.
- Duda, J. L. (1989). *Goal perspectives, participation and persistence in sport*. *International Journal of Sport Psychology*, 20(1), 42-56.
- Duda, J., & Treasure, D. (2010). Motivational processes and the facilitation of quality engagement in sport. *Applied Sport Psychology*, 3(1), 59-80.
- Dumlu, Y. (2015). *15-16 Yaş Arası Curling Sporcularının Bazı Fiziksel ve Biyomotor Özelliklerinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Durand-Bush, N., & Salmela, J.H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: perceptions of world and olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 154-171.
- Efil, İ. (2006). *İşletmelerde yönetim ve organizasyon*. 8. Baskı. İstanbul: Alfa Akademi Basım Yayım Dağıtım.
- Eminoğlu, D. (2020). *TOHM Güreşçilerinin Problem Çözme Becerilerinin Zihinsel Dayanıklılıkları ile İlişkisi*. Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Erdağ, K. (2021). *10-12 Yaş Grubu Erkek Judocularında 8 Haftalık Elastik Bant Egzersizlerinin Bazı Fiziksel Parametreler Üzerine Etkilerinin Araştırılması*, T.C. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Erdoğan, N. (2016). Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(2), 652-664. doi: 652-664.10.14486/IntJSCS588
- Erez, M., & Arad, R. (1986). Participative goal-setting: social, motivational, and cognitive factors. *Journal of Applied Psychology*, 71(4), 591-597.
- Ertürk, S. (1984). *Eğitimde Program Geliştirme*. Ankara: Yelkentepe Yayınları.

