



**TAEKWONDOCULARIN SPORCU BAĞLILIK
DURUMLARI İLE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK
DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

Muhammet Mustafa BAĞLAR

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

2023

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KİŞİ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI

**TAEKWONDOCULARIN SPORCU BAĞLILIK DURUMLARI İLE ZİHİNSEL
DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

(Investigation of Pre-Competition Status and Constant Anxiety Levels of Taekwondo Athletes
in Terms of Different Variables)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Muhammet Mustafa BAĞLAR

Danışman: Prof. Dr. Erdinç ŞİKTAR

Erzurum
Ağustos, 2023

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Muhammet Mustafa BAĞLAR tarafından hazırlanan “Taekwondocuların Sporcu Bağlılık Durumları İle Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi” başlıklı çalışması 25 / 08 / 2023 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı : Prof. Dr. Erdinç ŞIKTAR
(Danışman): *Atatürk Üniversitesi*

Aslı ıslak imzalıdır

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Murat OZAN
Atatürk Üniversitesi

Aslı ıslak imzalıdır

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Cebail GENÇOĞLU
Erzurum Teknik Üniversitesi

Aslı ıslak imzalıdır

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

.... / / 2023

Aslı ıslak imzalıdır

Prof. Dr. Fatih KIYICI

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Taekwondocuların sporcu bağlılık durumları ile zihinsel dayanıklılık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

25/08/ 2023

Aslı ıslak imzalıdır

Muhammet Mustafa BAĞLAR

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

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

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimimde ve bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde, kendisine ne zaman danışsam bana değerli zamanını ayırıp sabırla ve büyük bir ilgiyle elinden gelenden fazlasını sunan, yanına çekinmeden gidebildiğim, samimiyetini esirgemeyen ve gelecekteki mesleki hayatımda da bana verdiği değerli bilgilerden faydalanacağım hocalarım; danışman hocam Prof.Dr. Erdinç ŞIKTAR’a, kıymetli hocam Doç. Dr. Murat OZAN’a ve Dr. Öğr. Üyesi Cebail GENÇOĞLU hocama teşekkürü bir borç biliyor ve şükranlarımı sunuyorum.

Beni bu günlere sevgi ve saygı kelimelerinin anlamlarını bilecek şekilde yetiştirerek getiren ve benden hiçbir zaman desteğini esirgemeyen, hayattaki en büyük şansım olan çok kıymetli aileme sonsuz teşekkürler.

Muhammet Mustafa BAĞLAR

ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TAEKWONDOCULARIN SPORCU BAĞLILIK DURUMLARI İLE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Muhammet Mustafa BAĞLAR

Ağustos 2023, 74 Sayfa

Amaç: Gençler, Ümitler ve Büyükler kategorisinde Türkiye Taekwondo Şampiyonalarına katılan taekwondo sporcularının sporcu bağlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini farklı değişkenler açısından incelemeye çalışılmıştır.

Yöntem: Çalışma 2022–2023 yıllarında Gençler, Ümitler ve Büyükler kategorisinde Türkiye Taekwondo Şampiyonalarına katılan 280 erkek, 263 kadın olmak üzere toplam 543 Taekwondo sporcusu üzerinde yürütülmüştür. Bu çalışmada, nicel araştırmalarda kullanılan nicel ikili ilişki modeli kullanılmıştır. Bir araştırmaya dâhil edilen katılımcıların, araştırmaya konu olan olay ya da olguya ilişkin görüşlerinin alındığı tarama modelinde araştırmaya konu olan olay, birey veya nesne kendi koşulları içinde olduğu gibi tanımlanmaya ve mevcut durum var olduğu şekliyle belirtilmiştir. Tarama modeline uygun bir çalışma gerçekleştirilebilmesi için araştırmacının evreninin temsil eden bir örneklem grubunun var olması; verilerin bir veri toplama aracı vasıtası ile sistematik bir şekilde toplanması ve elde edilen verilerin istatistiksel olarak çözümlenmesi yapılmıştır.

