

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI**

**TEKERLEKLİ SANDALYE TENİSÇİLERİNİN MOTORİK VE
PSİKOLOJİK DURUMLARININ SPORTİF PERFORMANSLARI İLE
İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İSMAİL TAŞ

HAZİRAN 2011

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI**

**TEKERLEKLİ SANDALYE TENİSÇİLERİNİN MOTORİK VE
PSİKOLOJİK DURUMLARININ SPORTİF PERFORMANSLARI İLE
İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İSMAİL TAŞ

**DANIŞMAN:
YRD. DOÇ. DR. Hakan KOLAYIŞ**

HAZİRAN 2011

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

TEKERLEKLİ SANDALYE TENİSÇİLERİNİN MOTORİK VE
PSİKOLOJİK DURUMLARININ SPORTİF PERFORMANSLARI İLE
İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

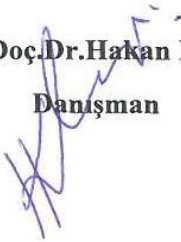
İSMAİL TAŞ

Enstitü Anabilim Dalı: **Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği**
Enstitü Bilim Dalı : **Beden Eğitimi ve Spor**

Bu tez 27/06/2011 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.

Yrd.Doç.Dr.Hakan KOLAYIŞ

Danışman



Doç.Dr.Çetin YAMAN

Jüri Başkanı



Yrd.Doç.Dr. Yıldız ULUSOY

Jüri Üyesi



BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahribat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

İsmail TAŞ

11.05.2011

ÖNSÖZ

Tekerlekli Sandalye Tenisçilerin Motorik ve Psikolojik Durumlarının Sportif Performans İle İlişisini araştırmak amacı ile yaptığım bu çalışmanın başlangıcından itibaren her aşamasında görüş ve önerileri ile her zaman bana destek veren, çalışmamın yürütülmesinde sabırlı ve çok anlayışlı tutumuyla sürekli motive olmamı sağlayan, desteğini hiç esirgemeyen, tezin her aşamasında yardımcı olan çok değerli tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Hakan KOLAYIŞ'e teşekkürlerimi sunmayı bir borç bilirim. Bana Yüksek Lisans ders dönemine başlamamdan itibaren bana çalışkanlığı ve üretkenliği ve hayata bakış açısıyla örnek olan değerli hocam Yrd.Doç.Dr.Gülten HERGÜNER'e ve bugünlere ulaşmamda emeği geçen bütün hocalarıma teşekkür ederim. Ayrıca Çalışmalarında yardımlarını esirgemeyen Bedensel Engelliler Spor Federasyonu Çalışanlarına, tekerlekli sandalye sporcularına, Milli Takım Antrenörleri Ayhan ÇELİK ve Diane FOWLER'a, İzmit Tenis Kulübü çalışanlarına, her zaman bana maddi manevi destek olan Metin BALCI ve Cemile GÜLER'e, her zaman yanımda olan aileme teşekkür eder şükranlarımı sunarım.

İsmail TAŞ

11.05.2011

İÇİNDEKİLER

Kısaltmalar	vii
Şekiller Listesi.....	viii
Tablo Listesi	ix
Özet.....	x
Summary.....	xi
Giriş	1
1. Bölüm, Genel Bilgiler	6
1.1 Spor ve Sportif Performans.....	6
1.2 Tenis Sporu.....	9
1.2.1. Tenisin Tarihi Gelişimi.....	9
1.2.2. Tenis Sahası ve Ekipmanları.....	10
1.2.2.1. Kortlar	10
1.2.2.2. Ağ.....	10
1.2.2.3. Raketler	11
1.2.2.4. Tenis Topu	11
1.2.3. Tenis Sahasının Ölçüleri	12
1.2.3.1. Tekler Sahası.....	12
1.2.3.2. Çiftler Sahası.....	12
1.2.4. Tenis Oyununun Kuralları	13
1.2.5. Kort Zemin Türleri.....	14
1.2.5.1. Sentetik Kort	14
1.2.5.2. Toprak Kort	14

1.2.5.3. Çim Kort	14
1.2.5.4. Sert Kort.	14
1.3 Tekerlekli Sandalye Tenisi.....	15
1.3.1. Tekerlekli Sandalye Tenisinde Kategoriler.....	16
1.3.2. Turnuvalar	16
1.3.3. Invacare Dünya Kupası	16
1.3.4. Sınıflandırma Tartışması.....	17
1.3.5. Tekerlekli Sandalye Tenisi ve Tenis	17
1.3.6. Tekerlekli Sandalye Tenisinde Donanım	18
1.3.6.1. Üç Tekerlekli Tasarım.....	18
1.3.6.2. Üç Tekerlek veya Dört Tekerlek.....	19
1.4 Teniste Oyun Yöreleri ve Kortun Bölümleri	19
1.4.1. Kortun Bölgeleri	20
1.5 Teniste Temel Vuruşlar	21
1.5.1. El Önü (Forhand) Vuruşu.....	21
1.5.2. El Arkası (Backhand)Vuruşu	21
1.5.3. Servis (Başlama) Vuruşu	22
1.6 Teniste Yardımcı Vuruşlar	22
1.6.1. Vole	22
1.6.2. Smaç	22
1.6.2. Lop (Aşırtma)	23
1.6.3. Dropshot	23
1.6.4. Kesik (Slice	23
1.7 Teniste Taktik ve Strateji	23

2. Bölüm, Fiziksel Performans	25
2.1 Egzersizler ve Prosedürleri	26
2.1.1. Hız Testleri.....	26
2.1.1.1. Dip çizgi-File Testi	26
2.1.1.2. Tenis Topu Fırlatma Testi.....	27
2.1.2. Hareketlilik Testi.....	27
2.1.2.1. T-Dönüş Testi	27
2.1.3. Kuvvet Testi.....	29
2.1.3.1. Pençe Kuvveti	29
2.1.4. Güç Testleri.....	29
2.1.4.1. Sağlık Topu Fırlatma.....	29
2.1.4.2. Direnç Testi (Kalkış Direnci)	30
2.1.5. Dayanıklılık Testi.....	31
2.1.5.1. Nokta Testi	31
2.1.5.2. 1 km Koşu Testi	32
2.1.6. ITN Testi	33
2.1.6.1. Yer Vuruşları Derinlik ve Güç Testi.....	33
2.1.6.2. Yer Vuruşları Hassasiyet ve Güç Testi	34
2.1.6.3. Vole Vuruşları Derinlik ve Güç Testi	35
2.1.6.4. Servis Vuruşları Testi.....	36
2.1.6.5. Hareketlilik (Çabukluk) Testi	39
3. Bölüm, Psikolojik Performans	43
3.1 Kaygı.....	44
3.1.1. Kaygı Çeşitleri	45

3.1.1.1. Durumluluk Kaygı	45
3.1.1.2. Sürekli Kaygı	46
3.1.2. Kaygı ve Korku Arasındaki Farklar	47
3.1.3. Kaygının Nedenleri ve Belirtileri	47
3.1.4. Kaygıyı Ortaya Çıkaran Genel Nedenler	49
3.1.5. Yüksek Düzeyde Kaygının Sonuçları	50
3.1.6. Uyarılmışlık ve Uyarılmışlık Kuramları	50
3.1.6.1. Dürtü Kuramı	52
3.1.6.2. Optimum Performans ya da Ters U Kuramı	54
3.1.6.3. Optimal Fonksiyon (ZOF) Alanı Kuramı	56
3.1.6.3. Uyarılmışlığın Ani Değişim (Catastrophe) Kuramı	57
3.1.6.3. Zıtlık Kuramı	59
3.1.6.3. Çok Boyutlu Kaygı Kuramı	62
3.1.7. Kaygının Ölçülmesi	62
3.1.8. Kaygı ve Spor	63
3.2 Benlik Saygısı	64
3.2.1. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler	66
3.2.3. Benlik Saygısıyla İlgili Yapılan Araştırmalar ve Sporla İlişkisi	69
3.3 Motivasyon (Güdülenme)	73
3.3.1. Motivasyon Çeşitleri	74
3.3.1.1. İç Motivler	74
3.3.1.2. Fizyolojik Motivler	74
3.3.1.3. Sosyal Motivler	74
3.3.1.4. Psikolojik Motivler	75
3.3.2. Motivasyona Etki Eden Faktörler	75

3.3.2.1. Bireysel Faktörler.....	75
3.3.3. Başarı Motivasyonu	76
3.3.3.1. Başarı Gereksinmesi Kuramı	76
3.3.3.2. Hedefi Gerçekleştirme Kuramı	78
3.3.3.3. Yükleme Kuramı.....	79
3.4 Sporda Motivasyon	84
4. Bölüm, Maç Analizi.....	88
4.1 Maçların Gözlemlenmesi ve Değerlendirilmesi	88
4.1.1. Maçların Gözlemlenmesi ve Sonuçlarının Değerlendirilmesi.....	88
4.1.2. Raket Sporlarında Performans Göstergeleri.....	89
4.1.3. Gözlemlerde Kullanılan Yöntemler	91
4.1.3.1. Kâğıt Kalem Yöntemi (El Notasyon Yöntemi)	91
4.1.3.2. Sesli Gözlem Yöntemi	91
4.1.3.3. Video ile Analiz Yöntemi	91
4.1.3.4. Video ve Bilgisayar Yardımı ile Analiz Yöntemi	92
5. Bölüm, Yöntem	93
5.1 Araştırmanın Grubu.....	93
5.2 Veri Toplama Araçları	93
5.3 Verilerin Toplanması	98
5.4 Verilerin Analizi.....	101
6. Bölüm, Bulgular.....	102
Bölüm 7: Tartışma, Sonuç ve Öneriler	110
7.1 Sonuç	123
7.2 Öneriler	130

Kaynaklar	132
Ekler	142
Özgeçmiş.....	155

KISALTMALAR

ITF	: Uluslararası Tenis Federasyonu
ITN	: Uluslararası Tenis Seviyesi Numarası
T.T.C	: Uluslararası Tenis Eğitim Merkezi
G.G.G	: Güç Gösterme Güdüsü
B.Y.G	: Başarıya Yaklaşma Güdüsü
B.K.G	: Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü
D.K	: Durumluk Kaygı
S.K	: Sürekli Kaygı
B.S	: Benlik saygısı
K.T	: Kuvvet Testi
Ç.H.T	: Çabukluk ve Hız Testi
D.T	: Dayanıklılık Testi
M.P	: Maç Performansı
H.A	: Haftalık Antrenman
S.P	: Spor Yaşı
QUAD	: Üç veya Daha Fazla Fonksiyon Kısıtlaması Olan Sporcu

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Tenis Sahası Ölçüleri.....	12
Şekil 2. Oyun Yöreleri	20
Şekil 3. Kort Bölgelerinin Gösterimi	21
Şekil 4. T-Dönüş Testi	29
Şekil 5. 5 Nokta Testi	32
Şekil 6. Yer Vuruşları Derinlik ve Güç Testi	33
Şekil 7. Yer Vuruşları Hassasiyet ve Güç Testi.....	34
Şekil 8. Vole Vuruşları Derinlik ve Güç Testi.....	35
Şekil 9. Servis Vuruşları Testi	36
Şekil 10. 1. Servis Doğru Servis Karesindeki Hedef Alana Düşerse.....	37
Şekil 11. 1. Servis Doğru Servis Kutusuna Atılır Ancak Hedef Alana Düşmezse.....	38
Şekil 12. 2. Servis Doğru Servis Karesindeki Hedef Alana Düşerse.....	38
Şekil 13. 2. Servis Doğru Servis Karesine Atılır Ancak Hedef Alana Düşmezse.....	39
Şekil 14. Hareketlilik (Çabukluk) Testi	40
Şekil 15. Uyarılmışlık İle Performans Arasındaki İlişki.....	55
Şekil 16. Farklı Sporculara Ait Optimal İşlev Görme Bölgeleri.....	57
Şekil 17. Uyarılmışlık İle Performansın İlişkisi Catastrophe Modeli.....	58
Şekil 18. Başarı Gereksinmesi Kuramı	77
Şekil 19. Weiner'in Nedensel Yüklemler İle İlgili Üç Boyutlu Modeli	80
Şekil 20: Kort Bölgelerinin Gösterimi.....	99
Şekil 21. Servis Bölgeleri	100
Şekil 22. Servis Analiz Bölgeleri.....	10
Şekil 23. Servis Vuruşu ve Düşüş Bölgeleri.....	101

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. 1 Saniyelik Eşit Aralıklarla Zaman Skor Artış Tablosu.....	40
Tablo 2. ITN Bayan Erkek Puan Değerlendirme Tablosu	41
Tablo 3. ITN Örnek Ölçüm Formu	42
Tablo 4. Benlik Saygısı Karşılaştırma Tablosu.....	68
Tablo 5. Yüklemler ve Başarı Motivasyonu Tablosu.....	82
Tablo 6. Maç Performansı Puanının Hesaplanma Tablosu	90
Tablo 7. Sporcuların ITN Testi Örnek Hesaplama Tablosu.....	98
Tablo 8. Tekerlekli Sandalye Tenis Milli Takım Oyuncularının Tanımlayıcı İstatistik Tablosu	103
Tablo 9. Tekerlekli Sandalye Milli Takım Sporcularının Psikolojik Test Değerleri Fark Tablosu	104
Tablo 10. Tekerlekli Sandalye Milli Takım Sporcularının Motorik Test Değerleri Fark Tablosu	105
Tablo 11. Tekerlekli Sandalye Tenis Milli Takım Sporcularının Test Değişkenlerinin Korelasyon Tablosu.....	106

ÖZET

SAÜ, Eğitim Bilimleri Enstitüsü..... Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: “Tekerlekli Sandalye Tenisçilerinin Motorik ve Psikolojik Durumlarının Sportif Performansları İle İlişkisi”

Tezin Yazarı: İsmail TAŞ

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Hakan KOLAYIŞ

Kabul Tarihi: 11 Mayıs 2011

Sayfa Sayısı: XII(ön kısım) + 142 (tez) + 13 (ekler)

Anabilimdalı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Bu çalışmanın amacı tekerlekli sandalye tenisi oynayan engelli tenisçilerin motorik ve psikolojik durumlarını belirleyerek sportif performansları ile ilişkisinin araştırılmasıdır. Çalışmanın araştırma grubunu Türkiye Tekerlekli Sandalye Tenis Milli Takımında oynayan sporcular oluşturmuştur. Araştırmaya yaşları $\bar{x} = 29,66 \pm 5,82$ yıl olan 7’si erkek 5’i bayan, toplam 12 sporcu gönüllü olarak katılmışlardır. Araştırmaya katılan sporcuların kaygı düzeylerini ölçmek için Spielberger (1973) Kaygı (S.T.A.I) envanteri; benlik saygısını ölçmek için Rosenberg (1965) benlik saygısı ölçeği; motivasyon düzeylerini ölçmek için Willis (1982) spora özgü başarı ve motivasyon ölçeği kullanılmıştır. Sporcuların motorik özelliklerinin durumlarının değerlendirmesi için Guentzel (2003) tarafından geliştirilmiş olan tekerlekli sandalye tenis oyuncularını için fitness testi kullanılmıştır. Sporcuların tenis performans düzeylerini ölçmek için ITN testi kullanılmıştır. Sporcuların maç performansı analizi için Tekerlekli Sandalye Tenisi Türkiye Şampiyonasında 7 bayan ve 11 erkek maçı kamera ile kaydedilmiştir. Çalışmanın sonucunda elde edilen veriler SPSS 13.0 paket programında değerlendirilmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde, betimsel istatistik teknikleri, gruplar arasındaki farka bakmak için Mann Whitney-U testi ve faktörler arası ilişkiler için Spearman korelasyon testi uygulanmıştır. Araştırmada hata payı 0,05 olarak kabul edilmiştir.

Sonuç olarak; tekerlekli sandalye tenisi oynayan milli sporcuların cinsiyetlerine göre sadece güç gösterme güdüsü ve kuvvet testlerinin puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Sporcuların sürekli kaygıları ile başarısızlıktan kaçınma güdüleri arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0,05$). Maç performansları ile benlik saygısı, ITN, çabukluk, hız, dayanıklılık testleri ve haftalık antrenman programları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0,05$). Bu araştırmanın sonuçlarına göre, sporcuların performans düzeylerinin belirlenmesinde ve geliştirilmesinde, motorik özellikleri kadar psikolojik özelliklerinin de önemli olduğu söylenebilir. Üst düzey performans sporcusu yetiştirmek için motorik gelişimi sağlayan antrenmanlar ile beraber psikolojik gelişimi sağlayan antrenmanlara da yer verilmesinin, sporcuların performans gelişimlerine olumlu katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Tekerlekli Sandalye tenisi, kaygı, motivasyon, performans.

SUMMARY

Sakarya University Institute of Education Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: "Relation of Motor and Psychological Status of Wheel Chair Tennis Players With Their Sportive Performance"	
Author: İsmail TAŞ	Supervisor: Assist.Prof. Dr.Hakan KOLAYIŞ
Date: 11 Mayıs 2011	Nu. of pages: XII(pre text)+142(main body)+ 13(appendices)
Department: Physical Education and Sports Teaching.	
<p>This study aims to determine the motor and physiological status of the wheelchair tennis players and to research its relation with the sportive performances. The research group of study was composed of the sportsmen playing in Wheelchair Tennis National Team of Turkey. Total 12 sportsmen, 7 male and 5 female having the ages of $\bar{x}=29,66\pm 5,82$ year participated in the study voluntarily. To measure anxiety level of the participants, Spielberger (1973) Anxiety (S.T.A.I) inventory was used, and to measure self-esteem, Rosenberg (1965) self-esteem scale was used; further, to measure their motivation level, Willis (1982) sport-specific achievement and motivation scale was used. In order to assess the status of motor features of the sportsmen, a fitness test for wheel chair tennis players which has been developed by Guentzel (2003) was used. To measure tennis performance levels of the sportsmen, ITN test was used. For analyzing match performances of the sportsmen, 7 female and 11 male matches played in Wheelchair Tennis Championship of Turkey were recorded by camera. The results obtained at the end of the study were evaluated in SPSS 13.0 packaged software. In the statistical analysis of data, the descriptive statistic methods were used while Mann Whitney-U test was used for identifying inter-group differences and Spearman correlation test was used for inter-factor relations. The error margin was assumed as to be 0,05 in this study.</p> <p>Consequently, a significant difference was found in the points of motive of power and strength tests only according to the genders of the national players playing Wheel chair tennis ($p<0,05$). A significant relation was found between drives of trait anxiety and avoidance of failure ($p<0,05$). Also a significant relation was found among match performances, self-esteem, ITN, rapidity, speed, endurance test and weekly training programs ($p<0,05$). According to the results of this study, it can be said that the psychological features are also as important as the motor features in determination and development of performance levels of the sportsmen. It is considered that involving trainings providing psychological development along with trainings providing motor development to train high level sportsmen shall make positive contribution to the performance developments of the sportsmen.</p>	
Key Words: Wheelcair tennis, anxiety, motivation, performance	

GİRİŞ

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı; tekerlekli sandalye tenisçilerinin motorik ve psikolojik durumlarının sportif performansları ile ilişkisini incelemektir. Bu amacın gerçekleştirilebilmesi için aşağıdaki problemlere yanıt aranmıştır.

Problem

Sporcuların motorik ve psikolojik performans durumları ile sportif performansları arasında bir ilişki var mıdır?

Alt Problemler

- 1 Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının cinsiyetlerine göre, yaş, spor yaşı, durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında fark var mıdır?
- 2 Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının cinsiyetlerine göre, spora özgü başarı motivasyonu puanları arasında fark var mıdır?
- 3 Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının cinsiyetlerine göre, benlik saygısı puanları arasında fark var mıdır?
- 4 Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının cinsiyetlerine göre, ITN testi puanları arasında fark var mıdır?
- 5 Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının cinsiyetlerine göre, kuvvet testi değerleri arasında fark var mıdır?
- 6 Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının cinsiyetlerine göre, çabukluk ve hız testi değerleri arasında fark var mıdır?
- 7 Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının cinsiyetlerine göre, dayanıklılık testi değerleri arasında fark var mıdır?
- 8 Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının cinsiyetlerine göre, maç performansı değerleri arasında fark var mıdır?

- 9 Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının sportif performans değerleri ile durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 10 Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının sportif performans değerleri ile sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 11 Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının sportif performans değerleri ile spora özgü başarı motivasyonları ve bunun alt ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 12 Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının sportif performans değerleri ile benlik saygısı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 13 Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının sportif performans değerleri ile ITN testi değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 14 Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının sportif performans değerleri ile kuvvet testi değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 15 Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının sportif performans değerleri ile Çabukluk ve hız testi değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 16 Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının sportif performans değerleri ile dayanıklılık testi değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 17 Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının sportif performans değerleri ile haftalık antrenman süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

Denenceler

Yukarıda sunulan alt problemler göz önünde bulundurulduğunda, çalışmanın bulgularına ilişkin bazı beklentiler oluşmuştur. Bu yöndeki beklentiler sonucu oluşan denenceler aşağıdaki gibidir.

- 1 Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının cinsiyetlerine göre, yaş, spor yaşı, durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında fark olacaktır.
- 2 Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının cinsiyetlerine göre, spora özgü başarı motivasyonu puanları arasında fark olacaktır.
- 3 Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının cinsiyetlerine göre, benlik saygısı puanları arasında fark olacaktır.
- 4 Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının cinsiyetlerine göre, ITN testi puanları arasında fark olacaktır.
- 5 Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının cinsiyetlerine göre, kuvvet testi değerleri arasında fark olacaktır.
- 6 Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının cinsiyetlerine göre, çabukluk ve hız testi değerleri arasında fark olacaktır.
- 7 Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının cinsiyetlerine göre, dayanıklılık testi değerleri arasında fark olacaktır.
- 8 Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının cinsiyetlerine göre, maç performansı değerleri arasında fark olacaktır.
- 9 Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının sportif performans değerleri ile durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.
- 10 Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının sportif performans değerleri ile sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.
- 11 Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının sportif performans değerleri ile spora özgü başarı motivasyonları ve bunun alt ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.
- 12 Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının sportif performans değerleri ile benlik saygısı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

- 13 Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının sportif performans değerleri ile ITN testi değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.
- 14 Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının sportif performans değerleri ile kuvvet testi değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.
- 15 Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının sportif performans değerleri ile Çabukluk ve hız testi değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.
- 16 Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının sportif performans değerleri ile dayanıklılık testi değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.
- 17 Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının sportif performans değerleri ile haftalık antrenman süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

Sayıtlar

- Araştırmaya katılan bireylere anketleri doldurma talimatlarının doğru şekilde verildiği ve tüm deneklerin talimatları doğru anlayacakları, anket formunu dolduran sporcuların objektif oldukları ve sorulara doğru cevap verdikleri,
- Tüm deneklerin araştırmaya gönüllü olarak katıldıkları,
- Araştırmada uygulanan performans testlerinde deneklerin kendi performanslarını objektif bir şekilde yansıttığı,
- Uygulanan ölçeklerin mevcut geçerlilik güvenilirlikleri sayıtlı olarak kabul edilmiştir.

Sınırlılıklar

- Araştırma Türkiye Tekerlekli Sandalye Tenis Milli Takımında oynayan sporcular ile sınırlıdır.
- Veriler uygulanan anketler, performans testleri ve maç analizinden elde edilen bilgilerle sınırlıdır.
- Araştırma motorik ve psikolojik durumlarının tespit edilmesi ve değerlendirilmesi ile sınırlıdır.

Araştırmanın Önemi

Günümüzde performans sporlarında hızlı bir değişim ve gelişim gözlenmektedir. Bu yükseliş 2000'li yıllardan itibaren engelli sporuna da yansımıştır. Yazılı ve görsel basının etkisiyle gün geçtikçe daha çok engelli spora başlamaktadır. Engelli sporlarının ülkemizde çok köklü bir geçmişi olamamasından sportif performansla ilgili yeterince araştırma bulunmamaktadır. Engellilerin sportif performanslarını etkileyen faktörlerin incelenmesi açısından ve örnek teşkil edebilecek olması açısından bu araştırmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Sporcuların sportif performansını etkileyen motorik ve psikolojik durumlarının değerlendirilmesi yapılarak performans kriterleri belirlendiğinden, antrenörlerin sporculara kısa ve uzun vadeli antrenman planı hazırlarken yararlanabileceği bir kaynak olabilir.

Araştırmanın Modeli

Tekerlekli sandalye tenisi oynayan bedensel engellilerin motorik ve psikolojik durumları ile sportif performansları arasındaki ilişkiyi inceleme amacıyla yapılan bu çalışmada; bilgi toplama aracı olarak uluslar arası geçerliği ve güvenilirliği olan ölçekler, ilgili kuramsal kaynaklar, konu ile ilgili daha önce yapılmış araştırmalar, performans testleri ve maç analizleri sporcuların özgür performans ve özgür tasvirleri ile gerçekleştiğinden Survey (Tarama) Modelinde bir araştırmadır.

BÖLÜM I

GENEL BİLGİLER

1.1. SPOR VE SPORTİF PERFORMANS

Son yıllarda spor çarpıcı bir şekilde kendine yeni bakış açıları geliştirmiştir. Bir taraftan en popüler boş zaman aktivitelerinden biri ve milyonlarca insanın her gün boş zamanlarını değerlendirdiği bir etkinlik olurken; diğer taraftan, önemli gelir kaynakları sağlayan bir uğraş haline geldi. İnsanlardaki bu yaşam tarzı değişikliği fiziksel, zihinsel, psikolojik ve biyomotorik özelliklerin gelişimine katkı sağlamaktadır. İnsanların boş zamanlarını değerlendirirken yaptıkları spor aktivitelerinden biriside tenistir. Tenis hızla gelişerek popüler spor dalları arasında yerini almıştır. Düzenlenen turnuvalarda oynamanın verdiği hazzı tatmak için insanlar tenise daha fazla zaman ayırmaya başlamışlardır. Bayan ve erkeklerin birlikte oynayabilmesi katılımı da bu ilginin artmasına katkı sağlamıştır. Bunun yanında engelli bireylerinde katılımı son yıllarda artmıştır. Tenis olan bu yoğun ilgi ve profesyonelleşmenin artması, oyunun prensipleri ile ilgili bilimsel çalışmaların gerekliliğini uyarılmaktadır. Artık tenis yalnızca bir oyun değildir. Profesyonel bir spor haline gelmiştir. (Kermen, 2002: 6-9; ITF, 2005: 6).

Performans, sporcunun fiziksel, fizyolojik, biyomotorik ve psikososyal özelliklerinin bileşkesinin sonucu olarak ortaya koyduğu verim düzeyidir. Son on yıl içinde sporsal verim düzeyleri olağanüstü bir gelişme göstermiştir. Birkaç yıl önce hayal edilmesi bile güç olan verim düzeyleri şimdi oldukça yaygın bir biçimde, birçok sporcunun ulaşabildiği ve sürekli olarak geliştirdiği verim düzeyi biçimine dönüşmüştür. Verim düzeyini yani performansı sonuca odaklı ya da tek bir kritere dayandırarak analiz etmek oldukça güçtür. Çünkü performansı belirleyen birden çok iç ve dış faktörler vardır (Açıkada ve Ergen, 1990; Deliceoğlu, Uca ve Akbaba, 2006; Zorba, 2001).

Sportif performansın sürekli gelişimi tenisi de doğal olarak etkilemiştir. Gelişmelere paralel olarak teniste sürekli bir değişim ve gelişim göstermiştir. Teniste, bilimin katkıları ile teknik ve taktik artan bir öneme sahip olmuştur. Ancak performans gelişimini sağlamak için becerinin öğretilmesi ve antrenmanların etkisi düzenli bir şekilde analiz edilmelidir. Sporcunun kondisyonel, zihinsel, teknik ve taktik olarak belirli kriterlere göre hangi seviyede olduğu, eksiklerinin neler olduğu, başarısızlığın nedenlerinin tespiti ve bu duruma göre antrenman yapılması gerekliliği düzenli bir analiz gerektirmektedir. Sezon öncesi, sezon ve sezon sonrası antrenman programlarındaki başarı, bu süreler içerisinde yapılacak olan beceri ve performans ölçümleriyle test edilip değerlendirilmelidir. Bu değerlendirmelere son yıllarda ilgi giderek artmaktadır. Spor bilimciler, maçın kazanılmasında tenisçilerin göstermiş olduğu performansın etkisini araştırmayı ilgi çekici bulmaktadır. Maçı kazanabilmek için geliştirilmesi gereken taktik, rakibin taktığı, kendisinin ve rakibinin hataları, etkili oldukları bölgeler, yapabildikleri etkili vuruşlar, oyun mantığı spor bilimciler tarafından araştırılmaktadır. Spor dalının kendine özgü özelliklerin, performansı doruk noktalara çıkarmadaki yeri de ilgi çeken konulardan biridir (Kandaz, 2000: 2; Kamar, 2003).

Müsabaka antrenman uygulaması yönünden incelenecek olursa, verim karşılaştırılması sadece bireyler arası olmaz. Dolayısıyla müsabaka sadece sonuç belirleme yöntemi olarak değil, aynı zamanda antrenmanı yönlendiren bilgileri toplamaya da yaramaktadır. Antrenmanların daha verimli olması taktik, teknik ve kondisyona yönelik çıkarımlar yapmak için müsabaka analizleri önem taşır. Uygulanan taktiklerin belirlenmesi antrenörler için önemli yararlar sağlamaktadır. Maç esnasında meydana gelen hareketlerin objektif bir şekilde gözlemlenmesi ve akılda tutulması oldukça zordur, maç analizi yapılarak bu zorluk ortadan kaldırılabılır. Maç analizi aynı zamanda bize; oyuncuların tarafsız değerlendirebilmemize, rakibin taktiklerini araştırabilmemiz, oyuncuların performanslarını değerlendirebilmemiz, müsabakaya tekrar aynı şekilde bakabilmemiz için imkan sağlar (Ayhan, Özkara ve Aşçı, 2000; Muratlı, Kalyoncu ve Şahin, 2007).

Tenisçilerin maçı kazanması için yapması gerekenlerden biride taktiktir. Taktik, tek bir sporcunun veya bir takımın, kendi rakiplerine veya bir duruma karşı en iyi şekilde ayarlaması için gerekli olan eylem yeteneğidir. Taktiğin yapılabilmesi için

hareketlerin koordineli bir şekilde yapılması gerekir. Yapılacak hareketlerin kontrol ve düzenlemenin çıkış noktası, insanın iç dürtüsü; yani ruh hali ve motivasyonudur. Yani motivasyon taktiklerin gerçekleştirilebilmesi ve koordinasyonun sağlanması için gereklidir. Bu da bize motivasyon ve motivasyona etki eden psikolojik faktörlerin önemini göstermektedir. (Çetin, 1997: Biçer, 1997).

Taktik, motorik özelliklerle yakından ilişki içinde olan ve verimlilik belirleyici bir etkidir. Özellikle; teknik ve kondisyonel özellikleri yönünden üstün sporcu ya da takımların taktik karar verme sorunu yaşamayacağını söylemek mümkündür. Günümüz üst düzey sporunda, bir sporcunun fiziki hazırlığı yeterli değilse, sadece iyi bir taktikle başarılı bir olması mümkün değildir. Doğru bir taktik seçimi, rakibinde aynı özelliklerine sahip olabileceği göz önünde bulundurularak sporcunun; kuvvet, sürat, dayanıklılık vb. özelliklerine göre yapılmalı ve uygulanmalıdır. Belirtmek gerekir ki, bütün verim bileşenleri ayrı ayrı değil, bir bütün olarak dikkate alınmak zorundadır. Hepsini ayrı bir şekilde ele alma yanlış kararlara ya da sonuçlara sebep olabilir. Amerikalı ‘Tenis taktisyeni’ Grene “şayet sakın oynar ise sporcu daima kazançlı çıkar. Beyindeki beğendiği modeli gerçekleştirir” (Muratlı, Kalyoncu ve Şahin, 2007).

Sporcuların taktiksel düşünceleri taktiksel hazırlığın önemli parçalarından biridir. Taktiksel düşünce, sporcuların kendine olduğu kadar rakibe de gerçekçi bir şekilde yaklaşmasını, taktiksel becerilerin hızlı bir şekilde kullanılmasını, rakiplerin hareketlerini sezip karşı harekete geçmesini kapsar (Bompa, 2003).

Gelişen teknolojiyle beraber müsabaka ve antrenman gözlemleri yeni bir boyut kazanmıştır. Görüntü kayıtları ve bunların işlenebildiği bilgisayar programları yapılan gözlemlerin analizlerinin gerçekleşmesine hız kazandırmıştır. Video araçlarının geliştirilen özellikleri sayesinde, görüntülerin kare kare gösterimi, süre ve mesafeyi belirleyen sayaç yardımı ile istenilen bölümlerin bilgisayar değerlendirme çıktılarının alınması analiz işlemlerinin hızlanmasını sağlamıştır. Bilgisayarlı maç analizleri diğer analiz yöntemlerine göre zaman bakımından avantaj sağlamaktadır. Sağladığı avantajlardan dolayı günümüzde bilgisayarlı maç ve performans analizleri giderek yaygınlaşmaktadır. Bu sayede daha kısa sürede performans analizleri yapılabilmekte, antrenmanların verimlilikleri değerlendirilerek yeniden planlama yoluna gidilebilmektedir. Böylece sportif performansın geliştirilmesi için gereken

süre kısalmakta ve imkanlar daha verimli bir şekilde kullanılabilir (Taşkıran, 1994; Sevim, 2006).

1.2. TENİS SPORU

Tenis; Bir ağla ikiye bölünmüş, kort denen bir alanda raketle oynanan top oyunu. Kortun iki yanındaki 1.37 m genişliğindeki alanlar çiftler maçında kullanılmaktadır. Raketin ağırlığı 370–400 gr' dır. Topun çevresi 6.35 veya 6.66 cm dır. Ağırlığı ise 56,7–58.50 gr arasındadır. Karşılaşmalar tekler, çiftler ve karışık kategorilerde yapılır. Bir set almak için 6 oyun, bir oyun almak için de 4 sayı kazanmak zorunludur. Teniste sayılar 15, 30, 40 ve oyun biçiminde sayılır (Şahin, 2005: 6).

Tenis düzgün ve sert bir zemin üzerinde tokaç biçiminde raket denen bir araç ile keçe kaplanmış bir topa vurularak sahanın tam ortasına yerleştirilmiş 91 cm. yüksekliğindeki bir filenin üzerinden ve direk yanlarından geçirilerek oynanan sportif bir oyundur (Kermen, 2002: 6).

Tenis sosyal, hareketli, egzersiz açısından iyi, ayrıca çok zevkli bir oyundur. Her yaşta, tek ya da çift olarak, kadınlar ve erkekler arasında oynanabilir (Kabasakal, 2005:8).

1.2.1. Tenisin Tarihi Gelişimi

Tenisin bugünkü halini alabilmesi için yaklaşık 100 senelik bir zaman diliminin geçmesi gerekli olmuştur. İngiliz Albay C. Wingfield (1873) raket ve topa oynanan ve adına SPHAIRISTIKE (Yunanca, oynamak) denen bir oyunun patentini almıştır (Kermen, 2002; 8).

Tenisin adı Wingfield'in 1800'lü yıllarda Fransız saraylarının Soyluları tarafından oynanan oyundan aldığı kabul edilir. O zamanlar saraylarda kralların oynadığı bu oyuna Fransızca "Al" anlamına gelen "Tenez" diye seslendikleri biliniyor. Tenis kelimesinin bu "Tenez" sözcüğünden gelmesi olasıdır. Ancak Fransız saraylarında raket ve içi yünle doldurulmuş deriden yapılmış toplarla oynanan oyuna "Jeu de Pomme" (avuç içi oyunu) veya "patates" dendiği söylenir. Rivayete göre 17. ve 18. y.y. larda krallar bu oyunu öylesine heyecanla oynarlarmış ki iki Fransız kralı oyun esnasında kortta düşüp ölmüşler İngiliz kralı 8. Charles'ım da bu övünün hastası olduğu söylenir (Kermen, 2002: 8).

İnsanlar kriketten daha aktif bir oyun oynuyorlardı. 19. yüzyılın sonlarında yüksek seviyeden kişiler zamanlarını daha hareketli geçirmek istiyorlardı. Hafta sonunda bahçedeki partilerde kriket oyunu çok popüler olmuştu. Fakat bazıları öğleden sonralarını daha aktif geçirmek istiyorlardı. O zamanlarda kriket oyunu yaz sporlarının en ilgi göreniydi. Nedeni bahçede oynanan tek oyun olmasıydı. Herhangi bir oyunda iki cinsten kişilerin katılması ve Viktorianlar için bir araya gelmek büyük bir etkeni. Raket ve topları kapsayan oyunlar çoktan beri vardı. Gerçek tenis 8. Henry zamanında çok popülerdi. Kralların oynadıkları kortlar hâlâ Hamton Court'ta durmakta ve bugün halk tarafından ziyaret edilebiliyor. Bir deyişe göre Henry bu oyunu 14. yüzyılda Fransız Monarklarından almıştır. Gerçek tenis uzun ve beton sahada oynanır, kortun ortasından bir net geçirilirdi. O zamanki tenis şimdi oynadığımız tenisten çok farklıydı. Topun yere vuruş sayısı sayılmaz ve top yerde istediği kadar yuvarlanırdı. Kurallar ise çok karışıktı. Modern tenisin tarihçesi 1850 senelerinde "India Rubber" topun icadı ile başlıyor. Çimen Tenis'in yayılmasının diğer önemli bir faktörü de 1830 yıllarında, İngiltere'de, Edwin Budding adındaki bir şahsın modern çim biçme makinesini geliştirmesi oldu. Çim kortların yerini günümüzde toprak kortlar almıştır. Bakımının ve maliyetinin düşük olması bu tip kortları cazip hale getirmektedir (Urartu,1996: 6-10).

1.2.2. Tenis Sahası ve Ekipmanları

Tenis oyunu tenis sahası ve ekipmanları sayesinde oynanabilir. Tenis sahası ve ekipmanları aşağıdaki gibidir.

1.2.2.1. Kortlar

Kort 23.77m. (78 feet) uzunluğunda ve 8.23m. (27feet) genişliğinde bir dikdörtgen şeklindedir. Sahanın enine ve boyunu çevreleyen çizgilerden uçtakilere ana çizgiler, kenardakilere yan çizgiler denir. Kortun tam ortasından geçen ağa her iki taraftan da 6.40 m uzaklıkta ve ağa paralel olarak servis çizgileri bulunur. Tenis önceleri çimde oynanırdı ancak günümüzde beton, toprak, asfalt, yapay çim, halı ya da başka zeminlerde oynanmaktadır. Kort zemini oyun stilini etkileyen bir etmendir. Asfalt ve sıkıştırılmış toprak gibi sert zeminlerde yavaş bir savunma oyunu tercih edilirken, yumuşak yüzeylerde (iyi durumdaki çim sahalarda dâhil) hızlı bir hücum oyunu tercih edilir (ITF Kural Kitapçığı, 2002: 2).

1.2.2.2. Ağ

Kortu ortasından boydan boya bir ağ ile ikiye bölünür. Bu ağa NET adı verilir. Ağ'ın çapı en çok 0.8 cm olan bir ip veya metal kabloya asılır ve iki ucu, kenarları 15 cm. den fazla olmayan kare şeklinde veya 15 cm. çapında yuvarlak iki adet dergiye raptedilir veya tepelerinden geçirilir. Direklerin yükseklikleri, ip veya metal kablonun üst noktasından 2.5 cm. den fazla olmamalıdır. Direkler, merkezleri sahanın her iki yanından 0.914 m. uzaklıkta olacak şekilde dikilmelidir. İp veya metal kablonun üst seviyesi, yerden 1.07 m. olacak şekilde ayarlanmalıdır. Oyuna başlamadan önce ağ ortası ve kenarları ölçülmelidir (ITF Kural Kitapçığı, 2002: 2).

1.2.2.3. Raketler

Uluslararası Tenis Federasyonunun (ITF) belirlediği kriterlere göre raketlerin sap kısımları da dahil çerçeve uzunluğu 73.66 cm den fazla olamaz. Raketlerin çerçeve genişlikleri 31.75 cm den fazla olmamalıdır. Raketlerin tellerinin gerili olduğu yüzeyin uzunluğunun 39.37 cm den ve genişliğinin 29.21 cm den fazla olmaması gerekir (ITF Kural Kitapçığı, 2002: 4).

1.2.2.4. Tenis Topu

Tenis topları 800–3200 vuruş sonucu nitelikleri hızla değişen bir gereçtir. Tenis kortlarının kil, sentetik, kauçuk, halı, çimento veya çimenden olması topların farklı yıpranması sonucunu doğurur. Bu yıpranış, topun yün ve sentetik karışımıyla elyaf keçe kaplamasında gerçekleşir. Kortların ve vuruşların türü topun yıpranmasını ve hafiflemesini etkiler. Topta meydana gelen bu deformasyon sonucu, vuruşların topların üzerindeki etkileri değişir. Bunun yanında topun aldığı darbeler sonucunda içerisindeki gazın, lastik ve keçe gözeneklerinden kaçması ile birlikte niteliklerini kaybeder. Toplar 3 gruba ayrılır;

- 1 Yüksek Hızlı Toplar
- 2 Orta Hızlı Toplar
- 3 Yavaş Hızlı Toplar (Kermen, 2002; İTF Kural Kitapçığı, 2002:3).

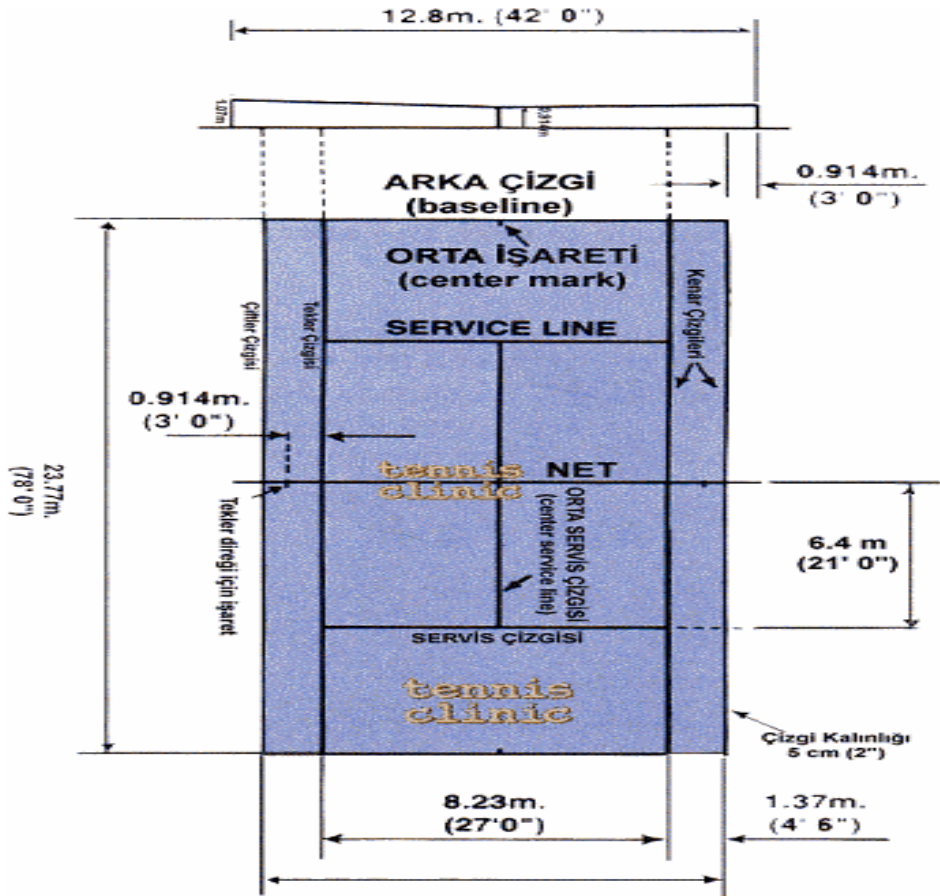
1.2.3. Tenis Sahasının ölçüleri

1.2.3.1. Tekler sahası

Tekler sahası; 8.23 X 23.77 m boyunda dikdörtgen zemini düz bir alandır. Toprak, kil, çimento, tahta, çimen, asfalt veya sentetik malzemeden oluşabilir. Önemli olan sahanın düz olmasıdır. Tekler sahasında karşılıklı birer kişi aynı cinsten olmak şartı ile müsabaka oynayabilir (ITF Kural Kitapçığı, 2002: 2).

1.2.3.2. Çiftler sahası

Çiftler sahası; Tekler sahasının enine 1.37 m'lik çiftler koridoru ilave edilmiştir. Sahanın eni 10.97 m olur. İkişer kişi karşılıklı ya bay ya bayan ya da karışık (bir bay, bir bayan) olarak müsabaka oynayabilir. Aşağıdaki Şekil 1'de tekler ve çiftler sahası görülmektedir. (ITF Kural Kitapçığı, 2002: 2).



Şekil 1. Tenis Sahası Ölçüleri (Web1,2007)

1.2.4. Tenis Oyunun Kuralları

Tenis setler üzerinden oynanan bir oyundur. Bayanlarda üç set, baylarda üç veya beş set üzerinden oynanır. Bayanlarda iki seti alan, baylarda beş setlik oyunlarda üç seti alan, üç setlik oyunlarda ise iki seti alan maçı kazanmış olur. Maçlar setlerden, setler oyunlardan, oyunlar ise puanlardan oluşmaktadır (ITF Kural Kitapçığı, 2002: 5).