- Farrokhi, A., Kashani, V., & Motasharei, E. (2011). Comparison of mental toughness of contact and non-contact men and women athletes in different skill levels. *Semi-Annually Motor Behavior (Research on Sport Science)*, 3(8), 71-86.
- Fishbach, A., & Dhar, R. (2005). Goals as excuses or guides: the liberating effect of perceived goal progress on choice. *Journal of Consumer Research*, 32(3), 370-377.
- Fisher, R. (1981). *The complete training guide for Judo*. Canada.
- Fişek, K. (1980). *Spor Yönetimi*. Ankara: A. Ü. S. B. F. Yayınları.
- Franchini E., Miarka, B., Matheus L., & Del Vecchio FB, (2011). Endurance in judogi grip strength test: comparison between elite and non-elite judo players. *Arch Budo*, 7(1), 1-4.
- Franchini, E., Sterkowicz, S., Szaltman-Gabrys, U., Gabrys, T., & Garnys, M. (2011). Energy system contributions to the Special Judo Fitness Test. *Int J Sports Phys Perform*, 6(3), 334-43.
- Garland, D.J., & Barry, J.R. (1988). The effects of personality and perceived leader behaviors on performance in collegiate football. *The Psychological Record*, 38(2), 237-247.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: a simple guide and reference, 17.0 Update (10th ed.)*. Boston: Pearson.
- Golby, J., & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences*, 37(5), 933-942.
- Goldberg, A.S. (1992). Training the psychological dimension. *Soccer Journal*. 37(1), 58-60.
- Gökmen, B. (2014). *Özel Eğitim Okulu Yöneticilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve İş Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (İstanbul Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Aydın Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gölge, A. (2019). *Taekwondo Sporcularının Duygu Durumları ve Zihinsel Dayanıklılıklarının Ölçülmesi (Yozgat ili)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur, Türkiye.
- Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2009). Development and preliminary validation of the cricket mental toughness inventory (cmti). *Journal of Sport Sciences*. 12(2), 1293-1310.
- Gucciardi, D., Gordon S., & Dimmock, J. (2008). Towards an understanding of mental toughness in australian football, *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261- 281.
- Gucciardi, D., & Gordon, S. (2011). *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*. London: Routledge.
- Gucciardi, D.F., Gordon, S., & Dimmock, J.A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1); 201-209.
- Gün, T. (1994). *Judoda Psikolojik Antrenmanın Performans Üzerine Etkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2013). *Multivariate data analysis*. Pearson Education Limited.
- Hall, H. K., & Kerr, A. W. (2001). Goal-Setting in Sport and Physical Activity: *Tracing Empirical Developments and Establishing Conceptual Direction*. In G. C. Roberts (Eds.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Harmancı, F. (2019). *Sporda Zihinsel Dayanıklılık Bisiklet Sporcuları Üzerinde Bir Çalışma*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Hollenbeck, J. R., Williams, C. L., & Klein, H. J. (1989). An empirical examination of the antecedents of commitment to difficult goals. *Journal of Applied Psychology*, 74(3), 18-23.
- Hollenbeck, J., & Klein, H. K. (1987). Goal commitment and the goal setting process: problems, prospects, and proposals for future research. *Journal of Applied Psychology*, 7(2), 212-220.
- Howard, R. (2009). *Curl to Win*. Canada.
<https://caumock.tripod.com/judogi.html>.
<https://tr.wikipedia.org/wiki/Judo>.
<https://www.adenspor.com/tr/jimnastik-ekipmanlari/judo-minderi/331.html>.
<https://www.demirhangrup.com.tr/jimnastik-minderi-2.html>.
<https://www.pngegg.com/tr/png-efkdc/download>.
<https://www.pngwing.com/tr/free-png-xjunr>.
- Jacelon, C.S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25(2), 123-129.
- Jackson, S., Thomas, P., Marsh, H., & Smethurst, C. (2001). Relationships between flow, self-concept psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 129-153.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D.A. (2007). Framework of mental toughness in the world's best performers. *Sport Psychology*, 21(2), 243-64.
- Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? an investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2), 205-218.
- Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and Individual Differences*. 12(1), 728-733.
- Kalkavan, A., Acet, M., & Çakır G. (2017). *Investigation of the mental endurance levels of the athletes participating in the table tennis championship of universities in Turkey*. *International Journal of Science Culture and Sport*, 5(4), 356-363.
- Kano J. *Judo (Jujutsu)*. İstanbul: Okyanus Yayıncılık; 2005; 9-10.
- Kano, J. (1986). *Kodakan Judo*. Kodansha International Ltd.
- Kaplan, H. (1993). *Judo*, Bursa: Marmara Kitapevi.
- Kingston, K. M., & Wilson, K. M. (2010). *The Application of Goal Setting in Sport*. In *Advances in Applied Sport Psychology: A Review*. Mellalieu S, Hanton S, (eds.) London, UK: Routledge, 75-123.
- Klag, S., & Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: an exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal of Health Psychology*, 9(1), 137-161.
- Klein, H. J., & Kim, J. S. (1998). A field study of the influence of situational constraints leader-member exchange, and goal commitment on performance. *Academy of Management Journal*. 41(1), 88-95.
- Klein, H. J., Wesson, M. J., Hollenbeck, J. R., Wright, P. M. & DeShon, R. P. (2001). The assessment of goal commitment: a measurement model meta-analysis. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 85(1), 32-55.