Bulgular: Sporcuların sporcu bağlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek adına gerçekleştirilen pearson korelasyon analiz sonuçlarına göre sporcu bağlılık ve zihinsel dayanıklılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir pozitif korelasyon olduğu tespit edilmiştir ($r=0,692$; $p<0,001$). Bu sonuca göre sporcu bağlılık düzeyleri arttıkça 0,69 düzeyinde zihinsel dayanıklılık puanlarının da arttığı görülmüştür.

Sonuç: Sporcuların haftalık antrenman gününde değişkenine göre sporcu bağlılığın alt boyutlarından güven, adanmışlık ve coşku düzeyinde anlamlı farklılık tespi edilmiştir ($p>0,05$). Milli sporcuların sporcu bağlılığı alt boyutlarından güven ve adanmışlık düzeyinde milli olmayan sporculardan pozitif yönde farklılaştığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Sporcuların sporcu bağlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek adına gerçekleştirilen pearson korelasyon analiz sonuçlarına göre sporcu bağlılık ve zihinsel dayanıklılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir pozitif korelasyonun olduğu tespit edilmiştir ($r=0,692$; $p<0,001$). Bu sonuca göre sporcu bağlılık düzeyleri arttıkça 0,69 düzeyinde zihinsel dayanıklılık puanlarının da arttığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Spor, Taekwondo, Sporcu bağlılık, Zihinsel dayanıklılık.

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

EXAMINATION OF TAEKWONDO'S ATHLETE STATUS AND MENTAL STAMINA IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES

Muhammet Mustafa BAĞLAR

August 2023, 74 Pages

Purpose: Taekwondo athletes participating in the Turkish Taekwondo Championships in the Youth, Hope and Seniors categories were tried to be examined in terms of different variables.

Method: The study was carried out on a total of 543 Taekwondo athletes, 280 men and 263 women, who participated in the Turkish Taekwondo Championships in the Youth, Hope and Seniors categories between 2022 and 2023. In this study, the quantitative dyadic relation model used in quantitative research will be used. In the screening model, in which the opinions of the participants included in a research are taken about the event or phenomenon that is the subject of the research, the event, individual or object that is the subject of the research will be defined as it is in its own conditions and the current situation will be tried to be described as it exists. In order to carry out a study in accordance with the screening model, the existence of a representative sample group of the research population; it is necessary to collect the data systematically by means of a data collection tool and to analyze the obtained data statistically.

Findings: According to the results of the Pearson correlation analysis carried out to examine the relationship between athletes' commitment and mental toughness levels, it was determined that there was a statistically significant positive correlation between athlete commitment and mental toughness scores ($r=0.692$; $p<0.001$). According to this result, as the athlete commitment levels increase, the mental toughness scores at the level of 0.69 also increase.

Conclusions: A significant difference was found in the level of trust, dedication and enthusiasm, which are sub-dimensions of athlete commitment, according to the weekly training day variable of the athletes ($p>0.05$). It was determined that national athletes differed positively from non-national athletes in the level of trust and dedication, which are sub-dimensions of athlete commitment ($p>0.05$). According to the results of the Pearson correlation analysis carried out to examine the relationship between athletes' commitment and mental toughness levels, it was determined that there was a statistically significant positive correlation between athlete commitment and mental toughness scores ($r=0.692$; $p<0.001$). According to this result, as the athlete commitment levels increase, the mental toughness scores at the level of 0.69 also increase.