Puan: Topu rakibin sahasına attıktan sonra rakip topa vurmadan, top bir kereden fazla sekerse ya da rakip topa vuramaz ise (winner) ya da rakip topa vursa dahi topu dışarı atar veya fileye takar ise ya da rakip topa vurduktan sonra (topu karşı sahaya yollasa dahi), rakibin raketi fileyi geçer ise ya da rakip topa vururken (topu karşı sahaya yollasa dahi), top rakibin raketine bir kereden fazla değer ya da vücuduna değer ise; rakip puan kaybeder. Oyun; Oyun 0–0 olarak başlar. Herhangi bir tarafın ilk aldığı puana "15", ikinci aldığı puan "30", üçüncü aldığı puana "40" denir. Taraflardan biri dördüncü puanı aldığı anda diğer taraf iki ya da daha az puan aldı ise oyun olur. Set: Bir seti kazanmak için, oyuncunun en az altı oyunu en az iki farkla kazanması gerekir (6–0, 6–1, 6–2, 6–3, 6–4 gibi). Ancak oyun 5–5 olursa, herhangi bir oyuncu iki oyun fark yapana kadar set uzar. 7–5, 8–6, 9–7, gibi iki fark yakalandığında set sona erer (ITF Kural Kitapçığı, 2002: 5).

Servis Atışları: Oyun taraflardan birinin servis atışıyla başlar. Servis atma sırası oyun boyunca karşılıklı olarak yer değiştirir. Servis kullanan oyuncu atışını arka çizginin gerisinde yapmalıdır. Her oyunda ilk servis, merkez çizgisinin sağından kullanılır ve rakip sahanın solundaki servis alanına atılır. İkinci servis, merkez çizgisinin solundan kullanılır ve rakip sahanın sağındaki servis alanına atılır. Daha sonra sırası ile sağdan ve soldan, oyun bitene kadar servis atılır. Servis Hatası: Eğer servis kullanan oyuncu topu atması gereken servis alanına atamaz ise ya da topu filelere takar ise ya da topu atması gereken servis alanına atmadan sahada başka bir yere atarsa; bu bir hata sayılır ve oyuncu ikinci servis hakkını kullanır. İlk ya da ikinci servis ağa çarpıp rakip oyuncunun atılması gereken servis alanına düşerse bu "net" sayılır ve oyuncu ilk ya da ikinci servis atışını tekrarlar. Servisler hariç top, ağa çarpıp rakip sahaya düşerse ve rakip topu kurallar dâhilinde karşılayamaz ise bu bir sayı sayılır (ITF Kural Kitapçığı, 2002: 7).

Çift Hata: Servis atışı esnasında, aynı sayıda, iki kere servis hatası yapan "Çift Hata" yapmış olur ve o puanı kaybeder (ITF Kural Kitapçığı, 2002: 7).

1.2.5. Kort Zemin Türleri

1.2.5.1. Sentetik kort

1970'li yıllarda kimya sektöründe hızlı gelişme, uluslararası pazarlama avantajlarının etkisi ile önce iç mekân ve daha sonra dış mekân sporunda zemin olarak kullanılmaya başlandı. Suni çim, poliüretan, sentetik kauçuk veya sentetik malzemeler ile kaplanmış kortlardır. Bu tip kortlarda oyun kullanılan malzemeye göre hızlı ya da yavaş olur. Günümüzde sentetik kort birçok tenis kulübünde kullanılmaktadır. Avustralya Açık Tenis Turnuvası böyle bir zeminde oynanmaktadır (Web2, 2011).

1.2.5.2. Toprak kort

Yüzeyi kırmızı kil ile kaplı, kırık taş tuğla katmanlarından oluşan kort türüdür. Genellikle Avrupa ülkelerinde bu tip yüzeyle tercih edilmektedir. Zemin esnek olduğu için kaslar açısından daha sağlıklıdır. Toplara kayarak da vurabileceğiniz için sakatlanma riskini azaltmaktadır. Oyunu yavaşlatır. Sürtünme katsayısı 0.60 civarındadır. Hem performans hem de kulüp oyuncularını için zevkli ve çekişmeli oyunlara neden olur. Karlılığı düşüktür. Kış aylarında don olan bölgelerde ve aşırı yağmurlarda kort kullanılamaz. Turnuva ağırlığı olmayacak ve sıcak bölgeler için daha uygundur. (Web2, 2011).

1.2.5.3. Çim kort

Çim kortlar geçmişten günümüze kadar gelmişlerdir. Ancak bakım ve yapım maliyeti fazla olduğundan pek tercih edilmemektedirler. Sürekli bakımının olması ve her zaman

Kullanılamaması nedeniyle sınırlı sayıda bulunmaktadır. Wimbledon çim kortlarda düzenlenmektedir (Web2, 2011).

1.2.5.4. Sert kort

Asfalt veya beton üzerine kauçuk kaplamalı kortlardır. Kauçuğun kalitesi kortunda kalitesini belirlemektedir. Kaliteli malzeme kullanılırsa (kauçuklu ara katlar atılırsa) toprak kadar olmasa bile zemin esneklik kazanır. Turnuva oyuncularını gibi her gün saatlerce oynanmayacaksa, sert zemin sorun yaratmaz. Oyun hızlıdır. Sürtünme 0.35 civarındadır. Oyun bazen sadece servis vleden ibarettir. Ancak çeşitli zemin uygulamaları ve kaplama malzemesinin kalitesinin artırılmasıyla toprak kort

yavaşlığına yaklaştırılmaktadır. Yaz kış oynanabilir. Kortun su eğimi iyi verildiği takdirde bütün gün boyunca oynanabilir. Diğer kort yüzeylerine göre daha uzun ömürlüdür. Standartlarda üretildiğinde 7–8 yıl bakım gerektirmez. Ülkemizde en yaygın olarak kullanılan kort tipidir. Amerika Açık turnuvası sert kortta oynanmaktadır (Web2, 2011).

1.3. TEKERLEKLİ SANDALYE TENİSİ

Günümüzde tenis kortlarında tekerlekli sandalye tenisinin babası olarak bilinen Amerikalı Brad Parks, 1976 yılında belden aşağısını felç eden kayak geçirdi. Kazadan sonra Jeff Mimebraker'ın iyileştirme hastanesindeyken, tekerlekli sandalye ile oynayanların bir videosunu izledi. Bir ay sonra ailesi ile tatildeyken tekerlekli sandalye tenisini bizzat kendisi denemek istedi. Parks, birkaç denemeden sonra, eğer oyuncuların topu iki kere sektirmelerine izin verilirse, tenis, malzeme ve kort ölçüleri değişmeksizin normal tenisçilerin oynadığı gibi oynanabileceğini fark etti ve böylece modern tekerlekli sandalye tenisi doğdu (ITF, 2005: 6).

Tekerlekli sandalye tenisi için 1979 yılında Amerika Birleşik Devletlerinde (ABD) kurumsallaşmak için başlayan çalışmalar 1980 yılında Ulusal Tekerlekli Sandalye Tenis Vakfı (NFWT) sonuçlandı. Bu yeni spor dalı çok hızlı yayıldı ve sekiz ay içerisinde üyelerinin sayısı 500 oyuncuyu aştı. 1984 yılına gelindiğinde sadece ABD de üye sayısı 1500 aşmıştı. 1988 yılında Tekerlekli Sandalye Tenis Federasyonu (IWTF) resmi olarak faaliyete geçti. 1988 yılında Seoul'de düzenlenen Paralimpik yaz oyunlarında bütün dünyaya tanıtıldı. 1992 yılında Barselona'da düzenlenen Paralimpik yaz oyunlarında resmi olarak yarışma statüsüne alındı. Bu hızlı gelişmelerin ardından 1998 yılında ITF tekerlekli sandalye tenisini kendi kapsamına alarak, bu spor dalının uluslararası yapılabilecek sporlar arasına katılmasını sağladı (ITF, 2005: 6).

Tekerlekli sandalye tenisi kuralları, normal tenis kurallarına ek olarak topun iki kere sekmesi kuralı eklenerek oluşturulmuştur. Bu kuralın dışındaki bütün kurallar aynıdır. Bu tekerlekli sandalye tenisçileri için oyunu daha kolay ve oynanabilir bir hale getirmektedir. Bu iki sektirme kuralı bir adım daha ileri götürülerek, sağlıklı ve engelli oyuncular karşılıklı oynadığında birine tek diğerine iki defa sektirmesine izin

verilmesi şeklinde ITF kuralları içine alınmıştır. Bu sayede kural değişikliği olmaksızın tekerlekli sandalye oyuncuları için yasal engelli turnuvaları düzenlenebilmektedir (ITF, 2005: 6).

1.3.1. Tekerlekli Sandalye Tenisinde Kategoriler

Tekerlekli sandalye tenisi, karmaşık bir engelli sınıflandırma sistemine sahip olmayan tek spordur. Oyuncular engellerine göre değil, her şeyden önce tenis yeteneklerine göre sınıflandırılır. Tekerlekli sandalye tenisinde tek engellilik sınıflandırması QUAD bölümündedir. Quad kelimesi quadripleji'den gelmektedir. Quadripleji vücudun hem sağ hem sol tarafını etkileyen felç şeklidir. Bu bölümde tıbben teşhis edilmiş üç veya daha fazla fonksiyon kısıtlaması olan oyuncular için müsabakalar yapılmaktadır (ITF, 2005: 8).

Tekerlekli sandalye tenisinde sınıflandırmadan çok bölümler söz konusudur. Bu bölümlendirmede turnuvalara sporcuların performansları neticesinde topladığı puanlara göre katılabilirler. Sporcuların engel derecesine göre iki kategori bulunmaktadır. Kollarının her ikisini de kullanabilen sporcular genel grup olarak birbirileri ile oynar. Belirli derecelendirme ile kollarından birinde amputasyon olan ya da tıbben teşhis edilmiş üç veya daha fazla fonksiyon kısıtlaması olan sporcular birbirileri ile Quad kategorisinde oynarlar (ITF, 2005: 8).

1.3.2. Turnuvalar

En yüksek kategori Grand Slamler olarak adlandırılan Avustralya Açık, Roland Garros (Fransa Açık), Wimbledon (İngiltere Açık) ve Amerika Açığıdır. Bu turnuvalara genellikle en iyi 8 sporcu çağrılır. Grand Slamlerden sonra Süper seriler gelmektedir. Süper serilerine en iyi 32 sporcu kalkılmaktadır. Süper serilerden sonra 1. Kategori 2. Kategori 3. Kategori sonra süper seriler gelir (ITF, 2005: 10).

1.3.3. Invacare Dünya Kupası

Invacare Dünya Kupası, tekerlekli sandalye tenisinde ITF tarafından onaylanmış tek uluslararası takım karşılaşmalarıdır. 1984 yılından bu yana turnuva düzenlenir. Bu turnuvalara katılan oyuncuların sayısı dört ulustan 32 erkek, 16 bayan, 4 junior ve 8 Quad takımından oluşarak bugüne gelene kadar giderek büyümüştür. 12 şampiyonlukla Hollandalı bayan sporcular, bayanlar karşılaşmalarında üstünlüğe sahiptir (ITF, 2005: 10).

1.3.4. Sınıflandırma Tartışması

Tekerlekli sandalye tenisinin engellilik ya da fonksiyonel sınıflandırma sistemini benimsemesi önemli bir tartışma konusudur. Bazı oyuncuların karın ve bacak kası kullanabilmenin fiziksel avantajını hissetmesi (örneğin, kolu bacağı olmayanlar ya da yürüteç kullananlar) bir felçli ile karşılaştığında çok ezici avantaj sağlar. Bu durumda adilane bir karşılaşma olması imkânsızdır. Tam felçli olanların diğerleri ile karşılaştıklarında mücadele edebilmesi için çok sıkı çalışmaları gerekir. Çalışma etiklerine uygun diğer faktörler antrenman, oyun deneyimi, dayanıklılık, doğal yetenek ve sportmenliktir. Bunlar seviyenin gerçek göstergesidir. Daha fazla kas fonksiyonunun avantaj sağlamasının bir gerçek olmasına rağmen, bu hususun yetersiz olduğunu araştırmalar ve korttaki sonuçlar kanıtlamıştır. Yüksek seviyede sakatlığı olan sporcular sürekli sıralamanın başında olmuşlardır. Çoğunluğun kabul ettiği gibi, bugünkü sistem sporumuzun geleceği için en iyi sistemdir ve yaygın bir seyirci kitlesinin ilgisini çekmektedir (ITF, 2005: 8).

1.3.5. Tekerlekli Sandalye Tenisi ve Tenis

Normal tenis oyununda uygulanan tenis prensiplerinin çoğu tekerlekli sandalye tenisinde de uygulanır. Özellikle vuruşlar, tutuşlar, taktikler, düzeltme teknikleri, öğretim bilimleri, gelişmeler, zihinsel antrenman ve maç hazırlıkları gibi. Unutulmamalıdır ki tekerlekli sandalye tenisi de, tenistir. Yalnızca oyuncular oturur durumdadır (ITF, 2005: 14).

İki oyunun arasındaki benzerlik ve farklılıkların geneli şöyledir:

Benzerlikler

1. Vuruşlar
2. Kort içi hareketlilik
3. Düzeltme teknikleri
4. Pozisyonlar
5. Zihinsel yöntemler
6. Kort yüzeyi
7. Ana taktikler
8. Kullanılan raketler

9. Oyun kuralları (iki sekme kuralı hariç)

Farklılıklar

1. Hareketlilik metotları
2. Topa doğru hareket
3. İki sektirme
4. Basit vuruş düzeni(Raket hazırlığı)
5. Kortta duruş pozisyonları/ Geri dönüş yaklaşması
6. Dönüşler
7. Eski pozisyonuna dönme (ITF, 2005: 14).

1.3.6. Tekerlekli Sandalye Tenisinde Donanım

Tekerlekli sandalye sporları son zamanlarda teknolojik gelişmeler sayesinde önemli ölçüde ivme kazanarak gelişmiştir. Tabi ki tekerlekli sandalye tenisi bu gelişmelerin dışında bırakılamaz. Invacare, Quickie ve Sopur gibi büyük tekerlekli sandalye üreticileri, Surise Medical gibi büyük tıbbi şirketler tekerlekli sandalye tenisi için daha hızlı, daha hafif ve ihtiyaçlara daha çok karşılık veren sandalyeler üretmek için bu işe yüksek miktarlarda yatırım yaptılar. Eski sandalyeler iyileri ile değiştirildi. Sonuçta tekerlekli sandalye tenisi daha hızlı ve daha heyecan verici oldu. Eğitim hesaplarının daha iyi yapılması ve hafif materyallerin kullanılması ile sandalyelerin hızı biraz daha artmış oldu. Eğimli sandalyeler sporcuların denge ve sağlığını geliştirdi. Yerçekimi merkezinin genişlemesi ve alçalmasıyla dönüşlerde ve yana yatışlarda sağlık arttı. Eğitim açıları genellikle 12 ve 24 derece arasındadır. Kullanılan hafif materyalleri sayesinde günümüz tekerlekli sandalyeleri 8–15 kg arasındadır (ITF, 2005: 21).

1.3.6.1. Üç tekerlekli tasarım

Üç tekerlekli tasarım 1992 yılında dört tekerlekli tasarımın yerine üretilmesi, tekerlekli sandalye tenisinde büyük bir teknolojik gelişme olarak kabul edilir. Spor sandalye tasarımından faydalanılmıştır. İki karşılıklı teker, önde uzanan tekerlerin çıkarılmasıyla yerine tek teker yerleştirilmiştir. Bu adaptasyon hareket konusunda birçok gelişme sağlamıştır. Bunları şöyle sıralayabiliriz:

1. Oyuncuların ağırlığının arkaya verilmesiyle, tekerlekli sandalyenin arkadan öne doğru ya da öne itme yönünün hafiflemesi sağlandı
2. Ağırlığın arkaya doğru verilerek değiştirilmesi daha hızlı ve daha rahat dönülmesini sağladı.
3. Sandalyelerin yere daha yakın olmasıyla dizlerin ve kolların hareket kabiliyeti arttı.
4. Sağlık istenirse isteğe göre arka teker takılabilir düzen sağlandı (ITF, 2005: 21).

1.3.6.2. Üç tekerlek veya dört tekerlek

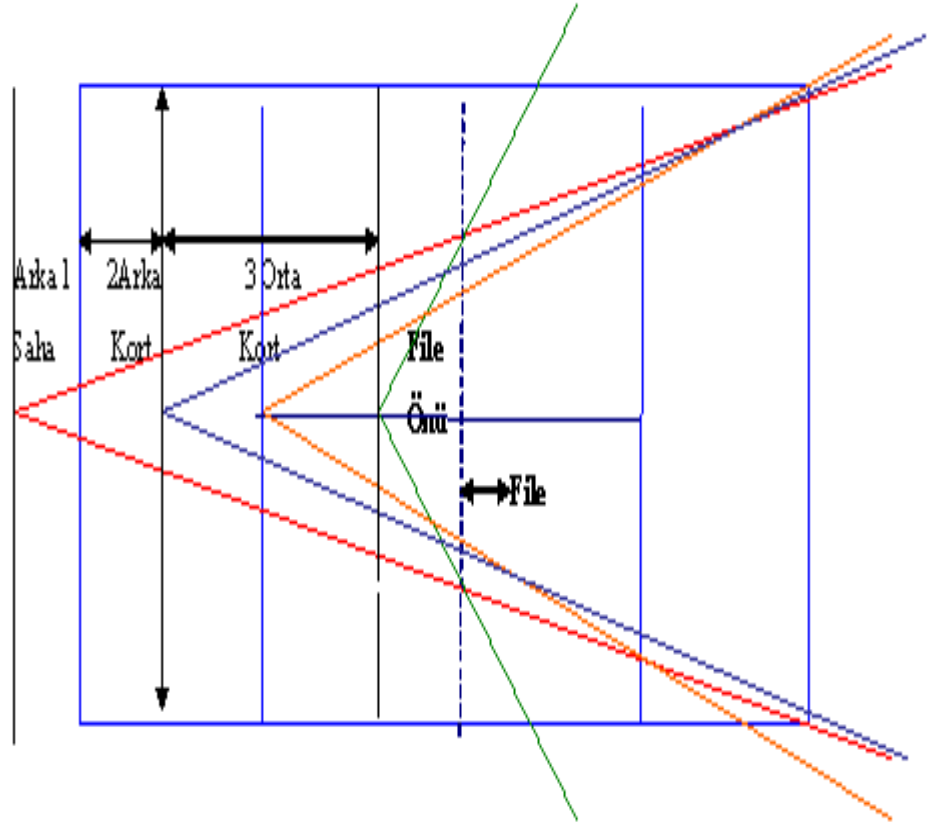
Üç tekerlekli sandalye spor standartlarına uygun olmasına rağmen NEC Tur oyuncularının %95'inden fazlası hala geleneksel dört tekerlekli sandalyeyi kullanıyorlar. Dört tekerlekli tasarım, iyi denge ve düşük vücut fonksiyonlarına sahip oyuncular tarafından yaygın olarak kullanılmaktadır. Hareket esnasında yeteri kadar uzanma sağladığı için yüksek oturmalarına izin verilir. Genellikle oyuncuların dört tekerlekli tasarımı seçmelerinin sebebi bu tasarımın daha sağlam olmasıdır. Özellikle gelişmekte olan ülkelerdeki oyuncular, üç tekerlekli tasarıma geçmekte zorlanacaklardır. Önemli olan her çeşit tekerlekli sandalye ile eğlenebilip, oynayabileceğinin unutulmamasıdır. Sandalyeler avantaj sağlasa bile önemli olan oyuncuların teşvik edilmesidir (ITF, 2005: 22).

1.4. TENİSTE OYUN YÖRELERİ VE KORTUN BÖLÜMLERİ

Teniste topa vuruş teknik ve stratejilerini tayin eden dört bölge vardır. Bunlar Aşağıdaki gibi isimlendirilirler:

- (1) Dip Çizgisi,
- (2) 3/4 kort,
- (3) Orta kort ve
- (4) file önü bu yörelere göre bütün vuruş teknikleri değişir. Aşağıda Şekil 2'de kortun görünüşü verilmiştir.(KERMEN, 2002: 48).

Şekil 2. Oyun Yöreleri

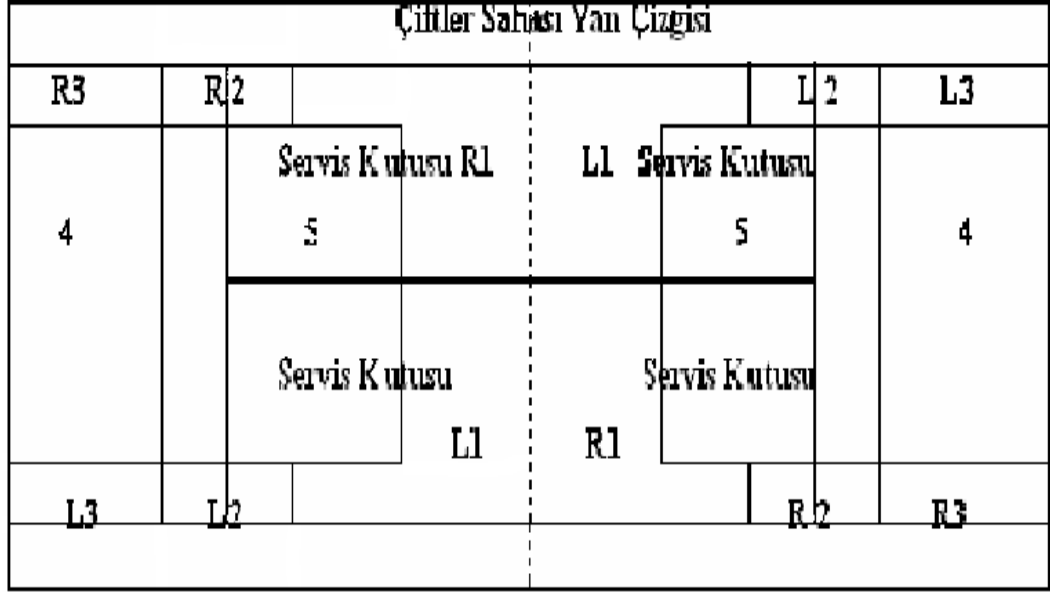


Şekil 2. Oyun Yöreleri (kermen, 2002)

Şekil 2’de görüldüğü gibi oyun yöreleri dört bölümden oluşmaktadır.

1.4.1. Kortun Bölgeleri

Teniste teknik vuruşların analizinin yapılması için kort bölgelere ayrılır. Bu bölgeler aşağıdaki şekilde görüldüğü gibi file önü alanını kapsayan R1 ve L1. Servis kutularını R1 ve L1’ in sınır çizgilerini kapsayan orta kort bölümü 5, çiftler koridoru ile 5 numaralı bölüm arasında olan R2 ve L2, orta kort ile dip çizgi (baseline) arasında bulunan 4, çiftler koridoru ile 4 numaralı bölgeyi oluşturan R3 ve L3 tür. Aynı zamanda servis kutularının birleştiği noktada ralliler ve puan alma açısından bir ölü bölge vardır (Flipcic, 2007: 8; Antoun, 2007: 12).



Şekil 3. Kort Bölgelerinin Gösterimi (Flipic, 2007).

1.5. TENİSTE TEMEL VURUŞLAR

1.5.1. El Önü (Forhand) Vuruşu

Bu, teniste en kolay ve sık kullanılan vuruştur. Raketle aşağıdan bir kavis yaparak vurulur. Forhand vuruşu sağ eliyle oynayan bir oyununun sağ tarafından yaptığı vuruşlara denir. Forhand (El önü) denmesinin nedeni alt kolun ve bileğin iç kısmının vuruş sırasında topa dönük olmasıdır. Sağ vuruşta dikkat edilecek en önemli noktalar ise top gelmeden mümkün olduğu kadar önce raketi geriye açmak, yan dönmek, topa tam zamanında vurarak raketi topun arkasından takip etmesidir (Kabasakal, 2005: 40).

1.5.2. El Arkası (Backhand)Vuruşu

Bu, yeni başlayanlar için zor bir vuruştur çoğunlukla oyuncular fırlatmayı ve vuruşu öğrenirler. Fakat bunu backhand vuruşla yapmayı öğrenmezleri böylece güç ve uyum genellikle eksik kalır. Ters tarafa seken topa vurmak için doğru teknik backhand vuruşudur. Backhand vuruşu da esnek bir harekettir. Raketi iyice geriye alıp sağ ayağınızla bir açı yaparak fileye yan dönüp bilek sabit ve dizler bükülü bir durumda topa vurup hareketi havada vücudun önüne getirerek tamamlanır (Kabasakal, 2005: 41).

1.5.3. Servis (Başlama) Vuruşu

Servis tenis maçının her sayısının başlangıç vuruşudur. Genç oyuncular servise aşağıdan vurarak başlarlar, bu doğru bir vuruş şeklidir, top yere değmeden servis kutusuna atılır. Fakat hemen sonrasında omuz üzerinden servise geçilmelidir. Servis alanında durup topu omuz üzerinden servis kutusuna atarak oyun başlatılır. Servis üst ve alt ekstremitenin kompleks bir koordinasyonudur. Servis rakibinizin sizi hiçbir şekilde etkileyemediği bir vuruştur. Servis atarken gözünüz sürekli topta olmalıdır. Ace, atılan geçerli servisin, rakip tarafından karşılanamaması, servis atanın direk sayı kazanması (Kabasakal, 2005: 35; Meriç, Aydın, Bulgan, Gelen ve Özbek, 2006: 156).

1.6. TENİSTE YARDIMCI VURUŞLAR

1.6.1. Vole

Eğer servis, fırlatma ve yay vuruşu ile karşılaştırılırsa vole tokat atmak gibidir. Top kortunuzda zıplamadan önce topu yakalayacakmış gibi hücum edersiniz. Oyunda kendinizi geliştirdikçe, topu sadece yakalamaktan topu itecek, aslında topa tokat atacak ve raketin kendi momentini kullanarak ağ üzerinden topu geri yönlendirerek yapacağınız bir vuruştur. Bu sadece fileye yakın volede yapılabilir. Vole vuruşları taktik açısından önemli bir yere sahiptir (Kabasakal, 2005: 65).

1.6.2. Smaç

Rakibin aşirtma vuruşlarına karşın baş üstünden yapılan vuruşlardır. Smaç düz servis vuruşlarına benzer, ama daha zordur. Top yere düşmeden sıçrayarak ya da durarak hareketi gerçekleştirebilirsiniz. Eğer rakip çok yüksekte bir vuruş yapmışsa topun zıplamasına karar verilebilir. Sonrada zıplayan topa smaç vurabilirsiniz. (Kermen, 2002: 71).

1.6.2. Lop (Aşirtma)

Topun yükseğe atılmasıdır. Fileye yaklaşan rakip tenisçiyi zor durumda bırakmak için arkasına doğru yapılan aşirtma vuruştur. Bu vuruş hem hücum hem savunmada kullanılır. Hücum Lobu; Rakip ağa yakın oynuyorsa ve zayıf bir vuruş yaparsa onu

almak için başının üzerinden lop yapılabilir. Lob, gergin konumda tutulan raketin üzerinden aşacak kadar yüksek olmalıdır. Top spin lolar, top yere sert değdikten sonra çok hızlı yol aldığı için oldukça etkili olabilir. Savunma Lobu; Rakip, topu bulduğunuz konumun uzağına doğru atarsa zaman kazanmak için lop yapılabilir. Bu durumda topa sert ve olabildiğince yukarı doğru vurun (Kabasakal, 2005: 50).

1.6.3. Dropshot

Dropshot için backspin kullanmanın amacı, topu rakip korta hemen filenin önüne bırakmaktır. Drive ya da vole şeklinde vurulur ve son ana kadar gizlilik içinde olmalıdır. Vuruşun amacı rakibi şaşkınlığa uğratmak, kontrolsüz bir karşılamaya zorlamak veya ayak hatası sağlayarak puan kazanmaktır (Kabasakal, 2005: 51).

1.6.4. Kesik (Slice)

Raketle vuruş sırasında topa kenardan spin vererek vurulur. Sidespin (yana dönüşlü) toplar, topun havadayken veya yere değdikten sonra sağa veya sola doğru (vurulduğu tarafa göre) sapmasını sağlar. Raketle topun altından aşağı doğru vurulur topun daha yavaş gitmesini ve beklenenden daha az sıçraması sağlanır (Kabasakal, 2005: 53).

1.7. TENİSTE TAKTİK VE STRATEJİ

Teniste son yıllarda taktik gelişimi ve strateji, teknik gelişimden daha önemli bir hale geldi. Sporcular doğru antrenman metotları ile antrenörlerin gözleminde doğru teknikleri öğreniyorlar ama kendi başlarına kaldıklarında bunları nasıl uygulayacakları konusunda tereddüde düşüyorlar. Strateji ve taktik konusunda çalışmaların bu durumda önem teşkil ediyor. Bazı temel stratejilerin izlenerek yapılması da mümkündür. İlk önce izletilip sonra yaptırılabilir. Stratejide esas olan, kendinize en uygun olanı belirleyip, onu bir huy gibi kökleştirmenizdir. Taktik oyununuzu kurarken en iyi yaptığınız vuruşları kullanmalısınız. Bu şekilde kazanmaya başladığınızda stratejinin ne kadar önemli ve eğlenceli olduğunu göreceksiniz. (Matsuzaki, 2004).

Oyuncular için oyunun durumlarına göre doğru teknik ve taktikleri kullanmak önemlidir. Oyun durumlarına göre doğru taktikleri kullanmak bazen puan almak için yeterli olmayabilir. Bazen rakibe özel taktik uygulamak gerekebilir. Kendi

stratejimizi belirlerken rakibin oyun düzenini de göz ardı etmememiz gerekir (Matsuzaki, 2004).

Temel olarak her düzeyden sporcuların izlemesi gereken bir strateji vardır. Bu strateji temel strateji olduğu için başvurmak ve oyunun herhangi bir yeri ile zamanında bütünleştirilmelidir. Teniste sürekli taktiksel oyunlar olmaktadır. Bu oyunları için çoğunlukta olan görüşüş, genelde daha az risk alanların kazandığıdır. Genelde bu taktik yeni başlayanlar ve orta düzeylerde olan tenisçiler tarafından gerçekleştirilir. Görünüşte taktiksel oyunları uygulamak basittir. Ama taktiği, oyun içerisinde uygun zamanı yakalayarak yapmak kolay değildir. Yüksek düzeylerde tenis oynayanlarda taktiklerin daha kolay bir şekilde yapıldığını ve kazanan vuruşların taktiksel amaçlı olduğunu görebilirsiniz. Stratejiler oyuncu tiplerine ve oyunun durumuna göre belirlenir. Bunun için oyuncu tiplerini ve oyun tiplerine göre nasıl oyunların oynanabileceğini bilmek gerekir (Matsuzaki, 2004).

BÖLÜM II

FİZİKSEL PERFORMANS

Tekerlekli sandalye tenisi uygunluk testleri Tenis Eğitim Merkezinde (TTC) geliştirilmiştir. Tenis Eğitim Merkezi TTC Kashiwa, Japonya'da bulunmaktadır. Testlerin dünyadaki bütün antrenörlere ve sporculara yardımcı olması amacı ile geliştirilmiştir. Bu testler sayesinde antrenörler sporcuların fitness düzeyleri ve tekerlekli sandalye tenisinin gereksinimleri hakkında daha fazla bilgi edinebilirler (Guentzel, 2003: 11).

Test hazırlanırken amaç; tekerlekli sandalye tenisinde turnuvalara katılan müsabık sporcular için gerekli temel fitness bileşenlerini belirlemeye yardımcı olan bir fitness test protokolü oluşturmaktır. Tekerlekli sandalye tenis oyuncularının performansı için en fazla yararı sağlayacak ve onlar için uygulanabilecek çalışmalar seçilmiştir. Bunun anlamı seçilen bütün egzersizler sporcular tarafından uygulanabilir (quad oyuncular için bir adaptasyon süreci gereklidir (Guentzel, 2003: 11).

Fiziksel performansının ana bileşenleri olan hareketlilik, hız, güç, çeviklik ve dayanıklılık test edilmelidir. Testin asıl amacı gerçek fitness seviyesini belirlemek ve bunun için program tasarlamaktır. Bu test yılda 2-3 defa uygulanmalıdır. Testlerden sonra belirlenen seviyesi geliştirmek için program hazırlanmalıdır. Daha sonra aynı testler uygulanarak gelişim istenilen şekilde gözlemlenebilir. Böylece program fitness programlarının planlanmasına ve sonuçlarının etkin bir şekilde değerlendirilmesine yardımcı olur (Guentzel, 2003: 11).

2.1. EGZERSİZLER VE PROSEDÜRLERİ

Her yapılacak olan egzersizden önce gereksinimlere göre yeterince ısınmalıdır. Isınma tamamlandıktan sonra testler uygulanmalıdır. Uygulanacak olan testler aşağıda gösterilmiştir (Guentzel, 2003: 12).

1. Dip çizgi- testi
2. Tenis topu fırlatma testi
3. T- dönüş testi
4. Pençe kuvveti
5. Sağlık topu fırlatma testi
6. Direnç testi
7. 5 nokta testi
8. 1 km koşu testi

2.1.1. Hız Testleri

2.1.1.1. Dip çizgi-file testi

Modern tekerlekli sandalye tenisinde, sandalyelerin çabuk hareketlenmesi ve hızlı olması her gün daha önemli bir hale gelmektedir. Tekerlekli sandalye oyuncularının oturur pozisyonda dip çizgiden fileye kadar kat etmeleri gereken uzun bir yol bulunmaktadır. Dip çizgi-file testi bu mesafede bu uzun mesafenin ne kadar zamanda kat edildiğini ölçer (Guentzel, 2003: 12).

Test Prosedürü

1. Kort içerisinde sporcuların geçebileceği ve onlar için tehlikeli olmayacak mesafede uzunluk işaretlenmelidir. Başlangıç ve bitiş çizgisi tehlike oluşturmayacak şekilde olmalıdır.
2. Sporcular bitiş çizgisini göğüslediğinde kronometre durdurulmalıdır.
3. Başlangıç pozisyonunda ana tekerlekler başlangıç olmalıdır. Test sırasında raket her zamanki gibi kullanılmalıdır. Sporculara “hazır-başla” komutu verilir, sporcu bitiş çizgisine doğru harekete başlar. Sporcunun vücudunun bitiş çizgisini geçtiği anda kronometre durdurulmalı ve kaydedilmelidir.
4. İki deneme yaparak dereceler kaydedilir.

5. Ölçüm için elektronik aletler kullanıldığında vücudun bitiş çizgisini geçtiği anda duracak şekilde ayarlanmalıdır. (Sandalyenin ön tekerleğinin geçtiği anda durmaması gerekir) (Guentzel, 2003: 13).

2.1.1.2. Tenis topu fırlatma testi

Teniste yapılan vuruşlarda raketin hareket hızı önemli bir gerekliliktir. Özellikle tekerlekli sandalye tenisinde raketi topla buluşturan kolun hızı raketin hızı için önemli bir gerekliliktir. Tenis topunu fırlatmak kolun hızlandırılması yeteneğini ölçmek için bir metottur (Guentzel, 2003: 13).

Test Prosedürü

1. Mesafenin kullanılan bütün alanda ölçülmesine olanak tanıyacak şekilde düzenlenmesi gerekir.
2. Tekerlekli sandalye atış çizgisinin gerisinde olmalıdır. Bir ölçüm bandı ile atılan mesafe ölçülmelidir.
3. Oyuncuların topları kafasının üstünden en uzağa atabilmeleri için 5 hakları vardır.
4. Mesafenin ölçümü topun atılma noktasından düştüğü yere kadar olan uzaklık tespit edilerek gerçekleştirilir (Guentzel, 2003: 13).

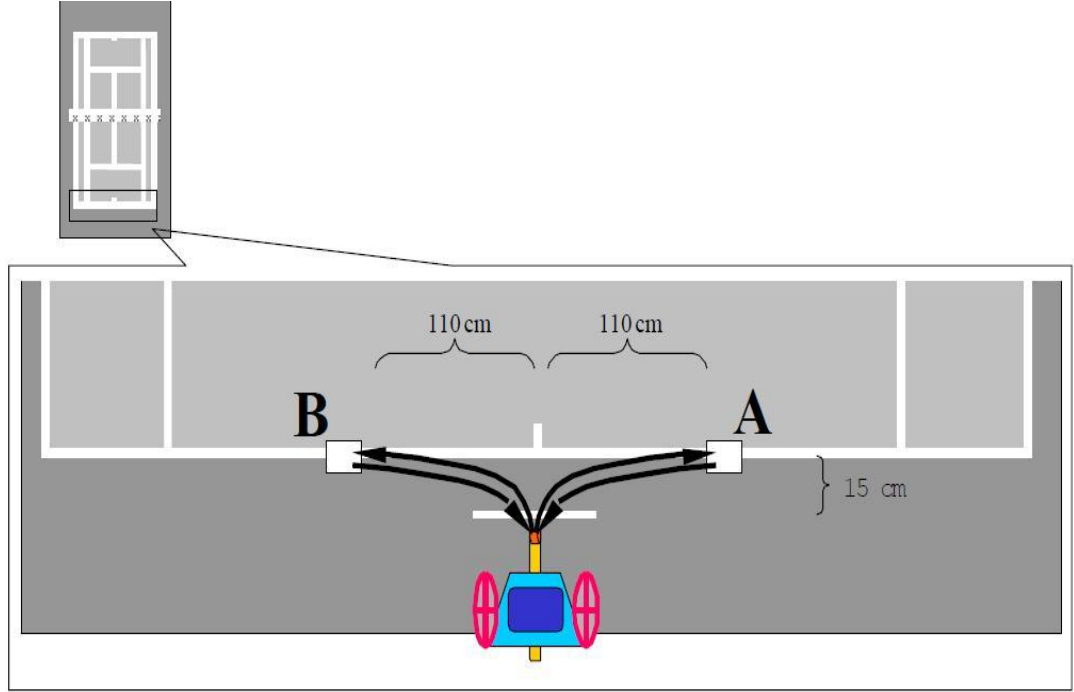
2.1.2. Hareketlilik Testi

2.1.2.1. T-Dönüş testi

Sandalyenin hareketliliği tekerlekli sandalye tenisinin ilk sıradaki önemli unsurudur. Günümüzde sandalye teknolojisinin gelişimi ve güçlü oyun tarzı ile oyuncuların hareketliliği önemli ölçüde gelişmiştir. Sandalyenin bir güç kaynağı olarak kullanımının yanında daha atak bir oyun gelişimine katkı sağlamıştır. Oyuncular artık mümkün olduğunca dip çizginin önünde topla buluşuyor ve topun ilk sekmesinde topla buluşuyorlar. Bu yeni taktik hareketliliğin görünümünü değiştirdi. Artık kortta daha hareketli oyuncuları görmek mümkündür. Şimdi sporcular için gerekli olan daha açık pozisyonda hücum yapabilmektedir. Sporcular topla buluşmak için kortun içine girebilmeli sonra hızlıca merkeze dönebilmelidir. Sporcuların bu zorlu hareketi ne kadar iyi yaptıkları T-dönüş testi ile ölçülebilir (Guentzel, 2003: 13).

Test Prosedürü

1. Dip çizginin merkezinden 110 cm sağ tarafına ve 110 cm sağ tarafına olmak üzere bant ile işaretleyin. Konulan işareti kâğıt bant ile 15 santimlik bir kare haline getirin. Dip çizginin merkezinden koruma alanına doğru 15 cm uzaklığın yatay olarak 15 cm uzunluğunda bant ile bir çizgi hazırlayın.
2. Dip çizginin arkasına yapılan çizgi başlama çizgisi olarak kabul edilir. Sandalyenin ön tekerleği bu çizginin arkasında olmalıdır. Test esnasında raket her zamanki gibi kullanılmalıdır. Sporcular çizginin arkasında pozisyonlarını aldıklarında “hazır-başla” komutu verilir. Sporcular hızlı bir şekilde daha önce hazırlanılan A noktasına ön tekerlek ile dokunur. Sonra başlangıç noktasına geri döner ve hemen B noktasına dokunup başlangıç noktasına geri döner. Bu hareket 4 defa tekrarlanır. Sporcular harekete başladığında kronometre çalıştırılır, 4.defa B noktasına dokunduklarında durdurulur. İki ön tekerleği olan sandalye kullanıldığında, bir tanesi ile işaretlere dokunulabilir.
3. Sporcuların 2 hakları vardır.
4. Zamanı tutup elde edilen derece kaydedilir. Testin uygulanabilmesi için ölçüler Şekil 4’te verilmiştir (Guentzel, 2003: 14).



Şekil 4. T-Dönüş Testi (Guentzel,2003)

2.1.3. Kuvvet Testi

2.1.3.1. Pençe kuvveti

İyi düzeyde pençe kuvveti bilek ve dirsek sakatlıklarını önlemeye yardımcı olabilir. Bununla birlikte merkezin dışındaki vuruşlarda raketi daha iyi tutmaya yardımcı olabilir. Pençe kuvveti testi ile parmak fleksörlerinin ve ön kol kaslarının gücünü ölçülebilir (Guentzel, 2003: 14).

Test Prosedürü

1. Ölçüm için el dinamometresi kullanınız.
2. Oturur pozisyonda, kollar aşağıda ve yanda, tek el ile yaklaşık 3 saniye kadar sıkılmış olmalıdır. Her el ile iki deneme yapınız.
3. Ölçümler kilogram cinsinden kaydediniz (Guentzel, 2003: 14).

2.1.4. Güç Testleri

2.1.4.1. Sağlık topu fırlatma

Tekerlekli sandalye tenisinde vuruşlar için gerekli güç kol ve omuz kasları geliştirilerek elde edilebilir. Vuruşlar için gerekli olan temel gücün geliştirilmesi ve ölçülmesi için sağlık topu fırlatma testi kullanılabilir. Çeşitli engel derecelerine sahip

olan sporcuların ölçümlerini yapmak için sırt üstü yatarak test gerçekleştirilir. Böylece bu test için bir kontrol mekanizması oluşturulmuş olur (Guentzel, 2003: 14).

Test Prosedürü

1. Başlangıç pozisyonunda sporcular bir mat üzerine sırt üstü uzanırlar. Bu pozisyonda sağlık topunu iki elleri ile başlarının arkasında tutarlar.
2. Mümkün olduğu kadar hareket bir futbolcunun taç atışı gibi olmalıdır. Atabildiği kadar uzağa atmalıdır. Bu hareketi yaparken atış anında sporcu kafasını kaldırmamalıdır.
3. Sağlık topunun ağırlığı bayanlar için 1kg, erkekler için 2 kg olmalıdır. Sporculara 3 deneme hakkı verilmeli ve dereceler kaydedilmelidir.
4. Ölçüm başlangıç noktasından topun düştüğü noktaya kadar olan mesafe ölçülerek yapılmalıdır.
5. Eğer bazı oyuncular için matın üstüne yatmanın zor olduğunu fark ederseniz, tekerlekli sandalyeden Tenis Kortunda Atışlarını Gerçekleştirmesine İzin Verebilirsiniz (Guentzel, 2003: 14).

2.1.4.2. Direnç testi (Kalkış direnci)

Tekerlekli sandalye tenisinde sandalyeyi hareket ettirmek ve ivmelenmesini sağlamak için yapılan ilk birkaç güçlü ittirış çok önemlidir. Dip çizgiden servis çizgisine kadar mesafede ivmelenme ve direnç gücü ölçülecektir. Sporcular bu mesafede çekmek için arkalarına ekstra ağırlık bağlarlar (Guentzel, 2003: 15).

Test Prosedürü

1. Sandalyenin arkasına bir ip (2 metre uzunluğunda) ile bir sepet bağlayın
2. Sporcuların rahat bir şekilde yapacakları yere dip çizgi ile servis çizgisi arası kadar mesafe belirleyin ve işaretleyin. Bir yardımcı bitiş çizgisinde durup kronometre ile zamanı ölçebilir.
3. Sandalyeye iple bağladığınız sepetin içine ekstra ağırlıkları koyunuz
Bayanlar İçin: 1. Deneme – 5 kg *Erkekler için:* 1. Deneme – 10 kg
2. Deneme – 7,5 kg 2. Deneme – 15 kg
3. Deneme – 10 kg 3. Deneme – 20 kg
4. Başlangıç pozisyonunda ana tekerlekler başlangıç çizgisinde olmalıdır.

Pozisyon alındıktan sonra “hazır-başla” komutu verilir ve süre başlatılır. Sporcunun vücudu ne zaman bitiş çizgisini geçerse kronometre durdurulur. (elektronik ölçüm yapmak daha iyidir)

5. Yapılan 3 denemede elde edilen derece kaydedilir.
6. Elektronik ölçüm yöntemi kullandığımızda sandalyenin ön tekerleri değil sporcunun vücudu bitiş çizgisini geçtiği zaman duracak şekilde ayarlanmalıdır.
7. Bu test için en iyi yüzey sert korttur. Sepetin kort yüzeyine zarar vermeyeceğinden emin olabilirsiniz (Guentzel, 2003: 15).

2.1.5. Dayanıklılık Testi

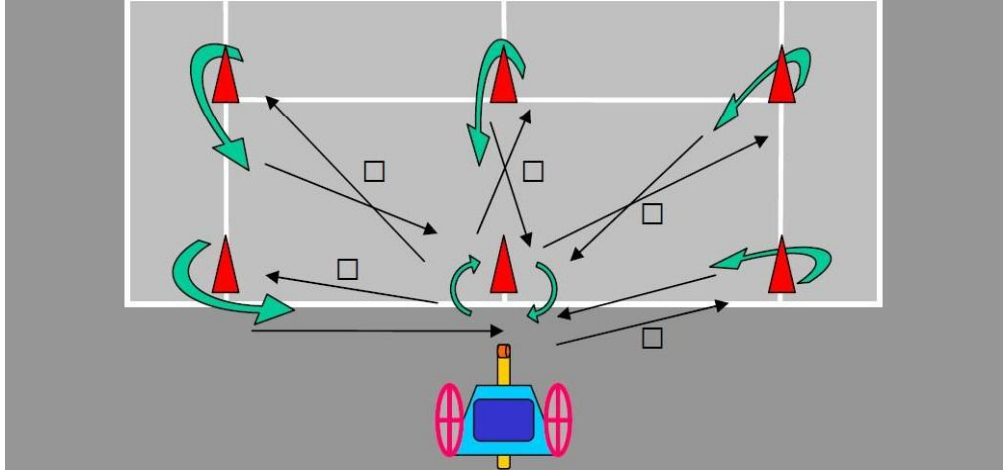
2.1.5.1. 5 nokta testi

Bu çalışma kompleks bir çalışmadır. İçerisinde hız, hareketlilik anaerobik dayanıklılık bulunur. Hareketlenme, ivmelenme, hareketi durdurma ve dönmeyi içerdiğinden aynı zamanda tenis maçına benzer şartlar oluşturulmuştur. Bu test tenis maçına en çok benzer hareketlerin olduğu testtir (Guentzel, 2003: 15).