- Klein, H.J., & Wright, P. (1994). Antecedents of goal commitment: an empirical examination of personal and situational factors. *Journal of Applied Social Psychology*, 24(2), 95-114.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Khan, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(2), 168-177.
- Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality and health: *an enquiry into hardiness. journal of Personality and Social Psychology*. 37(1), 1-11.
- Koçak, G. (2022). *Judoculara Uygulanan Core Egzersizlerinin Postür, Denge ve Ayak Bilek Kas Kuvveti Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Koçel, T. (2001). *İşletme yöneticiliği*, 6. Baskı. İstanbul: Beta Yayınları.
- Konter, E. (2003). *Spor psikolojisi uygulamalarında yanılgılar ve gerçekler*. İzmir: Dokuz Eylül yayınları.
- Larsen, D.W. (1983). *Coach Inspires More Than Winning*. Seattle, Washington, U.S: Seattle Times.
- Latham, G. P. (2003). Goal setting: a five-step approach to behavior change. *Organizational Dynamics*. 32(3), 309-318.
- Locke, E. A. (1969). What is job satisfaction? organizational behavior & human performance. *Organizational Behavior and Human Performance*, 4(4), 309-336.
- Locke, E. A., Shaw, K. R., Saari, L. M., & Latham, G. P. (1981). Goal setting and task performance. *Psychological Bulletin*, 90(2), 125-152.
- Locke, E.A., & Latham, G.P. (2009). Has goal setting gone wild, or have its attackers abandoned good scholarship? *Academy of Management Perspectives*, 23(1), 17-23.
- Loehr, J. E. (1982). *Athletic Excellence: Mental Toughness Training for Sport*. New York: Plume.
- Luszki, WA. (1982) *Winning Tennis Through Mental Toughness, 1st ed. New York: Everest House*, 23.
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Executive*, 16(1), 57-72.
- Luthar, S.S., Cichetti, D., Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Dev.* 71(1), 543-562.
- Madrigal, L., Hamill, S., & Gill, DL. (2013). Mind over matter: the development of the mental toughness scale (MTS). *Sport Psychologist*, 27(1), 62-77.
- Maraşlı, H. (2018). *Genç Hentbolcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Marchant, D.C., Polman. R.C., Clough, P.J., Jackson, J.G., & Levy, A.R. (2009). Mental toughness: managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*. 24(5), 428-437.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: contributions from the study of children who overcome adversity. *Dev Psychopathol*, 2(1), 425-444.
- Masum, R. A. (2014). Mixed method analysis of mental toughness in elite and sub-elite male and female tennis players in Pakistan. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 1(6), 110-122.

- Menteş, G. (2019). *E-Spor ve Geleneksel Spor ile Uğraşan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Bilişsel Esneklik Durumlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Middleton, C. Simon., W, Herb., Marsh, J., Andrew, Martin, E., Garry, Richards., & Clark, Perry, (2004), Self research centre biannual conference: Discovering Mental Toughness: *A Qualitative Study of Mental Toughness In Elite Athletes*, Berlin.
- Moran A. (2004). *Sport and exercise psychology: A Critical Introduction*. Hove, Routledge: England.
- Natan, A. (1971). *Sport and Society, Sport, Culture and Society*. New York: Loy and Kenyon, Macmillan.
- Naylor, J. C., & Ilgen, D. R. (1984). Goal setting: *A Theoretical Analysis of a Motivation Technology*. In B. M. Staw & L. L. Cummings (Eds.), *Research in Organizational Behavior*. CT: JAI Press, Greenwich, 95-140.
- Nicholls, A., Polman, R., Levy, A., & Backhouse, S. (2008). Mental toughness, optimism, and coping among athletes: *Personality and Individual Differences*, 44(1), 1182-1192.
- Oettingen, G., Mayer, D., Timur Sevincer, A., Stephens, E. J., Pak, H. J., & Hagenah, M. (2009). Mental Contrasting and Goal Commitment: The Mediating Role of Energization. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(5), 608-622.
- Orhan, S. (2018). *Bireysel Sporcular ve Takım Sporcularında Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Orlich, D. C., Harder, R. J., Callahan, R. C., Trevisan, M. S., & Brown, A. H. (2010). *Teaching Strategies: A Guide to Effective Instruction, (9th edition)*. Wadsworth: United States.
- Özcan, E. (2019). *Bireysel Spor ve Takım Sporunu Yapan Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ve Hedef Bağlılığı Düzeylerinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Özdamar, K. (2004). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi*. Eskisehir: Anadolu Üniversitesi yayımları.
- Özdek, B. (2019). *15-17 Yaş Arası Judo Sporcularında Kısa Süreli Kilo Kaybının Bazı Motorik Özelliklere Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Öztek, İ. (1999). *Judo Sözlüğü*. Ata ofset, Ankara.
- Öztek, İ. (2011). *Bilimsel Kuraş*. (1. Baskı). Antakya: Antakya Belediyesi Kültür yayımları.
- Öztürk A., Bayazıt B., & Gencer, E. (2016). *Judocuların Problem Çözme Becerileri ve Sportif Güven Düzeylerinin İncelenmesi* (Trabzon Olimpiyat Hazırlık Merkezi Örneği). Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi. 14 (2), 145-151.
- Öztürk, F. (1998). *Toplumsal Boyutları ile Spor* (I. Baskı). Ankara: Bağırğan yayımevi.
- Papakçı, Z. (2002). *Judo Antrenörünün El Notları*, İstanbul.
- Pehlivan, H., & Dinç S.C. (2017). Sporda *mental dayanıklılık ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği, dünya spor bilimleri araştırmaları kongresi bildiri özetleri kitabı*. Manisa, 3(1).
- Peke, K. (2020). *Oryantiring Katılımcılarının Spora Bağlılıkları ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Placid, L. (1932). *III Olympic Winter Games*. New York, USA.