Keywords: Sports, Taekwondo, Athlete commitment, Mental toughness.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	i
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	ix
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ.....	ix
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş	1
Araştırmanın Amacı	2
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	2
Araştırmanın Problemi	3
Alt problemler.	3
Araştırmanın Sınırlılıkları	3
Varsayımlar	4
Terim ve Tanımlar.....	4
İKİNCİ BÖLÜM	5
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	5
Spor	5
Spor ve Sağlık	6
Spor ve Psikoloji	7
Sporun Psikolojik Etkileri	8
Sporun Fizyolojik Etkileri.....	8
Sporun Toplumsal Etkileri	9
Tekvando.....	10
Tekvandonun tanımı.....	12
Tekvandonun tarihsel gelişimi.	12
Tekvando hakkında genel bilgiler.....	13

Tekvandonun bölümleri	14
Sporcu Bağlılığı	16
Zihinsel Dayanıklılık.....	17
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	20
Yöntem	20
Araştırmanın Yöntemi.....	20
Evren ve Örneklem	20
Veri Toplama Teknikleri.....	20
Sporcu Bağlılık Ölçeği:.....	20
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği'nin Psikometrik Özellikleri.....	21
Verilerin Analizi.....	22
Süreç/Uygulama.....	22
Geçerlik ve Güvenirlik.....	23
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	24
Bulgular	24
BEŞİNCİ BÖLÜM	39
Tartışma ve Sonuç	39
Öneriler.....	48
KAYNAKÇA	50
EKLER	58
EK-1 Etik Kurul Kararı.....	58
EK-2 Anket Formları	59
ÖZGEÇMİŞ.....	61

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. <i>Normallik Dağılım Analizi</i>	24
Tablo 2. <i>Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Dağılımı (N=543)</i>	25
Tablo 3. <i>Taekwondocuların Sporcu Bağlılık Ölçeği Maddelerine Verdikleri Yanıtların Tanımlayıcı İstatistikleri (n=543)</i>	26
Tablo 4. <i>Taekwondocuların Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Maddelerine Verdikleri Yanıtların Tanımlayıcı İstatistikleri (n=543)</i>	27
Tablo 5. <i>Tekvandocuların Cinsiyet Değişkenine Göre Sporcu Bağlılık ve Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması (n=543)</i>	28
Tablo 6. <i>Tekvandocuların Sıklet Değişkenine Göre Sporcu Bağlılık ve Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması (n=543)</i>	28
Tablo 7. <i>Katılımcıların Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Sporcu Bağlılık ve Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması (n=543)</i>	30
Tablo 8. <i>Tekvandocuların Aile Yapısı Değişkenine Göre Sporcu Bağlılık ve Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması (n=543)</i>	31
Tablo 9. <i>Tekvandocuların Müsabaka Kategorisi Değişkenine Göre Sporcu Bağlılık ve Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması (n=543)</i>	32
Tablo 10. <i>Tekvandocuların Milli Sporculuk Durumu Değişkenine Göre Sporcu Bağlılık ve Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması (n=543)</i>	33
Tablo 11. <i>Tekvandocuların Uluslararası Madalya Kazanma Durumu Değişkenine Göre Sporcu Bağlılık ve Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması (n=543)</i> ..	34
Tablo 12. <i>Tekvandocuların Sportif Deneyim Değişkenine Göre Sporcu Bağlılık ve Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması (n=543)</i>	35
Tablo 13. <i>Tekvandocuların Haftalık Antrenman Günü Değişkenine Göre Sporcu Bağlılık ve Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması (n=543)</i>	36
Tablo 14. <i>Tekvandocuların İlgili Spor Branşını Seçme Nedeni Değişkenine Göre Sporcu Bağlılık ve Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması (n=543)</i>	37
Tablo 15. <i>Taekwondocuların Sporcu Bağlılık ve Zihinsel Dayanıklılık Puanları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi (n=543)</i>	38

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

Kyokpa	: Kırışlar ve zor teknikler
Kyorugi	: Taekwondo müsabaka
IOC	: Uluslararası Olimpiyat Komitesi
WT	: World Taekwondo Federation (Dünya Taekwondo Federasyonu)



BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Uzun yıllardır spor bilimcileri sporcuların performanslarını artırmak için fiziksel ve fizyolojik parametreleri geliştiren metotlar üzerinde yoğun çalışma sergilediler. Kuvvet, sürat, çabukluk, dayanıklılık ve hareketlilik parametrelerinde meydana gelecek artışlar elbette sporcuların performanslarına olumlu katkı sunacaktır. İster takım ister bireysel sporlarda fiziksel ve fizyolojik olarak üstün olan sporcular rakiplerinden bir adım önde olacaktır. Ancak fiziksel ve fizyolojik süreçlerin psikolojik süreçlerle doğru biçimde ve eş zamanlı yürütülmesi sportif performansın ve sportif başarının artırılmasında temel etkenlerden biri olacaktır. Bunun nedeni, psikolojik özelliklerin atletik performans üzerinde önemli bir etkiye sahip olmasıdır.