Test Prosedürü

1. Kort içerisine 6 tane koni koyulur. Bir tanesi dip çizginin merkezine, diğeri sağ servis kutusunun sağ köşesine, diğeri T noktasına, diğeri sol servis kutusunun sol köşesine, diğeri tekler çizgisi ile dip çizginin birleştiği sağ köşeye ve diğeri tekler çizgisi ile dip çizginin birleşti sol köşeye konur. ,
2. Başlama pozisyonu dip çizgiye konulan koninin arkasıdır. Sporcu pozisyonunu aldıktan sonra “hazır-başla” komutu verilir. Test içerisinde raket her zaman kullanıldığı gibi kullanılır. Sporcu harekete başlar ve bir koninin etrafından saat yönünün tersine döndükten sonra başlangıç noktasındaki koninin etrafından dönerek diğer koniye gider. Bütün konilerin etrafından dönünce hareket tamamlanır.
3. Sporcu son koninin etrafından dönüp başlangıç pozisyonundaki koniyi geçtiğinde kronometre durdurulur ve derece kaydedilir.

4. Sporcuların test için iki hakları vardır. Testin uygulanması Şekil 5’teki gibidir (Guentzel, 2003: 16).



Şekil 5. Nokta Testi (Guentzel, 2003)

2.1.5.2. 1 km koşu testi

Tekerlekli sandalye tenisi için aerobic dayanıklılık önemlidir. İyi bir dayanıklılık sporcuların çabuk toparlanmalarını uzun süre performans sergileyebilmelerine destek yardımcı olur. Bağların ve tendonların yaralanma riskini azaltarak daha yoğun bir antrenman programı için zemin hazırlar. Tekerlekli sandalye tenis oyuncularına 1 km mesafeyi kat ettirerek aerobic kapasiteleri ölçülebilir. Bu test isteğe bağlıdır. Çünkü her zaman tekerlekli sandalyeye uygun bir pist bulunmayabilir. Bu testi 400m uzunluğunda pistte yapabilirsiniz ya da mesafeyi ölçerek iki tenis kortunun etrafında (Guentzel, 2003: 16).

Test Prosedürü

1. Sporcular başlangıç çizgisinde hazır olduklarını “hazır-başla” komutu verilir. Sporcular alan 400m ise 2 tam 1 yarım tur atarlar.
2. Sporcular 1 km mesafeyi bitirdiklerinde kronometre durdurulur ve derece kaydedilir.
3. Tenis kortu kullanımında ise kort etrafındaki mesafe ölçülür ve 1 km hesaplanır. Sporcular 1 km mesafeyi tamamlamaları gerekir (Guentzel, 2003).

2.1.6. ITN Testi

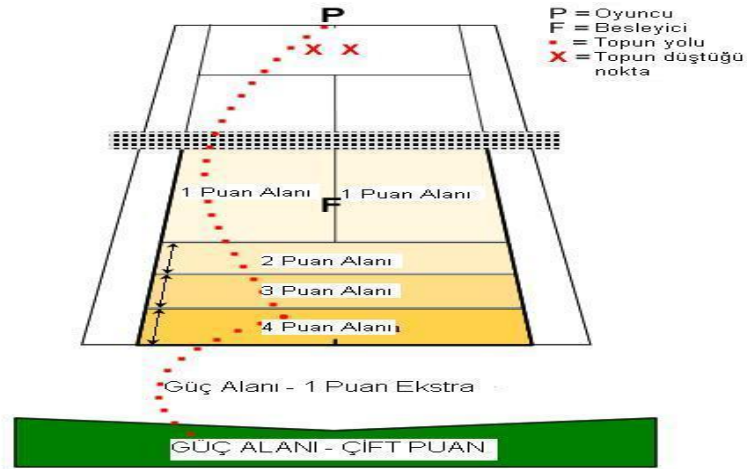
ITN, İngilizce International Tennis Number kelimesinin kısaltması olup, Türkçe karşılığı Uluslar arası Tenis Numarasıdır. Dünyada tenis oynayan kişilerin oyun seviyelerini tespit etmek amacıyla ITF tarafından uygulanmasına başlanılmış bir uygulamadır. Başlangıç düzey oyuncudan, profesyonel düzey oyuncuya kadar her düzey oyuncunun seviyesine uygun bir ITN numarası olup, bu numaralar ITN 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10.1, 10.2 ve 10.3. ITN 1 en üst düzey tenisçiye verilirken, ITN 10.3 ise tenise yeni başlayan bir oyuncunun düzeyini temsil etmektedir (Miley, 2004: 2).

Bu testin yapılmasında kişilerin tenis vuruşlarının teknik özellikleri yerine, 5 oyun durumlarından olan Servis, Yer Vuruşları ve Vole vuruşlarındaki istikrar, derinlik ve güç unsurları ile fiziksel hareketlilik özelliklerine bakılmaktadır. Buna göre testin yapılmasında, katılacak kişilerin geçeceği safhalar aşağıda açıklanmıştır (Miley, 2004: 2).

2.1.6.1. Yer vuruşları derinlik ve güç testi

Bu testin nasıl yapılacağı aşağıdaki şekilde gösterilmiş olup, P katılımcının, F ise top beslemesi yapacak kişinin bulunacağı yerleri göstermektedir. Testin uygulanmasında top besleyicisi (F), katılımcının (P) önünde bulunan “x x” harfleriyle gösterilen bölgeye doğru 10 adet top beslemesi yapacak, katılımcı bu toplara dönüşümlü olarak 5 forhand ve 5 backhand vuruşu yapacaktır (Miley, 2004: 9).

Yer vuruşlarının derinlik ve güç testine ilişkin bilgi şekil 6’da verilmiştir.



Şekil 6. Yer Vuruşları Derinlik ve Güç Testi (Miley, 2004).

Testin Puanlaması

Katılımcı topun dışarı düşmesi ya da fileye takılması durumunda 0 puan, içeri düşmesi durumunda ise;

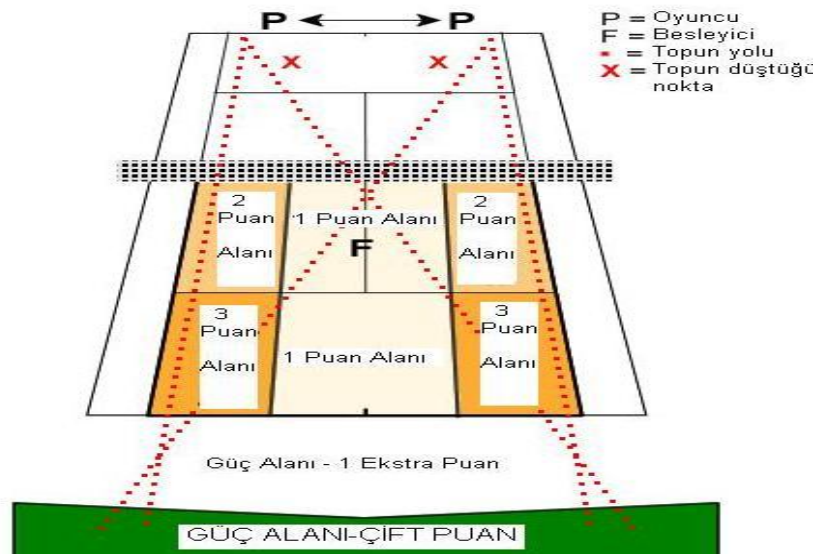
1- İlk düştüğü bölgeye göre 1, 2, 3 ya da 4 puan,

2- Düştüğü bölgeye göre

- Tenis sahası içerisine düşerse 0 puan,
- Güç Alanı – 1 Puan Ekstra yazılı bölgeye düşerse 1 ekstra puan,
- Güç Alanı – Çift Puan yazılı bölgeye düşerse aldığı puan 2 ile çarpılacaktır.
- İçeri düşen her top için ekstra 1 puan verilir. Katılımcının bu bölümden toplayacağı en fazla puan 90 dır ($10 \times 4 \times 2 + 10$) (Miley, 2004:9).

2.1.6.2. Yer vuruşları hassasiyet ve güç testi

Bu testin nasıl yapılacağı aşağıdaki şekilde gösterilmiş olup, P katılımcının, F ise top beslemesi yapacak kişinin bulunacağı yerleri göstermektedir. Testin uygulanmasında top besleyicisi (F), katılımcının (P) önünde bulunan “x x” harfleriyle gösterilen yerlere doğru dönüşümlü, bir forhand ve 1 backhand tarafına 6 top atılır. Oyuncu bu topları paralel vurur. Sonrasında ise top besleyicisi (F), katılımcının (P) önünde bulunan “x x” harfleriyle gösterilen yerlere doğru dönüşümlü, bir forhand ve 1 backhand tarafına 6 top daha atar, katılımcı bu topları çapraz atar (Miley, 2004: 11).



Şekil 7. Yer Vuruşları Hassasiyet ve Güç Testi (Miley, 2004).

Testin Puanlaması

Katılımcı, topun dışarı düşmesi ya da fileye takılması durumunda 0 puan, içeri düşmesi durumunda ise;

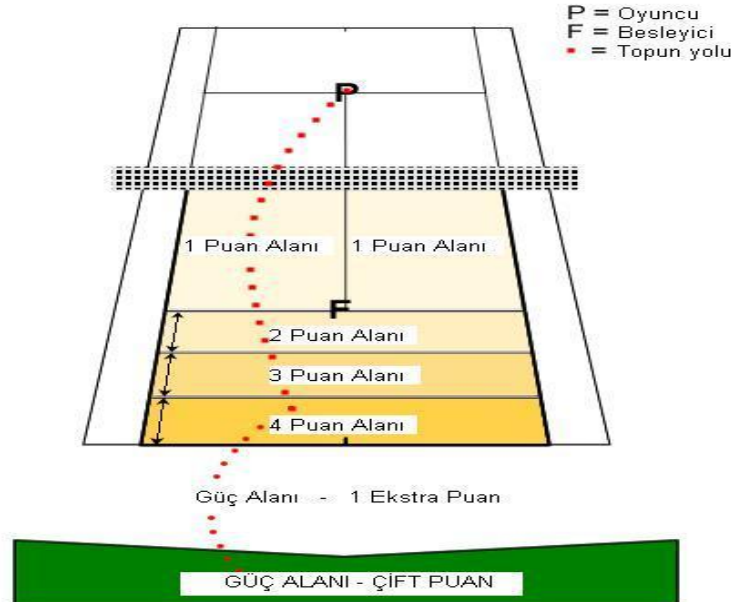
1- İlk düştüğü bölgeye göre 1, 2 ya da 3 puan,

2- Düştüğü bölgeye göre

- Tenis sahası içerisine düşerse 0 puan,
- Güç Alanı – 1 Ekstra Puan yazılı bölgeye düşerse 1 ekstra puan,
- Güç Alanı – Çift Puan yazılı bölgeye düşerse aldığı puan 2 ile çarpılacaktır.
- İçeri düşen her top için ekstra 1 puan verilir. Katılımcının bu bölümden toplayacağı en fazla puan 84'tür.(13x3x2+12) (Miley, 2004: 11).

2.1.6.3. Vole vuruşları derinlik ve güç testi

Bu testin nasıl yapılacağı aşağıdaki şekilde gösterilmiş olup, P katılımcının, F ise top beslemesi yapacak kişinin bulunacağı yerleri göstermektedir. Testin uygulanmasında top besleyicisi (F), katılımcıya 8 adet, dönüşümlü olarak 1 forhand vole ve 1 backhand vole vuruşu yapacak şekilde top beslemesi yapar (Miley, 2004: 10).



Şekil 8. Vole Vuruşları Derinlik ve Güç Testi (Miley, 2004).

Testin Puanlaması

Katılımcı topun dışarı düşmesi ya da fileye takılması durumunda 0 puan, içeri düşmesi durumunda ise;

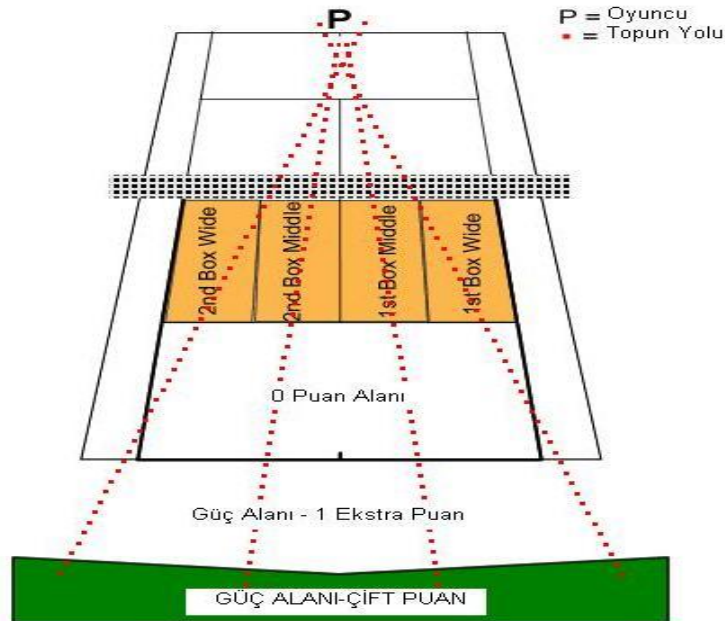
1- İlk düştüğü bölgeye göre 1, 2, 3 yada 4 puan,

2- Düştüğü bölgeye göre

- Tenis sahası içerisine düşerse 0 puan
- Güç Alanı – 1 Ekstra Puan yazılı bölgeye düşerse 1 ekstra puan
- Güç Alanı – Çift Puan yazılı bölgeye düşerse aldığı puan 2 ile çarpılacaktır
- İçeri düşen her top için ekstra 1 puan. Katılımcının bu bölümden toplayacağı en fazla puan 72 dir. (8x4x2+8) (Miley, 2004: 10).

2.1.6.4. Servis vuruşları testi

Bu testin nasıl yapılacağı aşağıdaki şekilde gösterilmiş olup, P katılımcının, bulunacağı yeri göstermektedir. Testin uygulanmasında katılımcı (P) 12 servis atar. 3 servis birinci servis kutusunun geniş alanına, 3 servis birinci servis kutusunun orta bölümüne, 3 servis ikinci servis kutusunun orta bölümüne ve 3 serviste ikinci servis kutusunun geniş bölümüne.



Şekil 9. Servis Vuruşları Testi (Miley,2004)

Testin Puanlaması

Katılımcı, topun dışarı düşmesi ya da fileye takılması durumunda 0 puan, içeri düşmesi durumunda ise;

Puanlar topun birinci ve ikinci sekmesine göre verilir. Eğer birinci servis doğru servis kutusuna atılırsa, ikinci servis gerekmez. Let durumunda servis tekrarlanır (Miley, 2004: 12).

Birinci Servis:

2 Puan – Top doğru servis kutusu alanına atıldığında

4 Puan – Top doğru servis kutusunda hedeflenen alana atıldığında

İkinci Servis:

1 Puan – Top doğru servis kutusu alanına atıldığında.

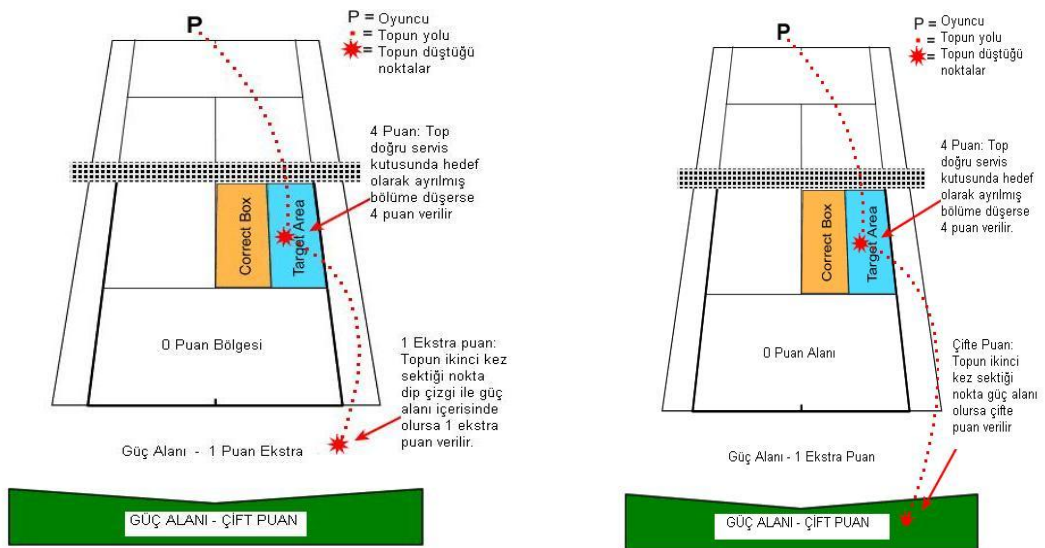
2 Puan – top doğru servis kutusunda hedeflenen alana atıldığında.

Güç Puanları Aşağıdaki Gibi Verilir:

Güç Alanı – 1 Ekstra Puan – Top doğru servis kutusuna atıldığında ve ikinci sekme güç çizgisi ile arka çizgi arasına düşerse, 1 ekstra puan verilir.

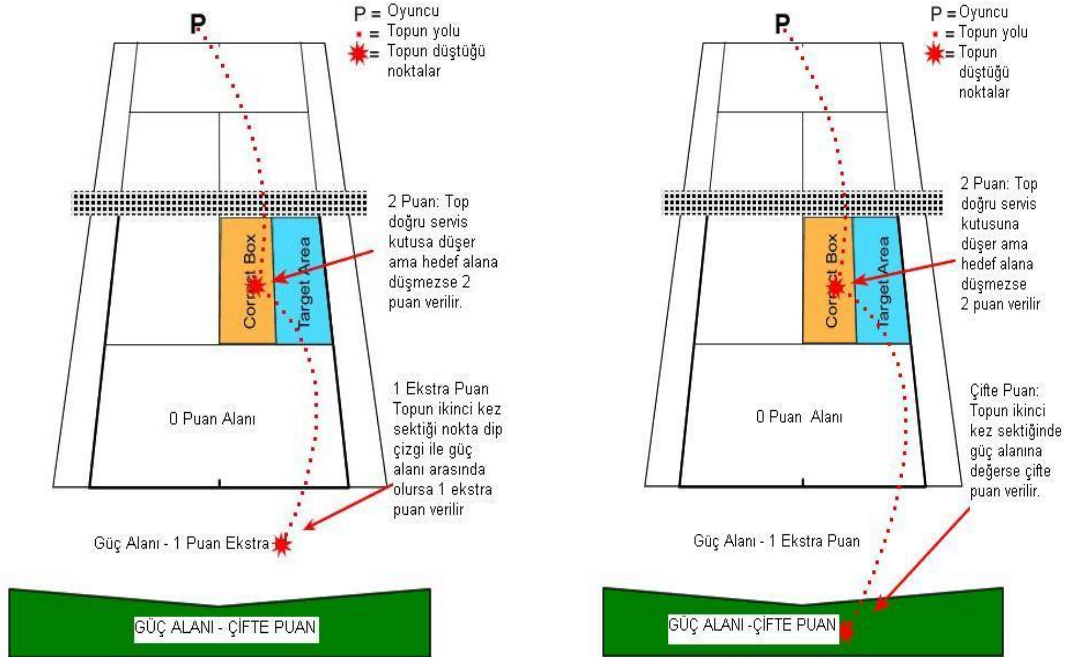
Katılımcının bu bölümden toplayacağı en fazla puan 108 dir ($12 \times 4 \times 2 + 12$) (Miley, 2004: 12).

Birinci servisin puanlaması aşağıda Şekil 10’da gösterilmiştir.



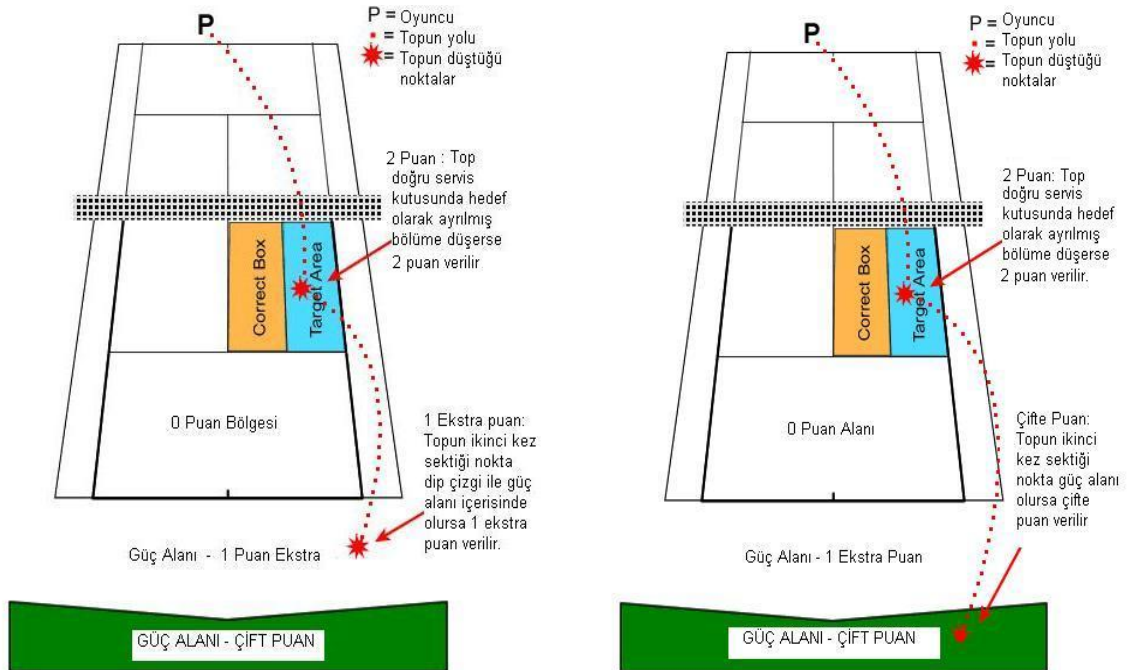
Şekil 10. 1.Servis Doğru Servis Karesindeki Alana Düşerse (Miley, 2004).

Birinci servisin doğru kareye düşmemesi durumunda puanlaması aşağıda Şekil 11’de gösterilmiştir.



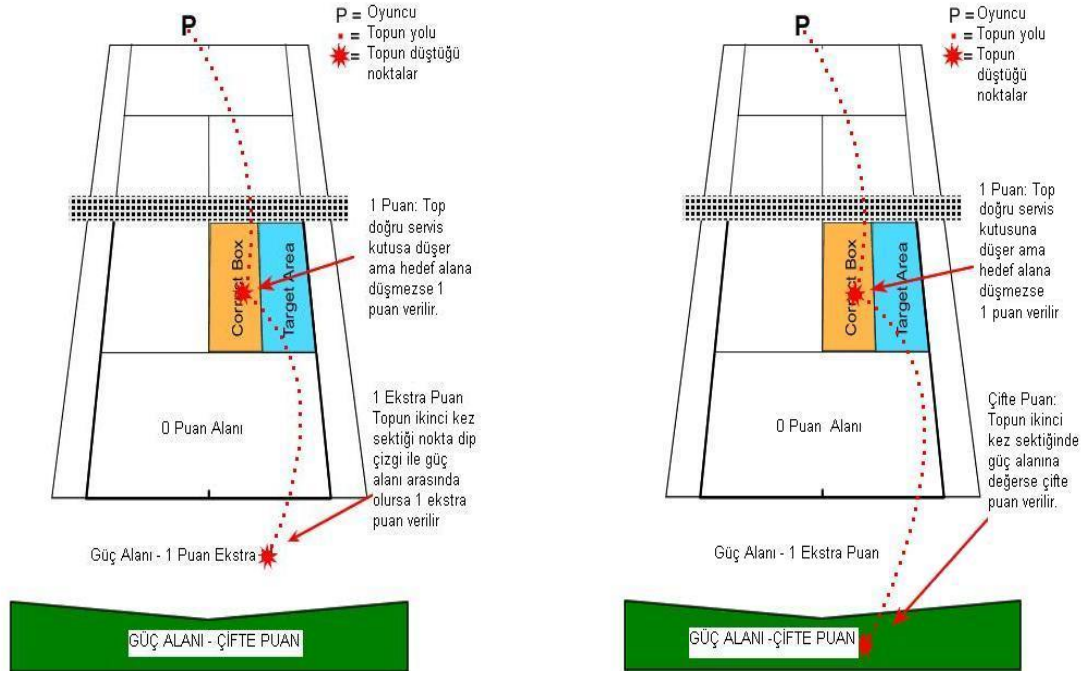
Şekil 11. 1. Servis Doğru Servis Kutusuna Atılır Ancak Hedef Alana Düşmezse
 İkinci Servisin Puanlandırılması aşağıda şekil 12’de gösterilmiştir.

Şekil 12. 2. Servis Doğru Servis Karesindeki Hedef Alana Düşerse



Şekil 12. 2. Servis Doğru Servis Karesindeki Hedef Alana Düşerse (Miley, 2004).

Şekil 13. 2. Servis Doğru Servis Karesine Atılır Ancak Hedef Alana Düşmezse



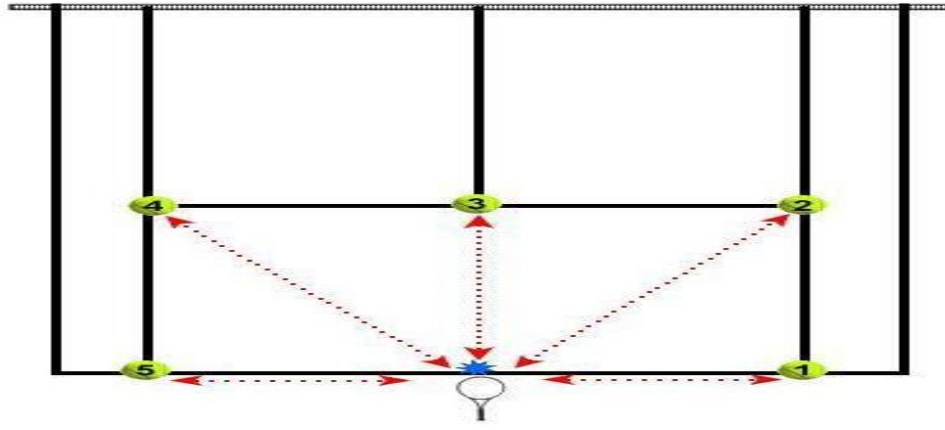
Şekil 13. 2. Servis Doğru Servis Karesine Atılır Ancak Hedef Alana Düşmezse (Miley, 2004).

2.1.6.5. Hareketlilik (çabukluk) testi

Çabukluğun Değerlendirilmesi:

Bu değerlendirme bir oyuncunun 5 tenis topunu tek tek toplayarak belirli bir noktaya geri getirmesinin ne kadar süre aldığı ölçümüdür.

- Skor saniye olarak kaydedilir.
- Puan bu çalışmanın tamamının aldığı süreye göre verilir.
- Daha hızlı oyuncular daha çok puan alırlar (Miley, 2004: 15).



Şekil 14. Hareketlilik (Çabukluk) Testi (Miley, 2004).

Tenis raketini arka çizginin orta noktasının hemen arkasına koyulur. Ancak raketin sapı tellere (arkaya) gelecek şekilde koyulmalıdır (Miley, 2004: 15).

5 tenis topunun yeri de şekilde gösterildiği gibidir. Arka çizginin ortasından çıkış yapılır, her bir top alınır getirilir ve raketin üzerine konulur, sıradaki top saatin aksi istikametine göre alınır. Sporcular pozisyon aldıklarında “ Hazır – Çık “ komutundan sonra kronometre başlatılır. En son top raketin üzerine konulduğu an kronometre durdurulur.

Puanlamanın Yapılması:

Aşağıdaki tabloda üsteki sıra 1 saniyelik eşit aralıklarla zaman artış tablosudur. Altteki sıra her bir zaman aralığına karşılık gelen puanları göstermektedir.

Tablo 1. 1 Saniyelik Eşit Aralıklarla Zaman Skor Artış Tablosu (Miley,2004)

Z	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28
S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12
Z	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
S	14	15	16	18	19	21	26	32	39	45	52	61	76

Z= Zaman S= Edilen Puan

Tablo 1’de zaman ve buna karşılık gelen skorlar görülmektedir. Örneğin 29 saniyede testi tamamlamış bir sporcu 12 puan almaktadır.

Bayan ve erkeklerin ITN seviye oranlarında farklılık olduğu kabul edildiğinden ITN tablosu erkek ve bayan olarak iki kısma ayrılmıştır. Testlerden elde edilen bütün

puanlar toplanarak bir puan elde edilir. Bu puanın ITN tablosundaki yerine ITN seviyesi belirlenir. Aşağıdaki Tablo 2’de ITN testi değerlendirilmesi görülmektedir.

Tablo 2. ITN Bayan Erkek Puan Değerlendirme Tablosu (Miley,2004)

SKOR Bayan	57–79	80– 108	109– 140	141– 171	172– 205	206– 230	231– 258	259– 303	304– 344	345– 430
SKOR Erkek	75–104	105– 139	140– 175	176– 209	210– 244	245– 268	269– 293	294– 337	338– 362	363– 430
ITN	ITN 10	ITN 9	ITN 8	ITN 7	ITN 6	ITN 5	ITN 4	ITN 3	ITN 2	ITN 1

Tablo 2’de görüldüğü gibi erkek ve bayan tenisçilerin elde ettiği puanlara karşılık gelen ITN seviyeleri bulunmaktadır.

Aşağıdaki Tablo 3’te verilerin formlara nasıl girileceği ve ITN testi puanlarının nasıl belirleneceği gösterilmektedir.

Tablo 3. ITN Örnek Ölçüm Formu (Web 3, 2010)

Adı Soyadı : ERSEL Doğum Tarihi : Cinsiyeti : E
Değerlendiren : Test Tarihi : 12.08.2008 Yer :

F/B Derinliği		
Vuruş	Skor	
Forehand	1	2
Backhand	2	0
Forehand	3	3
Backhand	4	8
Forehand	5	2
Backhand	6	4
Forehand	7	0
Backhand	8	8
Forehand	9	3
Backhand	10	3
Toplam		33
Devamlılık		8
F/B Derinlik Toplamı		41

Vole Derinliği		
Vuruş	Skor	
Forehand	1	0
Backhand	2	1
Forehand	3	1
Backhand	4	4
Forehand	5	0
Backhand	6	1
Forehand	7	0
Backhand	8	2
Toplam		9
Devamlılık		5
Vole Derinlik Toplamı		14

F/B Doğruluğu		
Vuruş	Skor	
Forehand DL	1	6
Backhand DL	2	4
Forehand DL	3	4
Backhand DL	4	0
Forehand DL	5	6
Backhand DL	6	0
Forehand CC	7	6
Backhand CC	8	4
Forehand CC	9	2
Backhand CC	10	3
Forehand CC	11	0
Backhand CC	12	2
Toplam		37
Devamlılık		9
F/B Doğruluk Toplamı		46

Servis		
Vuruş	Skor	
1.Kutu Geniş	1	5
1.Kutu Geniş	2	4
1.Kutu Geniş	3	4
1.Kutu Orta	4	5
1.Kutu Orta	5	5
1.Kutu Orta	6	5
2.Kutu Orta	7	0
2.Kutu Orta	8	2
2.Kutu Orta	9	5
2.Kutu Geniş	10	5
2.Kutu Geniş	11	5
2.Kutu Geniş	12	4
Toplam		49
Devamlılık		11
Servis Toplamı		60

Oyuncu İmza

Değerlendiren İmza

Toplam Vuruş	Çabukluk Skoru	Toplam Skor
161	39	200

Değerlendirme Sayısı	ITN Derecesi
1	7

Çabukluk Tablosu

ZAMAN	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
SKOR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15	16	18	19	21	26	32	39	45	52	61	76

SKOR BAYAN	57-79	80-108	109-140	141-171	172-205	206-230	231-258	259-303	304-344	345-430
SKOR ERKEK	75-104	105-139	140-175	176-209	210-244	245-268	269-293	294-337	338-362	363-430
ITN	ITN 10	ITN 9	ITN 8	ITN 7	ITN 6	ITN 5	ITN 4	ITN 3	ITN 2	ITN 1

Tablo 3' te hesaplamaların nasıl yapılacağı görülmektedir. Örnek olarak 141 -171 puan alan bir bayan sporcu ITN 7 derecesini almaktadır.

BÖLÜM III

PSİKOLOJİK PERFORMANS

Günümüzde hızla gelişen teknolojik gelişmelerle birlikte sporcuların performansında da değişiklikler gözlenmektedir. İnsan vücudunun erişebildiği üst sınırlar araştırılmakta ve performansın artırılmasına yönelik çalışmalar gerçekleştirilmektedir. Sporcular inanılmaz olarak değerlendirilen performans derecelerine ulaşırken, değişen antrenman yöntemlerinin, egzersiz fizyolojisindeki gelişmelerin, hatta doping maddelerinin etkisinin sınırları zorlamada değişik roller üstlendiği görülmektedir. Ancak her tür “girdi” nin bir de “çıkıtı” sı olacaktır. Elde edilen sonuçlarda bu çıktılar kendisini davranış yoluyla gösterecektir. Bu nedenle sportif ortamı tamamlayan seyirci, koç, medya, gerekse ortamın başrol oyuncularını yani katılanlar sporcuların ele alınması, psikolojik boyutta incelenmesi önemli olmaktadır. Psikolojik boyutta incelenmesi için psikoloji biliminden ve alt disiplinlerinden yardım alınması gerekmektedir (Tiryaki, 2000).

Psikoloji insan ve hayvan davranışlarını inceleyen bir bilim dalıdır. İnsanların ve hayvanların davranışlarını anlayabilmek için akılcı ve bilimsel yollar kullanır. Zaman içerisinde insan davranışlarının farklı boyutlarını incelemek için psikoloji biliminin alt dalları oluşmuştur. Bu alt dallardan bir tanesi de spor psikolojisidir. Williams ve Straub spor psikolojisini “fiziksel aktiviteye katılanların ve sporcuların, bireysel olarak gelişim ve performanslarını arttırmak için spor ve egzersize uygulanabilen psikolojik kuram ve tekniklerin belirlenmesi ve anlaşılmasıyla ilgili uygulamalı çalışma alanı” tanımlamışlardır. Spor ve egzersize uygulanabilecek kuram ve tekniklerin belirlenmesi için sporcuların psikolojik durumlarının değerlendirilmesi gerekmektedir. Sporcuların davranışlarını çeşitli ölçülerde etkileyen ve psikolojik durumlarını değişimine etkileyebilen duygu durumlarından bazıları kaygı, motivasyon ve benlik saygısıdır (Morgan, 1981; Tiryaki, 2000)

3.1. KAYGI

Genelde kaygı; stres ve depresyon konuları ile birlikte neden-sonuç ilişkisi açısından incelenmektedir. Kişiler yaşadıkları olayları abartarak ve çarpıtarak algılama eğilimindedirler. İnsanın geleceği olumsuz açıdan görmesini ve algılamasını içerir. Kaygı, depresyonda sıkça görülen bir olgudur. Kaygı gerçek veya hayali tehditler karşısında verdiğimiz tepkilerdir (Altuntaş, 2003: 26).

Kaygı normalde korku duygusu uyandırmayacak nitelikte uyarıların bir takım tepkilere yol açması halidir (Tavacıoğlu, Kora, Karaveli, Yazıcı ve Ercan, 1997).

Kaygı Sorunun ne olduğunu bilmediğimiz belli belirsiz bir korkudur (İnanç ve Yerlikaya, 2008: 24).

Kaygı (anksiyete) sözcüğünün kökü eski Yunanca “anxietas” olup endişe, korku, merak anlamına gelir. Köknel, “kaygı elem doğrultusunda bir duygulanım durumudur” der (Köknel, 1988: 138).

Rollo May'e göre kaygı; bireyin kişiliğinin var olması için zorunlu olduğuna inandığı değerlerinin ya da doğrudan varlığını tehdit altında olduğu durumlarda ortaya çıkan bir duygudur. Kişinin var oluşunun tehdit altında olduğuna ilişkin öznel yargısı, yaşamının yok olacağı ve bir “hiç” olacağı duygusunu geliştirmesine yol açar (İnanç, 2008:335).

Morgan'a göre kaygı, korku ve ümidin sık sık yer değiştirdiği bir heyecan hali olarak tanımlanır. Kısaca “nedeni belirsiz korku” dur (Özerkan, 2004: 8).

Spielberger ise kaygıyı, “gerginlik hissi, korku ve sinirlilik, hoş olmayan düşünceler (endişeler) ve fizyolojik değişikliklerin bir kombinasyonunu içeren heyecansal tepkiler” olarak açıklar (Özerkan, 2004: 8).

Otto Rank, her çeşit kaygı ve nevrozların başlangıcını doğum travmalarına bağlar. Aslı “Anneden ayrılma” olan doğum travması insanın ileriki yaşamında karşılaştığı tüm ayrılmalarda yinelenir ve kaygının temel evrensel nedenini oluşturur (Geçtan, 2000: 22).

Kaygı subjektif bir korkudur. Kaygı solunum hızının değişmesini, kalp atışının hızının artmasını, benzin sararmasını, ağzın kurummasını terlemeyi, iskelet kaslarında

bir gerginliği, titremeyi içeren karakteristik bir otonom sinir sistemi faaliyetidir. Kaygı, kişinin bilinçli tarafı ile duyulan ve kavranılan bir tehlike sinyalidir. Kaygıyı doğuran, kişiliğın içinden gelen bir tehlike, tehdit işaretidir. Bu bir dış duyum tarafından uyarılmış olabilir (Geçtan, 2000).

Kaygı, Pavlovcu deneysel psikolojisi ve günümüzün deneysel psikolojisinde korku ile eş anlamlı kullanılır. Psikanalitik kuramlarda kaygının korkudan ayrıldığını görürüz. Korku, dıştan gelen tehlikelere karşı bir reaksiyondur: Kaygı ise kontrolden kaçmak üzere olan yasaklanmış bir içgüdüsel dürtü şeklinde, kişiyi içeriden tehdit eden bir tehlikeye gösterilen tepkidir (İnanç ve Yerlikaya, 2008: 25).

Bir sporcunun, yarışma ortamında, gerek yarışmadan önce, gerekse sonra zaman zaman ya da sürekli olarak hissettiği gerginlik ve huzursuzluk duygusu yarışma kaygısı olarak tanımlanır (Özerkan, 2004: 9).

3.1.1. Kaygı Çeşitleri

3.1.1.1 Durumluluk kaygı

Korku endişe ve gerginlik ile karakterize edilen o andaki heyecansal durumdur. Durumluluk kaygı, fizyolojik uyarılmışlığa eşlik eden akut endişe ve gerginlik hissini kapsar. Durumluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği sübjektif korkudur (Öner, 1983:6-10).

Christopher; durumluk kaygıyı “Zihin yorgunluğu veya otonom sinir sisteminin harekete geçmesi veya uyarılmışlık ile birlikte, endişe hissini bilinçli algılama.” Olarak tanımlamıştır. Yani bireyin içinde bulunduğu baskılı durumdan dolayı hissettiği öznel korkudur. Başka bir ifade ile durumluk kaygı, sıkıntı, tasa ve gerginlik ile karakterize olan acil durumu göstermektedir. Durumluk kaygı kinetik enerji gibidir. Yeterli düzeyde uyaran olduğunda kinetik bir reaksiyon meydana gelmektedir. Bu kaygı durumu, bireyin benliği tehdit altında ortaya çıkıp tehdit ortadan kalkınca kaybolan tedirginlik, duyarlılık ve mutsuzluk halidir. Bu durumda sınav kaygısını örnek olarak verebiliriz (Christopher, 2002: 237).

Fizyolojik olarak da otonom sinir sisteminde meydana gelen bir uyarılma sonucu terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişmeler, bireyin gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergeleridir. Stresin yoğun olduğü zamanlar durumluk kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalkınca, düşme olur. Bu kaygıyı yaşadığı

saptanan bireylerde bazı fiziksel belirtiler saptanmıştır. Sinirlilik avuçları, terleme, dudakları yalama, huzursuzluk gibi. Bu ölçümün yani fiziksel değerlendirmenin yanı sıra Spielberger ve arkadaşlarının geliştirdiği ve psikolojide geçerliliğini halen daha koruyan envanterler de, bu durumluluk kaygı saptanabilmektedir. Bu ölçek, bireyin belirli bir an ya da durumda, kendisini nasıl hissettiğini ve ölçeğin maddelerini okurken o andaki duygularını şiddetine göre; hemen hiç, biraz, oldukça, tamamıyla seçeneklerinden bir tanesini işaretlemesini istemekle de Envanter uygulanabilir (Öner, 1983; Öner, 1997).

3.1.1.2. Sürekli Kaygı

Bireyin içine bulunduğu durumların çoğunu stresli olarak görme ya da yorumlama eğilimi, sürekli kaygının tanımı olarak yazılabilir. Adından da anlaşılacağı gibi bu kaygı, durumluluk kaygıya oranla durağan ve sürekli. Kişiliğe göre değişkenlik gösterecek olan bu durum, kişinin kaygıya yatkın olmasıyla daha şiddetli olabilir. Sürekli kaygı, durumluluk kaygıda olduğu gibi gözlem yapılarak takip edilemeyebilir. Bunu takip etmede durumluluk kaygının sıklığı ve şiddetinden yararlanılabilir. Buna göre sürekli kaygısı yüksek olan bireyler, stres karşısında sürekli kaygısı düşük olanlardan daha kolaylıkla ve daha sık olarak alınganlık gösterirler ve durumluluk kaygıyı daha sık ve şiddetli yaşarlar (Özgür, 1984: 183).

Sürekli kaygı bir yerde kişilik özelliğidir. Belli çevresel durumları tehdit olarak algılamak ve tepki vermek kişilik özelliklerindedir. Matthew (2006) 'e göre sürekli kaygısı yüksek olan bireyler, ya birçok durumu tehdit unsuru olarak tanımlar ve ona göre tepki gösterir, ya tehdit edici unsurlara durumluluk kaygının daha şiddetlisini tepki verirler, ya da her iki tepkiyi de gösterirler. Bu ölçekte de bireyden sürekli kaygı durumunu ölçmek için; nadiren, bazen, çoğu kez, hemen her zaman seçeneklerinden birini seçmesi istenir. Sürekli kaygı, bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Buna, kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi de denilebilir. Objektif kriterlere göre nötr olan durumların birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici olarak algılanması sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk sürekli kaygıdır. Bu tür kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin kolaylıkla incindikleri ve karamsarlığa büründükleri görülür. Bu bireyler durumluk kaygıyı da diğerlerinden daha sık ve yoğun bir şekilde yaşarlar (Shoenferld, 1993).

Sürekli kaygısı yüksek olan bireylerin, durumluluk kaygılarının da yüksek olması beklenir. Bu bireyler durumluluk kaygı düzeyi düşük olan bireylerden daha çok tehdit edici durumlar algılar ve değerlendirirler. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olanlar, düşük olanlardan daha fazla durumluluk kaygı tepkileri gösterirler (Christopher, 2002: 234).

Yarışma sürekli kaygı ise, sporcunun içinde bulunduğu rekabet ortamını tehdit olarak algılayıp bu duruma kaygı ile yanıt vermek olarak tanımlanabilir. Bu yarışmasal sürekli kaygı durumunu, sürekli kaygı içinde ele alma kuramını Spielberger dile getirmiştir.

3.1.2. Kaygı ve Korku Arasındaki Farklar

- Korkunun kaynağı belli kaygının kaynağı belirsizdir.
- Korku kaygıdan daha şiddetlidir
- Korku kısa süreli kaygı ise daha uzun sürelidir
- Korku ani bir tehlikeye karşı bir tepki, kaygı ise var olduğu düşünülen bir tehlikeye tepkidir (Cüceloğlu, 1997; Köroğlu 2006: 15).

3.1.3. Kaygının Nedenleri ve Belirtileri

Literatürde kaygıya neden olabilecek yüzlerce özellikli durum olabileceği belirtilmektedir. Uzmanlara göre en temel etken olarak hayat içinde karşımıza muhtemel olan iş değişimi, aile içinde yaşanan ölümler, günlük sıkıntılar gibi durumların kaygıya sebebiyet vereceği üzerinde durmuşlardır (Weinberg ve Gould,1995: 79). Bu durumlar karşısında her insanın baskı, stres ve kaygı yaşaması beklenebilir. Kaygıya neden olan en büyük etkenlerden biri de aşağılanma hissi ve itibar kaybını da yanında getirebilecek olan başarısızlık korkusu olarak gösterilmektedir. Bu durumda bir bireyin sınanma durumlarında ya da başarmayı hedeflediği bir olayda kaygısı da yüksek olabilmektedir. Kişinin güvensizlik durumu ve kararsızlık hali de kaygı nedenleri arasında sayılmaktadır. Kişinin yaptıklarının sonucunda elde etmeyi bekleyeceği ve buna verdiği önem, bu konuda karşılaştığı engellemeler, kişinin kapasitesi ile çevresel talepler arasında önemli bir dengesizliğin söz konusu olması, kişinin kendini güvensizlik hissi içinde hissetmesi ve karşılaşılabilecek durumun belirgin olmaması da kaygıyı ortaya çıkaran etkenlerdendir. Kaygının bu bölümünde ise bireysel faktörler devreye girmektedir, yani bireyin olayı

algılaması ve anlamlandırması önem kazanmaktadır. Yaşam içinde bireyin karşılaşmak istemediği ve karşılaştığı hemen hemen her bireyde zorlama ve şok yaratan durumlar (ölüm, kaza, iş kaybı, ekonomik kriz, boşanma vs) her bireyde kaygıyı tetikleyebilecek nedenlerden sayılabilirken bireyin herhangi bir duruma yüklediği anlam ve sonucunda kendini başarılı ya da başarısız hissetmesi bireyden bireye değişen bir durumdur (Konter, 1996).