- Polat, Ö. (2019). *Curling Sporcularında Takım Birlikteliğinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Rader, L.A. (2005). Goal setting for students and teachers six steps to success, the clearing house. *A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 78(3), 123-126.
- Saavedra, J.M., Kristjansdottir, H., Eerlingsdottir, A., & Sveinsson, G. (2018). Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. *Personality and Individual Differences*. (134), 125-130
- Sadı, Y. (2016). *Short Track & Curling Branşındaki Sporcuların El Tercihi, Reaksiyon Zamanı ve Bazı Kuvvet Parametrelerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Salim, E. (2018). *Oryantiring Sporcularında Problem Çözme Becerisi ve Hedef Bağlılığının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Sandler, M. E. (2002). *A structural examination of academic integration, perceived stress, academic performance, and goal commitment from an elaborated model of adult student persistence*. The Annual Meeting of the American Educational Research Association. New Orleans, LA.
- Savaş, G. (2018). Türkiye’de yaşayan bireylerin toplumsal cinsiyet eşit(siz)liği algısı. *Akdeniz Kadın Çalışmaları ve Toplumsal Cinsiyet Dergisi*, 1(2), 101-121.
- Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational Psychologist*, (26), 207-231.
- Sheard, M. (2013). *Mental Toughness: The mindset behind sporting achievement*. Second Edition, Hove, East Sussex, Routledge.
- Sheard, M., & Golby, J. (2006). Effect of psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, (2),7-24.
- Sheard, M., Golby, J., Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 186-193.
- Strenk, A. (1979). *What Price Victory? The World of International Sports and Politics*. Annals, AAPSS.
- Süleymanoğulları, M. (2020). *Curling sporcularının mental dayanıklılık ve hedef bağlılığı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Süleymanoğulları, M., & Tozoğlu, E. (2021). Curling sporcularının mental dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 112-121
- Şahinler, Y., & Ersoy, A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2),168-177.
- Şenel, E., & Yıldız, M. (2016). *Hedef Bağlılığı Ölçeği: Türkçe uyarlaması, Beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerde geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11 (2); 58-65.