Sporcu bağlılığı sporcuların başarılı olmasında ve sportif performanslarının geliştirilmesinde önemli bir faktördür. Spora bağlılık, istekleri temsil eden ve spor katılımını sürdürülmesi için istikrarlı psikolojik yapı olarak karşımıza çıkmaktadır. Sporcu Bağlılığı güven, adanmışlık, dinçlik ve coşku ile karakterize olan sporda kalıcı, pozitif, bilişsel-duygusal bir deneyim olarak tanımlanmıştır. Alan taramasında sporda güven, “kişinin yüksek bir performans düzeyine ulaşma ve arzulanan hedeflere ulaşma becerisine olan inancını” temsil ederken, adanmışlık “hedeflere yönelik çaba ve zaman harcaması” nı temsil etmektedir. Dinçlik“ fiziksel ve zihinsel bir canlılık duygusu” olarak nitelendirilirken, coşku “heyecan duyguları ve yüksek düzeyde keyif duyguları” ile karakterize edilmektedir (Keleş & Göktürk, 2017). Alan yazını incelendiğinde sporcu bağlılığı kavramının, güdülenme, temel psikolojik ihtiyaçlar, tükenmişlik, güdülme iklimi ve optimal performans durumu gibi etmenleri ele almasının yanı sıra sporcuların spora yönelme, bağlanma nedenleri ile sportif performanslarını etkileyen farklı kavramlarla ilişkisi irdelendiği anlaşılmaktadır.

Bireysel bir sporcu veya bir takım sporcusu, maçlarda ve antrenmanlarda birçok bileşenden dolayı yoğun stres yaşar. Sporcuların stresle baş edebilmeleri ve performanslarını geliştirebilmeleri için farklı psikolojik yeteneklere sahip olmaları gerekmektedir. Bu psikolojik yeteneklerin her birinin koruyucu bir rolü vardır ve sporcunun dış- iç stres ve baskılarla baş etmesini sağlar. Bu psikolojik becerilerden biri de zihinsel dayanıklılıktır. Zihinsel dayanıklılık teriminin birçok tanımı olmasına rağmen, genel olarak bir sporcunun baskı altında odaklanma, hataları fark etme ve düzeltme, şans unsuruyla başa çıkma, sebat etme ve zihinsel olarak sahip olma yeteneğini ifade ettiği kabul edilmektedir (Jones vd., 2007). Bu aşamada bir sporcunun

zihinsel dayanıklılık kapasitesinin, özellikle dövüş sporlarında performansını olumlu yönde etkilemesi beklenmektedir. Duygusal rahatlık, sakinlik ve gücü koruma yeteneği, yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılığa sahip sporcuların sahip olduğu bir beceridir. Zorluk zamanlarında, bu sporcular canlandırıcı enerji akışını geliştirebilir ve zorluklara uygun çözümler gösterebilir. Bu bağlamda, yüksek performans elde etmek için gerekli olan psikolojik özellikler arasında en önemlisinin zihinsel dayanıklılık olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmanın amacı, Taekwondocuların sporcu bağlılık durumları ile zihinsel dayanıklılık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi ve çıkan sonuçlar doğrultusunda öneriler sunulmasıdır.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, taekwondo sporcularının sporcu bağlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelemektir.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Fiziksel ve fizyolojik özelliklerin gelişimi, psikolojik süreçlerin etkili bir şekilde uygulanmasıyla birlikte, sportif başarının ana katkılarından biridir. Sporcular başarılı olmak, sportif hünerlerini sergilemek için spor etkinliklerinde yarışmak ve son derece zorlu ve uzun süren antrenman seanslarının ardından emeklerinin meyvelerini toplamak için mücadele etmek zorundadır.