Kaygıya neden olan etkende ‘bilinçaltı an’ olarak adlandırılan durumdur. Bu durum belirli bir uyarıcı ile ilgilidir ve korkutucu durumun unutulması veya bastırılması neticesinde oluşur . Ayrıca bilişsel çelişki de önemli bir güdü ve heyecan kaynağıdır yani kişinin inandığı ve önem verdiği bir fikirle yaptığı davranış arasında bir çelişki ortaya çıkması durumu da kaygı nedenlerindedir. Ne zaman tehlike, kavga ya da sinirsel bir durumla karşılaşsak kendimizi korumaya ve reaksiyon göstermeye hazırlanırız. Kaygı bozukluğu konusunda çeşitli teoriler bulunmaktadır, bu bozukluğa neden olan etken genellikle biyokimyasal oransızlıktır (Morgan, 1981: 228).

Sime (1984)’e göre; kaygının birçok fiziksel bulguları beden sistemindeki hormonların adrenalin gibi aşırı olmasına bağlanmaktadır. Kaygının tehdit işaretleriyle oluştuğu göz önünde bulundurulursa, belleğin önemi ortaya çıkar. Bellek, her ortamın yeni bir ortam gibi değerlendirilmesini önler. Önceki kaygı ve korkular rahatlıkla hatırlanabilir. Geçmişteki deneyimlerin kullanılması, kaygı gibi temelde hayatı korumaya yönelik bir yanıtta çok önemlidir. Böylece kişi her defasında aynı değerlendirmeleri yapmak zorunda kalmadan daha hızlı yanıt verebilir. Kaygıyı etkileyebilen bilişler, bilinç dışı ve kolay erişilmeyen şekilde olabilir. Duygu ve düşünce o kadar içice girmiştir ki, bunların ayrımını yapmak bazen zor olabilir (Eysenck, 1992).

Kaygının tek bir sebebi yoktur. Kişiden kişiye değişir. Bazı insanlar için kaygı yavaş yavaş gelişen uzun dönem stresten sonra başlar. Bazı insanlar ise hayatlarının yükünü kesin olarak kontrol edemediklerini hissedebilir ve gelecek için genel bir kaygı geliştirebilirler. Bazı bireyler ise geçmişte yaşadıkları stresli olaylardan dolayı gelecekte de benzer olaylarla karşı karşıya gelmekten tedirgin olurlar. Bazı insanlarda kaygıya doğru bir genetik yatkınlık ortaya çıkar; eğer kaygıyla ilgili ailevi bir hikâye varsa kaygı problemleriyle ilgili gelişen bir risk vardır. Kaygının fiziksel faktörlerden de kaynaklandığı ayrıca kanıttır, örneğin bedensel işlevleri kontrol eden

tiroit bezinin aşırı çalışması gibi. Bazı anti-depresan ilaçların yan etkileri de kaygıya sebep olmaktadır. Zevk verici ilaçları kullanmak da kaygıya neden olmaktadır. Hangi koşulların hangi tür kaygı yaratacağı bir kültürden diğerine farklı olabilir. Ancak tüm toplumlar için geçerli bazı genellemeler yapmak olanağı vardır. Bu genellemeler kaygı duygusunun meydana gelmesine yol açan ortamlardaki bazı ortak yönleri belirtir (Cüceloğlu, 1997).

1. Desteğin çekilmesi: Alışlagelmiş çevrenin ortadan kalktığı durumlarda bireyler kaygı duyar.
2. Olumsuz sonucu beklemek: Pek hazırlanmadan sınava girme gibi olumsuz sonuçların ortaya çıkacağı durumlarda insanlar kaygı duyar.
3. İç çelişki: İnandığımız ve önem verdiğimiz bir düşünceyle yaptığımız davranış arasında bir çelişki meydana geldiği zaman kaygı türünden bir gerginlik duyarız. Bilişsel çelişki önemli bir güdü ve heyecan kaynağıdır. Çelişkiyi giderecek bir çözüm yoluna kavuşana kadar bir derece kaygı duyarız.
4. Belirsizlik: Gelecekte neler olacağını bilmemek insanlar için en belli başlı kaygı nedenlerinden biridir.

Sonucunu tahmin edemediğiniz durumlarda kaygılı olmak normaldir. Beynimize “Tehlike için hazır ol” mesajı veren kaygıdır. Farklı bireyler için aynı duruma farklı yoğunlukta tepki verebilir (Screiber, 2004).

Teknolojinin hızla gelişmesi, bilimsel buluşlar, nüfus artışı ve ekonomik sıkıntılar gibi stresi arttıran çevresel faktörler insanların kaygı durumlarını da arttırmaktadır. Organizmanın rahatını tehdit eden her durumun bir kaygı oluşturduğu var sayılır. Fiziksel zarar tehditleri, benlik değerine tehditler ve bir kişinin yapabileceğinden fazla performans gerektiren durumlarda kaygı meydana getirmektedir. Tüm bu sıralananlardan anlaşılacağı üzere kaygı biyolojik, psikolojik, sosyolojik ve kültürel bir bağlamda ele alınabilecek bir kavramdır ve birey üzerinde birçok etki oluşturur (Atkinson ve Hilgard, 1995: 25-32).

3.1.4. Kaygıyı Ortaya Çıkaran Genel Nedenler

- Gerçek tehlike
- Fiziksel ve duygusal stresler

- Büyük üzüntü, keder
- İlaçlar (kafein, tiroid ilaçları, depresyon ilaçları)
- Bazı ilaçların aniden bırakılması
- Yetersiz beslenme
- Hiperventilasyon ve Hipotriodizm (Altuntaş, 2003).

3.1.5. Yüksek Düzeyde Kaygının Sonuçları

- Unutkanlık
- Konsantrasyon güçlüğü
- Karar verme güçlüğü
- Sık sık kendini eleştirme, suçlama
- Kendine güvende azalma
- Saldırgan davranışlar
- Hiçbir şey yapmak istememe
- Depresyon (Cüceloğlu, 1997, Kierkegaard, 2006).

3.1.6. Uyarılmışlık ve Uyarılmışlık Kuramları

Fizyolojik olarak duygu ve heyecanların merkezi boyutu uyku-genel uyarılmışlık halidir. En şiddetli heyecanlarımız ancak çok yüksek bir genel uyarılmışlık düzeyinde meydana gelir. Ölçeğin bu ucunda, heyecan ve genel uyarılmışlık hali arasındaki ilişki iki yönlüdür. Şiddetli heyecanlar yüksek düzeyde bir genel uyarılmışlık veya heyecanlılık haline neden olur; fakat yüksek bir genel uyarılmışlık hali de, aynı zamanda, çeşitli durumlara şiddetli heyecanlarla tepkide bulunma olasılığımızı arttırır. Heyecanların genel uyarılmışlık haline yol açması, uyuyabilmek için gerekli olan gevşemeyi önler. Nitekim kaygılı bir kişinin uyuyabilmesi çok zordur. Zira ölçeğin diğer ucundaki uyku, heyecanların en düşük düzeyde olduğu bir haldir. Uyarılmışlık organizmanın hareketlerini çeşitli düzeylerde etkileyebilir (Morgan, 1981: 213).

Performans ve etkinlik düzeyi ilişkisinin altında nörofizyolojik sistem yatmaktadır. Organizma uykuya yakın bir derecedeki gevşeklik halindeyken, bazı uyarımlar

etkinliği hızlandırmaz; faaliyeti başlatabildiği hallerde de hareketler çok defa kötü biçimde koordine edilmiş olurlar. Mesela herhangi bir kimse telefon sesiyle derin bir uykudan uyandırılmış olduğunda yapacağı hareketlerde bir sürçme göstermesi bundandır. Koordine hareketler etkinlik düzeyinin uyku haliyle bağdaşamaz (Schmidt, 1988).

Bu bağlamda organizmanın en sakin durumunda ki bu durum uyku halidir. Uyarılmışlık, uyku hali ile organizmanın en heyecanlı durumu arasındaki dağılım anlamına gelir. Thayer uyarılmışlığı önce aktivasyonla eş anlamlı olarak görmekte sonra da tek boyutlu değil çok boyutlu olduğunu göstermektedir. Cox tetikte olma, Magill güdülenme ile eş anlamlı olarak görmektedir. Başer'de uyarılmışlığı güdülenme içinde ele almış ve start tembelliği, start telaşı şeklinde yarışma öncesi içinde ele almış ve start tembelliği ve start telaşı şeklinde yarışma öncesi kendisini gösterebildiğini belirtmiştir. Organizmadaki orta derecede uyandırılmış olma halinin davranış üzerinde organize edici bir etkisi vardır; çünkü bu, sinirsel geçişi hızlandırmaktadır (Cox, 1990:254, Erdoğan, 2009: 27-36).

Thayer'in uyarılmışlığı çok boyutludur. Yani uyarılmışlık, kendisini salt fizyolojik belirtilerde değil, aynı zamanda davranışsal ve bilişsel olarak ta göstermektedir. Örneğin; amatör kümede basketbol oynayan bir gencin, profesyonel basketbol liginin en iyi takımının menajerinden bir mektup aldığı düşünülecek olursa, mektubun üzerindeki amblemi ve gönderenin adını okuyunca büyük olasılıkla nefes alıp vermesi hızlanacaktır. Yüzü kızaracak, belki de aylardan Şubat olmasına rağmen terlemeye başlayacaktır. İşte tüm bu göstergeler uyarılmışlığın fizyolojik belirtileridir. Gence bazı aletler takıp izleme olasılığı bulunsa ya da kan ve idrar örnekleri alma olasılığı olsa, solunum ve terlemenin yanında, kan basıncının artması, galvanik deri tepkisinde artma (insan derisinden geçen elektrik akımının ne oranda geçtiğini ifade eder, eğer akım kolay geçiyorsa kişinin aşırı heyecanlı ya da uyarılmış olduğun anlaşılır). EEG' deki (elektro encephalogram) değişiklikler ve kan kimyasında adrenalin ve noradrenalin düzeyinin artması gibi yine fizyolojik değişiklikleri gözlemleyebilirdik. Şimdi aynı gence yeniden dönersek, gençte bu gibi fizyolojik değişikliklerin yanı sıra gencin o an tırnaklarını yemeye başlaması, dudaklarını ısırması gibi davranışsal değişikliklerde görülebilecektir. Mektubu okumayı tamamladığında, arkadaşlarının yüzüne şaşkın şaşkın bakabilir ve o anda arkadaşlarının ne söylediklerinin farkında olmayabilir (Tiryaki, 2000: 22).

Benzer durumlar yarışma öncesi ve sırasında da görülebilir. Sporcu yarışma öncesi ter basabilir, özellikle de avuç içleri terler, kalp atımı ve nefes alışı hızlanır, sık tuvalete gitme gereksinmesi duyabilir. Müsabaka içinde motor performansı bozulabilir ki sporcunun rutin olarak yaptığı becerileri yapamaması şeklinde görülür. Koçu tarafından verilen taktiği unutabilir ve nihayet sporcu, yarışmanın sonucu ile ilgilenmeye başlayabilir (Tiryaki, 2000: 23).

Uyarılmışlığı kontrol eden yapılar beyinde bulunmaktadır ve birincil olarak korteks, retiküler aktivasyon sistemi (RAS), hipotalamus ve limbik sistem kapsar. Tüm uyarılmışlığı belirlemek için bu merkezler, adrenal medulla, somatik ve otonom sinir sistemiyle etkileşim içindedirler. Örneğin bir hokey kalecisi, önemli bir maç öncesinde endişeli bir şekilde soyunma odasında oturmaktadır. Çünkü sezonun en büyük maçında yeteneğinden şüphelenmektedir. Bu düşünceler performans hakkında kaygıya yol açar. Endişeleri gerçekçi olmayabilir ama vücut için bu önemli değildir. Sporcular gerçek veya hayali böyle bir tehdit algıladıklarında RAS boyunca vücut ve beyin için merkezi bir santral görevi yapan hipotalamusa bir sinyal gönderilir. Hipotalamus, pitüiter bezi tetikleyici hormonu serbest bırakır. Pitüiter bez, ACTH salgılar. Bu hormon adrenal bezleri uyarır. Adrenal bezler çeşitli endokrin tepkileri uyarır. Bu tepkiler, adrenalin, noradrenalin, kortizonun salınımı ve sonuç olarak uyarılmışlık düzeyinin artmasını içerir. Çeşitli hormonların uyarılmasının amacı; vücudu stres oluşturucu bir durum için hazırlamaktır: orada kal ve mücadele et (savaş) ya da kaç (Çağlar, 1996).

50 yıl önce çalışmalar dürtü (drive) kuramı üzerinde yoğunlaşmıştı ve 60'lara kadar kullanıldı, 70'lerde sosyal kolaylaştırma kuramı açıklandı. Psikologlar son çeyrek asırda daha inandırıcı olan Ters U kuramını buldular ve daha sonra dönüşümler önerildi ve yeni hipotezler, optimal fonksiyon alanı kuramı (ZOF), catastrophe kuramı, zıtlık kuramı ortaya çıkmıştır (Weinberg ve Gould, 1995: 85).

3.1.6.1. Dürtü kuramı

Psikologlar ilk önce uyarılmışlık ve performans arasındaki ilişkiyi linear ve direkt olarak görmüşlerdir. Psikologların bakış açısı, bireyin uyarılmışlık ve durumluluk kaygısının artmasını, dürtü kuramı olarak adlandırmışlardır. Bundan dolayı performans, sporcuda daha fazla zihni aktiviteye neden olur, örneğin daha iyi performans gösterirler. Çoğu sporcu bazen yüksek uyarılmış veya yüksek endişelidir

ve sonra performans zayıflar. Bundan dolayı küçük araştırmalar dürtü kuramının varlığını hala desteklerler (Kolayış, 2002).

Genelde sportif yarışmalar, seyircilerin veya aynı yarışmaya katılan diğer yarışmacıların önünde yapıldığı için (okçuluk ve atıcılıkta olduğu gibi), yarışma ortamında izleyicilerin bulunması dürtüyü artırmaktadır. Bunun sonucu olarak ta performans kolaylaşmaktadır. N. Triplett 1898 yılında bir yalnız olduğu duruma göre, kendisini izleyenlerin veya kendisiyle birlikte aynı işi yapanların (yani bisiklete binenlerin) olduğu durumlarda bisikletçinin, pedal basma sıklığını artırdığını belirlemiş ve buna toplumsal kolaylaştırıcı (social facilitation) demiştir. Bayer'de tavuklar üzerinde yaptığı çalışmada benzer sonuç elde etmiştir (iyice doyurulan tavuklar, başka tavukların yanına bırakılıp yem verildiğinde yemeye devam etmişlerdir). Diğer taraftan Pessin'in anlamsız heceler kullanarak yaptığı çalışmada (bir grup denekten anlamsız heceleri başkalarının önünde öğrenmeleri istenirken, ikinci koşulda başkalarının olmadığı ortamda öğrenmeleri istenmiştir) denekler, heceleri yalnız başlarına olduklarında daha iyi öğrenmişlerdir. Dolayısıyla toplumsal kolaylaştırıcı ile ilgili bulgular çelişkilidir. Bunun üstesinden gelmek için Zajonc, 1965 yılında şöyle bir formül bulmuştur; kolay görevlerde başat olan davranım doğru davranımdır ve daha fazla uyarılmışlık, daha iyi performansa neden olmaktadır. Güç görevlerde başat davranım, yanlış davranımdır ve yüksek uyarılmışlık kötü performansa neden olmaktadır (Gill, 1986; Tiryaki, 2000).

Yüksek uyarılmışlık durumlarında organizmada bir takım fizyolojik değişiklikler meydana gelmektedir. Bu fizyolojik değişiklikler arasında şüphesiz en önemlileri, kasın geriliminde fazladan bir artış ve kalp atım sayısının artmasıdır. Kasın normal geriliminin üzerinde artması demek, yapılacak hareketin koordinasyonunda bir bozulma demektir. Kalp atımının artması demek, okçuluk ve atıcılık gibi sporlarda ellerin titremesi bunun sonucu olarak ta hedefe isabet ettiremememe demektir. O nedenle yarışma koşullarında, bir başka anlatımla baskı altında soğukkanlılığı ve sakin olmayı korumak önemli olmaktadır (Cox, 1990: 250).

Dürtü kuramı ilk kez Hull tarafından geliştirilmiştir. Spence tarafından yeniden düzenlenmiştir. Dürtü kuramına göre, uyarılmışlık ve performans arasındaki temel ilişki şöyle açıklanmaktadır:

$$P = f (H \times D)$$

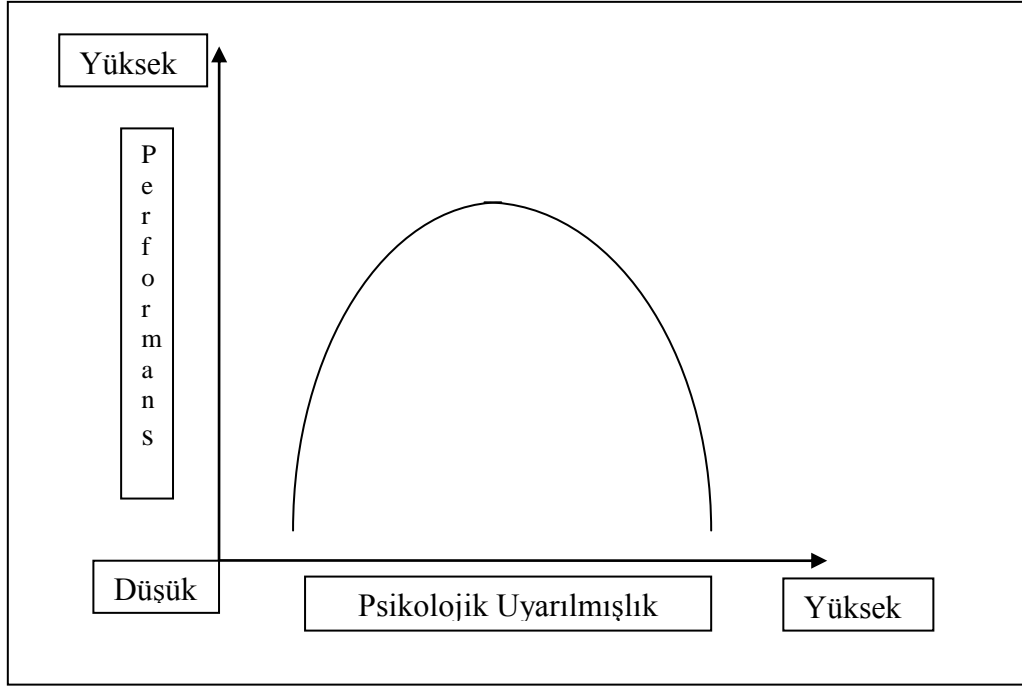
Formülde, performans (P), alışkanlığın (H) ve dürtünün (D) bir fonksiyonudur. Hull-Spence modeli içinde dürtü, temel olarak uyarılmışlıkla aynıdır, farklılaşmayan bir enerji verici ya da davranışın şiddet boyutudur. Dürtü kuramının diğer temel bileşeni alışkanlık, öğrenilmiş tepkiler ya da davranışlar anlamına gelmektedir. Tepki ne kadar çok pekiştirilirse, alışkanlık o kadar çok kuvvetlenir ve tepkinin meydana gelme olasılığı artar (Kolayış, 2002: 10).

Spor ve motor beceriler için dürtü kuramının ileri sürdüğü yordamları şöyle özetleyebiliriz:

- Artan uyarılmışlık ya da dürtü başat tepkinin meydana gelme olasılığını arttırır.
- Eğer beceri relatif olarak basit ise yada beceri çok iyi öğrenilmiş ise başat tepki düzgün tepkidir ve artan uyarılmışlık performansı geliştirecektir.
- Eğer beceri karmaşık ise ve öğrenilmemiş ise başat tepki düzgün olmayan tepkidir ve artan uyarılmışlık performansı bozacaktır (Kolayış, 2002).
- Dürtü kuramı için empirik destek eksikliği ve deneysel stres oluşturucu kullanımını kapsayan metodolojik problemler nedeniyle dürtü kuramı önemini yitirmiştir (Kolayış, 2002: 10).

3.1.6.2. Optimum performans kuramı ya da Ters U kuramı

Uyarılmışlık ne düşük ne de yüksek olduğunda (orta düzeyde ya da optimal düzeyde olduğunda) performans en üst düzeyde olmaktadır. Ters U hipotezinin spordaki açıklaması şu şekilde yapılabilir; eğer bir sportif beceri, kolay bir beceri ise (örneğin voleybolda blok, halterde silkme kaldırışı, futbolda iç vuruş...) bu becerinin uygulanabilmesi için uyarılmışlık düzeyinin yüksek; eğer bir sportif beceri, zor bir beceri ise (voleybolda smaç, futbolda roveşata vuruş, güreşte çırpma...) bu becerinin uygulanabilmesi için uyarılmışlık düzeyinin düşük olması gerekmektedir (Cox,1990).



Şekil 15. Uyarılmışlık ile Performans Arasındaki İlişki (Weinberg ve Gould,2003)

Örnek olarak bir golf oyuncusunun en iyi performansı düşük uyarılmışlık düzeyi halinde gerçekleşmektedir. Fakat buna zıt olarak bir haltercinin en iyi performansı yüksek uyarılmışlık düzeyi halinde gerçekleşmektedir. Çoğu sporcu antrenör ve spor psikologları Ters U teorisini kabul etmişlerdir. Fakat bu geniş kabule rağmen eleştirilmiştir. Eleştirilerdeki sorular optimal uyarılmışlık düzeyi daima uyarılmışlığın orta noktasında mı olmalı ve normalde de uyarılmışlığın doğal noktasında mı olmalı. Bu sorular diğer soruları geliştirmişlerdir (Gill, 1986, Weinberg ve Gould,1995).

Uyarılmışlık – Performans ilişkisi ile ilgili olarak ters-U hipotezi bazı yönleriyle eleştirilmiştir. Örneğin L.Hardy'nin itirazı, en yüksek performans düzeyine eğrinin orta noktasında ulaşılmış olmasıdır. Hardy'nin bu eleştirisi, ani değişim (catastrophe) kuramı anlatılırken daha ayrıntılı olarak verilmiştir. Uyarılmışlık, ters-U hipotezinde, performansın düşük veya yüksek olmasına neden olan tek faktör olarak görülmektedir. Martens ve ark. (1990) sporda yarışma kaygısı isimli eserlerinde eğer uyarılmışlık durumluk kaygı ya da stres süresinde görülüyorsa, bu durumda bilişsel süreçlerin de bulunması gerektiğini, halbuki ters- U hipotezinde bilişsel süreçlerin bulunmadığını belirtmektedir (Tiryaki, 2000: 13).

İkinci eleştiri, Hardy ve Fazey tarafından yapılmış ve bu iki yazara göre doğada çok az şey simetriktir. Ters U hipotezinde uyarılmışlık, optimal düzeyi aştığında buna bağlı olarak performanstaki düşüş, uyarılmışlığın artışına göre simetrik bir şekilde düşmektedir ya da aynı şekilde, uyarılmışlıktaki optimum düzey azaldıkça, performans yine simetrik olarak azalmaktadır. Yani bu bir anlamda, bir yarışma ya da müsabaka sırasında kişi, uyarılmışlığın yüksek olduğunu fark eder ve uyarılmış düzeyini düşürebilirse, performansında da hemen bir düzelme görülecektir anlamına gelir (Gill, 1986; Tiryaki, 2000: 25).

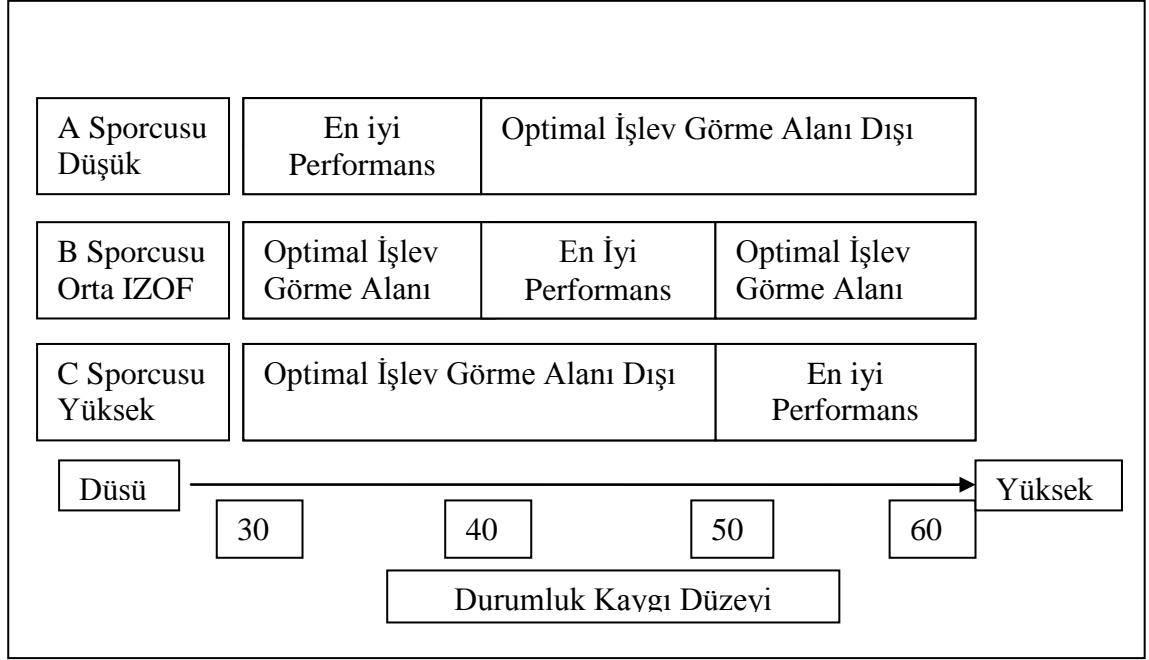
Ters-U hipotezinde bir diğer eleştiri Jones tarafından yapılmıştır. Jones, bir görevin (sporun) özelliklerinin bir fonksiyonu olarak, uyarılmışlık ve performans arasındaki ilişki ele alınsa bile (örneğin, halterde uyarılmışlık yüksek, atıcılıkta okçulukta düşük, basketbol voleybolda orta düzeyde), bir spor dalının çeşitli görevlerinin yerine getirilmesi sırasında uyarılmışlık düzeyi, farklı düzeylerde olmayı gerektirebilir. Örneğin, bir basketbolcunun uyarılmışlık düzeyi savunma reboundunun alınması sırasında daha yüksek olmayı gerektirebilirken, serbest atışlar sırasında düşük olmayı gerektirmektedir. Bu yönüyle de ters-U hipotezi yetersizdir (Tiryaki, 2000). Ters-U hipotezine son eleştiri Hanin tarafından yapılmıştır. Hanin'e göre performansın iyi olması için uyarılmışlığın, orta düzeyde olmasını gerektirmeyebilir. Bazı sporcular orta düzeyin altında ya da üstünde de üstün performans gösterebilmektedirler. Bu gibi durumlar ters-U hipotezi ile çelişmektedir (Bird, 1986; Tiryaki, 2000: 25).

Dürtü kuramı yeterli olmadığından çoğu spor psikologları durumluk uyarılmışlık ve performans arasındaki ilişkiyi açıklamak için Ters U hipotezine dönüş yapmışlardır. Düşük uyarılmışlık seviyesinde performansta düşme olacaktır, uyarılmışlık arttığında optimal seviyede performans en iyi sonuca ulaşır. Ayrıca uyarılmışlığın biraz daha artması performansta azalmaya neden olur. Bunun için Ters U denencesinde yüksek performans için uyarılmışlığın optimal seviyede olması gerekmektedir (Weinberg ve Gould, 1995).

3.1.6.3. Optimal fonksiyon alanı (ZOF) kuramı

Rus psikoloğu Yuri Hanin'e göre sporcunun, bir yarışma sonrasında iyi performans göstermesi için uyarılmışlığın orta düzeyde (ters-U kuramında bu orta düzey Optimal performans düzeyi olarak gösterilmiştir) olması gerekmez. Sporcular, en iyi

performanslarını tek bir düzeyde değil, bir bölgede gösterebilirler. Bu bölge (zone) Optimal işlev görme bölgesi olarak (zone of Optimal functioning ZOF) isimlendirilir. Optimal işlev görme, kişinin her zaman en iyi ya da ideal performans göstermesi anlamında değil, sporcudan sahip olduğu potansiyele yakın bir başarının beklenmesi anlamına gelmektedir (Horn, 1992; Tiryaki, 2000)



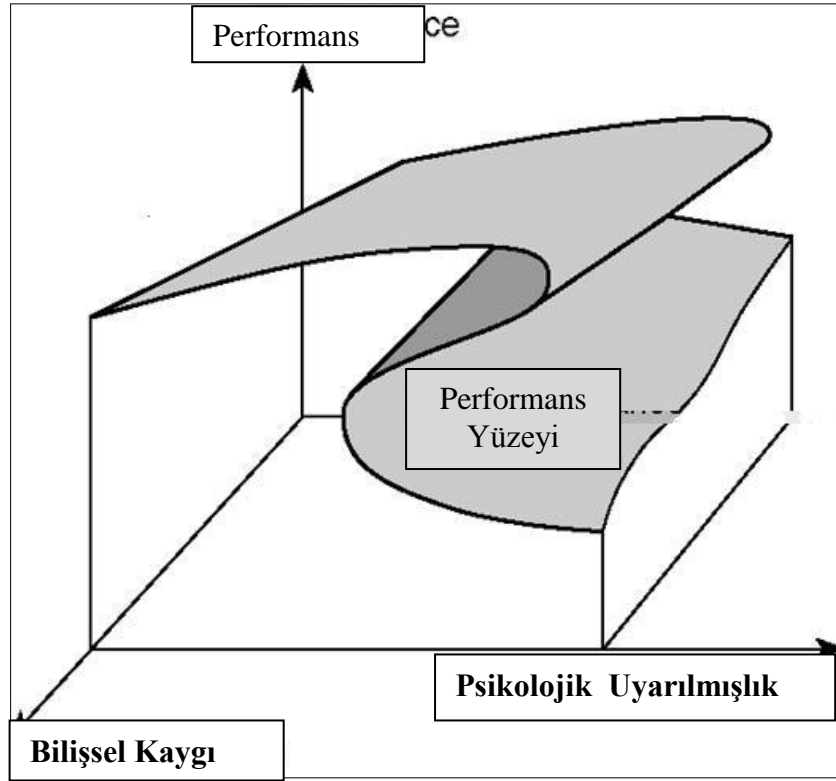
Şekil 16. Farklı Sporculara Ait Optimal İşlev Görme Bölgeleri (Weinberg ve Gould,2003)

Bu kuram Ters U denencesinden iki noktada ayrılır. İlki, durumluluk kaygı optimal seviyesine her zaman uzamın orta noktasında gelmez, kişiden kişiye farklılık gösterir. Yani bazı sporcular çizginin başında, bazıları ortasında, bazıları da diğer ucunda optimal fonksiyon alanına sahiptirler. İkinci olarak, durumluluk optimal seviye tek başına bir nokta olarak ele alınmamalı, aksine bir aralık olarak değerlendirilmelidir (Weinberg ve Gould, 1995: 87).

3.1.6.4. Uyarılmışlığın ani değişim (Catastrophe) kuramı

Catastrophe, İngilizce sözlüklerde afet, felaket, yeryüzü kabuğunda meydana gelen büyük değişiklikler olarak ifade edilmektedir. Kuram Fransız matematikçi Rene Thom tarafından 1960'lı yıllarda geliştirilmiştir. Kuram, dinamik sistemler

kuramının özel bir dalıdır ve geliştiren kişi de Henry Poincare'dir. 1976 yılında Zeeman tarafından davranış bilimlerine uygulanmıştır. Zeeman katastrof makinesi fikrini kullanarak, köpeklerin saldırgan davranışını yordamak için korku ve öfkenin temel dürtülerinin üç boyutlu modelde nasıl temsil edebildiğini göstermiştir. Temel mantık Fazey ve Hardy (1988) tarafından benimsenmiş ve bilişsel ve somatik kaygının, insan motor performansında değişiklikleri ortaya koymada nasıl etkileştiklerini incelemiştir (Kolayış, 2002: 14).



Şekil 17. Uyarılmışlık ile Performansın İlişkisi Catastrophe modeli (Tiryaki,2000)

Bu modele göre, performans uyarılmışlığın tümüyle ilgili ve bilişsel kaygıya bağlıdır. Katastrof modeli, psikolojik uyarılmışlığın Ters U biçiminde performansla bağlantılı olduğunu belirtmektedir, fakat sporcu endişeli olmayacak veya düşük bilişsel durumluk kaygısına sahip olacaktır. Eğer bilişsel kaygı yüksek olursa uyarılmışlık bir tür eşik düzeyine ulaşır, optimal uyarılmışlık seviyesine yükselir ve hızlı bir şekilde performansa zarar verir. Sporcu optimal seviyeye ulaşmak için tümüyle gevşemelidir (Weinberg ve Gould, 1995: 88-90).

Ani değişim (catastrophe) kuramı, bulunulan durumdaki küçük değişikliklerdeki artmanın, işleyişte ani değişimlere neden olacağını öne sürer. Örneğin bir lastik,

küçük kuvvetlerle gerdirilecek olursa, son çok küçük bir germe lastiğın kopması gibi büyük bir değişikliğe neden olabilir. Ya da spordaki mikro travmalar stres kırığı denilen önemli bir değişime neden olabilir. Ani değişimler (catastrophe) farklı dengeler arasındaki çatallanmalardır (ikiye ayrılmalardır-bifurcation). Ani değişimler, aynı anda kaç kontrol parametresinin değiştğine göre sınıflandırılır. Örneğın eğer iki kontrol parametresi varsa buna “Cusp-Zirve (uç)” ani değişimi denir. Bu kuram denizdeki geminin dengesi, köprülerin çökmesi, insan ya da hayvanda savaş veya kaç davranışı, mahkûmların isyanı ve spor gibi birçok olguya uygulanabilmektedir (Tiryaki, 2000: 27; Hardy, Jones ve Graham, 1997: 150–154).

Ani değişim kuramının spora uygulanması Fazey ve Hardy tarafından gerçekleştirilmiştir. Fazey ve Hardy'nin modeli üç boyutlu bir modeldir. Bu boyutlardan birincisi normal faktör (fizyolojik uyarılmışlık) ikincisi ayırıcı faktör (bilişsel kaygı) ve üçüncüsü de bağımlı değişken (performans) olarak ifade edilir. Yalnız burada unutulmaması gereken, ani değişim kuramında birden fazla bileşenin olmadığıdır. Yani bir bileşen birden fazla yapıya ayrılmaktadır. Fazey ve Hardy'nin kuramında birden fazla yapıya ayrılan bileşen kaygıdır. Kaygı kuramda fizyolojik ya da somatik ve bilişsel kaygı olarak ele alınmıştır. Bu modelde fizyolojik uyarılmışlık normal faktör, bilişsel kaygı ayırıcı faktör ve performans bağımlı değişken olarak ifade edilir. Bilişsel kaygı; fizyolojik uyarılmışlığın, performans üzerindeki etkisine aracılık eder. Bir başka anlatımla bilişsel kaygı, fizyolojik uyarılmışlığın performans üzerindeki etkisinin az ya da çok olmasında etkindir (Tiryaki, 2000: 28,29).

3.1.6.5. Zıtlık kuramı

Kaygı ve performans ilişkisi ile ilgili ilginç kuramlardan birisi de zıtlık (reversal) kuramıdır. Kuram K.C.P.Smith ve M.Apter tarafından 1975 yılında geliştirilmiş, spor psikolojisi literatürüne J.H.Kerr tarafından sunulmuştur. Kuramın temel çıkış noktası insanların subjectif deneyimleri ya da bir başka ifade ile fenomenleridir. Bu bağlamda kuram, davranışçılık karşıtıdır (anti-behaviourist). Zimbardo'ya göre (1998) kuram, fenomenojik bir kuramdır ve kişinin kendi güdülenmesiyle ilgilidir. Bunun için de Apter'in geliştirdiği bu kuramla ilgili olarak, yine kendisinin “insan eylemlerinin yapısal fenomenolojik kuramı” dediğini söyler. Kurama göre birçok mantıksal olmayan davranış, homeostazis (içsel denge) ile denge sistemindeki iki durum vardır. Bunlardan birisi tercih edilen durum, diğeri ise tercih edilmeyen durumdur. Tercih edilen bir durumdan diğeri döndüğünde, bu dönüş ya da tercih,

kuramda “zıtlık” olarak ifade edilmektedir. Bir başka deyişle, şimdiye kadar anlatılan uyarılmışlık kuramlarında organizma, bir tek tercih edilen noktaya kadar değişirken (uyarılmışlığın optimum olduğu), zıtlık kuramın da tercih ettiği iki nokta vardır. Kişiler bu iki nokta arasında gidip-gelirler. Bunun için kuram homeostazisden çok, iki taraflı bir dengeye işaret etmektedir. Kuramı daha iyi anlayabilmek için kendine özgü kavramlarının açıklanması yararlı olacaktır. Bu kavramlardan ilki “metagüdüsel metamotivasyonel” durumdur. Diğer bir kavram birbirine zıt çiftlerdir. Kişinin davranımları bu birbirine zıt iki çiftin, birinden diğerine değişir (Tiryaki, 2000: 29).

Kuramda ele alınan belli başlı çiftler şunlardır: telic-paratelic; konformist-negativist (uzlaşmacı-uzlaşmaz); başatlık-sempati (mastery-sympathy); benmerkezcilik-özdeşleşme (autic-alloic). Sportif ortamda özellikle telic ve paratelic durum (mod) önem arz etmektedir. Telic, eski yunancada “telos” kelimesinden gelmektedir ve “hedef-amaç” anlamını taşır. Telic durumda kişiler bir hedefi-amacı olan etkinliklerde bulunurlar. Geleceğe yönelik olma ve plan yapma önde gelir. Örneğin bir öğrencinin bir sınavdan geçmek için hazırlanması ya da bir sporcunun rekor kırmak için yoğun antrenmanlara katılması onun telic durumda olduğunu gösterir. Telic durum uyarılmışlıktan kaçınma ve düşük uyarılmışlık aramayla belirlenir (Tiryaki, 2000: 30).

Paratelic durum, telic durumunun tam karşıtıdır. Eski yunancada “para”, “yanındayanısıra-ötesinde” anlamına gelmektedir ki telic ile birleştiğinde, telic durumun ortadan kalkmasını ifade eder. Kişi, bir davranımı yapmaktan hoşlandığı için o davranımda bulunur. Örneğin, kişinin bir eğlenceye katılması ve burada iyi zaman geçirmesi, ya da kayalara tırmanmak veya paraşütle atlamadan haz duyması gibi. Yine, bir beden eğitimi öğretmeninin, yoğun bir ders gününden sonra (telic durum) evine gitmeden önce, halı sahada arkadaşlarıyla futbol oynaması da paratelic durumu açıklar. Burada öğretmen yorgun bile olsa futbol oynamak kendisine haz vermektedir. Yukarıda değinildiği gibi paratelic durum, telic durumun karşıtıdır. Paratelic durumda düşük uyarılmışlık haz veren ya da heyecan olarak yaşanır. Paratelic durumda kişiler, yüksek uyarılmışlık ararlar (Tiryaki, 2000: 30).

Kerr’e göre eğer bir birey telic durumdayken bir yarışmaya hazırlanacaksa kişinin algıladığı uyarılmışlık düzeyinin, tercih ettiği uyarılmışlık düzeyi ile uyuşması gerekmektedir. Eğer yarışma nedeniyle algılanan artmış uyarılmışlık düzeyi, tercih edilen uyarılmışlık düzeyi ile uyuşmazsa (telic durumdaki tercih edilen düşük

uyarılmışlıkla) bu kişi gerginlik yaratan stresi yaşar ve kişi bu stresle başa çıkmak için çaba harcamaya başlar. Bu durumda da kişi efora neden olan stresi yaşamaktadır. Paratelic durum yukarıdakinin tersidir. Yani kişinin algıladığı düşük uyarılmışlık sıkıntı vericidir. Böylece kişi, paratelic durumda gerginlik yaratan stresi yaşamaktadır. Yarışmaya katılmakla tercih edilen yüksek uyarılmışlık durumu yaşanacaktır. Ama herhangi bir nedenle kişinin yarışmaya katılamaması söz konusu olursa, bu durumda kişi gerginlik yaratan stresi yaşayacak, bunun üstesinden gelmek için uyarılmışlığını artıracak etkinliklere katılacaktır (efora neden olan stres durumu) (Kişi telic durumda gerginlik yaratan stresi yaşarsa, bununla başa çıkmak için, uyarılmışlığın azaltılmasındaki teknikleri (gevşeme teknikleri), paratelic durumda gerginlik yaratan stresi yaşarsa, bu kez de uyarılmışlığı artıran stratejileri kullanacaktır. Yine Kerr, telic ve paratelic durumdaki bireylerin günlük yaşamdaki sıkıntı verici olaylarla başa çıkmada da farklı yöntemler izlediklerini söylemektedir (Horn, 1992; Tiryaki, 2000).

Örneğin, voleybolda düşüşler özellikle de öne düşüş, başlangıçta sporcular tarafından istemeyerek ve sıkıntı içinde uygulanan (telic durum) bir tekniktir. Ama bu beceride ustalaştıkça sporcular, zeminde kaymayı bir tür haz yaratan durum olarak hissetmekte ve istenmesede uygulamaktadırlar. Benzer şekilde yamaç paraşütü, paraşütle atlama, en yüksek dağ zirvelerine tırmanma, yüksek dağ yamaçlarından kayakla inme gibi sporlar, telic durumdan paratelic duruma geçiş için iyi örnekler olarak gösterilebilir (Tiryaki, 2000).

Kerr'in (1985) zıtlık kuramı uyarılmışlığın, bireylerin uyarılmışlık seviyelerini temelde bireysel açıklamalarına bağlı olarak performansı etkilediği savını ortaya koymaktadır. Joe hoş bir heyecan olarak yüksek uyarılmışlığı açıklamaktadır. Aksine Jan kaygıyı hoş olmayan bir durum olarak açıklamaktadır. Jan düşük kaygıyı gevşeme olarak görmektedir, aksine Joe kaygıyı sıkıcı olarak görmektedir. Sporcular değişimleri zıtlıkları-onların uyarılmışlığı açıklamalarını çabucak yapılmasını düşünmektedirler. Bundan dolayı, bir sporcu uyarılmışlığı bir dakika önce olumlu algılayabilir ve bu, bir dakika sonraki olumsuz yorumlamaya kayabilir. Eğer kişi uyarılmışlığı olumlu olarak açıklıyorsa (pozitif psişik enerji), performansı da olumlu yönde etkileyecektir. Eğer kişi uyarılmışlığı olumsuz olarak açıklıyorsa (negatif psişik enerji), performans olumsuz yönde etkilenecektir. Bu nedenle, yüksek olumlu psişik enerjiye veya düşük olumsuz enerjiye sahip olmak, sporcunun en iyi

performansı ile sonuçlanır. Martens'in gözlemleri araştırmalara değil, sporcularla uygulamalı çalışma deneyimine dayanmaktadır (Weinberg ve Gould, 1995; 90).

3.1.6.6. Çok Boyutlu Kaygı Kuramı

Hanın'in ZOF hipotezi durumluk kaygının öğelerini bilişsel ve somatik kaygı performansı farklı etkilediğini kontrol edemiyordu. Bu durumluk kaygı öğelerinin performansı etkilediği düşünölmektedir. Bu psikolojik (somatik) uyarılmışlık ve endişe (bilişsel uyarılmışlık) performansı farklı etkilemektedir. Kalp atışınız ve zihninizde negatif tahminleri yeniden yapma sizi farklı etkiler (Weinberg ve Gould, 1995). Çok boyutlu kaygı kuramı, durumluk bilişsel kaygı performansla olumsuz bağlantı kurar. Fakat durumluk somatik kaygı Ters U yapısı içindeki performans ve buna eklenen kaygı ile optimal seviyeye yükseltmeyi kolaylaştıracadı ile ilgilidir (Weinberg ve Gould, 1995; 87).

3.1.7. Kaygının Ölçölmesi

Spielberger'in iki faktör kuramından çıkarılmış olan durumluluk-sürekli kaygı Envanteri ile ölçölmektedir. Envanter kaygıyı tespit etmek amacı ile kısa ve homojen maddelerden oluşturulmuş bir öz değerlendirme ölçeğidir. İki ayrı ölçekten meydana gelen bu Envanterde 2x20 madde mevcut olup bireylerin genellikle kendilerini nasıl hissettiklerini tarif etmeleri (sürekli kaygı), diğer 20 soruda ise bireylerin o anda kendilerini nasıl hissettiklerine göre tarif etmeleri (durumluluk kaygı) olarak değerlendirilir (Bauman, 1994; Kuru, 2000).