- Şilli D, 2019. *Milli judocuların müsabaka performanslarının istatistiksel olarak değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Namık Kemal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.) Pearson, Boston.
- Tegner, B. (1974). *Complete book of judo self defense*. London: Mayflower
- Tepe Kobaş, İ. (2021). *Judo Antrenörlerinin Öz Yeterlilik Algıları ve Rekreasyon Katılımını Etkileyen Faktörler*. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Theodorakis, Y. (1996). The influence of goals, commitment, self-efficacy and self-satisfaction on motor performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8(2),171-182.
- Torun, F. (2020). *Elit Judo Sporcularının Başarı Algısı ve Spora Katılım Güdülerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tubbs, M. (1993). Commitment as a moderator of the goal-performance relation: a case for clearer construct definition. *Journal of Applied Psychology*, 78(2),86- 97.
- Tubbs, M. E., & Dahl, J. G. (1991). An empirical comparison of self-report and discrepancy measures of goal commitment. *Journal of Applied Psychology*. 76(5), 708-716.
- Turriff, S. (2017) *Curling: Steps to success*. Leeds: United Kingdom.
- Türk, S. (2020). *Tenisçilerde teknik parametrelerle zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişki*. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Türkiye Curling Federasyonu Sporcu Listesi. (2020) Erişim Adresi: <http://www.curling.gov.tr/listeler/sporcular> Erişim Tarihi: 03.11.2020.
- Türkiye judo federasyonu reklam ve sponsorluk kataloğu kitapçığı, judo, s. 12-13
- Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi, (2020) Erişim Adresi: <https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Detay/50/1> Erişim tarihi: 07.10.2020.
- Türkoğlu, F. (2019). *Taekwondo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- Türkyılmaz, H.B. (2019). *Futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile sporda mücadele ve tehdit algılarının belirlenmesi*. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Uçar, U., & Kaplan, T. (2020). Konya amatör lig futbolcularında zihinsel dayanıklılığın incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (2), 145-157
- Uzun A. (2018). *Judoculara Uygulanan 10 Haftalık Pliometrik Antrenmanların Anaerobik Güç ve Denge Üzerine Etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Weeks, B. (2006). *Curling for dummies*, 2nd Edition. Mississauga, Ontario: John Wiley & Sons Canada, Ltd.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign JL: Human Kinetics, 137-160.
- Weingart, L.R. (1992). The impact of group goals, task component complexity, effort, and planning on group performance. *Journal of Applied Psychology*, 77(2), 682-693.
- Weldon, E., & Weingart, L. R. (1993). Group goals and group performance. *British Journal of Social Psychology*, 32(4), 307-334.

- Wood, R. E., & Locke, E. A. (1990). *Goal setting and strategy effects on complex tasks*. In B. Staw, L. Cummings (Eds.), *Research in Organizational Behavior*. Greenwich, CT: JAI Press, 73-110.
- Wright, P. M., O'Leary-Kelly, A. M., Cortina, J. M., Klein, H. J., & Hollenbeck, J. R. (1994). *On the meaning and measurement of goal commitment*. *Journal of Applied Psychology*, 79(6), 795-803.
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., & Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 11(57), 992-999.
- Yazıcı, A. (2016). *Profesyonel Basketbol Oyuncularında Zihinsel Dayanıklılık ve Duyusal Zekânın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Yazıcı, A. (2019). “*Kavramsal Bakış Açısı İle Sporda Üstün Başarı İçin Zihinsel Dayanıklılık*”, (iç):N. Dal (ed.) *Spor Psikolojisinde Yeni Yaklaşımlar*. (75-97). Ankara: Akademisyen Kitabevi A.Ş.
- Yentürk, B. (2018). *9-12 Yaş Grubu Judocularında Ekstra Denge Antrenmanlarının Denge ve Bazı Parametreler Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Yıldız, A.B. (2017). *Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yıldız, M. (2019). *Sporcularda Sportmenlik Yönelimi: Hedef Bağlılığı ve Sporda Ahlaktan Uzaklaşmanın Rolü*. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Muğla.
- Yılmaz, H.H. (2018). *Curling Sporcularının Core Stabilizasyonu ile Denge Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Yılmaz, M. R. (2022). *Ortaokul Ve Lisede Öğrenim Gören Güreş Ve Judo Sporcularının Kilo Verme Yöntemlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi (2020). Erişim Adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>. Erişim Tarihi: 18.01.2021.