Literatürde hızla büyüyen ve dikkatleri üzerine çeken egzersiz ve spor psikolojisi konuları, spor ortamındaki davranışları açıklamaya ve spor bilimlerine yeni bakış açıları getirmeye çalışmaktadır. Sporcuların ne kadar iyi performans gösterdikleri üzerinde etkisi olan çok sayıda fikir (zihinsel dayanıklılık, sporcu bağımlılığı, psikolojik dayanıklılık, motivasyon, özgüven, optimum performans ruh hali, hedef yönelimi vb.) spor bilimciler tarafından incelenmekte ve daha anlamlı hale gelmektedir. Bu bağlamda özellikle olimpik bir branş olan tekvandonun ve tekvando sporcularının gelişimine katkı sunacak daha fazla öznel çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu çalışmanın amacı, Taekwondocuların sporcu bağlılık durumları ile zihinsel dayanıklılık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi ve çıkan sonuçlar doğrultusunda öneriler sunulmasıdır.

Araştırmanın Problemi

Bu çalışmanın temel problem Gençler, Ümitler ve Büyükler kategorisinde Türkiye Taekwondo Şampiyonalarına katılan taekwondo sporcularının sporcu bağıllık durumları ile zihinsel dayanıklılık düzeylerinin arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Alt problemler.

1. Taekwondo sporcularının sporcu bağıllık durumları ile zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin tutumları ile cinsiyetleri arasında bir farklılık var mıdır?
2. Taekwondo sporcularının sporcu bağıllık durumları ile zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin tutumları ile sıkletleri arasında bir farklılık var mıdır?
3. Taekwondo sporcularının sporcu bağıllık durumları ile zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin tutumları ile eğitim düzeyleri arasında bir farklılık var mıdır?
4. Taekwondo sporcularının sporcu bağıllık durumları ile zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin tutumları ile aile yapısı arasında bir farklılık var mıdır?
5. Taekwondo sporcularının sporcu bağıllık durumları ile zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin tutumları ile müsabaka kategorileri arasında bir farklılık var mıdır?
6. Taekwondo sporcularının sporcu bağıllık durumları ile zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin tutumları ile milli sporcu olma/olmama arasında bir farklılık var mıdır?
7. Taekwondo sporcularının sporcu bağıllık durumları ile zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin tutumları ile uluslararası madalya alma arasında bir farklılık var mıdır?
8. Taekwondo sporcularının sporcu bağıllık durumları ile zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin tutumları ile spor yaşı arasında bir farklılık var mıdır?
9. Taekwondo sporcularının sporcu bağıllık durumları ile zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin tutumları ile antrenman sayıları arasında bir farklılık var mıdır?
10. Taekwondo sporcularının sporcu bağıllık durumları ile zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin tutumları ile sporu seçme nedeni arasında bir farklılık var mıdır?
11. Taekwondocuların sporcularının spora bağıllık ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma 2021-2022 yılında Türkiye Taekwondo Şampiyonalarına katılan sporcularla sınırlıdır.

2. Araştırmada elde edilen bulgular katılımcıların veri toplama araçlarına verecekleri yanıtlarlasınırlıdır.

Varsayımlar

1. Araştırmada ana kütleyi temsil edecek yeteri kadar örnekleme ulaşılmıştır.
2. Katılımcılar anketleri bilinçli olarak doldurmuşlardır.
3. Araştırmanın amacına yönelik uygun ölçekler kullanılmıştır.

Terim ve Tanımlar

Spor: Bireyin fiziksel aktivite ve zihinsel gelişimini, ruhsal ve sosyal becerilerini geliştiren ve bu aktivitelerin belirli kurallarla yarışma amaçlayan eğitici ve eğlenceli vakit geçirilen faaliyetlerdir (İnal, 2003).