Genel olarak kullanılan yöntemlerin basında, sağlıklı kişilere kaygı veren filmlerin izletilmesi sırasında ortaya çıkan belirtilerin değerlendirilmesi gelir. Ne var ki bu durum yapay olup denekleri, kaygı veren olayların geçeğini bildiklerinden, beklenen kaygı düzeyine ulaşılmaz. Bu nedenle amfetamin, isoprenalin, LDS, sodiümlaktat, yohimbin gibi kaygı duygusu ve belirtileri yaratan maddeler kullanılmıştır. Ancak bu durumda da dışarıdan verilen maddelerle yaratılan doğal olmayan yapay bir kaygı söz konusudur. Bunun için paraşütle atlayan, sınav kapısında bekleyen denekler incelenir. Bu durumda bulunan deneklerin kaygılarının ölçölmesinde çeşitli dereceli ölçekler ve bunları tanımlayan fizyolojik, biyokimyasal yöntemler kullanılır. Bu yöntemler, sırasıyla kan basıncı, kalp durumu, solunum sayısındaki artma, deri direncindeki azalma, pupilia değişmeleri, bazal metabolizmanın yükselmesi, EEG'de hızlı ve düşük ritmin ortaya çıkması, serum kol

İnesterazlarının düşmesine bakılarak deneklerde ortaya çıkan kaygı düzeylerine ilişkin ölçüm yapılır. Bu ölçümlerin birçoğunu bir arada yapan poligaflar geliştirilmiştir (Kuru, 2000).

3.1.8. Kaygı ve Spor

Sporcuların çoğu yarışmalarda, baskı ve zorlukla karşılaşmaktadır. Bu baskı ve zorluklar özellikle yarışmasal aktivitelerde sporcuların kaygı ve stres yaşamalarına neden olmaktadır. Birçok sporcu antrenmanlarda gösterdikleri performanslarını baskılı ve stresli yarışma koşullarında gösterememektedir, teknik direktör ve çalıştırıcı verdikleri söylemlerde, takımlarını oynadıkları karşılaşma sırasında tanıyamadıkları, gösterdikleri performans konusunda hayrete düşüklerini söylemektedir (Engür, 2002: 44).

Çoğu kez sportif yarışmalar içindeki birçok sporcunun, telaşlı, huzursuz, sıkıntılı, çekingen, üzüntülü, yüzü sararmış ya da kızarmış, tedirgin durumda olduğu görülmektedir. Yine bazı sporcuların antrenmanlarda rahatlıkla yapabildikleri hareketleri, müsabakada yapamadıkları, takım arkadaşlarına uyum sağlayamadıkları ve kendilerinden bekleneni yerine getiremedikleri gözlenmektedir. Bu olumsuzluklar aslında, sportif eylem içinde kaygılı bir sporcunun davranışlarını yansıtmaktadır. Bir spor ekibi içinde kendisine verilen görevi yerine getiremeyen bir sporcu, takımın kolektif oyun düzenini bozacak ve sonunda önce kendisinin sonra da takımının başarısında negatif yönde etkili olacaktır. Yani bireysel olarak yaşanan yoğun kaygı takımın, ekibin uyumunu ve başarısını da belirleyebilmektedir. Peki bireyde yoğun kaygı anında neler olmaktadır? Fiziksel ve somatik tepkiler genel olarak kalp atışının hızlanması, kas geriliminin yükselmesi, aşırı alınganlık, el ve ayakların terlemesi, konsantrasyon kaybı, esnekliğin azalması, koordinasyon kayıpları, strateji ve teknik kararlarda zayıflama, yorgunluk ve bitkinlik şeklinde yaşanmaktadır. Düşünsel tepkilerde ise, ayrıntılara dikkat edememe, unutkanlık, konsantrasyon sağlayamama, ani kararlar verebilmede güçlükler söz konusudur (Tavacıoğlu, 1999; Gümüş, 2002).

Sporcularda kaygı, sporla ilişkili ise de, asıl neden duruma ilişkin algıdır. Sporcudan başarılı olması, belirli bir başarı seviyesine ulaşması beklenmektedir. Sporcunun fiziki ve psikolojik kapasitesinin kendisinden bekleneni karşılamakta yetersiz kalması halinde hedeflenen başarıya ulaşması mümkün olmaz. Bu olumsuz durumda daha fazla çaba gereklidir. Tüm çabalara rağmen, istenen sonuca ulaşılamaz ise

mevcut şartlar tehdit edici olarak algılanabilir. Bu algılamının sonucunda duygusal tepki olan kaygı ortaya çıkar. Sporcu kendi değerini sportif başarısına bağlıyor ve ancak başarılı olduğu zaman değerli olduğuna inanıyor ise, başarısızlık karşısında çok yüksek seviyede kaygı gösterebilir. Sonuç olarak, sporcunun istenen performansa ulaşabilmesi için optimal kaygı gereklidir. Bu düzeyin altı veya üstü performansı olumsuz yönde etkileyebilir Yani, daha önce vurgulandığı üzere kaygının varlığı, yokluğu değil hangi düzeyde ve yoğunlukta yaşandığının önemli olduğunu söylemek olasıdır (Başaran, 2008: 44-47).

Müsabaka başlangıcında olan kaygı düzeyi ile müsabaka başladıktan sonra olan kaygı arasında azalma olduğu ileri sürülmektedir. Kazanmaların sayısı arttıkça durumluluk kaygı düzeyi azalır, kazanmalar azaldıkça durumluluk kaygı düzeyinin de arttığını birçok araştırma vurgulamaktadır (Cox, 1990: 192).

3.2. BENLİK SAYGISI

Benlik ile ilgili değerlendirmeler kişiler arası etkileşimlerin sonucudur ve birey için önemli olan kişiler tarafından yapılan değerlendirmelerdir. Bu nedenle de bireylerin yaşadıkları kişisel doyum ya da engellenme derecelerine göre farklılıklar gösterir. Benlik saygısı yüksek olanlar, düşük olanlara göre kendilerinden daha hoşnutturlar. Benlik saygısının düzeyi, kişinin iş ve okuldaki beceri ve başarısını, stres ile basa çıkma etkinliğini, arkadaşlık ve dostluk ilişkilerinin gelişmesini, canlılık ve eğlenebilirlik derecesini etkilemektedir. Benlik saygısını yüksek düzeyde ve tutarlı olarak sürdüren normal sağlıklı kişiler, canlılık ve başarı ile özdeşleşirler. Zayıf yapılanmış benlik saygısına sahip kişiler ise canlılık ve enerjilerini kaybetmiş, kendine güvenmeyen, hatta kendini utanç verici, değersiz ve çaresiz hisseden, başarı ve becerileri azalmış kişilerdir. Benlik saygısı yüksek kişiler güçlü yanlarına, yeteneklerine ve olumlu özelliklerine odaklaşırlarken, benlik saygısı düşük olanlar olumsuz ve zayıf özelliklerini daha çok ön plana çıkarırlar (Bums, 1982; Ünsar ve İsseler, 2003; Baser ve Bayat, 1998).

Benlik saygısı ruh sağlığı ile çeşitli biçimlerde ilişkili bir kavramdır. Benlik saygısının kökeni çocuklukta başlamakta, fakat ergenlik döneminde örgütlenip, bireyin yaşamını etkileyen kalıcı bir faktör olmaktadır. Demokratik olmayan aile

ortamlarında, çocuğun sürekli olarak başarısızlıklarla yüzleştirilmesi, belirli zihinsel ve fiziksel yetersizliklere sahip olması çocuğun düşük benlik saygısının; çocuğa değer verilmesi, önemsenmesi, kabul ve onay görmesi ve gereksinimlerine duyarlı olunması ise yüksek benlik saygısı gelişmesine katkıda bulunur. Benlik saygısı kişinin kendi dünyası ile ilgili kişisel kararlara ve ideal benliğe göre yapılan iyi davranışlara dayanır. Yüksek benlik saygısı hatalara, yanlışlara ve başarısızlıklara rağmen şartsız benliğin kabul edilmiştir. Bu aynı zamanda kişinin kendi yaşamı hakkındaki sorumlulukları kabullenme anlamına gelir Kişinin benlik kavramı ile ideal benliği arasında geniş bir uyumsuzluk varsa düşük benlik saygısından, tersi durumlarda ise yüksek benlik saygısından bahsedilir. Benlik saygısı düşük olduğu zaman sevme duygusu yitirilmiştir ve kişi başkalarından uzak durur. Yüksek olduğu durumlarda kendini değerli hissetme bilgi ve becerilerini ortaya koyarak toplumla ilişki içerisinde olur (Baser ve Bayat, 1998; İzgiç ve Akyüz, 2001).

Başarıların ölçüsü, belirli bir davranış alanına yönelik özelemlerdir. Bu başarı, değer verilen bir konuda özlemlere yaklaşır veya karşılık oluşturursa sonuç yüksek düzeyde bir benlik saygısıdır. Eğer büyük bir uzaklaşma varsa, o zaman kişi kendisi ile ilgili zayıf kanıya varır ki sonuç düşük düzeyde benlik saygısıdır. Bu dünyadaki benlik duygumuz, tümüyle ne olduğumuzu ve ne yaptığımızı desteklememize bağlıdır. Bu da etkinliklerimizin gizil güçlerimize olan oranıyla belirlenir. Bu oranın içinde beklentilerimiz bölen, başarılarımız ise bölünendir. Bu söyle formüle edilebilir;

Basarı

Benlik Saygısı = -----

Beklentiler

Bu formül, kişinin belli nitelik ya da yetenekleri bakımından kendisini nasıl algıladığı ile nasıl olabileceği ya da olması gerektiği gibi iki davranış dizgesini içerir. James, benlik saygısında hangi alanların kullanılacağını belirlemek için insanın kendi değerlerinin önemini vurgulamakta ve başarının, öznel anlam taşıyan değer alanları ile ilgili beklentileri ölçüsünde anlam kazandığını savunmaktadır (Coopersmith, 1967: 96-102).

3.2.1. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

- Kültür
- Toplum değerleri
- Eğitim (aile, birey, anne, babanın eğitim düzeyi)
- Ekonomi
- Aile tipi (çekirdek, geniş, aşiret)
- Ailenin babaerkil ya da anaerkil olması
- Yas
- Cinsiyet
- Beden imgesi
- Denetim odağı
- Esler arasındaki uyum
- İletişim ve ilişki yöntemi
- Bireyin tek çocuk olması ya da fazla kardeş sahibi olması
- İlk çocuk olması
- Çevre (arkadaş, komşu, iş, öğretmen)
- Bireyin psikolojik durumu, ruhsal rahatsızlıklar
- Yaşamında iz bırakan olaylar
- Alışkanlıklar (sigara, alkol vs.)
- Kronik ya da fiziksel rahatsızlıklar, kayıplar
- Babanın ya da annenin mesleği
- Serbest zaman etkinlikleri
- Anne baba ile ilgili durumlar
- Başarı-başarısızlık
- Diğerlerinin verdiği önem

- Olumlu destek
- Çalışmadaki sorumluluk ya da eksiklik
- Diğerleriyle karşılaştırma
- Kişisel ve çalışmayla ilgili deneyimler
- Amaçların belirlenmesi
- Geri besleme (Feed back) mekanizması
- Kendi kendini değerlendirme
- Akademik başarı (Demirkol ve Doğan, 2003; Öz, 2004).

Tablo 4: Benlik Saygısı Karşılaştırma Tablosu (Coopersmith, 1967)

BENLİK SAYGISI YÜKSEK OLAN İNSANLAR	BENLİK SAYGISI DÜŞÜK OLAN
• Kendilerine saygı duyulmasını isterler	• Eleştiriye açık olmama
• Beceri, davranış, cinsellik ve görünüşleri olumludur	• Beceri, davranış, cinsellik ve görünüşleri negatiftir
• Gözlemlensin veya gözlemlenmesin eşit performans sergilerler	• Gözlemlendiklerinde daha az performans sergilerler
• Eleştirildiklerinde savunmaya geçmezler ve atılgan davranırlar	• Eleştirildiklerinde savunmaya geçerler ve pasif davranırlar
• İltifatları kolaylıkla kabul ederler	• İltifatları kabul etmekte zorlanırlar
• Performanslarını gerçekçi olarak değerlendirebilirler	• Performanslarını gerçekçi olarak değerlendiremezler
• Kurumlarında aktiftirler	• Kurumlarında pasif ya da sınırlı hareket
• Otorite figürlerine karşı rahattırlar	• Otorite figürlerine karşı rahat değildirler
• Genel olarak hayatlarından memnundurlar	• Genel olarak hayatlarından memnun değildirler
• Güçlü bir sosyal destek sistemleri vardır	• Zayıf bir sosyal destek sistemleri vardır
• Kendilerini kontrol edebilirler (iç kontrollüdürler)	• Dıştan kontrol edilirler
• Aktivitelere daha çok katılırlar	• Yeni deneyimler ve aktivitelere katılmada tereddüt gösterirler
• Kendine güven duyguları gelişmiştir	• Aşağılık hissi, karamsarlık, duyguları
• İnsanlara pozitif tepkiler verirler	• Diğer insanlara olumsuz tepkiler verirler
• Grupta liderlik özelliği gösterirler	• Kolaylıkla vazgeçme
• Kendilerini önemli ve zahmete değer olarak görürler	• Kendini değersiz, sevimsiz ve önemsiz hissetme
• İyimser, mutlu, hoş kişiler arası ilişkiler kurarlar	• Çekingen, yetersiz sosyal ilişkiler
• Bazı alanlarda kendilerini diğerlerinden daha başarılı olarak görürler	• Diğerlerinin başarılarını gözleme, grupta beceriksizce aktiviteler yapma
• Problem çözmede etkinlik vardır	• Başkalarının olumlu desteğine ve yüreklendirmesine aşırı gereksinim duyma

3.2.3. Benlik Saygısıyla İlgili Yapılan Araştırmalar ve Sporla ilişkisi

Gür (1996), değişik yas gruplarının örneklem olarak alındığı araştırmasında, ergenlerde depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve ergenlerde depresyon ve benlik saygısı arasında negatif yönde bir ilişki bulmuştur (Gür, 1996).

Gür (1996) Ergenlerde Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki adlı çalışmasında akran ilişkileri ile benlik saygısı ilişkilerini incelemiştir. Benlik saygısı yüksek olan ergenlerin iyi akran ilişkileri, benlik saygıları düşük olanlarınsa zayıf akran ilişkileri gösterdiklerini bulmuştur (Gür, 1996).

Gürhan (1986) Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarımlarını Etkileyen Bazı Etmenler adlı çalışmasında 16–18 yas 320 kişilik bir örneklemde benlik saygısını incelemiştir. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin kullanıldığı çalışmada liseli ergenlerin benlik saygılarını %67 oranında yüksek; çok küçük bir kısmında da (%5,3) düşük düzeyde bulmuşlardır. Cinsiyetler arasında sadece benlik saygısının sürekliliği konusunda kızlarda anlamlı bir yükselme görülmüş; bunun dışında önemli bir fark olmadığı belirtilmiştir. Cinsiyetin 17–24 yas arasında etkili bir değişken olmadığı vurgulanmaktadır (Gürhan, 1986).

Brookover, Thomas ve Patterson (1985), benlik saygısıyla akademik başarı arasında önemli bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Benlik tasarımının ilkokuldan başlayarak tüm üniversite yılları boyunca okuldaki başarıyı doğrudan etkilediğini belirtmiştir (Thomas, Patterson, 1985). Ergenlik zamanı, fiziksel değişmelere neden olup beden imajı algısını ve kendi bedeninden memnun olmasını etkilemektedir. Son zamanlarda genç adolesanlarda yapılan araştırmalarda ergenlik zamanının hem bedensel imaja ilişkin algı hem de benlik saygısı ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Güngör, 1989).

Güngör (1989), Ankara'da bin lise öğrencisi ile ergenlerin benlik saygısı düzeylerini etkileyen değişkenler üzerinde yapılan çalışmada kız ve erkeklerin benlik saygı düzeyleri arasında bir fark bulunamamıştır. Akademik olarak başarılı olanların benlik saygısı, başarısız olanlara göre daha yüksek bulunmuştur (Hatipoğlu, 1996)

Aşçı, Gökmen, Tiryaki ve Öner (1993), 174 erkek sporcu ve 174 sporcu olmayan liselinin benlik kavramlarını karşılaştırmış ve liseli erkek sporcularla sporcu olmayanlar arasında atletik yeterlilik, sosyal kabul ve fiziksel görünüm puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir (Aşçı ve Ark., 1993). Diğer bir araştırmada spora katılımın benlik kavramına etkisini lise öğrencileri

üzerinde araştırmışlar ve sporcuların fiziksel ben, ahlak-etik ben, kişisel ben, davranış alt ölçeklerinde sporcu olmayanlara göre daha yüksek skorlar aldıklarını bulmuşlardır (Aşçı ve Ark., 1993). Çuhadaroglu F. (1989) yaptıkları araştırmada, Mars ve arkadaşları (1986) dağcılık programına katılan kişilerin benlik kavramlarının geliştiğini, Miller 1988'de, yüzme programına katılan 914 yaşındaki çocukların benlik kavramlarının geliştiğini belirtmiştir. Blockman, Hunter, Hilyer ve Harrison (1988), dans etkinliğine katılan gençlerin benlik kavramlarının olumlu yönde geliştiğini bulmuşlardır (Çuhadaroglu, 1989).

1990'da büyük Schmill ve arkadaşları, özürlü sporcuların sporcu olmayanlara göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını belirlemişlerdir. 1989 yılında Ebbeck (1995), çocuklarda benlik kavramının fiziksel aktivite ile arttırılabileceğini bulmuşlardır (Çuhadaroglu, 1989).

Tiryaki ve Moralı (2000), yaptıkları bir araştırmada 222 sporcu ve 471 sporcu olmayan liselinin benlik saygılarını ve sosyo-demografik özelliklerini karşılaştırmışlardır. Rosenberg Benlik Saygısı kullanılan araştırmada bu değişkenler için sporcu olanlar ile sporcu olmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (Tiryaki, 2000).

Çuhadaroglu F. (1989) yaptıkları araştırmada, Kemal ve arkadaşlarının (1995), sporcular ile sporcu olmayanların benlik saygılarındaki nitel bileşenlerle ilgili yaptıkları çalışmada, genel benlik saygısı skorları karşılaştırılmış ve sporcuların sporcu olmayanlara göre belirgin derecede yüksek benlik saygısına sahip oldukları gözlenmiştir. Çuhadaroglu F. (1989) yaptıkları araştırmada, Özgeylanı (1996), liseli erkek sporcu ve sporcu olmayanların benlik kavramlarını karşılaştırdığı araştırmasında, sporcuların daha yüksek benlik kavramına sahip olduklarını ortaya koymuştur (Çuhadaroglu, 1989).

Bedensel etkinlik ve fiziksel sağlık iliksisini inceleyen çalışmaların sayıları karşılaştırıldığında Psiko-sosyal sağlığa yönelik etki üzerindeki çalışmaların çok sınırlı olduğu fark edilecektir. Spor faaliyetlerinin ruhsal sağlığa etkisiyle ilgili çalışmalar genellikle dört boyut üzerinde yoğunlaşmıştır. Bunlar duygu-durum, korku, depresyon ve benlik tasavvurudur. Konuyla ilgili deneysel çalışmaların sonuçlarını derleyen Knoll, bedensel egzersize bağlı olarak duygu-durum ve benlik

algısında olumluya doğru bir artışı, korku ve depresyonda ise bir azalmanın yaşandığını belirtmiştir (Blascovich ve Tomaka, 1991).

Egzersiz yapmanın beden imgesi memnuniyeti ve benlik saygısına etkisini ortaya koymak adına yapılan araştırmalar çerçevesinde araştırmacılar; benlik saygısı, vücut imgesi memnuniyeti ve egzersiz arasında dolaylı yoldan bir ilişkisi olabileceğini söylemişlerdir. Fakat bunu desteklemeyen araştırmalar da vardır (Aine ve Lester, 1995).

Yapılan çalışmada egzersiz yapmanın benlik saygısına olumlu etkisinin olduğunu belirtmiştir. Bunu destekleyen araştırmaları yapan kurum zindelik, koşu, tekvando, oyun sporları gibi pek çok dalda araştırmalar yapmıştır. Ancak buna istisna olarak; Tiggerman ve Williason (2000) araştırmalarında, egzersizle benlik saygısı arasında erkekler için pozitif bir ilişki olduğunu, kızlar için ise negatif anlamlı bir ilişkisi olduğunu belirtmiştir (Tiggeman ve Williamson, 2000).

Bowker, Gadbols ve Cornock (2003), Lise öğrencileriyle yapılan bir araştırmada egzersizle global benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmişlerdir (22). Egzersiz ve psikolojik refah araştırması üzerine başarılı bir tartışma yapılmıştır. Bu araştırmanın eleştirisini yapanlar genel spor aktivitelerine katılımın kişiliği pek etkilemiş görünmediğini, fakat zindelik düzeyini yükselten yoğun egzersiz ve programların, ruhsal durum, benlik kavramı ve genel zihin sağlığına olumlu yönde etkileri olabileceğini kabul etmişlerdir. Benlik kavramı hariç, genel kişilik özelliklerinden hiçbiri, fiziksel kuvvetteki artıştan etkilenmemiş görünmektedir. Bazı bulgular, artan kuvvet ve beden imgesindeki değişikliklerin, özellikle de zindelik programlarından önce, düşük benlik saygısına sahip katılımcıların benlik saygısını, olumlu yönde etkileyebileceğini söylerler (Demirkol ve Doğan, 2003: 33).

Günümüzde birçok araştırma düzenli spor faaliyetlerine katılanlarda, sadece benlik tasavvurunun olumlu yönde değiştiği sonucunu vermiştir. Burada genel benlik tasavvurundan çok fiziksel benlik algılaması daha fazla etkilenmektedir. Sporun benlik saygısına etkisinin incelendiği ve iki grup üzerinde yürütülen bir çalışmada, birinci grupta yer alanlara altı ay süreyle haftada bir belli bir antrenman programı uygulanmıştır. İkinci gruptakilerin ise böyle bir faaliyeti olmamıştır. Çalışmalara başlamadan önce her iki grubun da genel benlik algılamaları ölçülmüştür.

Başlangıçta iki grup arasında fark tespit edilmemiştir. Altı ay sonra testler tekrarlandığında; altı ay boyunca düzenli spor programını takip eden kişilerin, özellikle kendi bedenlerine yönelik algılamalarında diğerlerine göre önemli derecede artış tespit edilmiştir (İkizler, 2002: 74-78).

Aksaray ve İnanç (2003), beceri eğitiminin ve benlik saygısını geliştirmeye yönelik aktivitelerin benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada iki farklı deney grubu, plasebo grubu ve bir kontrol grubu yer almıştır. Çalışma grubu Adana Hürriyet İlköğretim Okuluna devam eden 7. sınıf öğrencilerinden 64 kişilik gönüllü bir gruptan oluşmaktadır. Öğrencilerin 16' sını 1. deney grubuna, 16' sını 2. deney grubuna 16' sını plasebo diğer 16' sını ise kontrol grubuna alınmıştır. 1. deney grubuna on haftalık duygular, benlik tanımlama, problem çözme ve iletişim becerilerini içeren bir program. 2. deney grubuna on haftalık benliği tanıma ve benlik saygısını geliştirmeye yönelik çeşitli aktiviteleri içeren bir program; plasebo grubuna 6 haftalık mesleki ve 4 haftalık eğitsel rehberlik uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir ilsem yapılmamıştır. Elde edilen bulgular beceri ve aktivite programlarına katılan öğrencilerin genel, sosyal, aile, okul ve toplam benlik saygısı puanlarının yükseldiğini göstermektedir. Her iki programa katılan öğrencilerin toplam ve alt ölçek benlik saygısı puanları arasında bir fark bulunamamıştır. Uygulamadan 16 hafta sonra öğrencilerin benlik saygıları tekrar ölçüldüğünde aileyle ilgili benlik saygısı haricinde, benlik saygılarındaki değişimin kalıcı olduğu görülmüştür (Aksaray, 2003).

Yegül (1999), liseli erkek sporcular ile sporcu olmayanlar arasında benlik saygısı ile benlik algısı puanları arasındaki ilişkileri araştırdığı çalışmasında; sporcu olan bireyler ile sporcu olmayanlar arasında Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin benlik saygısı alt ölçeği puanlamasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Fakat sporcuların atletik yeterlik ve global benlik saygısı puanlarında sporcular lehine anlamlı farklar bulunmuştur. Bunun nedeni için ise sporcu bireyin devamlı sporla iç içe olması, yaptığı spordan zevk alması ve kendini bir sporcu olarak yeterli algılaması atletik yeterlik puanlarını artırmıştır. Sportif başarılarla gelen tatmin duygusu da olumlu düşünceler yaratarak sporcuların kendilerini yeterli algılamalarına sebep olabileceği belirtilmiştir (Yegül, 1999).

3.3. MOTİVASYON (GÜDÜLENME)

Motivasyon kavramı; hareket etmek, tevsik etmek, harekete geçmek anlamlarına gelen Latince “movere” kelimesinden türetilmiştir. Bu kavram ise İngilizce ve Fransızca “motive” kelimesinden türemiştir. “Motive” teriminin Türkçe karşılığı; güdü, saik veya harekete geçmektir.¹ Kısaca güdüleme, bir insanı belirli bir amaç için harekete geçiren güç demektir. Bu tanıma göre motivasyonun üç temel özelliği bulunmaktadır.

Bunlar;

- (1) harekete geçirici,
- (2) hareketi devam ettirici,
- (3) hareketi veya davranışları olumlu yöne yönelticidir.

Kılıçgil ve ark (2000) da motivasyonu; "kişiyi bir harekette bulunmaya veya birçok hareket alternatifinden birini tercih etmeye iten ve nispeten bir süreklilik gösteren faktörlere motiv, bir motivin etkisiyle ve mevcut şartlara bağlı olarak bir davranışa yani, spor faaliyetine yol açan ve bu faaliyeti sürdüren sürecin adına da motivasyon denir" diye tanımlamışlardır. Motivasyon temelde özel, soyut bir kavramdır. İnsanda aynı anda birbiriyle çelişen birden fazla motif bulunabilir. Motivasyon yaşla ilişkilidir (Konter, 1996).

Motivasyon, genel olarak kaygı tarafından iki şekilde etkilenecek performansta bozulmalara neden olabilir. İlk olarak; kaygı, motivasyonu olumsuz etkileyerek sporcunun kendini aşırı zorlamasına, belki de sakatlanmasına yol açabilir. Birçok rekorlara sahip sporcular, en iyi performanslarını sergilediklerinde kendilerinin bir akış içinde olduklarını, aşırı zorlanmışlık hissini yaşamadıklarını söylemektedirler. İkinci olarak; kaygı, motivasyonda düşmeye sebep olabilir. Bu durumda sporcu gerçek kapasitesini ortaya koymada zorlanır ve böylece performans düşüklüğü gösterebilir. Motivasyonun gücünü belirleyen bir başka faktör de, yapılacak faaliyetten önce tespit edilen hedefin niteliği ve niceliğidir. Bazı sporcular genellikle konsantre olduğu halde bazı oyuncular illaki kızma ya da birileri tarafından azar işittikten sonra motive olduğunu belirtmişlerdir (Biçer, 1997: 60-65).

3.3.1. Motivasyon Çeşitleri

Güdülerin oluşumu, bireylerin çeşitli şekillerde ortaya çıkan ihtiyaçlarından oluşur. Güdüler, bireylerin davranışlarını, oluşum biçimi, yönü ve şiddeti gibi çeşitli şekillerde ve zamanda etkiler. Örneğin; düşünsel bir yapıya dayanan motivelelere ussal motive, duygusal nitelik taşıyanlara ussal olmayan motive denebilir. Bu ikili değerlendirmenin ötesinde motivasyon çeşitleri dört bölümde incelenebilir (Ural, 2008: 12).

3.3.1.1. İç Motivler

İç motivler bireylerin doğal nitelik taşıyan gereksinmelerinden kaynaklanan bilinçsiz davranışlardır. Bu çeşit motivlerde bireylerin davranışlarını eğiterek ve öğreterek değiştirmek mümkün değildir. Çünkü insanın bilinçli davranışları üzerinde etkileri yoktur (Ural, 2008: 12).

3.3.1.2. Fizyolojik Motivler

Bu tür motivler bireylerin temel motivasyonlarıdır. Yaşamını sürdürmesi için gerekli olan temel ihtiyaçlardan kaynaklanmaktadır. Bu tür motivler Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kavramında da ilk sırada yer almaktadır. Fizyolojik motivlere örnek olarak Maslow'un temel gösterdikleri sıralanabilir. Bunlar; beslenme, barınma, giyinme, ısınma gibi ihtiyaçlardır. Bu motivasyonlar bireylerin yaşamlarını sürdürebilmeleri için gerekli ve zorunlu olan ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçlar yasama temel teşkil ettiği için her insanda var olmakla birlikte, bunların gerekliliklerinin şiddeti ve kuvveti farklı olabilir. Bu insanın kişilik yapısının farklılığından kaynaklanmaktadır (Ural, 2008: 12).

3.3.1.3. Sosyal Motivler

Sosyal içerikli motivler, toplumların değerli olarak gördüğü olgulardır. Birey de bunlara ulamsak için bütün çabasını harcar. Bunlar; gruba üye olmak, tanınmak, başkalarına yardım etmek, sevmek, sevilme, beğenilmek gibi, bireyi harekete geçiren sosyal içerikli duygu ve düşüncelerdir. Ancak sosyal motivler bireylerin kişilik yapısına göre farklı zamanlarda ve değişik önem ve biçimde oluşurlar. Öte yandan bu motivlerin oluşması doğrudan doğruya toplum koşullarına da bağlı olabilir. Toplumun değişik kesimlerinde yer alan bireylerin değişik sosyal motivlere sahip olması doğaldır. Bir kesimde hoş görülen diğer kesimde normal

karşılanmayabilir. Toplumun özelliklerine göre sosyal motivler değişiklik gösterebilir (Ural, 2008: 12).

3.3.1.4. Psikolojik Motivler

Psikolojik motivlerin yapısı, bireylerin kişilik ve davranış modellerini oluşturan, doğuştan ya da sonradan, eğitim, öğretim ve toplumsal değerlerle oluşurlar. Psikolojik motivler, bireylerin içyapısıyla ilgili olduğu için ancak oluştuktan sonra öğrenilebilir. Ama bu motivlerin nedenini anlamak çok güçtür. Yöneticilerin, iş görenlerin psikolojik motivlerinin analizini, fizyolojik ve sosyal motivler kadar kolay anlaması çok zordur. Belki de motivasyon çeşitlerinin içerisinde en karmaşık olan psikolojik motivlerdir. Çünkü bireyler bir olayı her zaman aynı şekilde algılamadıkları gibi her bireyde farklı farklı algılamaları çok yüksek bir olasılıktır (Ural, 2008: 13).

3.3.2. Motivasyona Etki Eden Faktörler

3.3.2.1. Bireysel Faktörler

Bireysel faktörler, bireylerin farklı düzeyde motivasyon duymasına yol açan etkenlerdir. Yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, hizmet süresi, medeni durum ve benzeri etkenler bu başlık altında ele alınmaktadır (Işıkhan, 1993).

Yaş: Genç ve yaşlı iş görenler arasında motivasyon bakımından negatif bir ilişkinin varlığından söz etmektedir. İş görenlerin yaşı arttıkça, deneyim nedeniyle uyumlarının arttığı, böylece işlerinden daha fazla motivasyon duydukları belirtilmektedir. Genç yaşlardaki iş görenlerin yükselme ve iş güvencesine ilişkin aşırı beklentilerinin olması ya da iş seçimi ve iş güvencesine ilişkin kuşularının bulunması nedeniyle, işlerinden daha az doyum sağladıkları savunulmaktadır (Aksayan, 1990).

Eğitim Düzeyi: Yapılan çalışmalara genellikle eğitim düzeyinin yükselmesi ile motivasyonun azalacağı doğrultusundadır. Eğitim düzeyi yüksek olan iş görenlerin kendilerine seçtikleri referans gruplarının koşulları ile kendi koşullarını karşılaştırmaları bu sonuca neden olmaktadır (Aksayan, 1990).

Medeni Durum: Çeşitli çalışmalarda, evli iş görenlerin, bekarlara göre motivasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Herzberg'in evli iş görenler üzerinde

yaptığı araştırmasında ise evli olan ve olmayan kadın iş görenler farklı iş doyum düzeyi gösterirken, erkeklerde böyle bir fark görülmemiştir (Aksu, 2002).

Statü ve Kıdem: Motivasyon ile statü arasında güçlü bir ilişkinin bulunduğu ve üst yönetim kademesinde bulunan kişilerin, motivasyonlarının yüksek olduğu ileri sürülmektedir. İş görenlerin örgütsel konumu yükseldikçe, motivasyon düzeylerinde de artış olduğu görülmektedir (Başaran, 1991).

Cinsiyet: Başaran kadın ve erkek çalışanların motivasyon düzeyleri arasında cinsiyetten kaynaklanan bir farkın olduğuna ilişkin tutarlı kanıtların bulunmadığını belirtmektedir (Başaran, 1991).

Sosyal Kültürel Çevre: insanlar işlerini sadece geçim aracı ve gelir elde etmek olarak görmezler. insanlar yaptığı işlerde, toplumca beğenilme, takdir edilme, kabul görme, duygularını da tatmin ederler. Bu nedenle içinde bulunulan sosyal çevrenin motivasyon üzerinde olumlu etkilere sahip olduğu düşünülmektedir (Başaran, 1991).

3.3.3. Başarı Motivasyonu

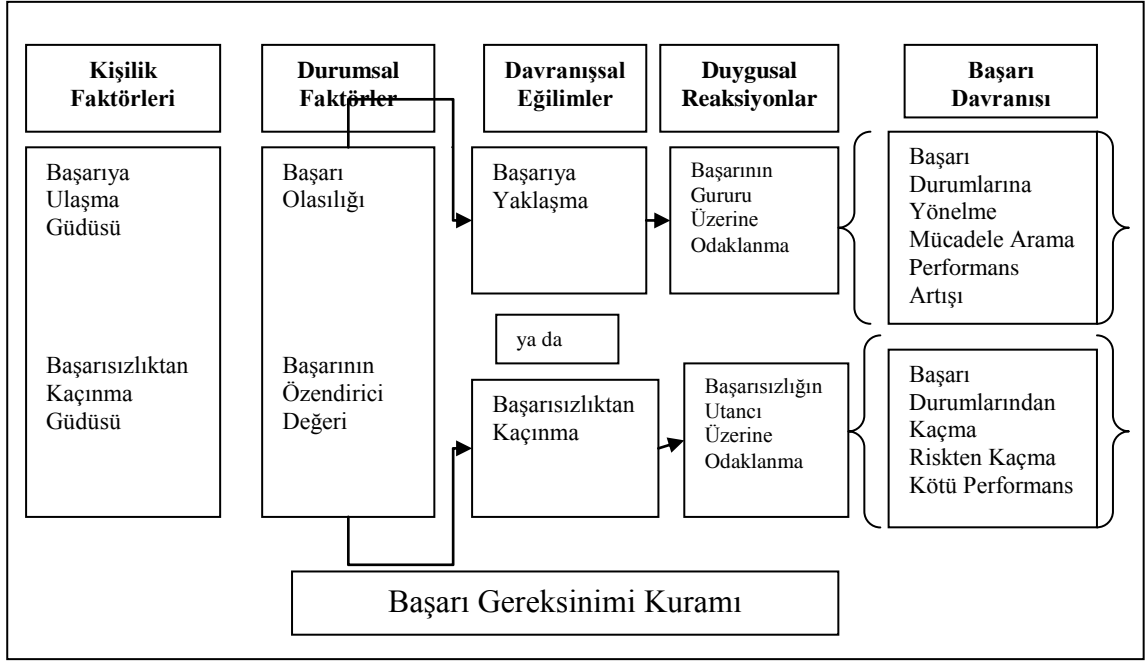
Başarı motivasyonu (achievement motivation), Murray tarafından bir işi ustaca yapma, mükemmel olarak başarma, engellerin üstesinden gelme, diğerlerinden daha iyi yapma olarak tanımlanmıştır. Gill'de başarı motivasyonunu, başarısızlığa direnme, bir görevi başarmak için uğraşma, belirsiz durumlar arama olarak tanımlanmıştır.

Başarı motivasyonu ile kuramlar üçe ayrılmaktadır. Bunlar,

1. Başarı gereksinmesi kuramı (Need achievement theory)
2. Hedefi gerçekleştirme kuramı (Achievement goal theory)
3. Yükleme kuramıdır (Attribution theory) (Tiryaki, 2000:92).

3.3.3.1. Başarı gereksinmesi kuramı

Başarı gereksinmesi önce Murray'nin kuramında yer almış daha sonra McClelland ve arkadaşları tarafından (Atkinson, Clark ve Lowell) geliştirilmiştir. Başarı gereksinmesi kuramı, davranışın belirleyicisi olarak hem kişisel hem de durumsal faktörleri göz önünde tutan etkileşimsel bir görüştür. Bu kuramı oluşturan 5 unsur; kişilik faktörleri ya da güdüler, durumsal faktörler, davranışsal eğilimler, duygusal reaksiyonlar ve başarıya ilişkin davranışlardır (Weinberg ve Gould, 1995: 61).



Şekil 18. Başarı Gereksinimi Kuramı (Weinberg ve Gould, 1995)

McClelland, Atkinson gibi başarı güdülenmesi kuramcılarına göre başarı gereksinmesi, öğrenilmiş, istikrarlı bir özelliktir. Bir sporcunun başarı gereksinmesini iki kişilik faktörü belirlemektedir. Bunlardan ilki başarılı olma güdüsü (Motive to achieve success) diğeri de başarısızlıktan kaçınma güdüsüdür (Motive to avoid failure). Buna göre başarı gereksinmesi, başarılı olma güdüsünden, başarısızlıktan kaçınma güdüsünün çıkarılmasıyla hesaplanır. Eğer bu işlemde elde edilen değer (+) ise yani başarılı olma güdüsü, başarısızlıktan kaçınma güdüsünden daha yüksekse kişi yarışma durumlarına katılacak, eğer değer (-) ise yani başarısızlıktan kaçınma güdüsü daha yüksekse kişi yarışma durumlarından uzaklaşacaktır (Tiryaki, 2000: 93).

Başarı gereksinmesinden ayrıca iki durumsal faktörden söz edilmektedir. Bunlar başarı olasılığı (probability of success) ve başarının özendirici değeridir (incentive value of success). Başarının özendirici değeri, 1'den, başarı olasılığının çıkarılmasıyla hesaplanır. Başarının özendirici değerinin yüksek olması motivasyonun daha kolay sağlanmasına yardımcı olacaktır. Başarının özendirici değeri düşük olduğu durumlarda örneğin %80-90 başarı olasılığı bulunan favori takımların maçlarında, kazanması favori olan takımların sporcularının motive olması

daha güçtür. Başarı şansı az olan takımların oyuncuları ise, galip gelmesi durumunda alınacak onayın, özendirici değeri büyüklüğünü bildiklerinden var gücüyle yarışmayı kazanmaya çalışacaklardır (Tiryaki, 2000: 94).

Başarı gereksinmesi yüksek olan kişilerin, başarı durumlarını, mücadele-uğraş gerektiren durumları aradıkları bilinmektedir. Tersine başarı gereksinmesi düşük olan kişilerin de başarı durumlarından, özellikle başarma/başaramama olasılığının %50-%50 olduğu durumlardan kaçındıkları bilinmektedir. Başarı gereksinmesi düşük olan bireylerin kendilerine ya çok kolay ya da çok zor görevler seçtiği ifade edilmektedir. Bunun nedeni açıktır. Başarı olasılığının %50'den fazla olduğu durumları ararlar çünkü başarısızlık olasılığı çok düşüktür. Dolayısıyla kaybettiklerinde hiç yaşamak istemedikleri utancı yaşamayacaklardır. Başarı olasılığının az olduğu durumları seçerler çünkü, belirtildiği gibi o görevi başarma şansı düşüktür ve başarısız olduklarında, başarısızlıklarına ilişkin gerekçeleri hazırır. Bu başarısızlıklarından dolayı kimse onları ayıplamayacaktır. Başarı gereksinmesi düşük olan bireyler, her iki durumda da ego koruyucu bir yol izlemektedirler (Tiryaki, 2000: 94).

3.3.3.2. Hedefi gerçekleştirme kuramı

Spor ortamında yaşanan ilginç bir olaya ender de olsa tanık olmuşuzdur. Bu olay, örneğin bir uzun atlayıcının o yarışmada kendisine birincilik kazandıran bir atlayış yapmasına rağmen bu atlayışından hoşnut olmaması, memnuniyetsizliğini kürsüde de sürdürmesidir. En çok tanık olduğumuz olay ise beklenilenin çok altında bir performans sergilemesine karşın, sporcunun kendisini zorlayan rakibini izlemesi, kendi performansına ulaşamadığını görüp birinciliği garantilediğinde sevinç çığlıkları atmasıdır. Her iki sporcuda birinci olmasına rağmen neden farklı davranımlar göstermektedirler? Soruya olası yanıtı hedefi gerçekleştirme kuramı (achievement goal theory) verebilir. Bu kuram davranımı adlandırabilmek için, bireyin eylemindeki temel başarı hedeflerini belirlemenin önemli olduğunu tartışır. Bu kuramı ilk kez ortaya atıp kullanan Nicholls (1984) tür. Başarı hedefi de ego ile ilgili (ego involvement) ve görevle ilgili (task involvement) olmak üzere ikiye ayrılır. İlkinde yarışma ortamında birey, kendi yeteneğini, rakiplerinin yeteneğiyle kıyaslar. Dolayısıyla başarı ya da başarısızlıkta sporcu ya (yetenekliyim ya da yeteneksizim) değerlendirmesinde bulunur. Böyle bir değerlendirmenin tehlikesi ortadadır. Çünkü rakip kazanırken gerçekten yetenekli olduğu için mi kazanmıştır yoksa çok fazla çalıştığı için mi kazanmıştır. Bunu belirlemek güçtür. Üstelik bu değişkenleri

kontrol etme olanağı da yoktur. Ama yanlış bir genel geçer anlayış, yenmişseniz başarılı, yenilmişseniz başarısız olarak değerlendirmede bulunulmasıdır (Tiryaki, 2000: 94).

Diğer taraftan görev yönelimli bireyler kendi kişisel performanslarına göre hedefler belirlerler. Yani burada sporcu kendisini başka bir sporcu ile kıyaslamaz. Onun performansına bakmaz. Kendi performansı ön plandadır. Kendisinin daha önceki performans düzeyi ile o andaki performans düzeyini kıyaslar. Eğer bir gelişme varsa “başarı” olarak nitelendirir. Rakip ile değil, yapılacak görevle ilgilidirler. Görevle ilgilenildiği için rakibin kim olduğu önemli değildir. Dolayısıyla rakibin kimliği, baskı yaratan bir faktör olarak ortaya çıkmaz (Tiryaki, 2000: 95).

3.3.3.3.Yüklemleme kuramı

Yüklemleme kuramı (attribution theory), güdülenmenin bilişsel kuramı olarak ta bilinir. Bu kurama göre kişiler başarı ya da başarısızlıklarını çeşitli “nedenlere” bağlarlar. Başarı ya da başarısızlığın açıklanmasındaki bu nedenler aynı eylem içinde olan, bir başka ifade ile aynı anda kazanan ya da kaybedenlerde farklılık gösterebilmektedir. Eğer bir futbol maçı sonrası kazanan takım futbolcularıyla yapılan röportajlara dikkat etmişseniz, bazı futbolcuların “şansımız vardı” bazılarının “çok çalıştık, çok koştuk”, bazılarının da “iyi futbolculardan oluşan bir takımımız var” gibi farklı açıklamalarda bulduklarını hemen fark etmişsinizdir (Tiryaki, 2000; Weinberg ve Gould, 2003).

Verilen örneklerdeki nedensel açıklamalara bakıldığında bunların ya içsel veya dışsal olduklarını ve yine bu nedenlerin ya kontrol edilebilir ya da kontrol edilemez olduğunu görürüz. Bir başka anlatımla eğer futbolcu kazanma nedenini şansla açıklıyorsa şans, dışsal bir faktördür ve kontrol edilemez. Benzer şekilde kazanma nedeni çok çalışmakla (çabayla) açıklanıyorsa bu açıklama içseldir ve kontrol edilebilir. Çünkü çok çalışmak ya da çalışmamak kişiden kaynaklanan bir durumdur. Kişi dilerse çok çalışır, dilerse çalışmaz (Tiryaki, 2000).

Yüklemleme kuramının kurucusu F.Hieder (1958) olmakla birlikte geliştiren B.Weiner olmuştur. Weiner’e göre (1985) başarı ve başarısızlıkla ilgili yüklemlemeler üç boyutta sınıflandırılmaktadır. Bunlar içsel-dışsal; istikrarlı-istikrarsız ve kontrol edilebilir-kontrol edilemez boyutlarıdır. Yine Weiner, kişilerin başarı ya da başarısızlıklarının üç boyutta yer alan kategorilerdeki faktörlerden

biriyle açıklanabileceğini ifade etmektedir. Aşağıda Weiner'in yüklemleme boyutlarını yeniden ele aldığı şekil 19'da görülmektedir (Tiryaki, 2000; Weinberg ve Gould, 2003).

NEDENSELLİK ODAĞI				
İÇSEL			DIŞSAL	
Kontrol Edilebilir	İstikrarlı	İstikrarsız	İstikrarlı	İstikrarsız
Kontrol Edilebilirlik	İstikrarlı Çaba	İstikrarsız Çaba	Başkalarının İstikrarlı Çabası	Başkalarının İstikrarsız Çabası
Kontrol Edilemez	Yetenek	Duygu	Görevin Kolaylığı	Şans

Şekil 19. Weiner'in nedensel yüklemeler ile ilgili üç boyutlu modeli (Weinberg ve Gould, 2003).