EKLER

EK-1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU VE ÖLÇEKLER

Değerli sporcular,

Bu çalışmada, sahip olduğunuz bazı özelliklere göre sizlerin çok boyutlu sportmenlik yönelimlerinizin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmada elde edilen veriler herhangi bir kurum kuruluş ya da üçüncü şahıslarla paylaşılmayacaktır.

Sizlere sunulan bu formda yer alan maddeleri içtenlikle yanıtlamanız çalışmanın sağlıklı ilerlemesi açısından önem arz etmektedir. Çalışmaya sunacağınız katkı için teşekkürler.

Araştırmacı: Rahman Rahim KATIPOĞLU

1. Cinsiyet?

Kadın Erkek

2. Yaş?

.....

3. Spora başlama yaşıınız?

.....

4. Eğitim durumunuz?

İlköğretim

Lise

Lisans

Yüksek Lisans

Doktora

5. Bir spor kulübüne üye misiniz?

Evet Hayır

Lütfen tüm maddeleri dikkatlice okuyunuz ve size uygun olan cevabı (0) içine alarak yanıtlayınız!

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ)

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Hedeflediğim her şeyi başarabileceğime inandıran bir özgüvenim var.					
2. Ne zaman başarının tadını çıkaracağımı ve ne zaman durup bir sonraki hedefe odaklanacağımı bilirim.					
3. Kazanabileceğimi bildiğim zamanlarda, durumu lehime çevirebilecek çok güçlü bir sezgim var.					
4. Kazanmak için gerekli performans düzeyine ulaşmak adına neler yapılması gerektiğini bilirim.					
5. Başarı basamaklarının her birindeki hedefleri gerçekleştirmek için çabalarımı yönlendirebileceğim disiplin ve sabra sahibim.					
6. Yorgun olsam bile amacımı gerçekleştirmek için çalışmaya devam ederim.					
7. Çok zorlu bir antrenman ortamının tüm yönlerini lehime çevirmek için kullanabilirim.					
8. Kazanmak için gerekiyorsa, gayretimi artırabilirim.					
9. Karşıma bir engel çıktığında onu aşmak için bir yol bulurum.					
10. Acı verdiği düşünülen antrenman unsurlarını da kabul eder, hoş karşılarım.					
11. Müsabakada en son başarı ihtimali de tükenene kadar, performans hedeflerime tamamen bağlı kalırım.					

EK-2. ETİK KURUL ONAY FORMU



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı



Hizmetinizde, hep birliye...

Sayı : E-70400699-000-2100288733

25.10.2021

Konu : Etik Kurul Kararı

DAĞITIM YERLERİNE

Fakültemiz Etik Kurulunun 20.10.2021 tarihli oturumunda alınan E-70400699-050.02.04-2100287183 sayılı, 2021/9 Fakülte Etik Kurulu Kararları konulu belgede yer alan karar metni aşağıya çıkarılmıştır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Karar 3: Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı Yüksek Lisans programı öğrencisi Rahman Rahim KATIPOĞLU'nun "Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi Judo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışması isteği ile ilgili yazısı ve ekleri incelendi. Yapılan görüşmelerden sonra; adı geçen araştırma çalışmasının yürütülmesinin, etik kurallarına uygun olduğuna, oy birliği ile kabul edilmesine, karar verildi.