Weiner yüklemleme kuramını yeniden yapılandırırken kontrol edilebilirliği yeni bir boyut olarak getirmiştir. Böylece daha denetim odağı ve istikrarlılıktan (ya da kararlılık) oluşan iki boyutlu model üç boyutlu olmuştur. Son boyutun duyguyu kontrol edilemez, içsel ve istikrarsız bir faktör olarak ele alması ve denetim odağını nedensellik odağı olarak yeniden nitelendirmesi ilk göze çarpan özellik olmaktadır. Denetim odağı (Locus of control), kişilerin eylemlerinin sonuçlarını kontrol edip edemedikleriyle ilgili inançlarını anlatan psikolojik bir yapıdır. Başarı ya da başarısızlıklarla ilgili yüklemlemeler gerek yarışma sırasında, gerekse yarışma sonunda sporcular arasında farklılıklar gösterebilmektedir. Örneğin, Grove ve Pragman (1986) hedefe elle küçük okların atıldığı (dart) yarışma sırasında başarılı atışlarını içsel ve istikrarlı bir faktör olan yetenekten çok, yine içsel ama istikrarsız bir faktör olan çabaya yüklemleyenlerin daha yüksek puan elde ettiklerini göstermiştir. Yine Iso-Ahola (1977), McAuley ve Gross (1983) kazananların

kazanma nedenlerini, kaybedenlere göre içsel nedenlere bağladıklarını belirtmektedirler (Tiryaki, 2000: 97; Hardy, Jones ve Graham, 1997: 87-94).

Bu bulgu önemlidir. Çünkü içsel nedenler olan yetenek ve çabayla, başarının nedeninin açıklanması, sporcunun kendisiyle ilgili pozitif bir tutum geliştirmesine neden olacak ve benlik saygısını arttıracaktır. Ayrıca sporcu “ben yetenekliyim” derken “çaba sarf ettiğim için kazandım” da diyebilmelidir. Bir çok yetenekli sporcunun yeterli çabayı göstermediği için bir çok şeyler kaybettiğine ilişkin, özellikle sporumuzdan örnekler boldur. Bu bağlamda tek başına yetenek yeterli olmamaktadır. Yetenekle birlikte çalıştığı için kazandığının söylenmesi sporcularda “çalıştığım zaman kazanırım” düşüncesinin gelişmesine neden olacaktır. Bir başka anlatımla kontrol edilebilir faktörlerin sporcular tarafından içselleştirilmesi önemli olmaktadır. Her futbol maçından sonra başarısızlığın nedenini hakemde bulan koç ve yöneticiler aslında sporcularında “çaba –efor”ın kontrol edilebilir özelliğinin yerleşmemesini sağlamaktan başka bir iş yapmamaktadırlar. Eğer başarı, yetenek ve çabayla açıklanacak olursa sporcu, “çok çalıştığım zaman başarılı olurum” düşüncesini genelleyecektir. Ama başarının şans gibi dışsal bir nedene bağlanması, sporcunun, ne çalıştığının ne de yeteneğinin farkında olduğunu anlatır ki bu durumda sporcunun, başarıları ve başarısızlıklarındaki nedenler, hep kendisinin dışındadır. Özellikle başarılarını şansa bağlayan sporcuların çoğunda, kendisine şans getirmesi için türbeleri ziyaretlere kurban kesmeler, adak adamalar sık görülür. Ne yazık ki sporcularımızın çoğu kazanma nedenini şans ile açıklamaktadırlar. Bu açıklamanın önüne geçebilmek için sportif ortamda kontrol edilebilirliği arttırmak, şans gibi kontrol edilemeyen faktörlerin içselleştirilmesi şeklinde bir tehlikenin önüne geçecektir (Tiryaki, 2000: 97).

Kaybedilen bir yarışmanın nedenini kontrol edilemeyen faktörlerle açıklamak mantıklıdır. Çünkü sporcuya kaybetme nedeni olarak kendi kontrolünde olmayan faktörlerin gösterilmesi, sporcunun kendi kontrolünde bulundurabileceği faktörlere yoğunlaşmasını sağlayacaktır. Sporcular, kazanma nedenleri içsel, istikrarlı ve kontrol edilebilir, kaybetme nedenleri de dışsal, istikrarsız ve kontrol edilemez nedenlerle açıklamaları yönünde eğitilmeli, teşvik görmelidirler. Bunun ile birlikte kaybetme nedenini, bütünüyle şansa bağlayan sporcuların performansları ile ilgili çok az sorumluluk aldıkları hatta almadıkları bilinmektedir. “her şeyin nedeni şanstır ve sonuçta kendi davranımlarının bir rolü yoktur”. Bu düşüncenin önüne geçebilmek

koçluğun en önemli işlevlerinden biridir. Bu işlevi yerine getirirken yüklemleme teorisinin temel yüklemlemelerin psikolojik sonuçlarını iyi analiz etmek gerekir. Aşağıdaki tablo 11’de yüklemlemelerin psikolojik sonuçları görülmektedir (Tiryaki, 2000; Weinberg ve Gould, 2003).

Tablo 5. Yüklemlemeler ve Başarı Motivasyonu

Yüklemlemeler	Psikolojik Sonuçları
İstikrar Faktörleri	Gelecek İçin Başarı Beklentisi
İstikrarlı	Başarı beklentisinin artması
İstikrarsız	Başarı beklentisinin düşmesi
Nedensellik Faktörleri	Duyusal Etkiler
İçsel nedenler	Gurur ya da utanmada artış
Dışsal nedenler	Gurur ya da utanmada düşüş
Kontrol Faktörleri	Duyusal Etkiler
Kontrol edilebilir	Motivasyon artışı
Kontrol edilemez	Motivasyon düşüşü

Kişiler yüklemlemelerine göre çeşitli psikolojik sonuçlarla karşılaşır. Kişiler yüklemlemeleri kendi egoları için gerekli olanı tercih ederek gerçekleştirirler. Zaman içerisinde öğrenilmiş sonuçlara ulaşmak için yüklemlemeler kişiden kişiye göre farklılık gösterir. Sonuçları bilinçaltında saklı tutulan bu yüklemlemeleri değiştirmek mümkün müdür? Kişilerin denetim odakları içsel veya dışsaldır. Ama acaba denetim odağını değiştirmek olası mıdır? Bir başka deyişle örneğin içsel güdülenmeyi değiştirebilir miyiz? Bu soruya verilecek yanıt evettir ve bu, dışsal ödüller ile sağlanabilir. Bir örnek verecek olursak; boş zamanlarında evinin bahçesinde basketbol oynayan bir çocuğa babası “aferrin, insanın boş zamanlarında spor yapması iyi bir alışkanlıktır. Şimdi şu parayı al ve kendine bir dondurma ısmarla” derse çocuk, bir daha basketbol oynayacağı zaman babasından “aferrin” sözünü duymak

isteyecek veya kendisine para vermesini bekleyecektir. Bu gerçekleşmediğinde çocuk, basketbol oynamayacaktır. Burada çocuğun içinden gelen spor yapma isteği dışsal ödülle değiştirilmiştir (Tiryaki, 2000; Weinberg ve Gould, 2003).

Spor ortamında benzer örnekler çoktur. Genelde hiçbir çocuk spora başlarken para kazanmayı, bir başka deyişle dışsal ödülleri düşünmez. Arkadaşlarıyla birlikte olmak, onlarla ortak bir iş yapmak, oynamak çocuğa haz verir. Ama özellikle ülkemizde futboldaki astronomik rakamlar, ailelerin çocuklarını ister yetenekleri olsun ister olmasın futbolcu yapmaya yönelmektedir. Dolayısıyla çocuk spor yapmayı zevk veren bir etkinlik olarak değil, para kazanılan, yapıldığında bedeli ödenilen bir iş olarak görmeye başlamaktadır. Bu gibi dışsal ödüllerin görev ile ilgili içsel ilgiyi azalttığı ve yaratıcı performansı bastırdığı belirtilmektedir (Tiryaki, 2000: 99).

Dışsal ödüllerin bir diğer tehlikesi, başarı durumlarında ödülün verilmesidir. Yani bir anlamda başarı = kazanmak olarak algılanmaktadır. Aslında bu eşitlik sonuca bağlanmak, gösterilen performansın göz ardı edilmesi demektir. Bir kaleci düşünelim ki bir maçta olağan üstü performans göstermiş ama penaltıdan yediği bir golle takımı mağlup olmuştur. Yine aynı kaleci bir başka maçta takımı kale önüne etten bir duvar ördüğü için kalesinde bir tek top görmemiş ve takımının kazandığı bir penaltı ile galip gelmiş ve primi almıştır. Eğer sonucu ödüllendirecek olursak, ilk örnekte kaleci başarısız, ikinci örnekte başarılıdır. Böyle bir uygulama sporcuya “istersen çok efor harcama ama kazan” geri bildirimini sağlamaktadır, yoksa “çok efor sarf ettin performans hedeflerine ulaştın, kaybetse de başarılıydın” geri bildirimini değil. Yalnız, ilk geri bildirim görölme sıklığının çok düşük olduğu unutulmamalıdır. Bu bağlamda ödülün zararlı, kaçınılması gereken bir şey olduğu sonucu çıkarılmamalıdır. Ödül verilmelidir ancak performansta, tutum ve davranışlarda gerçek bir gelişme, ilerleme görüldüğü zaman. Ayrıca dışsal güdülenmenin kısa süreli olduğu ve zamanla başarıyı azalttığı unutulmamalıdır (Tiryaki, 2000: 100).

3.4. SPORDA MOTİVASYON

Sporcunun performansı üzerinde etkili olan unsurların basında sporcunun motivasyonu gelmektedir. Bu doğrultuda antrenörlerin sporcu motivasyonu hakkında bilgi sahibi olması ve antrenmanlarında ve oyunlarda belirleyecekleri motivasyon stratejilerini uygulamaları önem taşımaktadır. Bununla birlikte sporcunun motivasyonunu anlamak ve yönetmek çoğunlukla karmaşık bir süreci içermektedir (Schneider ve Baker, 2006).

Motivasyonun gücü ve başarı arasındaki ilişkinin, özellikle sporda çok önemli olduğu gayet açıktır. Motive edici gücü düşük olan bir durumun, düşük bir başarı ile sonuçlanması muhakkaktır. Her insan, kendini tatmin eden ve huzur verici durumları arama, rahatsız edici durumlardan ise kaçma eğilimi gösterir. Arama ve kaçma eğilimleri, güdülerin yapısında mevcuttur. Hangi eğilim daha ağır basarsa, ona yönelik güdüler ortaya çıkar. Buna göre, başarı güdüsü, başarılı olma ya da başarısızlıktan kaçınma, arkadaşlık güdüsü ise itibar arama ya da reddedilmekten kaçınma şeklinde ortaya çıkar (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Sporda yüksek performans için fiziksel ve fizyolojik açıdan güçlü olmanın yanı sıra psikolojik (zihinsel ve duygusal) açıdan da güçlü ve hazırlıklı olmak gerekir. Sporcuların yüksek yoğunluktaki antrenmanlara katılımlarını ve bunu uzun süre devam ettirmelerini sağlayan gücü açıklamak için birçok kuram öne sürülmüştür. Bu kuramlardan birisi de başarı motivasyonu kuramıdır. Başarı motivasyonu kuramı kişilerin fiziksel bir aktiviteye neden katıldığını, zor olanı başarmak için neden bu kadar güç harcadığını ve bunu neden bu kadar uzun süre devam ettirdiğini açıklamaya çalışmaktadır (Tiryaki, 2000).

Başarı motivasyonu ile ilgili en önemli yaklaşım Mc.Clelland ve Atkinson'un başarı motivasyonu modelidir. Düşünürler güdülenmenin ölçütü olarak bireysel özellikleri temele almanın eksik bir yaklaşım olacağını düşünerek başarı motivasyonuna durumsal yaklaşım kuramını geliştirmişlerdir. Mc.Clelland ve Atkinson'un teorisi, kişilerin ortaya koyacakları davranışların bütün var olan başarı durumları için açıklamaya çalışmaktadır. Atkinson'a göre kişi, başarı durumlarıyla karşılaştığında bilmektedir ki, göstereceği performans başkaları ve kendi tarafından su ya da bu şekilde değerlendirmeye tabi tutulacaktır. Özellikle kişiler, bazı mükemmellik

standartlarına göre değerlendirildiğinde, sonuç onlar için, “başarı” veya “başarısızlık” olacaktır. Teoriye göre birey üst düzeyde güdülenmeyi sağlayabilecek bireysel özelliklere sahip olsa bile, koşullar uygun değilse, güdülenme durumu ortaya çıkamayabilir. Bu nedenle çevresel koşullar belli bazı bireysel özelliklere sahip olmaktan çok daha önemlidir. Bazı durumlarla ilgili olarak başlangıçtaki beklentimiz oldukça yüksek olabilir. Bu durum güdülenmiş bir biçimde olaya yaklaşmamızı sağlar. Ancak bir süre sonra durumun hiçte beklediğimiz gibi olmadığını görmek bizi olumsuz etkileyebilir. Bunun tam tersi durumda söz konusu olabilir. Yani başlangıçta durumun heyecan verici olmadığını düşünebilir, olaya bu biçimde yaklaşabiliriz. Üzerinden bir zaman geçtikten sonra, durumun farklı olduğunu, heyecan verici olduğunu görebiliriz. Diğer bir değişle duruma ilişkin algımızda önemli bir değişiklik gerçekleşebilir, bu durumda güdülenme düzeyimize etkide bulunabilir. Koşullara ilişkin diğer bazı örnekler, antrenörlerin tutumları, takımın kazanç-kayıp durumları, karşılaşmanın yapıldığı çevre olabilir (Gill, 1986; Tiryaki, 2000).

Mc.Clelland ve Atkinson’un başarı motivasyonu modeli, başarı gereksinimini açıklamaya çalışan, kompleks davranışsal ve matematiksel bir yaklaşımdır. Düşünürler başarı gereksinimini iki faktörün etkilediğini belirtirler. Bu faktörler başarıya motivi ve başarısızlıktan kaçma motivleridir. Buna göre başarı gereksinmesi, başarılı olma güdüsünden, başarısızlıktan kaçmanın çıkarılmasıyla hesaplanır. Eğer bu işlemde elde edilen değer (+) ise, yani başarılı olma güdüsü başarısızlıktan kaçma güdüsünden daha yüksekse kişi yarışma durumlarına katılacak, eğer değer (-) ise, yani başarısızlıktan kaçma güdüsü daha yüksekse kişi yarışma durumlarından uzaklaşacaktır. Buna göre yüksek başarı güdüsüne ve düşük başarısızlıktan kaçış güdüsüne sahip kişiler yüksek başarılıdırlar ve bu kişiler için başarı çok önemlidir. Bu kişiler başarısızlık hakkında çok fazla kaygılanmazlar. Başarı durumlarına sık sık girerler ve olabilecek başarısızlıklardan korkmadan, başarı için çok çalışırlar. Diğer taraftan, düşük başarı güdüsüne ve yüksek başarısızlıktan kaçış güdüsüne sahip kişiler başarısızlık hakkında kaygı duyarlar. Başarılı olabilme pozisyonlarına çok fazla girmezler. Bu tür sporcular, bir yanlışlık yaptıklarında ne olacağından, antrenörlerini, arkadaşlarını ve taraftarı memnun edemeyeceklerinden kaygı duyarlar. Başarıya motivi yüksek, başarısızlıktan kaçma motivi düşük sporcuların, başarı kazanılabilecek ortamların içine daha fazla girme eğilimine en genel anlamda “başarı gereksinimi” adı verilmektedir (Cox, 1990; Gill, 1986).

Bu kuramın odak noktası, bazı bireylerin başarıya dayalı etkinliklerden, başarılı çıkmaktan çok üst düzeyde doyum aldıklarıdır. Ancak burada dikkat edilmesi gereken nokta “başarı” algısının bireyden bireye değişeceğidir. Başka bir deyişle, her birey kendi başarı düzeyini tayin etmekte yükümlüdür. Roberts’e göre, başarı ve başarısızlık birer psikolojik durumdur. Bireyin başarı arayışındaki etkinliği yorumlaması temeline dayalıdır. Dolayısıyla, performansa dayalı sonuç bireyin çaba ve becerisi olarak algılanırsa, bu bir başarı olarak kabul edilebilir. Ama performansa dayalı sonuç bireyin yeteneksizliği ya da düşük çabasına bağlanırsa, bu da başarısızlık olarak kabul edilir. Bu nedenle birisi için başarı sayılan bir durum bir diğeri için başarısızlık sayılabilir. Bununla birlikte örneğin, bazı sporcular kazanamayacaklarına inandıkları rakibe karşı şanslarını bile denemekten kaçınmaktadırlar. Başarı gereksinimi kuramına göre, bu sporcular kendilerini sınımadıkları için bu durumu başarısızlık olarak algılamayacaklardır. İkinci olarak, sporcunun yarım sa ortamina girmekten kaçınması, başarısızlıktan kaçma motivinin belirleyicisidir ve kişinin stres düzeyi ile ilişkilidir. Stres düzeyi fazla olan sporcu, stres düzeyi düşük sporcudan daha fazla yarışmadan kaçma eğilimindedir (Cox, 1990).

Stres gibi kendine güven ve kendine yarar başarı motivasyonunda anahtar kelimedir. Sporcuların yüksek ve düşük başarı motivasyonuna sahip olmasında ana faktördür. Banduras’ın kendine yarar teorisi başarının başarıyı getireceğini belirtmekte ve kazanılan başarıların daha ileride olabilecek başarılarla zemin hazırladığını belirtmektedir. Başarısızlık ise kendine güveni düşürür. Başarısızlıktan kaçma eğilimini kamçılar.⁶⁸ Başarısızlık korkusu taşıyan sporcular başarısızlığın sorumluluğunu almaktan kaçınırlar ve gelecekle ilgili fazla ümit verici değildirlen, gelecekteki başarı beklentileri düşüktür, güçlükler karşısında ısrarlılık, dayanıklılık ortaya koyma eksikliği yasarlar ve düşük özgüvene sahiptirler. Bu sporcular olumsuz olasılıklar ve sonuçlarla ilgili düşünürler, imgeler kurarlar ve bunların üzerinde devamlı zihinleri meşgul olur. Eğer biz oyunu kazanamazsak ne olacak? Eğer penaltıyı veya serbest atışları kaçırırsam ne olacak? Eğer antrenör sahaya çıkan 11’de bana yer vermezse ne yaparım? Bu ve bunun gibi düşünceler sporcuları emerek bütün enerjilerini alır ve başarılı performansın ortaya konulmasını engelleyici rol oynar. Öte yandan bazı düşünürler sporcuların motivasyonunda becerilerine ilişkin algılamalarının rol oynadığını ileri sürmüştür. Buna göre başarıyı açıklayan iki ana

perspektif bulunmaktadır: Göreve bağlılık ve iradeye bağlılık. Göreve bağlılık söz konusu olunca dikkat aktivitenin öğrenilmesini ve geliştirilmesini kapsar. İradeye bağlılık söz konusu olduğunda ise ilk amaç diğerlerinin arasında en iyi olmaktır. Göreve bağlı sporcunun kendisine yönelik yeterlilik algısı kendisine ilişkin görüşlerinden (yaptığı iste ne kadar usta olduğuna ilişkin algısı, hedeflere ulaşmak için sergilediği çaba gibi), iradeye bağlı sporcunun ise sosyal çevresinden (kendi performansını başkasıyla kıyaslama, çevresinin kendisine yönelttiği olumlu geri bildirimleri alma gibi) beslenmektedir. Başka bir deyişle, iradeye bağlı sporcular kendi yetenekleriyle ilgili çevrelerindeki kişilerin olumlu algılamalara sahip olmasına odaklanmakta ve bununla motive olmakta, göreve bağlı sporcular ise amaçlarına ulaşmak için yeterli çabayı gösterip göstermediklerini kendi vicdanlarında sorgulamakta ve kendilerini yeterince çaba sarf etmiş olarak algılamaları durumunda ise motive olmaktadır (Tiryaki,2000 ; Bonney, 2006).

BÖLÜM IV

MAÇ ANALİZİ

4.1. MAÇLARIN GÖZLEMLENMESİ VE DEĞERLENDİRİLMESİ

Gözlem neredeyse bütün spor branşlarında kullanılmak. Yalnızca yapılan gözlemin metodolojisi değişmektedir. Antrenörler maçlarda çeşitli yöntemler kullanarak gözlem yaparlar, bu gözlemler sonucunda rakibin zayıf ve güçlü yönleri hakkında anahtar bilgiler çıkarmaya çalışırlar. Gözlem geçmişten günümüze geldiğimizde çeşitli evrelerden geçmiştir. 70'li yıllarda maç analizi ve gözlem çalışmalarında, sesli film ve yazılı formlar kullanılmaya başlanmış. Kaydedilen görüntüler ve bunların izlenmesi sonucu çıkan bilgilere göre değerlendirme sonuçları yazılı olarak özel hazırlanmış formlar üzerine aktararak, antrenörlerin kullanımına sunulmuş, 80'li yıllarda kullanılan gözlem araçlarına ek olarak video kameralar kullanılmaya başlanmış. Görüntülerin manyetik bir bant üzerine geçirilmesi, çekim sonrası çabuk gösterim şansının var olması, spor branşlarında gözlemin daha objektif hale gelmesini sağlamıştır. Yapılan analiz ve gözlem sonunda ortaya konulan değerlendirme sonuçları, özellikle antrenmanlar için önemlidir. Maç analizleri için, özel bilgisayar programları kullanılması değerlendirmenin hızını arttıracak, antrenörlerin işini kolaylaştıracaktır (Taşkiran, 1994).

4.1.1. Maçların Gözlemlenmesi ve Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Gözlem bize gözlemine yaptığımız sporcu ve takımlar üzerine çıkarımlar yapmamızı sağlayacak bilgiler verir.

- A) Maç sırasında oyuncuların performanslarının değerlendirilmesini sağlar
- B) Takım performansının objektif olarak ölçümünü sağlar
- C) Oyunun güçlü ve zayıf yönlerini ortaya çıkarır
- D) Taktiklerin etkinliği hakkında fikir verir

- E) Oyun düzeyini diğer takımlarla karşılaştırmamıza yardımcı olur
- F) Gelişme eğilimlerini gözlemeye yardımcı olur
- G) Yapılan yanlış uygulamaları tespit etmemize yardımcı olacak veri sağlar.
- H) Oyuncunun performansının değerlendirilmesine olanak sağlar.
- İ) Oyuncunun bireysel durumu ve gelişimi hakkında bilgi verir
- J) Kalıcı kayıtlar tutulmasına yardımcı olur (Kandaz, 2001: 6; Gül, 2008: 35).

Gözlem, daha önceden belirlenen amaç doğrultusunda yapılır. Belirlenen amaca uygun yapılan gözlemin analizinden ancak istenilen bilgiler elde edilir. Yapılan gözlemlerde kullanılan yöntemler sonucunda, elde edilen simgeleşmiş ya da değişik formlara girmiş veriler bulunur. Bu veriler objektif bir şekilde değerlendirilerek başarının ya da başarısızlığın nedenleri değerlendirilir. Maçların gözlenmesinde ve analizindeki amaç; sporcuların performansları hakkında objektif bilgilere ulaşmak ve ulaşılan bu bilgilerle başarılı olmayı sağlayıp bunu sürekli kılmaktır (Gül, 2008: 35).

4.1.2. Raket Sporlarında Performans Göstergeleri

Raket sporlarında performans göstergelerinin kullanım amacı çok fazla miktarda olan verilerin yönetimini kolaylaştırmaktır. Aynı zamanda verilerin maç performansını temsil edecek şekilde düzenlenmesini sağlamaktır. Hughes ve Bartlett (2002) maç analizinin puana bağımlı değil iyi bir oyun analizine bağımlı olması gerektiğini böylece maç için daha açıklayıcı bir analiz yapabileceğini vurgulamışlardır. Bireysel raket sporlarında servis ve vole gibi sayıları çok fazla olan göstergeler sonucunda analizler benzersiz olabilecektir. Ancak oyun içerisindeki bütün vuruşlar için ortak faktörleri şöyle tanımlamaktadırlar.

1. Servis.
2. Vuruş seçimi, gerçekleştirilen vuruşlar ve vuruşların dağılımı.
3. Kazanılan vuruşlar ve hatalar.
4. Ralli uzunluğu.

Servis raket sporlarının önemli bir parçasıdır. İyi servis ve return yapan oyuncuların diğer oyunculara göre daha başarılı oldukları görülmüştür. İyi bir servis performansı için sporcuların biyomekaniksel olarak doğru tekniği ve doğru stratejiyi seçmesi

gerekmektedir. Vuruş seçiminin doğru olması sporcular açısından doğru stratejiyi belirleme açısından önemlidir. Ralli uzunlukları bize sporcuların tenis seviyeleri hakkında bilgi verebilir. Farklı düzeydeki sporcuların, ralli uzunlukları farklılık göstermektedir. Performans göstergelerini birbirinden ayırarak analiz yapılması bütünlüğü bozacağı için doğru sonuçlar göstermeyebilir. Bütün göstergeler birbiriyle kombinasyon içerisindedir. Bu göstergelerin dışında sporcuların aldıkları puanları, oyunları ve setler de maç analizinin için dahil edilmelidir. Raket sporları içerisinde Maç analizi için matematiksel kuram Alexander, McClements ve Simmons (1988) tarafından geliştirilmiştir. Analizin temelini atılan servisler, karşılama, ralli ortalmaları, hatalar, kazanılan vuruşlar oluşturmaktadır. Akşit ve Özkol'un (2006) yılında yapmış olduğu çalışmada tenisçilerin performans testleri ile kazanıp kaybettikleri oyun puanları arasında bir ilişki olduğu görülmektedir. Sporcuların maç performanslarının analizi yapılırken oyun içi seçimleri ve oyunun sonucu birlikte değerlendirilmektedir (Donoghue, 2004: 155; Hughes, 1998: 210). Maç analizi performansları örnek puanlaması Tablo 6 da görülmektedir.

Maç analizi performansları örnek puanlaması Tablo 6 da görülmektedir.

Tablo 6. Maç Performansı Puanının Hesaplanması

	Yüzde Ortalaması	Ağırlıklı katsayı	Elde Edilen Puan
Servis Performansı Ortalaması	90	0,125	11,25
Ralli Uzunluğu Ortalaması	82	0,125	10,25
Oyun İçerisinde Kazanılan Vuruşların Yüzde Ortalaması	75	0,125	9,35
Kazanılan Direk Vuruşların Yüzde Ortalaması	90	0,125	11,25
Kazanılan – Kaybedilen Oyun Sayısı Yüzde Ortalaması	80	0,25	20
Kazanılan Maç Puanı	85	0,25	21,25
Maç Performansı Puanı			83,35

Tablo 6'daki örnek hesaplamalara göre sporcunun maç performansı puanı 83,35'tir. Bunu bulmak için gerekli olan tüm parametreler belirtilen şekilde puanlanmış ve toplanmıştır.

4.1.3. Gözlemlerde Kullanılan Yöntemler

Gözlemlerde kullanılan yöntemler, kullanılacak amaca, spor branşına ve kullanılacak ortama göre farklılık gösterebilir (Kandaz, 2001: 8).

4.1.3.1. Kâğıt kalem yöntemi (El notasyon yöntemi)

Kâğıt kalem yönteminde daha önceden hazırlanmış çeteleler kullanılır. Bunlar genellikle analiz için kilit rol oynar. Bu metot diğerlerine göre daha hızlı ve ucuzdur. Maçtaki olayların kâğıt ve kalemle, verilerin çeşitli işaret veya rakamla kayıt sistemlerinin de kullanımına ihtiyaç duymaktadır. Oyunun verilerinin işaret veya rakamlarla kaydı, kayıtların kolaylıkla çevirimini ve hızlı işaretleme sağladığından dolayı yararlı ve kullanışlıdır. Bu çeşit kayıt genel düzen içinde kaydedilen işaretleri ve sembolleri, dikey ve yatay hatlardan oluşmuş çizgilerle kapsar. Sistematik analizlerin çoğunda, analiz araç ve gereçlerini elektronik ortama aktarma teşebbüslerine rağmen, kâğıt ve kalem metodu ile veriler önce çizelgeye kodlanır, işlemin ilerlemesi için daha sonra elektronik ortama aktarılır (Kandaz, 2001: 9).

4.1.3.2. Sesli gözlem yöntemi

Sesli gözlem, teknolojinin, gözlem ve analiz çalışmalarına ilk girişidir. Bir spikerin yaptığı maç naklinin banda alınması daha pratik ve daha yararlı olabilir. Maç süresince gerek kendi sporcunun gerek rakip sporcunun hareketleri kontrol edilebilir. Böylece oyun devamınca her iki sporcunun hata ve üstünlükleri belirlenir. Banda alma; maç sonrası analiz ile maçın tamamını tekrar verirken gözleyicinin spor bilgilerine göre kolektif ve bireysel hatalar yönleri ile ilgili bilgileri vererek taktik hazırlığı gibi uygulamalara yardımcı olur (Öztürk, 2000).

4.1.3.3. Video ile analiz yöntemi

Bu metot ile videoya kayıt edilen maç daha sonra izlenerek analiz edilir. Bu sayede bir maçı birden fazla izleme, analiz etme imkânı doğmaktadır. İzlenen maçtan sonuçların çıkarılması daha kolay yapılabilmektedir. Bu metot ile çıkarılan veriler, analiz edilebilmeleri için çetelelere geçirilir. Video analizinde çekim yapılan noktanın açısı önemlidir. Sahayı tam olarak görebilmesi gerekir. Ya da birkaç farklı

açından çekim yapılması gerekir. Video ile analiz yönteminde yapılan hatalar sporculara rahatlıkla izlettirilebilir (Kandaz, 2001; Taşkiran, 1994).

4.1.3.4. Video ve Bilgisayar Yardımı ile Analiz Yöntemi

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte gözlem metotlarında değişimler meydana gelmektedir. Görüntü kayıtları ve bunların bilgisayar programları üzerine hızla aktarılması ve analizin hızlı bir şekilde sonuçlanması bunun elit sporlarda kullanılmasını sağlamıştır. Video ile maç analizi acele etmeden rahat bir şekilde tüm müsabakanın analizini mümkün kılar. Spor müsabakalarında taktik ve stratejinin, niceliğini araştırmak için video kayıtlarının analizi yapılabilir. Tenisteki analizde, bilgisayar kullanımı ile bilgilerin girişi depolanması kolay ve basittir. Sonuçların geçerliliği, giriş anındaki doğruluğa çok bağlıdır. Yüksek derecede analiz geçerliliği ve objektifliği güvenilirlik açısından önemlidir (Kandaz, 2001: 10).

BÖLÜM V

YÖNTEM

5.1. ARAŞTIRMANIN GRUBU

Bu araştırmanın evrenini Türkiye Tekerlekli Sandalye Tenis Milli Takımında oynayan bayan ve erkek tüm sporcular oluşturmaktadır. Bu araştırma, yaşları $x=29,40\pm 6,76$; spor yaşları $x=4,4\pm 1,14$ olan 5 bayan ve yaşları $x=29,86\pm 5,61$; spor yaşları $x=6,14\pm 1,34$ olan 7 erkek sporcu olmak üzere toplam 12 gönüllü bedensel engelli sporcu üzerinde yapılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların yaş $x=29,66\pm 5,82$; spor yaşı $x=5,58\pm 1,67$ 'dir

5.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu çalışmada Tekerlekli Sandalye bayan ve erkek milli takımı oyuncularının psikolojik durumları için STAI durumluk ve sürekli kaygı envanteri, Willis Spora Özgü Motivasyon Ölçeği ve Rosenberg benlik saygısı ölçeği kullanılmıştır. Fizyolojik performanslarının durumunu belirlemek için T.T.C.T.F (Tennis Training Center Fitness) testi, tenis düzeylerini belirlemek için ITN testi uygulanmıştır. Maç performanslarını değerlendirmek için oynanan maçlar 2 adet SONY HDR-PJ30VE 32 gb bellekli, G objektifli, 13 saate kadar full hd çekim yapabilen, 12x optik zoomlu video kamera ile kaydedilmiştir. Elde edilen kayıtlar HP Pavilion dv6 notbook PC modeli diz üstü bilgisayarın, 300GB 5400 rpm dönüş hızına sahip hard diskine aktarılmıştır.

S.T.A.I (State Trait Anxiety Inventory)

Kullanılan durumluk ve sürekli kaygı envanteri, Öner ve Le Compe (1976)' un Türkçeye çevirdikleri, güvenilirlik çalışmaları Öner (1977) tarafından yapılan Spielberger durumluk ve sürekli kaygı envanteridir. Envanter Spielberger, Gorsuch ve Cushene (1970) tarafından geliştirilmiştir ve iki alt bölümü bulunmaktadır. Bu bölümler kaygının durumluk ve sürekli olmak üzere iki ayrı durumu ölçmektedir. Sürekli ve durumluk kaygı envanteri 20'ser soru maddesi bulunmaktadır. Sürekli kaygı bölümünde maddeler bireylerin genellikle nasıl hissettiklerine göre kendilerini betimlemelerini gerektirir. Durumluk kaygı bölümünde ise o anda nasıl hissettikleri ile ilgili soru maddeleri bulunmaktadır. Sürekli kaygı maddelerinde ifade edilen duygu ve davranışlar bireyce yaşama sıklığına göre (1) hemen hiçbir zaman (2) bazen (3) çok zaman (4) hemen her zaman şeklinde değerlendirilmektedir. Durumluk kaygı ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu ve davranışlar bu tür yaşantıların şiddet derecesine göre (1)hiç (2) biraz (3) çok ve (4) tamamıyla gibi sıklardan birini işaretlemek suretiyle cevaplandırılır. Envanterin test-tekrar-test güvenilirliği, ölçüt ve yapı geçerliği yüksektir. Test tekrar-test tekniğiyle elde edilen güvenilirlik katsayıları sürekli kaygı ölçeği için 0.73 ile 0.86 arasında, durumluk kaygı ölçeği için de 0.16 ile 0.54 arasında değişmektedir. Durumluk kaygı ölçeğinin güvenilirlik katsayılarının düşük olması, bu tür kaygının geçici ve duruma bağlı olarak değişkenliğinden ileri gelmekte, durumluk kaygı tamamıyla tutarlı olmaktadır. Ancak bu ölçeğin güvenilirliğini, stabilizesini ve iç tutarlılığını daha uygun bir şekilde yansıtan alpha korelasyon katsayılarının 0.83 ile 0.92 arasında olduğu ve ölçeğin yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğu görülmüştür. Durumluk kaygı ölçeğinde on tane tersine dönmüş ifade vardır. Bunlar 1.2.5.8.10.11.15.16.19.20. maddelerdir. Sürekli kaygı ölçeğinde ise tersine dönmüş ifadeler yedi tanedir ve bunlar 21, 26, 27, 30, 36 ve 39. maddelerdir. Doğrudan ve tersine dönmüş ifadelerin her biri için iki ayrı anahtar hazırlanır. Böylece bir anahtarla doğrudan ifadelerin, ikinci anahtarla tersine dönmüş ifadelerin toplam ağırlıkları saptanır. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam ağırlıklı puandan ters ifadelerin toplam ağırlıklı puanı çıkarılır. Bu sayıya önceden saptanmış ve değişmeyen bir değer eklenir. Durumluk kaygı için bu değer 50, sürekli kaygı için ise 35' tir. En son elde edilen puan, bireyin kaygı puanını göstermektedir (Öner, 1983).

Willis Spora Özgü Başarı ve Motivasyon Ölçeği

Araştırmada sporcuların motivasyonlarını değerlendirmek amacıyla Wills (1982) tarafından geliştirilmiş “Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği” kullanılmıştır. Söz konusu ölçeğin geçerlilik güvenilirlik çalışmaları Tiryaki ve Gödelek tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin 1997 yılında Tiryaki ve Gödelek tarafından gerçekleştirilen, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, bu çalışmada veri toplanan kitlenin yaş grubu ile uyumludur. Ölçekte toplam 40 ifade yer almakta ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan ifadeler 5’li Likert ölçeğinde düzenlenmiştir. Ölçekte; “Güç Gösterme Güdüsü” 12, “Başarıya Yaklaşma Güdüsü” 17, “Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü” 11 madde ile ölçülmeye çalışılmıştır. Buna göre ölçeğin “Güç Gösterme” ve “Başarıya Yaklaşma” boyutlarından elde edilen puanların yüksekliği; sporcunun ilgili motivasyon boyutlarında motivasyonunun yüksek olduğunu, düşük puan ise tam tersi bir durumu göstermektedir. “Başarısızlıktan Kaçma” boyutundan alınan yüksek puan ise sporcunun başarısız olma korkusunun ve stresinin daha fazla olduğunu göstermektedir (Tiryaki ve Gödelek, 1997).

Rosenber Benlik Saygısı Ölçeği

Araştırmada, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg’s Self Esteem Scale) araştırmacı tarafından veri aracı olarak kullanılmıştır. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği; 1963’de Morris Rosenberg tarafından geliştirilmiştir. A.B.D.’de geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları (Rosenberg 1965) yapıldıktan sonra birçok araştırmada araç olarak kullanılmıştır. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği’nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, 1986 yılında Füsun Çuhadaroğlu tarafından, ölçek İngilizceden Türkçeye çevrildikten sonra, her alt ölçek için ayrı ayrı yapılmıştır. Rosenberg benlik saygısı ölçeği, benlik saygısı kavramında kişinin kendisini değerlendirmesinin önemi üzerinde durmaktadır. Ölçekteki sorular daha çok bu temaya yöneliktir. Böylece spor yapan ve yapmayan ergenlerin kendileriyle ilgili olumlu ya da olumsuz değerlendirmeleri, kendilerine karşı tutumları test edilmiş olacaktır. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, çoktan seçmeli sorulardan yapılanmış on iki alt kategoriden oluşmaktadır. Bu alt ölçeklerden sadece Benlik Saygısı kullanılmıştır.

Denekler ölçeği kendileri doldurmaktadır. Bu araştırmada, çalışmanın konusu gereği, alt kategorilerden; Benlik saygısı alt ölçeği kullanılmıştır. Benlik Saygısı Alt Ölçeği:

Bu bölümde Guttman ölçüm sekline göre düzenlenmiş on madde yer almaktadır. Olumlu ve olumsuz yüklü maddeler ardışık olarak sıralanmıştır. Ölçeğin kendi içindeki değerlendirme sistemine göre denekler 0 ile 6 arasında puan almaktadırlar. Sayısal ölçümlerle yapılan karşılaştırmalarda benlik saygısı yüksek (0–1) puan, orta (2–4) puan, düşük (5–6) puan olarak değerlendirilmektedir. Ölçekte işaretli maddeler puan aldırılmaktadır. Test verilirken maddelerin yanında işaretleri bulunmamaktadır. Madde I için 3 sorudan 2'sinde işaretli cevabı seçerse 1 puan, Madde II ve Madde VI, için 2 sorudan 1'inde işaretli cevabı seçmesi 1 puan alması için yeterli olacaktır. Diğer maddelerde ise her işaretli cevap 1 puan değerindedir (Çuhadaroğlu, 1986).

T.T.C.F.T (Tennis Training Center Fitness Tests)

Top Fırlatma

Sporcular tekerlekli sandalyenin üstünde dip çizgide dururken tek bir kolunu kullanarak, hızlanmadan bulunduğu yerden en uzağa fırlatmaya çalışır. Dip çizgi ile topun değdiği ilk nokta arası metre cinsinden ölçülerek takip formuna kaydedilmiştir.

Sağlık Topu Fırlatma

Sporcular arasında herhangi bir dezavantajın oluşmaması için bir matın üzerine sırt üstü yatarlar. Kolları başın arkasında gergin bir şekilde sağlık topunu tutar ve istedikleri anda ileriye doğru atarlar. Aradaki mesafe metre cinsinden ölçülerek takip formuna kaydedilmiştir.

Pençe Kuvveti

Ölçümler yeterli ısınma süresi sonrasında Hand Grip aleti aracılığı ile alınmıştır. Ölçüm sırasında denek otururken ölçüm yapılan kolu bükmeden ve vücuda temas ettirmeden kol 10–15 derecelik açı yaparken ölçüm alınmıştır. Sağ ve sol el için 2'şer kez deneme yaptırılarak en iyi dereceler kg cinsinden katılımcı takip formuna kaydedilmiştir.

Dip çizgi – File Testi

Sporcular tekerlekli sandalyenin ön tekeri dip çizginin hemen arkasında hazır pozisyonda beklerken çık işareti ile en kısa sürede fileye kadar olan mesafeyi kat etmeye çalışmışlardır. Vücutları çizgiden geçince kronometre durdurulmuş iki deneme hakkından en iyi olan süre takip formuna kaydedilmiştir.

T-Dönüş Testi

Sporcular dip çizgi üzerine her iki yana 115 cm olan mesafeyi çık işareti ile 4 defa gitmiş ve son noktaya değdiklerinde kronometre durdurulmuştur. İki deneme yaptırılarak en iyi derece takip formuna kaydedilmiştir.

Direnç Testi (Kalkış Direnci)

Erkek Sporcular dip çizgi ile servis çizgisi arasında kurulmuş fotosel sisteminin önünde hazır pozisyonda bekleyip başla komutuyla aradaki mesafeyi yapabildikleri kadar hızlı bir şekilde kat etmeye çalışmışlardır. İlk başta tekerlekli sandalyenin arkasında 10 kg sonra 15 kg sonra 20 kg ile çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. Bayanlar ise 5 kg sonra 7,5 kg ve 10 kg ile çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. Elde edilen sonuçlar saniye cinsinden takip formuna kaydedilmiştir.

Yelpaze Testi (5 Nokta Testi)

Sporcular dip çizginin arkasında belirlenmiş olan 5 noktanın merkezinde hazır bir şekilde beklerken başla komutu ile çıkmış ve her noktada bulunan hunilerin arkasından döndükten sonra başlangıç noktasına gelmişlerdir. Saniye cinsinden tutulan dereceler takip formuna kaydedilmiştir.

1 Km Koşu Testi

Sporcular atletizm pistinin 1 numaralı kulvarından tenis sandalyeleriyle 2 tam tur ve 1 yarım tur atarak mesafeyi tamamlamışlardır. Elde edilen sonuçlar saniye cinsinden takip formuna kaydedilmiştir.

ITN Testi (İnternational Tennis Number)

Sporcular kort üzerinde hazırlanmış olan yer vuruşlarında derinlik ve güç, yer vuruşlarında hassasiyet ve güç, Vole vuruşlarında derinlik ve güç, servis vuruşları ve çabukluk testini 3 gözlemci nezaretinde gerçekleştirmişlerdir. Elde edilen puanlar ITN ölçüm formuna kaydedilmiştir. Testlerdeki alınan bütün puanlar toplandıktan sonra sporcuların toplam puana karşılık gelen ITN dereceleri belirlenmiştir.

Tablo 7. Sporcuların ITN Testi Örnek Hesaplama Tablosu

TESTİN ADI		Puanı
1	Yer Vuruşları Derinlik ve Güç Testi	61
2	Yer Vuruşları Hassasiyet ve Güç Testi	63
3	Vole Vuruşları Derinlik ve Güç Testi	36
4	Servis Vuruşları Testi	70
5	Hareketlilik Testi	21
Toplan Elde Edilen Puan		251
Puana Karşılık Gelen ITN Derecesi		5

Maç Analizi

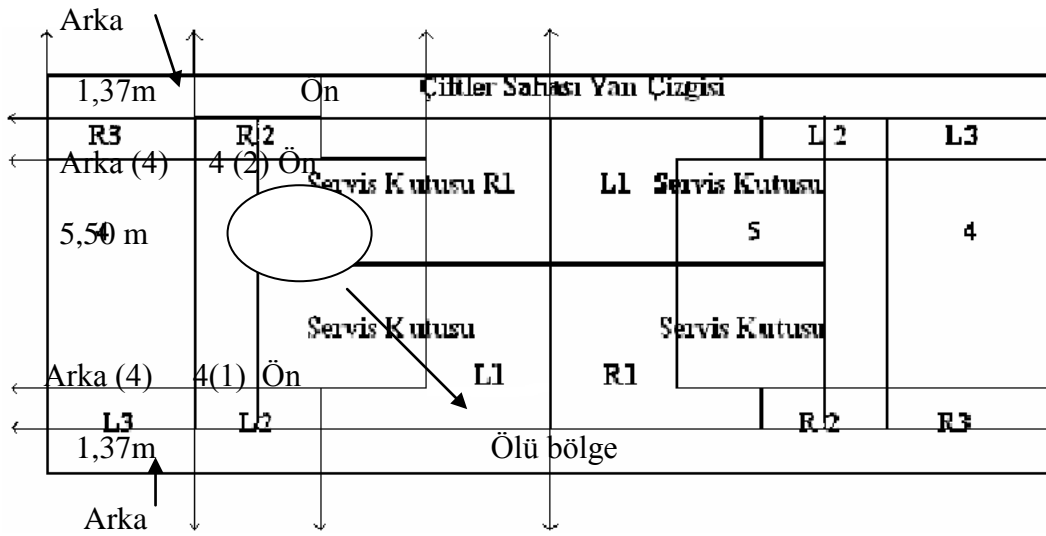
Sporcuların 23–25 Mart 2011 tarihleri arasında oynanan Tekerlekli Sandalye Tenisi Türkiye Şampiyonasında 7 bayan ve 11 erkek maçı 2 adet SONY HDR-PJ30VE 32 gb bellekli, G objektifli, 13 saate kadar full hd çekim yapabilen, 12x optik zoomlu video kamera ile kaydedilmiş ve bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Bilgisayar ortamında analiz için ileri geri oynatabilme, yavaşlatabilme ve istenildiğinde dondurabilme özelliklerine sahip olan Power DVD 11.0 programı kullanılmıştır. Maçlarda sporcuların puan kazandıran vuruşları vurma ve düşme bölgelerine göre, vuruş şekline göre, ralli sayılarına göre, temel vuruş dağılımlarına göre, yardımcı vuruş dağılımlarına göre, hataların temel ve yardımcı vuruşlara göre analizi el notasyon yöntemi ile gerçekleştirilerek analiz formlarına kaydedilmiştir.

5.3. VERİLERİN TOPLANMASI

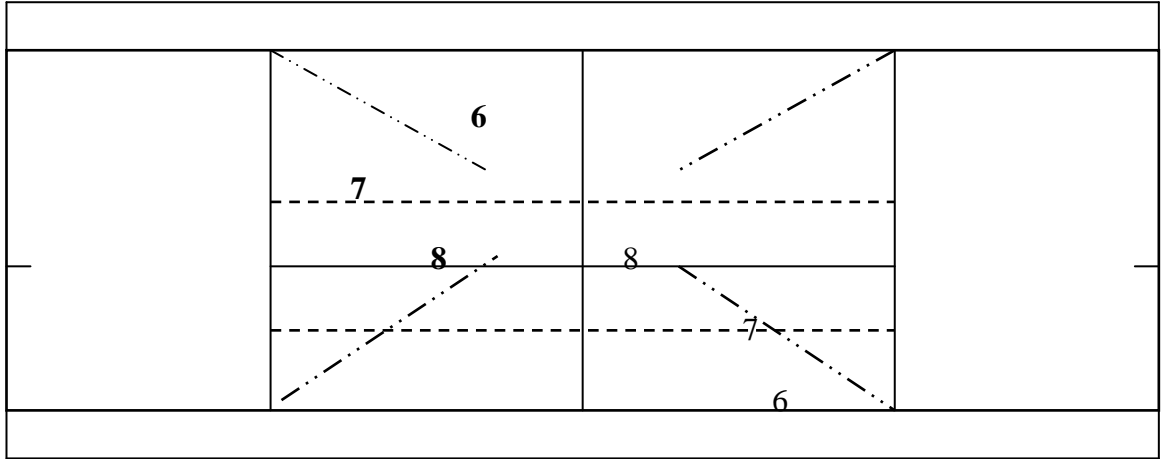
Bu araştırma Türkiye Tekerlekli Sandalye Milli Takımı oyuncularına 23-25 Mart 2011 tarihleri arasında oynanan Tekerlekli Sandalye Türkiye Şampiyonasından 2 gün önce fiziksel performans testleri uygulanmıştır. Turnuva maçları başlamadan 1 gün önce Rosenberg benlik saygısı ölçeği ve Willis spora özgü motivasyon ölçeği

antrenmanlar başlamadan önce gerekli açıklamalar yapılarak uygulanmıştır. Aynı gün sabah çalışmalarında bayanlar ve erkekler iki gruba ayrılarak 3 gözlemci nezaretinde ITN testleri uygulanmıştır. Turnuva günü maçlar başlamadan 2 saat önce gerekli açıklamalar yapılarak kaygı testleri uygulanmıştır. Turnuva boyunca maçlar 2 adet video kamera ile kaydedilmiştir. Elde edilen kayıtlar HP Pavilion dv6 notebook PC modeli diz üstü bilgisayarın hard diskine aktarılmıştır. Maçlar HP Pavilion dv6 modelinin 15,6" lik ekranında Power DVD 11.0 programı kullanılarak izlenmiştir. Elde edilen veriler analiz tablolarına el notasyon yöntemi ile işlenmiştir.

Şekil 20. Kort Bölgelerinin Gösterimi (Filibic, 2007)

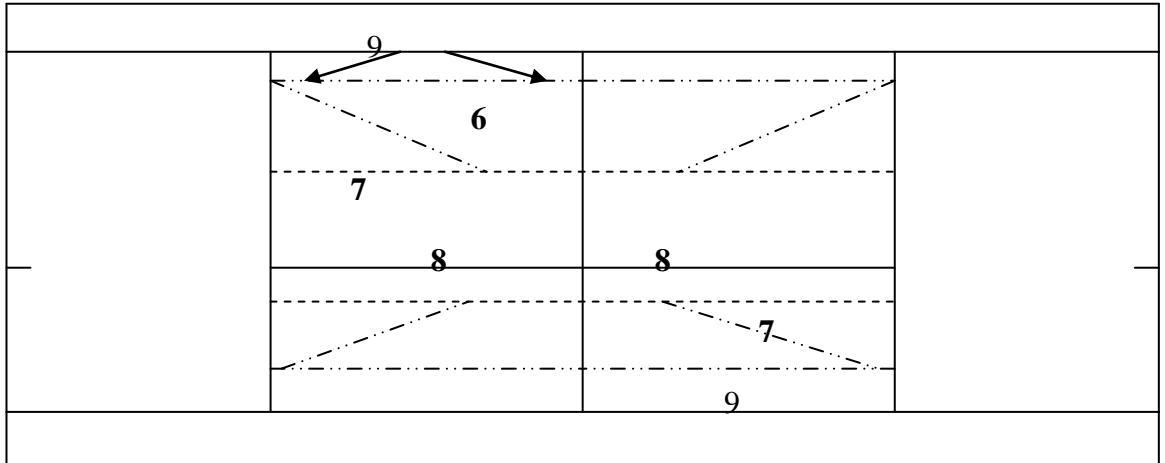


Kort bölümleri teknik vuruşların değerlendirilmesi açısından önem taşımaktadır. Filibic'in çalışmalarında teknik vuruşların analizi için kullandığı örnek şekil vuruşların düşüş bölgelerini incelenmesi için kullanılabilir. Fakat yapılan teknik vuruşların gösterimi ve analizi için kortun arka bölümlerinin de kullanılması gerekir. Tenis topu korta temas ettikten sonra çeşitli şekillerde düştüğü bölgeden ayrılmaktadır. Osman Kermen tarafından önerilen oyun yörelerini gösteren şekilde ise teknik vuruşların yapıldığı bölgelerin analizi açısından kullanım kolaylığı olmasına rağmen, vuruşların düşme bölgeleri açısından incelenmesi için çok geniş bölgeler göstermektedir. Araştırmanın bütünlüğünü korumak açısından iki şekil ayrı ayrı kullanılmamış, bunun yerine Filibic'in kullanmış olduğu şekil üzerine vuruşların analizlerini yapmak için düzenlenmiştir. Servis düşüş bölgelerinin genel gösterimi aşağıda şekil 21'de görülmektedir.



Şekil 21. Servis Bölgeleri

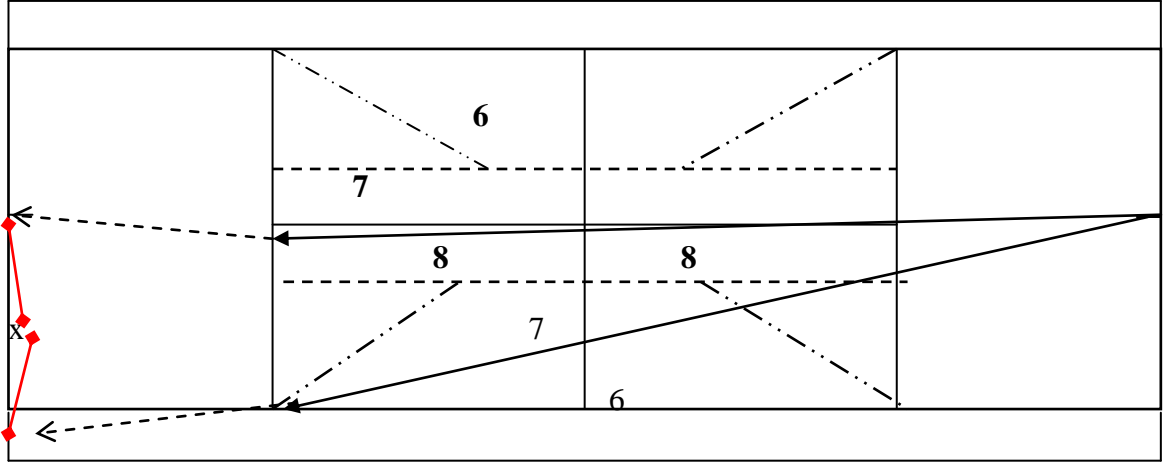
Servis bölgelerinin analiz için gösterimi aşağıda şekil 22’de görülmektedir.



Şekil 22. Servis Analiz Bölgeleri

Servislerin analiz bölgeleri için Filibcic’in kullanmış olduğu şekilde servis kutusu 3 bölgeye ayrılmıştır. Kullanılan 6.bölge çok geniş bir etkinlik alanını ifade etmektedir. Servis taktikleri belirlenirken servis kutusunun iç ve dış yan çizgileri benzer şekillerde kullanılır. Aşağıdaki şekilde görüldüğü gibi iç ve yan çizgilere temas eden toplar rakip için benzer zorlu koşulları sağlamaktadır. Toplar zemine temas ettikten sonra rakip açısından birbirine benzer açılarda devam etmektedirler. Bundan dolayı

servis analizlerinde Filibcic'in kullanmış olduğu şekle eklentilerde bulunulmuştur. Servis çalışmalarında bölgesel ayrımlar genellikle eklentilerdeki bölgeler şeklindedir (Braynt, 1990; Male, 2002).



Şekil 23. Servis Vuruşu Ve Düşüş Bölgeleri

5.4. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmada yapılan maç analizlerinden elde edilen veriler Microsoft Ofis 2007 programlarından Excel programında tablo grafik analizi ile sayı ve yüzdeler dağılımları incelenmiştir. Fizyolojik ve psikolojik performans testlerinden elde edilen veriler SPSS (Statistical package for social sciences) 13.0 paket programında değerlendirilmiştir. Verilerin analizi ve değerlendirilmesi aşamasında ilk olarak çalışmada temel alınan değerlere ilişkin betimleyici istatistikler yapılmıştır. İki grup arasındaki farkı analiz etmek için Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Test sonuçlarına göre parametreler arasındaki ilişkiyi incelemek için ise Spearman korelasyon testi uygulanmıştır. Elde edilen veriler araştırmanın niteliğine uygun olarak bulgular bölümünde sunulmuş, tartışma ve sonuç bölümünde ise tartışılıp yorumlanmıştır. Yapılan analizlerde $p < 0.05$ anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

BÖLÜM VI

BULGULAR

Türkiye bedensel engelliler bayan ve erkek milli takım oyuncularının motorik ve psikolojik performanslarının maç performansları ile ilişkisini araştıran çalışmada, uygulanan testlerden ve gerçekleştirilen maç analizlerinden elde edilen veriler denence sırasına göre aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 8. Tekerlekli Sandalye Tenis Milli Takım Oyuncularının Tanımlayıcı İstatistik Tablosu.

Sporcunun	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Yaş	12	18,00	36,00	29,66	5,82
Spor Yaşı	12	2,00	8,00	5,58	1,67
Güç Gösterme Güdüsü	12	2,83	4,05	3,40	0,39
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	12	3,29	4,11	3,76	0,29
Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	12	2,36	3,9	2,98	0,54
Durumluk Kaygı	12	31,00	40,00	35,33	2,96
Sürekli Kaygı	12	31,00	46,00	37,91	5,35
Benlik Saygısı	12	,25	2,58	1,05	0,85
ITN Testi	12	112,00	256,00	185,25	43,53
Kuvvet Testleri	12	72,20	143,90	111,71	22,20
Çabukluk ve Hız	12	36,60	47,26	42,49	3,77
Dayanıklılık	12	4,18	5,26	4,69	0,43
Maç Performansı	12	62,00	94,00	76,91	9,45

***p<0,05**

Araştırma sonucunda, Tablo 7 de görüldüğü gibi araştırmaya katılan sporcuların yaş $\bar{x}=29,66\pm 5,82$; Spor yaşı $\bar{x}=5,58\pm 1,67$; Güç Gösterme Güdüsü $\bar{x}=3,40\pm 0,39$; Başarıya Yaklaşma Güdüsü $\bar{x}=3,76\pm 0,29$; Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü $\bar{x}=2,98\pm 0,54$; Durumluk Kaygı $\bar{x}=35,33\pm 2,96$; Sürekli Kaygı $\bar{x}=37,91\pm 5,35$; Benlik Saygısı $\bar{x}=1,05\pm 0,85$; ITN Testi $\bar{x}=185,25\pm 43,53$; Kuvvet Testleri $\bar{x}=111,71\pm 22,20$; Çabukluk ve Hız $\bar{x}=42,49\pm 3,77$; Dayanıklılık $\bar{x}=4,69\pm 0,43$; Maç Performansı $\bar{x}=76,91\pm 9,45$ 'dir.

Tablo 9. Tekerlekli Sandalye Milli Takım Sporcularının Psikolojik Test Değerleri Fark Tablosu

Sporcunun	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	P
Yaş	Bayan	5	29,40	6,76	0,21
	Erkek	7	29,86	5,61	
Güç Gösterme Güdüsü	Bayan	5	3,03	,19	0,004*
	Erkek	7	3,67	,23	
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Bayan	5	3,61	,35	0,19
	Erkek	7	3,87	,20	
Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü	Bayan	5	3,05	,40	0,10
	Erkek	7	3,12	,56	
Durumluk kaygı	Bayan	5	36,2	3,03	0,46
	Erkek	7	34,71	2,98	
Sürekli Kaygı	Bayan	5	38,00	6,59	0,93
	Erkek	7	37,86	4,84	
Benlik Saygısı	Bayan	5	,86	,79	0,619
	Erkek	7	1,19	,92	

*p<0,05

Araştırma sonucunda, Tablo 8 de görüldüğü gibi sporcuların cinsiyetlerine göre sadece güç gösterme güdülerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0,05).

Yapılan test sonuçlarına göre sporcuların motorik özelliklerine ilişkin bulgular aşağıda Tablo 9 da görülmektedir.

Tablo 10. Tekerlekli Sandalye Milli Takım Sporcularının Motorik Test Değerleri Fark Tablosu

Sporcunun	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	P
ITN	Bayan	5	155,00	26,48	0,062
	Erkek	7	206,85	41,23	
Kuvvet Testi	Bayan	5	89,26	10,89	0,004*
	Erkek	7	127,75	10,21	
Çabukluk ve Hız Testi	Bayan	5	41,12	2,62	0,37
	Erkek	7	43,46	4,34	
Dayanıklılık Testi	Bayan	5	4,79	,363	0,22
	Erkek	7	4,61	,489	
Maç Performansı	Bayan	5	78,00	8,185	0,68
	Erkek	7	76,14	10,838	

*p<0,05

Araştırma sonucunda, Tablo 9 da görüldüğü gibi motorik özellikleri ve maç performansları incelendiğinde, sporcuların cinsiyetlerine göre sadece kuvvet testi değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0,05). Diğer test parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır (p>0,05).

Tablo 11. Tekerlekli Sandalye Tenis Milli Takım Sporcularının Test Değişkenlerinin Korelasyon Tablosu

		Yaş	Spor Yaşı	Haftalık Antrenman	Güç Gösterme Güdüsü	Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	Durumluk Kaygı	Sürekli Kaygı	Benlik Saygısı	ITN	Kuvvet Testleri	Çabukluk ve hız	DYK	M.P
Yaş	r	1													
	p	.													
Spor Yaşı	r	,347	1												
	p	,269	.												
Haftalık Antrenman	r	-,281	,464	1											
	p	,376	,128	.											
Güç Gösterme Güdüsü	r	-,111	,658*	,759*	1										
	p	,731	,020	,004	.										
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	r	-,688*	,352	,740*	,682*	1									
	p	,013	,262	,006	,015	.									
Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	R	,0043	-,521	-,197	,507	-,335	1								
	P	,894	,083	,539	,092	,287	.								
Durumluk Kaygı	R	,351	-,047	-,241	-,220	-,552	-,117	1							
	P	,264	,886	,450	,491	-,063	,718	.							
Sürekli Kaygı	r	-,014	-,508	-,051	-,232	-,183	,618*	-,064	1						
	p	,965	,092	,875	,467	,570	,032	,844	.						
Benlik Saygısı	r	,324	-,243	-,679*	-,193	-,590*	,077	,284	-,002	1					
	p	,304	,446	,015	,548	,043	,812	,372	,996	.					
ITN Testi	r	-,050	,523*	,867*	,732*	,621*	-,439	-,176	,018	-,685*	1				
	p	,877	,080	,000	,007	,031	,153	,584	,957	,014	.				
Kuvvet Testleri	r	-,014	,473	,777*	,879*	,586*	,453	-,313	,011	-,346	,874**	1			
	p	,965	,120	,003	,000	,045	,139	,321	,974	,271	,000	.			
Çabukluk ve Hız	r	-,007	,509*	,841*	,553	,536	-,141	-,257	,049	-,820*	,867**	,692*	1		
	p	,982	,091	,001	,062	,072	,663	,420	,879	,001	,000	,013	.		
Dayanıklılık	r	,046	-,481	,867*	-,599*	-,596*	,176	,363	-,077	,806*	,902**	,776*	,979**	1	
	p	,886	,114	,000	,040	,041	,585	,247	,811	,002	,000	,003	,000	.	
Maç Performansı	r	-,282	,306	,686*	,224	,554	-,193	-,229	-,098	-,970*	,678*	,343	,811**	,783**	1
	p	,374	,333	,014	,484	,062	,547	,474	,761	,000	,015	,276	,001	,003	.
	N	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

* Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlı

** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlı

Tablo 8 incelendiğinde bedensel engelli tenis milli takımı oyuncularının cinsiyetlerine göre yaşları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Sporcuların cinsiyetlerine göre güç gösterme güdüsü puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Sporcuların cinsiyetlerine göre durumluk kaygı puanları arasında ve sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Sporcuların cinsiyetlerine göre benlik saygısı puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 9 incelendiğinde sporcuların cinsiyetlerine göre ITN testi puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Sporcuların cinsiyetlerine göre kuvvet testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Sporcuların cinsiyetlerine göre çabukluk, hız, dayanıklılık testi ve maç performansı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 10 incelendiğinde sporcuların yaşları ile başarıya yaklaşma güdülerini arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Sporcuların yaşları ile diğer test parametreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).

Sporcuların spor yaşları ile sadece ITN testi, çabuk ve hız testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Sporcuların, spor yaşları ile diğer test parametreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).

Sporcuların haftalık antrenman süreleri ile güç gösterme güdüsü ve başarıya yaklaşma güdüsü puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Sporcuların haftalık antrenman süreleri ile başarısızlıktan kaçınma güdüsü, durumluk kaygı düzeyi ve sürekli kaygı düzeyi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).

Sporcuların haftalık antrenman süreleri ile benlik saygısı ve ITN testi sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Sporcuların

haftalık antrenman süreleri ile kuvvet, çabukluk, hız, dayanıklılık testleri ve maç performansları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).

Sporcuların güç gösterme güdüsü puanları ile başarıya yaklaşma güdüsü puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Sporcuların güç gösterme güdüsü puanları ile ITN testi, kuvvet testi ve dayanıklılık testi değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Sporcuların güç gösterme güdüsü puanları ile diğer test parametreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).

Sporcuların başarıya yaklaşma güdüsü puanları ile benlik saygısı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Sporcuların başarıya yaklaşma güdüsü puanları ile ITN testi, kuvvet testi ve dayanıklılık testi değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Sporcuların başarıya yaklaşma güdüsü puanları ile diğer test parametreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).

Sporcuların başarısızlıktan kaçınma güdüsü puanları ile sürekli kaygı düzeyi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Sporcuların başarısızlıktan kaçınma güdüsü puanları ile diğer test parametreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).

Sporcuların durumluk kaygı düzeyi puanları ile hiçbir test parametresi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$). Sporcuların sürekli kaygı düzeyleri ile başarısızlıktan kaçınma güdüsü puanları dışında, hiçbir test parametresi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).

Sporcuların benlik saygısı puanları ile ITN testi, çabukluk, hız, dayanıklılık testleri değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Sporcuların benlik saygısı puanları ile maç performansı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Sporcuların benlik saygısı puanları ile belirtilmeyen diğer test parametreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).

Sporcuların ITN testi puanları ile kuvvet testi, çabukluk ve hız testi değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Sporcuların ITN testi puanları ile dayanıklılık testi ve maç performansı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Sporcuların

ITN testi puanları ile belirtilmeyen diğler test parametreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).

Sporcuların kuvvet testleri puanları ile dayanıklılık testleri, çabukluk ve hız testleri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$) Sporcuların kuvvet testleri ile belirtilmeyen diğler test parametreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($P>0,05$).

Sporcuların çabukluk ve hız testleri ile dayanıklılık testleri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Sporcuların çabukluk ve hız testleri ile maç performansı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Sporcuların çabukluk ve hız testleri ile belirtilmeyen diğler test parametreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).

Sporcuların dayanıklılık testleri ile maç performansı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Sporcuların dayanıklılık testi puanları ile belirtilmeyen diğler test parametreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).

BÖLÜM VII

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

7.1. TARTIŞMA

Tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının motorik ve psikolojik durumlarının sportif performansları ile ilişkisini incelemek için yapılan bu çalışmada elde edilen bulgular çağdaş literatür doğrultusunda aşağıda tartışılıp yorumlanmıştır.

Bedensel engelli tenis milli takımı sporcularının cinsiyetlerine göre yaşları, spor yaşları, haftalık antrenman süreleri, durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Bu test parametreleri arasında rakamsal olarak farklılık görülse de istatistiksel olarak fark olabilecek düzeyde değildir.

Erdoğan'ın (2009), "Bireysel ve Takım Sporlarıyla Uğraşan Sporcuların Hayal Etme ve kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması" adlı çalışmasında bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların cinsiyetlerine göre aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Takım ve bireysel sporlarla ilgilenen deneklerin cinsiyet faktörü yönünden sürekli kaygı, spor yaşı ve yaşları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamaktadır. Çalışmamızla yapılan bu çalışma paralellik göstermektedir.

Engür (2002), "Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi" adlı çalışmasına katılan 55 bayan, 224 erkek, toplam 279 sporcunun araştırma sonucunda, cinsiyete göre durumluk kaygı düzeyleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Tavacıoğlu ve arkadaşları da (1997) kaygının reaksiyon zamanı üzerine etkisi adlı çalışmalarında, Engür'ün çalışmasına benzer sonuçlar elde etmişlerdir. Çalışmamızın bulgularına göre sporcuların cinsiyete göre durumluk kaygı düzeyleri arasında anlamlı düzeyde

($p>0,05$) bir farklılık bulunamamıştır. Araştırmamızın sonuçları Engür, Tavacıoğlu ve arkadaşlarının çalışmalarından paralellik göstermektedir.

Civan (2001) tarafından Cinsiyetin bireysel ve takım sporlarında durumluk ve sürekli kaygı puanlarını etkileyip etkilemediği araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre sürekli kaygı ve durumluk kaygı puanı bakımından bireysel ve takım sporlarında cinsiyetler arasında önemli fark bulunamamıştır. Araştırmamızda elde edilen bulgular ışığında cinsiyetler arasında durumluk ve sürekli kaygı düzeyi puanları ($p>0,05$) bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur (Tablo 9). Çalışmamız ile Civan'ın yapmış olduğu çalışma sonuçları paralellik göstermektedir.

Kolayış'ın yapmış olduğu çalışmada (2010) Judo sporcularının cinsiyetlerine göre durumluk kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğunu bulmuştur ($p<0,05$). Yaptığımız çalışmada sporcuların durumluk kaygı düzeylerinin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Çalışmamızın sonuçları Kolayış'ın çalışmasıyla farklılık göstermektedir.

Sporcuların yaş ortalamalarının, spor yaşı ortalamalarının ve haftalık antrenman sürelerinin cinsiyetlere göre istatistiksel olarak farklı olmamasının sebebi bayan ve erkek grubunun elit düzeydeki sporculardan oluşması olabilir. Elit sporcuların belirli bir yaş aralığında olmasından ve benzer sürede antrenman yapmalarından dolayı istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın bulunamamasına sebep olmuş olabilir.

Bedensel engelli tenis milli takımı sporcularının cinsiyetlerine göre durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Çalışmanın sonucu literatürdeki çalışmalarla paralellik göstermektedir. Spor yarışmalarının bayan ve erkek sporcuların kaygıya bağlı etkilenişleri istatistiksel olarak birbirinden anlamlı düzeyde farklı değildir ($p>0,05$). Buna bağlı olarak sporcuların kaygı düzeylerine bağlı olarak bayan ve erkek sporcuların benzer etkileşim göstereceği söylenebilir. Bunun yanında bayan ve erkek sporcuların kaygıya bağlı etkilenişlerinde bireysel farklılıklar ortaya çıkabilir.

Bedensel engelli tenis milli takımı sporcularının cinsiyetlerine göre başarı motivasyonu puanları karşılaştırıldığında, alt ölçeklerden güç gösterme güdüsü puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunurken ($p<0,05$), başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü puanları rakamsal olarak farklılık gösterse de istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

Aktaş, Çobanoğlu, Yazıcılar ve Er'in yapmış oldukları (2006) "Profesyonel Basketbolcularda Spora Özgü Başarı ve Motivasyon Düzeyinin Cinsiyetler Açısından Karşılaştırılması" çalışmada, basketbolcularda cinsiyetlere göre güç gösterme güdüsü puanları açısından anlamlı bir fark bulmuşlardır ($p<0,05$). Cinsiyete göre güç gösterme güdüsü yönündeki farklılık açısından çalışmamız ile Aktaş ve arkadaşlarının çalışması paralellik göstermektedir. Yapılmış olan çalışmada ve çalışmamızda erkek sporcuların bayan sporculara göre daha yüksek güç gösterme güdüsüne sahip olduğu tespit edilmiştir (Tablo 9).

Aktaş ve diğerlerinin yapmış olduğu çalışmada (2006) cinsiyetlere göre başarısızlıktan kaçınma güdüleri açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Yapmış olduğumuz çalışmada engelli erkek tenisçiler ile engelli bayan tenisçilerin başarısızlıktan kaçınma güdüleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Araştırmamızın sonuçları Aktaş ve diğerleri tarafından yapılmış olan çalışmanın sonuçları ile örtüşmektedir.

Engür (2002), "Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi" adlı çalışmasında bayan ve erkek sporcuların güç gösterme güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulmuştur ($p<0,05$). Çalışmamızda güç gösterme güdüsü puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,05$), başarısızlıktan kaçınma güdüsü puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır. Buradaki farklılığın bireysel ve takım sporlarındaki motivasyon durumlarının farklılığından kaynaklanabileceğini söyleyebiliriz. Engür çalışmasında, bireysel ve takım sporları açısından, başarıya yaklaşma güdüsü ve güç gösterme güdüsü puanlarını karşılaştırdığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Başarısızlıktan kaçınma güdüsünün bireysel ve takım sporlarına göre incelemesinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulmuştur. Takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların başarısızlıktan kaçınma güdüleri bireysel sporlar ile uğraşan sporculara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Bu da cinsiyetlere göre başarısızlıktan kaçınma güdülerinin farklılığına sebep olmuş olabilir.

Literatürdeki çalışmalarda ve çalışmamızda bayan ve erkek sporcuların güç gösterme güdüsünün istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklı olduğu görülmektedir. Bu farklılık cinsiyet açısından değerlendirildiğinde erkeklerin güç gösterme güdüsünün

istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. Güç gösterme güdüsü diğerlerini kontrol etme ve etkileme dürtüsü biçiminde karakterize olmaktadır. Daha çok lider özelliği taşıyan bireylerin sahip olduğu bir dürtü şeklinde görülmektedir. Erkek egemen bir toplumun içinde yetişmeden dolayı bayanların erkeklere göre daha düşük bir güç gösterme güdüsüne sahip olmaları beklenen bir durum olarak değerlendirilebilir. Buna göre erkek sporcuların bayan sporculara göre daha fazla güç gösterme, duruma hakim olma ve bunu başarıyla göstermek için daha fazla efor sarf etme eğiliminde olduğu söylenebilir.

Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının cinsiyetlerine göre, benlik saygısı testi puanları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Bayan ve erkek sporcuların benlik saygılarının birbirine benzer düzeyde olduğunu söyleyebiliriz (Tablo 9).

Güngör (1989) “Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler” adlı doktora çalışmasında, kız ve erkeklerin benlik saygı düzeyleri arasında istatistikî olarak anlamlı bir farkın olmadığını bulmuştur ($p>0,05$). Çalışmamız, yapılmış olan araştırma ile paralellik göstermektedir.

Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının cinsiyetlerine göre, benlik saygısı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Benlik saygıları ortalamaları yüksek düzeydedir. Buna göre erkek ve bayan sporcuların performanslarını gerçekçi olarak değerlendirebildiklerini, sosyal destek sistemlerinin güçlü olduğunu, sportif aktivitelere katılma eğiliminde olduklarını, kendilerini kontrol edebildiklerini ve problem çözmede başarılı olduklarını söyleyebiliriz.

Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının cinsiyetlerine göre, ITN testleri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Bayan ve erkek sporcuların test değerleri arasında sayısal bir olmasına rağmen bu fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Temel tenis becerilerini ölçen ITN testinin sonuçlarına göre bayan ve erkek sporcuların tenis becerileri birbirinden farklı değildir (Tablo 10). Teniste kullandıkları temel teknik düzeyleri benzerlikler göstermektedir. Ortalamaların dikkate alındığı istatistik

değerlendirmenin dışında sporcuların tenis seviyelerinde bireysel farklılıklar görülebilir.

Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının cinsiyetlerine göre, kuvvet testlerinden elde edilen sonuçlar incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Erkek sporcuların kuvvet testlerinden elde ettikleri değerlerin bayan sporculara göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Akdoğan'ın (2008) "Elit Artistik Cimnastikçilerde Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerin İncelenmesi" adlı, 35 bayan sporcu ile 35 erkek sporcunun katıldığı çalışmada, cinsiyetlere göre pençe kuvveti, barfiks çekme ve çeviklik testleri sonuçları arasında istatistiki açıdan anlamlı düzeyde farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Araştırmamızın sonuçlarıyla Akdoğan'ın çalışması paralellik göstermektedir. Cinsiyetlere göre kuvvet değerleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Erkek sporcuların kuvvet değerleri bayanlara göre daha yüksek bulunmuştur (Tablo 10).

Bayan ve erkek sporcuların kuvvet değerleri birbirinden farklıdır. Erkek sporcuların bayan sporculara göre daha kuvvetli oldukları söylenilebilir. Bu kuvvet farklılığı sayesinde, kort içerisinde kuvvet ile ilgili egzersizlerde veya maç durumlarında erkek sporcuların bayan sporculara göre daha avantajlı durumda olabilecekleri söylenilebilir. Erkek ve bayan sporcuların kullandıkları tekerlekli sandalyelerin, malzemelerin benzer özellikte olduklarından, haftalık antrenman ve antrenman yaşları açısından anlamlı bir farklılık bulunmadığından bu kuvvet farkının fizyolojik yapıdan kaynaklanabileceği söylenilebilir.

Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının cinsiyetlerine göre, çabukluk ve hız testi değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Test sonucunda elde edilen değerler rakamsal olarak birbirinden farklı olsa da, ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır (Tablo 10). Test değerlerinin birbirine yakın çıkmasının sebebi benzer özellikte antrenman yapmaları, benzer oyun kuralları ile oynamaları olabilir.

Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının cinsiyetlerine göre, dayanıklılık testi değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Test sonucunda elde edilen değerler rakamsal olarak birbirinden farklı olsa da, ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı

bulunmamıştır (Tablo 10). Sporcuların günlük hayatlarında sürekli sandalye kullanıyor olmaları, benzer antrenman sürelerine sahip olmaları, benzer sürelerde antrenman yapmaları, bayanların sürekli günlük sandalye kullanmaları ve aynı oyun kuralları ile müsabaka yapmaları olabilir.

Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının cinsiyetlerine göre, maç performansı puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Maç performansı değerlendirilmesi yapılırken sporcuların birbirileri arasında oynadıkları maçlar esas alındığı için kendi için cinsiyete göre farklılık olamaması olası görülebilir. ITN testi sonuçlarına göre birbirlerine benzer düzeyde tenis sevelerine sahip olduklarından maç performanslarının da yakın çıkması olağan bir durum olabileceği söylenilebilir.

Aktaş (2003) “Profesyonel Basketbolcuların Sosyal Uyum Kaygı ve Saldırganlık Düzeyleri İle Maç Başarısı Arasındaki İlişkinin Araştırılması” konulu yüksek lisans tezinde, Sönmez (1995) elit atletlerde kişilik özellikleri ve kaygı durumlarının araştırılması konulu yüksek lisans tezinde ve Erbaş (2000) Türkiye basketbol 2. ligindeki oyunların bazı kişisel değişkenlerinin durumluluk kaygı üzerine etkileri ve durumluluk kaygının takım içi ilişkilerine etkisinin araştırılması konulu tezlerinde, istatistikî açıdan incelendiğinde biyolojik yaş ile durumluluk kaygı arasında anlamlı bir ilişki tespit etmemişlerdir. Araştırmamızla yapılan araştırmalar paralellik göstermektedir. Biyolojik yaş ile durumluk kaygı arasında ($p>0,05$) anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (Tablo 10).

Aktaş ve diğerlerinin yapmış olduğu çalışmada (2006) basketbolcularda cinsiyetlere göre başarıya yaklaşma güdüsü puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Çalışmamızda bayan ve erkeklerin başarıya yaklaşma güdüleri rakamsal olarak birbirinden farklı olsa da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır ($p>0,05$) Basketbolcularda bayanların başarıya yaklaşma güdüsü daha yüksek çıkarken engelli tenisçilerde erkeklerin başarıya yaklaşma güdüleri daha yüksek çıkmıştır fakat istatistiksel olarak anlamlı değildir (Tablo 10).

Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının sportif performans değerleri ile durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$) Durumluk kaygı puanları diğer sporculara göre daha düşük olan sporcular ITN testinden daha yüksek puan almışlardır. Tenis becerilerini ölçen

ITN testi ile ma performansları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0,05$). Durumluk kaygılarını daha iyi kontrol edebilen sporcuların becerilerini daha rahat bir Şekilde sergileyebildiğini, çok dŐŐuk ya da çok yŐksek durumluk kaygısı olan sporcuların odaklanmakta zorlandığını ve performansını ortaya koyamadığını söyleyebiliriz. Bu durumda, durumluk kaygının ma performansı ile istatistiksel olarak direk bir anlamlı ilişki içerisinde olmamasına rağmen dolaylı bir Şekilde ma performansını etkileyebileceğini söyleyebiliriz.

Kolayış ve Sarı'nın judo sporcularıyla yaptığı (2011) alıŐmada sporcuların kaygı dŐzeylerinin yarıŐmalardan elde edilen derecelerle oluŐturulan sırayla anlamlı bir ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$). Yaptığımız çalışmada ma performansı ile kaygı dŐzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > 0,05$). Araştırmamızın sonuçları Kolayış ve Sarı'nın yapmış olduğu çalışmanın sonuçları ile tŐŐmektedir.

Bezek (2008) "TŐrkiye Erkekler Basketbol Birinci Ligindeki Basketbolcularda Performans Kaygı İlişkisi" adlı yŐksek lisans tezinde, performansları dŐŐuk olan takımların kaygı dŐzeylerinin yŐksek olduğunu bulmuştur. Buna göre yŐksek kaygının performansı olumsuz yönde etkileyebileceğini söyleyebiliriz.

Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının sportif performans değerleri ile sŐrekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > 0,05$) alıŐmamızda sŐrekli kaygının başarısızlıktan kaçınma gŐdŐsŐ ile istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Tablo 11). Buna göre sŐrekli kaygısı yŐksek olan sporcuların başarısızlıktan kaçınma gŐdŐleri de yŐksek olacaktır. YŐksek başarısızlıktan kaçınma gŐdŐsŐne sahip olan sporcular başarısızlık hakkında daha fazla kaygı duyarlar. Başarılı elde etmek için gerekli olan yŐklenme ve zorlanmalara girmekten çekinirler. Sonuçların arkadaşlarını, antrenörlerini ve çevresindekileri mutsuz edeceğini dŐŐunerek denemekten çekinirler. Bu durumda, sŐrekli kaygı puanları yŐksek olan sporcuların sportif performanslarını ortaya çıkarmakta zorlanabileceklerini veya denemekten çekinerek gerçek performanslarından uzak sonuçların ortaya ıkartabileceklerini söyleyebiliriz. Buna göre sŐrekli kaygının sportif başarı Őzerine olumsuz etkilerini azaltabilmek için, sŐrekli kaygının dŐzenlenmesine yönelik psikolojik egzersizlerin yapılmasının gerekli olduğu gŐrŐŐne varılabilir.

Krane (1994) durumluk ve sürekli kaygı normal düzeyin üzerine çıktığı durumlarda konsantrasyon dağılmasına sebep olduğunu bulmuştur. Sporcuların kaygı düzeyleri motivasyon ve konsantrasyonu etkilediğini bulmuştur. Çalışmamızda sporcuların sürekli kaygı ile spora özgü başarı ve motivasyon testinin alt ölçeklerinden başarısızlıktan kaçınma güdüsü puanları arasında ($p<0,05$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo 11). Buna göre yüksek kaygı düzeylerinin sportif performansı olumsuz etkileyebileceği ileri sürülebilir.

Sürekli kaygı ile başarısızlıktan kaçınma güdüsü arasındaki bu ilişkiye göre, sporcuların sürekli kaygı düzeylerinde meydana gelebilecek değişimlerin sporcuların motivasyon düzeylerini de etkileyebileceği durumunu düşündürmektedir. Kaygı ve motivasyon durumlarının değişimi sporcuların duygusal durumlarının değişimde etkili olabilir. Sporcuların duygusal durumları onların performansları üzerinde önemli etkilere sahip olabilmektedir. Jones'un (1995) Raket Sporlarında Psikolojik Hazırlık adlı çalışmasında, raket sporları ile uğraşan sporcuların psikolojik olarak hazırlanmaları için duygusal durumlarını etkileyen motivasyon becerilerini geliştirmeleri gerektiği tespitinde bulunmuştur.

Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının sportif performans değerleri ile spora özgü başarı motivasyonu ve bunun alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$). Sporcuların genel olarak güç gösterme ve başarıya yaklaşma güdüsü puanları yüksek, başarısızlıktan kaçınma güdüsü puanları daha düşük olduğu bulunmuştur (Tablo 9). Sporcuların başarı gereksinimleri (+) yönde çıkmıştır. Bu da bedensel engelli tenis milli takımı oyuncularının başarısızlık hakkında çok fazla kaygı duymadıklarını, meydana gelebilecek başarısızlıklardan korkmadan başarılı olmak için yüklenmeler ve denemeler gerçekleştirebileceklerini göstermektedir. Test parametrelerinin değerlendirilmesi sonucunda başarıya yaklaşma güdüsünün, güç gösterme güdüsü puanlarıyla istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi bulunmuştur ($p<0,05$). Başarıya yaklaşma güdüsü yüksek olan sporcuların, başarılı olabilmek için daha fazla efor sarf edip, daha zorlu durumlarda kaybetmeyi düşünmeksizin çalışabileceklerini bununda performans gelişimlerine katkı sağlayabileceğini söyleyebiliriz. Aynı zamanda güç gösterme güdüsü ve başarıya yaklaşma güdüsünün ITN testi, kuvvet testi ve dayanıklılık testleri ile istatistiksel olarak anlamlı ($p<0,05$) ve pozitif yönde bir ilişkilerinin olduğu bulunmuştur (Tablo 11). Buna göre güç gösterme güdüsü ve başarıya yaklaşma

güdüğü yüksek olan sporcular tenis performanslarını daha iyi ortaya koydukları söylenebilir. Aynı zamanda kuvvet testlerinde ve dayanıklılık testlerinde daha iyi sonuçlar elde edebilmektedirler. Dolayısıyla motorik performansı olumlu yönde etkilediğini söyleyebiliriz.

Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının sportif performans değerleri ile benlik saygısı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Sportif performans ile benlik saygısının ilişkisi negatif yönlü olarak görülmektedir (Tablo 11). Bunun nedeni benlik saygısının 0' a yaklaştıkça yüksek olması yani ters olarak kategorize edilmiş olmasıdır. Sportif performans ile benlik saygısı arasındaki korelasyona göre benlik saygısı yüksek olan sporcuların sportif performansları da yüksektir. Benlik saygısı sportif performansla pozitif yönde bir ilişki içerisindedir. Benlik saygısı yüksek olan sporcular daha fazla aktivite içerisinde bulunurlar. Performanslarını objektif bir şekilde değerlendirebilir, sosyal destek sistemleri daha güçlüdür. Gözlem altında buldukları ve baskı altında bulduklarında iç kontrollerini benlik saygısı düşük olan sporculara göre daha kolay sağlayabilirler. Bu yönden benlik saygısının yüksek olmasının sportif performansı olumlu yönde etkileyebileceği söylenilebilir.

Bowker, Gadbols ve Cornock (2003) “spora katılım ve benlik saygısı” adlı çalışmalarında, lise öğrencilerinin egzersizlere katılımları ile benlik saygıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmişlerdir. Farklı olarak, Gürhan (1986), “Lise öğrencilerinin Benlik Tasarım Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler” adlı araştırmasında çeşitli bölümlerden elde edilen bulgulara göre, okul yaşamında serbest zaman etkinliklerine katılan ve spor yapan öğrencilerin benlik tasarım düzeylerinin yapmayanlara göre üst seviyede olduğu belirtilmektedir. Araştırmamızda elde edilen bulgulara göre sporcuların yaptıkları egzersizle ile benlik saygıları arasında anlamlı yönde ($p<0,05$) bir ilişkinin olduğu bulunmuştur (Tablo 11). Çalışmamızda Bowker, Gadbols ve Cornock'un araştırmasından farklı sonuçlara ulaşılrken, Gürhan'ın araştırması ile benzer yapıda sonuçlara ulaşılmıştır.

Yegül'ün (1999) liseli erkek sporcu ve sporcu olmayanların benlik kavramlarını karşılaştırdığı araştırmasında, sporcuların daha yüksek benlik kavramına sahip olduklarını ortaya koymuştur. Bizim araştırmamızda yapılan bu araştırmaya paralellik göstermektedir. Sporcular yapılan aktivitenin sıklığı ile benlik saygısı puanları arasında ($p<0,05$) anlamlı bir ilişki vardır (Tablo 11). Haftalık antrenman

sıklığı fazla olan sporcuların benlik saygısı puanları diğerlerinden farklıdır. Buna göre daha düzenli spor yapanların sporcuların benlik saygılarında olumlu yönde gelişimler olabileceği söylenilebilir.

Aksaray (2003) ergenlerde kaygı ile benlik saygısı arasındaki ilişkisi konusunda 12-14 yaşları arasında 1431 ergen üzerinde yaptığı çalışmada ergenlerin benlik saygıları ile sürekli kaygıları arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sürekli kaygı yükseldikçe benlik saygısı azalmaktadır. Benlik saygısı, insanın kendini ne kadar kabul ettiği, sevdiği, değer verdiği ve çevresinden ne kadar onay gördüğüyle ilişkilidir. Araştırmamızda elde edilen bulgulara ışığında Aksaray'ın çalışmasından farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Sporcuların benlik saygıları ile sürekli kaygıları arasında anlamlı ($p>0,05$) bir ilişki bulunamamıştır (Tablo 11).

Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının sportif performans değerleri ile ITN testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). ITN testi sporcuların tenis becerilerinin düzeyini değerlendirmektedir. Bu test sonuçları sporcuların vuruşlarındaki istikrarı, derinliği, güç unsurlarını ve fiziksel hareketliliğin seviyesini göstermektedir. ITN testi ile maç performansı arasındaki korelasyona bakılarak bu parametrelerin geliştirilmesinin, maç performansını da olumlu yönde gelişmesini katkı sağlayabilir. Tenis becerilerinin gelişmesi taktik uygulamaları kolaylaştırabileceğinden sporculara maç içerisinde avantaj sağlayabilir.

Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının sportif performans değerleri ile Kuvvet testi değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$). Sportif performans ile kuvvet arasında direk olarak istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamasına rağmen, sportif performansla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkisi olan ITN, dayanıklılık, çabukluk ve hız testleri ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p>0,05$). Motorik özellikleri oluşturan bütün parametreleri doğrudan etkilediği için dolaylı olarak sportif performansını etkilediğini olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Kuvvet istatistiksel olarak bütün motorik özelliklerin bir bileşeni durumundadır. Buna göre kuvvet özellikleri gelişmiş olan sporcuların, daha çabuk, hızlı, dayanıklı ve tenis becerilerini daha iyi bir düzeyde ortaya koyabilecekleri söylenilebilir.

Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının sportif performans değerleri ile çabukluk ve hız test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki

bulunmuştur ($p<0,05$). Çabukluk ve hız testleri ile sportif performansı arasındaki korelasyona göre çabukluk ve hız özellikleri diğer sporculara göre daha iyi olan sporcuların daha yüksek sportif performans puanına ulaştığı görülmektedir. Bu da çabukluk ve hızın sportif performanslarına olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Daha çabuk ve hızlı olan sporcular maç içerisinde daha kolay pozisyon alabilir ve toplara yetişebilirler. Araştırma sonuçlarına bakıldığında ITN testi ile Çabukluk ve hız testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Bu ilişkiye göre çabuk ve hızlı olan sporcuların aynı zamanda tenis becerileri de gelişmiştir diyebiliriz. Daha çabuk ve hızlı olan sporcular tenis becerilerini de kullanarak daha yüksek sportif performans puanına ulaşması beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının sportif performans değerleri ile dayanıklılık testi değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Dayanıklılık ile sportif performans arasındaki pozitif yönlü ilişki göz önünde bulundurularak dayanıklılıkları diğerlerine göre iyi olan sporcuların sportif performansları da daha iyidir çıkarımı yapılabilir. Buna göre sporcuların sportif performanslarını geliştirmede dayanıklılığın etkin bir rol oynayabileceği söylenilebilir. Dayanıklılığın, kuvvet testleri, çabukluk ve hız testleri ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (Tablo 11). Buna dayanarak dayanıklılık aynı zamanda motorik özelliklerin temel bileşenlerinden birisidir diyebiliriz. Motorik özelliklerin içerisinde dayanıklılık, sportif performansın sürdürülebilir olmasını sağlamakta etkin bir rol oynadığı göz önünde bulundurulmalıdır.