Prof.Dr. Necip Fazıl KİSHALI
Alt Kurul Başkanı

Dağıtım:

Gereği:

Rahman Rahim KATIPOĞLU

Bilgi:

Sayın Dr.Öğr.Üyesi Mehmet Halük
SİVRİKAYA

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: 957BDB756C9

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/ataaturk-universitesi-ebys>

Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı 25240

Erzurum

Tel: +90 442 231 1380

Elektronik Ađ: <http://www.atauni.edu.tr/#besyo>

Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr

Bilgi: Özer TOPAL
Faks: +90 442 231 1333
E-Posta: besyo@atauni.edu.tr



EK-3. ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ



Rahman Katipoğlu <[redacted]>

Alıcı: nevzaterdogan ▾

5 May 2021 Çar 21:46



Sayın Nevzat Erdoğan Hocam,

Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisiyim Danışman Hocam ile birlikte yapmayı düşündüğüm çalışmada kullanmak üzere 'Zihinsel Dayanıklılık' ölçeğini kullanabilmek için gerekli iznin tarafınızdan verilmesini ve ölçeğin tarafımda paylaşılması hususunu,

Saygılarımla arz ederim.

Rahman Rahim Katipoğlu



01.07.2021

SAMSUN GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ
TÜRKİYE OLİMPİK HAZIRLIK MERKEZİ
CANİK/SAMSUN

Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Rahman Rahim KATİPOĞLU'nun "Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezi, Judo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi" konulu çalışmayı yapmayı planladığı belirtilmiş olup, verilerin gizli kalması ve yapılacak çalışmanın sonucunun kurumumuza bildirilmesi koşulu ile gerekli müsaade verilmiştir.

Sebahattin ZAYIMOĞLU
TOHM Teknik Direktörü



EK-4. TEZ BENZERLİK ORANI BEYAN FORMU



**KIŞ SPORLARI
ve SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**
Graduate School of Winter
Sports and Sport Sciences

TEZ BENZERLİK ORANI BEYAN FORMU¹

Öğrencinin Adı ve Soyadı	Rahman Rahim Katipoğlu
Öğrencinin Numarası	19080101015
Ana Bilim Dalı	Beden Eğitimi ve Spor
Bilim Dalı	Beden Eğitimi ve Spor
Öğrencinin Kayıtlı Olduğu Program Türü	Yüksek Lisans

Yukarıda bilgileri verilen tezin intihal tespit yazılımıyla (Turnitin) yapılan tarama sonucunda elde edilen benzerlik oranları aşağıdaki gibidir. Beyan edilen bilgilerin doğru olduğunu, aksi hâlde doğacak hukuki sorumlulukları kabul ve beyan ederiz.

Bölümler	Benzerlik Oranı	Kabul Edilebilir Azami Benzerlik Oranları
I. Giriş ve Kuramsal Çerçeve	%18	% 25
II. Yöntem	%17	% 35
III. Bulgular	%4	% 10
IV. Tartışma, Sonuç ve Öneriler	%12	% 20
V. Tezin Geneli (I-IV)	%25	% 25

Not: Yedi kelimeye kadar benzerlikler ile Başlık, Kaynakça, İçindekiler, Teşekkür, Dizin ve Ekler kısımları tarama dışı bırakılabilir. Yukarıdaki azami benzerlik oranları yanında tek bir kaynaktan olan benzerlik oranlarının %5'den büyük olmaması gerekir.

Tez Yazarı (Öğrenci)	Tez Danışmanı
Rahman Rahim Katipoğlu	Dr.Öğr.Üyesi Mehmet Haluk Sivrikaya
27.7.2022	27.7.2022
İmza:	İmza:

¹ Bu form bilgisayar ortamında doldurulmalı, çıktısı imzalanıp Tez Savunması Jüri Öneri Formu'yla birlikte Ana Bilim Dalı Başkanlığı aracılığıyla ÜBYS üzerinden Enstitüye iletilmelidir.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı Rahman Rahim Katipoğlu

Doğum tarihi

Doğum yeri

Medeni hali

Uyruğu

Adres

Tel

Faks

E-mail

Eğitim

Lise:

Lisans:

Yüksek Lisans:

Yabancı Dil Bilgisi

İngilizce:

Üye Olunan Mesleki Kuruluşlar

- Judo federasyonu

İlgi Alanları ve Hobiler

Spor

Kitap