Tekerlekli sandalye tenis milli takımı sporcularının sportif performans değerleri ile haftalık antrenman süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Antrenman sürelerinin artışına paralel olarak sportif performans puanları da artmaktadır. Antrenman süresinin sportif performansla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkisi olduğu gibi sportif performansı etkileyen parametrelerle de istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkisi olduğu görülmektedir. Sporcuların antrenman sürelerinin artması halinde kuvvet, dayanıklılık, çabukluk ve hız testlerinden aldıkları sonuçlarda olumlu yönde değişim göstermektedir. Antrenman süreleri ile ITN test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki

bulunmuştur ($p<0,05$). Antrenman süresinin artmasıyla birlikte aynı zamanda tenis becerilerinin de geliştirilebileceğini söyleyebiliriz.

Antrenman süresinin güç gösterme güdüsü ve başarıya yaklaşma güdüsü ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişkisi olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Bu da antrenman yapmanın sporcuların başarı için gerekli motivasyonlarının olumlu yönde etkilediğini ve gelişmesine katkı sağlayabileceğini göstermektedir (Tablo 11). Sporcular başarı motivasyonlarının gelişmesiyle daha katılımcı hale gelecekler, başarı için kaygı duymadan daha fazla çalışabilir hale gelebileceklerdir.

Darilgen'in (2006) tekerlekli sandalye basketbol sporu yapanlarda fiziksel uygunluğun değerlendirilmesi çalışmasında haftalık antrenman saati ile hız arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Araştırma sonuçları, Darilgen'in çalışmasıyla paralellik göstermektedir (Tablo 9). Çalışmamızda antrenman süresi ile çabukluk ve hız test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Buna göre antrenman sürelerinin artmasıyla, çabukluk ve hız değerleri de pozitif yönde artabilmektedir.

Erbaş (2000) "Türkiye Basketbol 2. Ligindeki Oyuncuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluluk Kaygıları Üzerine Etkileri ve Durumluluk Kaygının Takım İçi İlişkilerine Etkisi" konulu araştırmasında, basketbolda başarı, bütün bu performans boyutlarına bütünsel bir yaklaşımla elde edilebileceği ve üstün performans ancak bu şekilde gerçekleşebileceği tespitinde bulunmuştur. Basketbolda performansın boyutları içinde, basketbolda fiziksel özelliklerin etkili olması gibi psikolojik durum da oldukça etkili olmaktadır. Basketbolcunun oynayacağı maça zihinsel ve duygusal tepkileri, var olan potansiyellerini kullanmaları üzerinde etkili olmaktadır sonuçlarına ulaşmıştır. Yapılan çalışmada maç performansının sporcuların tenis oynama seviyeleri ile (ITN) anlamlı bir ilişkisinin ($p<0,05$) olduğu tespit edilmiştir. Maç performansının aynı zamanda çabukluk ve hız testleri ile sporcuların dayanıklılık testleri ile anlamlı bir ilişkinin bulunduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Maç performansının sporcuların motorik durumları ile anlamlı bir ilişkisinin bulunduğu gibi aynı zamanda benlik saygıları ile istatistiksel olarak yüksek anlamlık düzeyinde ($p<0,05$) bir ilişkisi bulunmuştur. Erbaş'ın çalışması araştırmamızın bulgularıyla örtüşmektedir. Sportif performansın gelişiminde, basketbolda olduğu gibi tekerlekli sandalye tenisinde de motorik ve psikolojik faktörlere bağlı olduğunu söyleyebiliriz.

Tekerlekli sandalye tenisi oynayan bedensel engelli sporcuların bütün motorik özellikleri maç performanslarını etkileyen bir parçalar bütünüdür. Motorik ve psikolojik yetkinliklerin maç performansını oluşturmada etken olduğu gibi, kuvvet, dayanıklılık, çabukluk ve hız motorik performansı oluşturan etkenlerdir. Motorik performansın bir bütün olduğunu kabul edersek bunlardan hiçbirinin gelişimini birbirinden ayıramayız. Araştırmamızda sporcuların kuvvet testlerinin çabukluk ve hızları ile ve dayanıklılık testleri ile anlamlı ($p<0,05$) bir düzeyde ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda dayanıklılık testlerinin çabukluk ve hız testleri ile anlamlı ($p<0,05$) bir düzeyde ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Temel motorik performansın ve sporcuların antrenman düzeylerinin ölçmesine yönelik testlerin önemini Matwejew şöyle vurgulamıştır; hazırlık döneminin ilk evresi seçilen amaçlara bağlı olarak sporsal formun temellerini oluşturan koşulların elde edilmesini ve geliştirmesini sağlamaktadır. Her bir özelliğin gelişiminin ölçüsü özel spor türünün özelliklerine uygun olarak saptanmalıdır. Buna karşın bu evrede temel kondisyonel yetilerin (kuvvet, sürat, dayanıklılık, çeviklik ve beceriklilik) gelişimini göz ardı edebilecek hiçbir spor dalı bulunmamaktadır (Matwejew,2004).

Araştırmaya katılan sporcuların maç performanslarının sporcuların dayanıklılık seviyeleri ile ($p<0,05$) anlamlı yönde ilişkisinin olduğu ve çabukluk ve hız seviyelerinin de sportif performans ile anlamlı bir ilişki ($p<0,05$) içinde bulunduğu tespit edilmiştir. Sportif performans birçok parametre ile ilişkisinin olduğundan, çok yönlü ilişkiler bütünü olduğu söylenilebilir. Maç performansının aynı zamanda benlik saygısı ve haftalık antrenman programı ile anlamlı düzeyde ($p<0,05$) ilişkisi bulunmuştur.

Akşit ve Özkol'un yaptığı çalışmada (2006) müsabık genç tenisçilerin fiziksel performans testleri ile maç performansları arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır ($p<0,05$). Deneklerin fiziksel performans testlerinde elde ettikleri derecelerde meydana gelen artışın maç performansında da bir artışı sağladığını tespit etmişlerdir. Yaptığımız çalışma bu Akşit ve Özkol'un çalışması ile paralellik göstermektedir (Tablo 11).

Guentzel (2006) bedensel engelli tenisçiler ile 2002 -2005 yılları arasında yaptığı çalışmasının sonucunda fiziksel performans ile sporcuların maç performansları arasında anlamlı yönde bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Bizim araştırmamızın bulgularına göre maç performansı ile dayanıklılık, çabukluk ve hız testleri arasında

anlamli yönde ($p<0,05$) bir ilişki bulunmuştur. Bizim araŐtırmamız sonuçları ile Guentzel'in araŐtırmasının sonuçları paralellik göstermektedir. Elde edilen bulgulara göre motorik özelliklerin geliştirilmesi ma performansını geliŐtirilmesine de katkı sağlayacaktır.

Sonuç olarak sporcuların motorik ve psikolojik durumlarının sportif performans ile istatistiksel olarak anlamli bir ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Sporcuların psikolojik durumlarının hem motorik özelliklerle istatistiksel olarak anlamli bir ilişkisinin bulunduğu hem de sportif performans ile istatistiksel olarak anlamli bir ilişkisinin bulunmuştur. Bu bulgulara dayanarak, sporcuların sportif performans geliŐimlerini sağlamak için motorik özelliklerin gelişimine yönelik antrenmanlar ile birlikte, psikolojik özelliklerini geliŐtirecek antrenmanlarında yapılması gerektiğini söyleyebiliriz.

7.1. SONUÇ

- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının yaş $\bar{x} = 29,66 \pm 5,82$ bulunmuştur.
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının spor yaşı $\bar{x} = 5,58 \pm 1,67$ bulunmuştur.
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının haftalık antrenman süresi $\bar{x} = 4,58 \pm 0,99$ bulunmuştur.
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının g gösterme güdüsü $\bar{x} = 3,40 \pm 0,39$ bulunmuştur.
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının başarıya yaklaşma güdüsü $\bar{x} = 3,76 \pm 0,29$ bulunmuştur.
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının başarısızlıktan kaçınma güdüsü $\bar{x} = 2,98 \pm 0,54$ bulunmuştur.
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının durumluk kaygı $\bar{x} = 35,33 \pm 2,96$ bulunmuştur.
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının sürekli kaygı $\bar{x} = 37,91 \pm 5,35$ bulunmuştur.

- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının benlik saygısı $\bar{x} = 1,05 \pm 0,85$ bulunmuştur.
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularını ITN Testi $\bar{x} = 185,25 \pm 43,53$ bulunmuştur.
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının kuvvet testleri $\bar{x} = 111,71 \pm 22,20$ bulunmuştur.
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının çabukluk ve hız $\bar{x} = 42,49 \pm 3,77$ bulunmuştur.
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının dayanıklılık testi $\bar{x} = 4,69 \pm 0,43$ bulunmuştur.
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının maç performansı $\bar{x} = 76,91 \pm 9,45$ bulunmuştur.
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının cinsiyetlerine göre yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$)
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının cinsiyetlerine göre spor yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$)
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının cinsiyetlerine göre haftalık antrenman süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$)
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının cinsiyetlerine göre güç gösterme güdüsü puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$)
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının cinsiyetlerine göre başarıya yaklaşma güdüsü puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$)
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının cinsiyetlerine göre başarısızlıktan kaçınma güdüsü puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$)

- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının cinsiyetlerine göre durumluk kaygı düzeyi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$)
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının cinsiyetlerine göre sürekli kaygı düzeyi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$)
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının cinsiyetlerine göre benlik saygısı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$)
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının cinsiyetlerine göre ITN testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$)
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının cinsiyetlerine göre kuvvet testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$)
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının cinsiyetlerine göre çabukluk ve hız testleri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$)
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının cinsiyetlerine göre dayanıklılık testleri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$)
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının cinsiyetlerine göre maç performansı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$)
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının yaşları ile başarıya yaklaşma güdüsü puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının yaşları ile spor yaşı, haftalık antrenman süresi, güç gösterme güdüsü, başarısızlıktan kaçınma güdüsü, durumluk kaygı, sürekli kaygı, kuvvet testleri, çabukluk ve hız testleri, dayanıklılık testleri, benlik saygısı, ITN, maç performansı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).

- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının spor yaşları ile sadece güç gösterme güdüsü puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının haftalık antrenman süreleri ile güç gösterme güdüsü puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının haftalık antrenman süreleri ile başarıya yaklaşma güdüsü puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının haftalık antrenman süreleri ile benlik saygısı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının haftalık antrenman süreleri ile ITN testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının haftalık antrenman süreleri ile kuvvet testi değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının haftalık antrenman süreleri ile çabukluk ve hız testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının haftalık antrenman süreleri ile dayanıklılık testi değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının haftalık antrenman süreleri ile maç performansı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının haftalık antrenman süreleri ile başarısızlıktan kaçınma güdüsü, durumluk kaygı düzeyi ve sürekli kaygı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).

- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının güç gösterme güdüsü puanları ile başarıya yaklaşma güdüsü puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının güç gösterme güdüsü puanları ile ITN testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının güç gösterme güdüsü puanları ile kuvvet testi değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının güç gösterme güdüsü puanları ile dayanıklılık testi değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının güç gösterme güdüsü puanları ile başarısızlıktan kaçınma güdüsü, durumluk kaygı düzeyi, sürekli kaygı düzeyi, benlik saygısı, çabukluk ve hız testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının güç gösterme güdüsü puanları ile maç performansları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının başarıya yaklaşma güdüsü puanları ile benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının başarıya yaklaşma güdüsü puanları ile ITN testi puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının başarıya yaklaşma güdüsü puanları ile kuvvet testi değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının başarıya yaklaşma güdüsü puanları ile dayanıklılık testi değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).

- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının başarıya yaklaşma güdüsü puanları ile haftalık antrenman programları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının başarıya yaklaşma güdüsü puanları ile başarısızlıktan kaçınma güdüsü, durumluk kaygı düzeyi, sürekli kaygı düzeyi, maç performansı, çabukluk ve hız testleri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının başarısızlıktan kaçınma güdüsü puanları ile sadece sürekli kaygı düzeyi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının durumluk kaygı düzeyleri ile hiçbir test parametresi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının Sürekli kaygı düzeyleri ile başarısızlıktan kaçınma güdüsü puanları dışında diğer test değerleri ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi bulunamamıştır ($p>0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının benlik saygıları ile ITN testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının benlik saygıları ile çabukluk ve hız testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının benlik saygıları ile dayanıklılık testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının benlik saygıları maç performansları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının benlik saygıları ile belirtilmeyen diğer test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. ($p>0,05$).

- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının ITN testleri ile kuvvet testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının ITN testleri ile çabukluk ve hız testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının ITN testleri ile dayanıklılık testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının ITN testleri ile maç performansları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının ITN testleri ile diğer test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p<0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının kuvvet testleri ile çabukluk ve hız testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının kuvvet testleri ile çabukluk ve hız testleri değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının kuvvet testleri ile diğer test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının çabukluk ve hız testleri ile dayanıklılık testleri değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının çabukluk ve hız testleri ile maç performansı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının çabukluk ve hız testleri ile belirtilmeyen diğer test parametreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).

- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının dayanıklılık testleri ile maç performansı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının dayanıklılık testleri ile belirtilmeyen diğer test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > 0,05$).
- Bedensel engelli tekerlekli sandalye tenis milli takım oyuncularının dayanıklılık testleri ile maç performansları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p > 0,05$).

7.3. ÖNERİLER

Bedensel engelliler gibi özel ilgi ve iletişim gerektiren gruplarda performansın bileşenlerinin araştırılması büyük bir önem arz etmektedir. Araştırmalardan elde edilen bilgiler sayesinde engellilerde sportif performansı daha yukarıya taşıma imkanı olabilir. Yapılan araştırma sonucunda, sporcuların psikolojik durumlarının motorik durumları ve sportif performansları ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülmüştür. Buna göre engelli sporcuların sadece motorik özelliklerini geliştirmeye yönelik antrenman yaptırmaktansa, onların sportif başarı ve performansı için gerekli olan psikolojik ihtiyaçlarını gözeterek antrenmanların planlanmasının daha verimli olacağı söylenebilir. Engelli sporcuların psikolojik ihtiyaçları gözetilerek düzenlenecek antrenman planları sayesinde sporcular performanslarını olumsuz yönde etkileyebilecek psikolojik sorunlarla baş edebilir ve müsabakalara hem fiziksel hem de zihinsel olarak daha iyi bir şekilde hazırlanabilir.

Bedensel engellilerle çalışan antrenörlerin sportif performans bileşenlerini birbirinden ayırmadan antrenman planlarını hazırlamaları istenilen düzeyde başarıyı yakalamaya yardımcı olabilir.

- Araştırma daha fazla denek üzerinde yapılarak değerlendirilebilir.
- Araştırma sezon başında, ortasında ve sonunda tekrarlanıp, sezonun farklı bölümlerinde ilişkilerin düzeyi ve tutarlılığı değerlendirilebilir.

- Araştırma psikolojik becerilerin gelişimine yönelik olarak yeniden yapılandırılarak, motorik ve psikolojik durumlar ön test ve son test ile llp, sportif performans ile ilişkileri araştırılabilir.
- Araştırma sonucu elde edilen bilgiler başka bir araştırma için yn gösterici veya kaynak olarak kullanılabilir.
- Sporcuların sportif performans değerlendirilmesinde ve sporcu seçiminde motorik parametrelerin yanında psikolojik parametrelerde göz önünde bulundurulabilir.
- Araştırma diğer engelli spor branşlarında da gerçekleştirilerek farklılıklar ve benzerlikler araştırılarak engelli spor branşlarının performans bileşenleri hakkında daha kapsamlı verilere ulaşılabilir.
- Araştırma engelsiz gruplar için yeniden düzenlenerek uygulanıp farklılıklar araştırılabilir.

KAYNAKLAR

- Açıkada, C., Ergen, E. (1990). *Bilim ve Spor*. Ankara: Büro-Tek Matbaacılık.
- Aine, D., Lester, D. (1995). *Exercise Depression And Self Esteem*. Perceptual And Motor Skills, U.K.
- Akdoğan, H. (2008). *Elit Artistik Cimnastikçilerde Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Aksaray, S. (2003). *Ergenlerde Benlik Saygısı Geliştirmede Beceri Eğitimi ve Aktivite Merkezli Programların Etkisi*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi: Adana.
- Aksayan, S. (1990). *Koruyucu ve Tedavi Edici Sağlık Hizmetlerinde Çalışan Hemşirelerin İş Tatmini Etkenlerinin İrdelenmesi*. İstanbul Üniversitesi Doktora Tezi: İstanbul.
- Aksu, G. (2002). *Sağlık Bakanlığı Merkez ve Taşra Teşkilatı Yöneticilerinin İş Doyumuna Yönelik Bir Araştırma (Ankara Örneği)*. Ankara Üniversitesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Akşit, T., Özkol, M. Z. (2006). 8-10 Yaş Tenis Oyuncularında Maç Performansı ile Saha Testleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı*. Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu. Muğla.
- Aktaş, Z. (2003). *Profesyonel Basketbolcuların Sosyal Uyum Kaygı Ve Saldırganlık Düzeyleri İle Maç Başarısı Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Manisa.
- Aktaş, Z., Çobanoğlu, G., Yazıcılar, İ., Er, N. (2006). Profesyonel Basketbolcularda Spora Özgü Başarı ve Motivasyon Düzeyinin Cinsiyetler Açısından Karşılaştırılması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2) 55-59.
- Altuntaş, E. (2003). *Stres Yönetimi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.

- Antoun, R. (2007). *Using Variety from the Baseline in Women's Tennis Science Review Coaching & Sport*. International Tennis Federation. London. 15 (43), 22-31.
- Atkinson, R. Hilgard, E., (1995). *Psikolojiye Giriş 2*. Sosyal Yayınlar, İstanbul.
- Aşçı, F. H. Gökmen, H., Tiryaki, G., Öner, U., (1993). Liseli Erkek Sporcuların ve Sporcu Olmayanların Benlik Kavramları. *Spor Bilimleri Dergisi*, Ankara. 1 (4), 34-43.
- Ayhan, U., Özkara, A., Aşçı, A. (2000). 2000 Avrupa Futbol Şampiyonası İsveç'in Finallerden Önce Yapmış Oldukları Maçlardaki Gollerin Analizi. *Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, Ankara. 7 (3), 4-11.
- Başer, M., Bayat. M. (1998). Öğrencilerin Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi. *Hemşirelik - Ebelik Eğitimi ve Uygulamalarında Kalite Sempozyumu*, Kayseri.
- Başaran, E. (1991). *Örgütsel Davranış: İnsanın Üretim Gücü*. Ankara: Gül Yayınevi.
- Başaran, M.H. (2008). *Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Bauman, S. (1994). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. Çev., Can İkizler., Ali Osman Özcan. İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım.
- Bezek, H., T. (2008) *Türkiye Erkekler Basketbol Birinci Ligindeki Basketbolcularda Performans Kaygı İlişkisi*. Selçuk Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Biçer, T. (1997). *Doruk Performans*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Blascovich, J., Tomaka, J. (1991). Measures Of Self-Esteem. In Robinson J P, Shaver P R And Wrightsman L S (Eds.), *Measures Of Personality And Social Psychological Attitudes. Volume 1 Of Measures Of Social Psychological Attitudes*. CA: Academic Press. San Diego, U.S.A.
- Blokmartin, E. (1999). "Did We Jump on the Wrong Bandwagon? Problems with Inclusion in Physical Education", *Academic Research Library*, U.S.A. 15 (3), 30-37.

- Bompa , O.T. (2003). *Dönemleme Antrenman Kuramı ve Yöntemi*. Geliştirilmiş Basım 2. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Bonney, C. R. (2006). *Investigating the Influence of the 2x2 Achievement Goal Framework on College Athletes' Motivation and Performance*. Phd Dissertation, University of Michigan.
- Bowker, A., Gadbois, S., Cornock, B. (2003). *Sports Participation and Self Esteem. Variations as a Function of Gender and Gender Role Orientation. Sex Roles. Champaign*. Human Kinetics, U.S.A 1 (7), 44–55.
- Braynt, J.E. (1990). *Game, Set, Match*. Colorado: Morton Publishing Company.
- Bums, R. B. (1982). *Self Concept Dvelopment And K Anon New York Holt.Rineharl And Winston*. New York, U.S.A.
- Christopher, M. J. (2002). *Anxiety Arousal And Visual Attention: Amechanistic Account Of Performance Variability*. Department Of Exercise And Sport Sciences. Universty Of Florida, USA.
- Civan, A. (2001). *Bireysel ve Takım Sporlarında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluk ve Sürekli Kaygılarının Karşılaştırılması*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents Of Self-Esteem*. San Francisco: CA. Freeman, U.S.A.
- Cox, H. R. (1990). *Sport Psychology Concepts And Applications*. USA: Brown Publihers.
- Cüceloğlu, D. (1997). *İnsan ve Davranışı*. Psikolojinin Temel Kavramları. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağlar, E. (1998). Genç Yıldız Hentbol Milli Takımında Bulunan Erkek Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Zaman İçindeki Değişimi. 5. *Spor Bilimleri kongresi*. Ankara
- Çetin, N. (1997). *Teknik Analizi ve Teknik Antrenmanı*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı*. Yayınlanmış Uzmanlık Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi: Ankara

- Çuhadaroğlu, F. (1989). Üniversite Gençliğinde Kimlik Bocalamaları. *Üniversite Gençliğinde Uyum Sorunları Sempozyumu Bilimsel Çalışmaları*. Ankara: Bilkent Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Araştırma Merkezi Yayınları.
- Darilgen, A. (2006). *Tekerlekli Sandalye Basketbol Sporunu Yapanlarda Fiziksel Uygunluğun Değerlendirilmesi*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Bolu.
- Deliceoğlu, G., Uca, A., Akbaba, K. İ. (2006). Teniste Düz Servis Atışında Ağırlık Merkezindeki Değişimin Servis Atış Performansına Etkisinin İncelenmesi. *9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*. Muğla: Nobel Yayın Dağıtım.
- Demirkol, Ö., Doğan, S. (2003). *Benlik Kavramı - Beden İmgesi*, Cumhuriyet Üniversitesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Ders Notları, Sivas.
- Donoghue, P. O. (2004). *Match Analysis in Racket Sports*. In *Science and Racket Sports 3*. (Edited by A. Less, J. F. Kahn, I. W. Maynard), (First published), s. 155-163. London: Taylor & Francis Group.
- Engür, M. (2002). *Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi*. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Erbaş, M. (2000). *Türkiye Basketbol 2. Ligindeki Oyuncuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluluk Kaygıları Üzerine Etkileri ve Durumluluk Kaygının Takım İçi İlişkilerine Etkisinin Araştırılması*. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Edirne.
- Erdoğan, P. D. (2009). *Bireysel ve Takım Sporlarıyla Uğraşan Sporcuların Hayal Etme ve Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- Eysenck, M. W. (1992). *Anxiety. The Cognitive Perspective*. Lawrence Erlbaum Associates Ltd. Hove, U.K.

Filipcic, A. (2007). *Analysis Of Time and Game Characteristics in Top Profile Tennis*.

www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/orginal/IO_20115_orginal.PDF
(20.11.2007).

Geçtan, E. (2000). *Psikanaliz ve Sonrası*. Geliştirilmiş Dokuzuncu Basım.İstanbul: Remzi Kitapevi.

Gill, D. L. (1986). *Psychological Dynamics of Sport*. U.S.A: Human Kinetics Publishers.

Guentzel, H. (2003). *Fitness Test For Wheelchair Tennis Players*. Wheelchair Tennis Coaches Review. ITF Publisher, United Kingdom 2 (7), 11-17.

Gül, M. (2008). *Tenis Müsabakalarında Sayıya Götüren Taktik Oyun Stratejilerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

Gümüş, M. (2002). *Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Güngör, A. (1989). *Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler*, *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.

Gür, A. (1996). *Ergenlerde Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Gürhan C. (1986). *Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarımlarını Etkileyen Bazı Etmenler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.

Hardy, L., Jones, G., Gould, D. (1997). *Understanddin Psychological Preparation For Sports*. John Wiley Publisher. United Kingdom.

- Hatipoğlu, Z. T. (1996). *Ergenlik Çağındaki Öğrencilerin Benlik Tasarım Düzeyleri ile Algılanan Anne Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Horn, T. S. (1992). *Advences in Sports Psychology*. Miami University. U.S.A. : Human Kinetics Publishers.
- Hughes, M. (1998). *The Application of Notational Analysis to Racket Sports*. In Science and Racket Sports (Edited by A.Less, I. Maynard, M. Hughes and T.Reilly) London : E&FN Spon, 211-220.
- Hughes, M., Bartlett, R. (2002). The Use of Performance Indicators in Performance Analysis. *Journal of Sports Science*, 20, 739-754.
- Işıkhan, V. (1993). *Sosyal Hizmet Uzmanlarının İş Doyumu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- ITF Tenis Kuralları. (2002). *Tenis Kuralları*. Ankara: Türkiye Tenis Federasyonu Yayınları.
- ITF. (2005). *Tekerlekli Sandalye Tenisi El Kitabı*. Ankara : Bedensel Engelliler Spor Federasyonu Yayınları.
- İkizler, H. C. (2002). *Spor Sağlık ve Motivasyon*. 1. Baskı. Alfa Yayınları, İstanbul.
- İkizler, C., Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basım.
- İnanç, Y., Yerlikaya, E. E. (2008). *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pagem Akademi Yayınevi.
- Jones, G. (1995). *Psychological Preparation in Racket Sports*. In Science and Racket Sports 1. (Edited by T. Reilly, M. Hughes, A. Less.), (First published), s. 203-211. London: Taylor & Francis Group.
- Kabasakal, A. (2005). *Tenis Nasıl Oynanır*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları Ltd. Ş.
- Kamar, A. (2003). *Sporda Yetenek Beceri ve Performans Testleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Kandaz, N. (2001). *2000 Wimbledon Tenis Turnuvası Erkekler Yarı Final ve Final Maçlarında Atılan Servislerin İstatistikî Analizi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor, Sakarya.
- Kermen, O. (2002). *Tenis Teknik ve Taktikleri*. 2. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kierkegard, S. (2006). *Kaygı Kavramı*. 3.Baskı. İstanbul: Yapıkredi Yayınları.
- Kolayış, H. (2002). *Futbolcularda Zihinsel Hayal Etme Antrenmanının Kaygı Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Kolayış, H. (2010). The Comparasion of Some Psychological Parameters According to Education and Sexual States of Judo Athletes. *European Congress of Adapted Physical Activity*. University of Jyväskylä, Helsinki.
- Kolayış, H. (2010). Imagery and Anxiety Level Comparison of Athlets in İndividual and Team Sports. *Buenos Aires*, Ano 15-N 146
<http://www.efdeportes.com/efd146/anxiety-level-comparison-of-athlets.htm>
adresinden erişildi.
- Kolayış, H., Sarı, I. (2011). Anxiety, Self-Esteem and Competition Ranking of Judokas. *Science of Martial Arts*. 20, 11-15.
- Konter, E. (1996). *Sporda Stres ve Performans*. İzmir: Saray Kitapevi.
- Köknel, Ö. (1982). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. Birinci Baskı. Ankara: Altın Kitaplar Matbaası.
- Köroğlu, E. (2006). *Kaygılarımız Korkularımız*. Ankara: Boylam Psikiyatri Enstitüsü Yayınları.
- Krane, V., Joyce, D., Rafeld, J. (1994). *Competitive Anxiety, Situation Criticality and Softball Performance*. Bowling Green State University. Human Kinetics Publishers, Inc., U.S.A. 1 (8), 58-72.
- Kuru, E. (2000). *Sporda Psikoloji*. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi.

- Matsuzaki, C. (2004). *Tennis Fundamentals*. Massachusetts Institute Of Technology. U.S.A. : Human Kinetics.
- Matwejew, P. L. (2004). *Antrenman Dönemlemesi*. Derleme: Tanju Bağırhan. Sporsal Soyuyapıtlar Dizisi-5. Ankara: Bağırhan Yayımevi.
- Meriç, B., Aydın, M., Bulgan, Ç., Gelen, E., Özbek, A. (2006). Tenis Servis Vuruşunda; Top Hızına, Üst Ekstremitte Kinematığının Etkisi. 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*. Muğla: Nobel Yayın Dağıtım.
- Miley, D. (2010). *Executive Director, Tennis Development*. International Tennis Federation.
<http://www.itftennis.com/itn/news/newsarticle.asp?articleid=11891>
adresinden erişildi.
- Morgan, C. F. (1981). *Psikolojiye Giriş*. Çev. Karakaş, S. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları Yayın No: 1 (Eserin orijinali 1974'te yayımlandı).
- Muratlı, S., Muratlı, S., Kalyoncu, O., Şahin, G. (2007). *Antrenman ve Müsabaka*. 2. Baskı. İstanbul: Ladin Matbaası.
- Öner, M. (1983). *Durumluluk Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Öner, N. (1997). *Durumluluk Sürekli Kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliliği*. Doçentlik Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Öz, F. (2004). *Benlik Kavramı, Sağlık Alanında Temel Kavramlar*. Ankara: İmaj İç ve Dış Ticaret AŞ.
- Özerkan, K. N. (2004). *Spor Psikolojisine Giriş Temel Kavramlar*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özgür, G. (1984). *Ege Üniversitesi Birinci Sınıf Öğrencilerin Klinik Uygulaması Kaygı Düzeylerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Öztürk, S. (2000). *Futbol Maçlarının Gözlenmesi ve Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Bitirme Çalışması, Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul.
- Schneider, R. C., Baker, R. E. (2006). Obtaining Maximum Effort and Results From Your Athletes Through Motivation, Strategies. 19 (6), 27–31.
- Sevim, Y. (2006). *Basketbolda Müsabaka Analizi ve Değerlendirmesi*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Schwartz, B., Dazet, C. (2005). *Karşılaşma Tenisi*. Çeviren GÜL, M., Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Screiber, D. S. (2004). *Stres, Kaygı ve Depresyondan Kurtuluş*. İstanbul: Elips Kitap Yayın.
- Sevim, Y. (2006). *Basketbolda Müsabaka Analizi ve Değerlendirmesi*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Shoenferld, R. R. (1993). *Dimensions Anxiety And Their Effects On An Aspect Of The Performance Process Comissions Of The Menter Arousal*. Universty Of San diago.
- Sönmez, K. (1995). *Elit Atletlerde Kişilik Özellikleri ve Kaygı Durumlarının Araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretimi Ana Bilim, İzmir.
- Şahin, H. M. (2005). *Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü*. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
- Taşkıran, Y. (1994). *Hentbolda Hücum Oyun Kurucuyu Gole Götüren Davranışların Video ve Bilgisayar Yoluyla Analizi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. DEU Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı: İzmir.
- Tavacıoğlu, L., Kora, K., Karaveli, D., Yazıcı, O., Ercan, H. (1997). *Kaygının Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkisi*. 1. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildiri Kitabı. Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Tavacıoğlu, L. (1999). *Spor Psikolojisi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.

- Tiggeman, M. Williamson, S., (2000). The Effect of Exercise on Body Satisfaction and Self-Esteem as a Function of Gender and Age. *Sex Roles*,
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. 1. Baskı. İstanbul: Eylül Yayınevi.
- Tiryaki, Ş., Gödelek, E. (1997). *Spora Özgü Başarı ve Motivasyon Ölçeğinin Türk Sporcuları İçin Uyarlanması Çalışması*. 1. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildiri Kitabı. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Ural, O. (2008). *Futbolda Takım Performansına Etki Eden Motivasyonel Faktörlerin Belirlenmesine Yönelik Bir Uygulama*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Urartu, Ü., (1996). *Tenis, Taktik, Kondisyon*. İstanbul: İnkılâp Kitabevi Yayın Sanayi ve Tic. A.Ş.
- Ünsar, S., Isseler, H., (2003). Trakya Üniversitesi Sağlık Hizmetleri M.Y.O. Öğrencilerinin Benlik Saygısını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi, *Hemşirelik Forumu Dergisi*.6(1) 7-11. İstanbul.
- Vale, M., (2002). *Junior Tennis*. The Lawn Tennis Association. Octopus Publishing Group, London.
- Web 1. (2007). *Tenis Sahası Ölçüleri*. www.tenisklinik.com.tr/images/th_3_2.gif
- Web 2. (2011). Kort Çeşitleri. <http://www.tencotennis.com/htm/zemincesitleri1.htm>. 20.01.2011 tarihinde erişim sağlandı.
- Web 3. (2010). ITN Örnek Test Formu. <http://tenispiramidi.blogspot.com/2009/09/itn-testi-nasl-yapliyor.html> 10.11.2010 tarihinde erişim sağlandı
- Yegül, I. B., (1999). *Liseli Erkek Sporcular ile Sporcu Olmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Atletik Yeterlik Puanlarının Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tezi, Ankara.
- Zorba, E., (2001). *Fiziksel Uygunluk*. Muğla: Gazi Kitabevi.
- Weinberg, R. S., Gould, D., (1995). *Foundations Of Sport And Exercise Psychology*. Champaign, Human Kinetics. Leeds

EKLER

EK1- ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Açıklama: Lütfen her ifadeyi dikkatlice okuyun ve size uygunluk derecesine göre cevap kağıdında bulunan şıkkı işaretleyiniz. Bir ifadeyi okuduktan sonra aklınıza ilk geleni işaretleyiniz, işaretsiz ifade bırakmayınız. Olmak istediğiniz durumu değil, gerçekte var olan tutumunuzu belirtiniz. İfadelerin doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin nasıl hissettiğinizdir. İlgi ve yardımınız için teşekkür ederim.

Adı Soyadı:

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
5. Kendimde gurur duyacak fazla birşey bulamıyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
7. Genel olarak kendimden memnunum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadıđımı dűşünüyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

EK 2: DURUMLUK KAYGI ENVANTERİ (STAI FORM TX – I)

İsim:.....

Cinsiyet:.....

Yaş:..... Meslek:.....

Tarih:...../...../.....

YÖNERGE:Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin **anında** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		HIÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAMIYLA
1.	Şu anda sakinim	(1)	(2)	(3)	(4)
2.	Kendimi emniyette hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
3.	Su anda sinirlerim gergin	(1)	(2)	(3)	(4)
4.	Pişmanlık duygusu içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
5.	Şu anda huzur içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
6.	Şu anda hiç keyfim yok	(1)	(2)	(3)	(4)
7.	Başıma geleceklerden endişe ediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
8.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
9.	Şu anda kaygılıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
10.	Kendimi rahat hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
11.	Kendime güvenim var	(1)	(2)	(3)	(4)

12	Şu anda asabım bozuk	(1)	(2)	(3)	(4)
13	Çok sinirliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
14	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
15.	Kendimi rahatlamış hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
16.	Şu anda halimden memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17	Şu anda endişeliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
18	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
19.	Şu anda sevinçliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
20.	Şu anda keyfim yerinde.	(1)	(2)	(3)	(4)

EK 2: SÜREKLİ KAYGI ENVANTERİ (STAI FORM TX – 2)

İsim:.....

Cinsiyet:.....

Yaş:.....

Meslek:.....

Tarih:...../...../.....

YÖNERGE:Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetsinsizin **anında** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		Hemen hemen hiçbir	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
21.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
22	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
23	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
24	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
25	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
26.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
27.	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
28	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
29	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)

30.	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
31	Herşeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
32	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
33.	Genellikle kendimi emniyette hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
34	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
35	Genellikle kendimi hüzünlü hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
36.	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38	Hayal kırıklıklarımı öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
39.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
40	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)

EK 3:

SPORA ÖZGÜ BAŞARI MOTİVASYONU ÖLÇEĞİ

Sporcu Bilgi Formu

Yaşınız :..... Cinsiyetiniz: () 1. Erkek () 2. Bayan

Kaç yıldır spor yapıyorsunuz? () 1. 4-5 yıldır () 2. 5-6 yıldır () 3. 6-7 yıldır
() 4. 7-8 yıldır () 5. 8-9 yıldır () 6. 9-10 yıldır
() 7. 10 ve üstü

Varsa millilik durumunuz : () 1. A-Milli () 2. Ümit Milli () 3. A Genç
() 4. B Genç () 5. C Genç () 6. Diğer

Aşağıda genellikle sporcuların antrenman, yarışma ve yarışma sonrasında gösterdikleri bir takım duygular, düşünceler ve davranışlarıyla ilgili ifadeler verilmiştir. Lütfen herbirini dikkatle okuyunuz ve kendi durumunuzu dikkate alarak verilen örnekteki gibi yanıtlayınız. İfadelerde doğru ya da yanlış yanıt yoktur. Bu nedenle daha önce verdiğiniz yanıtlara dönüp kontrol etmenize gerek yoktur. Yalnızca tüm sorulara yanıt verdiğinizden emin olunuz. Sizin öz düşünceniz, bizim için çok önemlidir ve araştırmamıza katkı sağlayacaktır. Ayrıca bu envanteri doldururken lütfen kimliğinizle ilgili hiçbir şey yazmayınız.

Yardımlarınız için teşekkür ederiz.

ÖRNEK:

	Hiçbir zaman	Çok az	Bazen	Oldukça fazla	Her zaman
Yarışma öncesi içimde garip bir sıkıntı hissedirim.	1	2	3	4	5

	Hiçbir zaman	Çok az	Bazen	Oldukça fazla	Her zaman
1. Takım arkadaşlarım oyundaki mücadeleciliğime saygı duyarlar.	1	2	3	4	5
2. Maçtan hemen önce gergin oluyorum .	1	2	3	4	5
3. Takım arkadaşlarımı oyuna ısındırma becerisine sahibim.	1	2	3	4	5
4. Zor bir antrenman anında çalıştırıcının takdiri bana zorluğu unutturur.	1	2	3	4	5
5. Diğerleri beni, önde gelen bir yarışmacı olarak görmüyorlar.	1	2	3	4	5
6. İyi bir oyun çıkarmak bana heyecan veriyor.	1	2	3	4	5
7. Takım arkadaşlarım liderlik yeteneğime saygı duyarlar	1	2	3	4	5
8. İzleyiciler varken daha iyi oynadığımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5
9. Takım arkadaşlarım kadar sert ve dayanıklı görünmüyorum.	1	2	3	4	5
10. Takım arkadaşlarım iş bitiriciliğimi ve kararlılığımı beğeniyor.	1	2	3	4	5

	Hiçbir zaman	Çok az	Bazen	Oldukça fazla	Her zaman
11. Diğer oyuncuların eğitilmesi için çok çaba gösteriyorum.	1	2	3	4	5
12. Spordaki geçmiş başarılarımdan söz etmeyi sevmiyorum.	1	2	3	4	5
13. Takım lideri olmaktan hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
14. Maçta kendimi oyuna öylesine veriyorum ki geçici olarak gerçekle bağlantımı yitiriyorum.	1	2	3	4	5
15. Kaybedilen bir maçtan sonra uyumakta güçlük çekiyorum.	1	2	3	4	5
16. Bir maçı kazanınca kendimi çok tatmin olmuş hissediyorum.	1	2	3	4	5
17. Bir maçtan önce sakin olmak benim için zor.	1	2	3	4	5
18. Yeteneklerini geliştirmek için fazladan antrenman yapmak isteyen sporcuları takdir ediyorum.	1	2	3	4	5
19. İnsanların maç sırasında beni izlemelerinden hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
20. Sporda başarılı olmayı istiyorum.	1	2	3	4	5
21. Benimle aynı düzeyde birisiyle başa baş mücadele ederken kazanmaktan çok kaybederim.	1	2	3	4	5
22. Kaybetmek beni gereğinden fazla etkiliyor.	1	2	3	4	5
23. Sporda başarılı olmak için tüm yıl boyunca çalışmayı isterim.	1	2	3	4	5
24. Amacım, bir spor dalında önde gelen biri olmaktır.	1	2	3	4	5
25. Maç sırasında, maçı verebilecek bir hata yaparsam kendime gelmem biraz zaman alır.	1	2	3	4	5
26. İyi bir sporcu olmak benim için önemli değildir.	1	2	3	4	5
27. Bazen, maçı kaybettiğimizde günlerce bunu kendime dert ederim.	1	2	3	4	5
28. Bir maçtan önce karnıma ağrılar girer.	1	2	3	4	5
29. Sportif kapasitemi beğenmiyorum .	1	2	3	4	5
30. Çok yetenekli rakiplere karşı daha iyi oynadığımı sanıyorum.	1	2	3	4	5
31. En iyisini yapmak için çok çaba gösteririm.	1	2	3	4	5
32. Birisiyle maç hakkında konuşurken heyecanlanıyorum.	1	2	3	4	5
33. Tanınmak umuduyla spor branşımda çok çalışıyorum.	1	2	3	4	5

	Hiçbir zaman	Çok az	Bazen	Oldukça fazla	Her zaman
34. Bir hata yaptığımda maçın geri kalan bölümünde bu beni üzüyor.	1	2	3	4	5
35. Bir takım arkadaşımın oynamasına yardımcı olacak önerilerde bulunmaktan hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
36. Başkalarının güç bulduğu bir görevin bana verilmesinden zevk duyuyorum.	1	2	3	4	5
37. Bir maçtan önce olabilecekleri kendime çok dert etmiyorum.	1	2	3	4	5
38. Sezon dışında sporu unutmaktan hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
39. Maçtan önceki gece uyumakta güçlük çekiyorum.	1	2	3	4	5
40. Başarıya açılan yol, şanstan çok daha fazla çalışmadan geçer.	1	2	3	4	5

EK 4: TEKERLEKLİ SANDALYE TENİSİ FITNESS TESTİ FORMU

TTC Tekerlekli Sandalye Tenisi Fitness Testi Formu		
Adı	Kulübü	Test Tarihi
Doğum Tarihi	Raket Eli	Cinsiyeti
Engellilik Durumu		
Kaç yıldır tekerlekli sandalye tenisi oynuyorsunuz?		
Tekerlekli sandalye tenisinden önce hangi sporu yapıyordunuz?		
ITF Sıralamanız		
Son 6 ay içerisinde Haftada kaç kez tenis oynuyorsunuz?		
Haftada kaç defa fitness antrenmanı yapıyorsunuz?		

Testler	1. Hak	2. Hak	3. Hak	4. Hak	5. Hak
Tenis Topu Fırlatma (m)	m	m	m	m	m
Dip çizgi - File Testi (sn)	sn	sn			
Sağlık Topu Fırlatma (m)	m	m	m		
Pençe Kuvveti (kg)	Sağ	Sağ	Sol	Sol	
T-Dönüşü (sn)	sn	sn			
Direnç Testi (sn)	kg/sn	kg/sn	Kg/sn		
5-Nokta Testi (sn)	sn	sn			
1 km Testi (dk)	dk	dk			

EK 5: HAM VERİLERİN ŞABLONA GİRİŞ ÖRNEĞİ

İbrahim Batmaz – İsmail Cantürk Yarı Final Maçı													
SETLER	OYUNLAR	Oyun Kazandıran Vuruş Bölgeleri							Servis Bölgeleri				
								4		5	6	7	8
		L 1	L 2	L 3	R1	R2	R3	1	2				
2.Set 6-0	11								BCS /2	BC /4(2)			
	12								ACE				ACE /4(2)
	13		FR W/5						FR W/2				
	14					FRW /4(1)			FR W/5				
	15					BCW /5			BC W/3				
	16						FR/4 (1)	FR/2					
	19							SER					SER/ 4(1)
	20			FRW/ 4(1)						FR W/2			
	21						BCW /3			BC W/5			

	22		FR/4 (2)						FR/3			
	23								SER			SER/ 4(2)
	24							FRW /4(1)	FR W /2			

FR: Forhand

SER: Servis

L: Lop

BC: Backhand

FRW: Forhand Winner

D: Dropshot

FRS: Forhand Slice

BCW: Backhand Winner

FS: Forhand Smaç

BCS: Backhand Slice

Açıklama 1; Siyah İle yazılanlar vuruş bölgesini, kırmızı ile yazılanlar düşüş bölgesini göstermektedir.

Açıklama 2; Siyahtan sonra gelen sayılar ralliyi, kırmızıdan sonra gelen sayılar karşılayanın durumunu gösterir.

ÖZGEÇMİŞ

21.02.1984 İstanbul doğdu. İlk ve orta öğrenimini İstanbul'da tamamladı. 2003 yılında Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Programını kazandı. 2004 yılında Çift Anadal Programı kapsamında Antrenörlük Eğitimi Programında öğrenim görmeye başladı. 2005–2006 yılında Kocaeli Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde ve de Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Spor Müdürlüğünde Spor Yöneticiliği dönem stajlarını yaptı. 2006 yılında Milli Eğitim Bakanlığının açtığı kursu tamamlayarak masör sertifikası aldı. 2006 yılında İzmit Tenis Kulübünde alt yapı antrenörü olarak çalışmaya başladı. 2006–2007 bahar döneminde üniversiteden mezun oldu. 2008 yılında Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği anabilim dalında okumaya hak kazandı. 2008 yılında Bedensel Engelliler Tenis Milli Takımı yardımcı antrenörlüğü görevine çağrıldı. Halen İzmit Tenis Kulübünde altyapı antrenörü olarak çalışmakta ve milli takımlardaki görevini sürdürmektedir.