Taekwondo: Tae; tekme, kwon; yumruk, do; doğruluk ve disiplin anlamına gelir. Tekme ve yumrukların faziletli yolu anlamında gelir.

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Spor

Spor, kişinin fiziksel ve ruhsal sağlığını geliştirmenin yanı sıra, belirlenen gereksinimler doğrultusunda, yarışma kriterleri dahilinde katılma, istek duyma, yarışma ve kazanma amacını içermektedir (Yıldırım vd., 1993).

Sporun insan yaşamındaki yeri çok önemlidir. Kişiler spor faaliyetlerini değişik hedefler gözeterek yaparlar. Bu hedeflerden en önemli olanlar; fiziksel olarak güçlülüğü geliştirmek, boş zamanı kaliteli değerlendirmek ve sporu bir meslek haline getirmek şeklinde sıralanabilir. Bu hedeflerden herhangi bir tanesini gerçekleştirmek isteyen bireyler kendi fiziki ve mental yapılarına uygun bir spor alanını seçebilirler (Sunay & Bayraktar, 2004).

Spor, insanlık antik kökleri uygarlıklara dayanan ve zaman içinde evrimleşen organizmaların ve yarışmaların benzersiz bir birleşimidir. Hem bireylerin hem de toplumların yaşamında önemli bir rol oynayan spor, sağlık, eğlence, rekabet ve dayanışmanın bir araya geldiği zengin bir etkinlik yelpazesini ifade eder. Antik Yunan'dan modern dünyaya kadar, spor her zaman insanların fiziksel kapasitelerini sergileme, strateji ve geliştirme ve toplumsal bağları satış aracı olmuştur. Antik Olimpiyat Oyunları, Roma gladyatör müsabakaları ve Orta Çağ dönemindeki turnuvalar gibi tarihi fotoğraflar, sporun insanları elinde bulundurduğu ve yücelttiği ve toplulukların bir araya getirdiği teşvik ettiği anları aktarır (Amman, 2006, Tekin & Tekin 2014). Büyüyen sporun önemi hala devam etmektedir. İnsanlar, fiziksel koruma, enerji atma, stresle mücadele ve yaşam kalitesini artırmak için çeşitli spor faaliyetlerine katılmaktadır. Aynı zamanda spor, toplumların bir araya getirerek dayanışma ve takım ruhunu teşvik eder. Takım sporları, sporcular arasında iletişim kurarken, bireysel sporlar kişisel erişime ulaşma ve öz disiplin geliştirme fırsatı sunar (Güney vd., 2021; Arkut, 2021).

Sporun türleri çeşitlilik gösterir. Futbol, basketbol, voleybol gibi takım sporları, takım amaçları birlikte çalışma ve stratejik düşünme becerilerini geliştirir. Atletizm, yüzme, tenis, boks, tekvando gibi bireysel sporlar ise kişisel performans ve yetenekleri vurgular. Ayrıca, doğa sporları, ekstrem sporlar ve dans gibi farklı dallar da sporun geniş bir yayılımını oluşturur.

Sporun popülaritesi, organizasyonları ve uluslararası oyunları, modern dünyada geniş bir kültürel dünya kapıları. Olimpiyat Oyunları gibi büyük etkinlikler, farklı ülkelerin sporcularını bir araya getirebilir küresel birlik ve hoşgörü örnekleri sunar. Spor fiziksel sağlık, sosyal bağlar, eğlence ve kişisel gelişim için vazgeçilmez bir araç olarak tek çıkar. Antikten modern çağa kadar süregelen bu etkinlik, insanlığın enerjisini ve özelliklerini kutlar ve gelecek nesiller için güçlü bir temel oluşturur (Öncel, 2018).

Sporun insan hayatındaki yeri çok önemlidir. Bireyler spor etkinliklerini farklı gayeler için yaparlar. Bu gayelerden en mühim olanları; bendensel olarak kuvvet çalışmaktır, diğer zamanlarını verimli kullanmak ve sporu bir iş durumuna getirmek gibi sıralanabilir. Bu gayelerden birini yapmak isteyen bireyler kendi bedensel ve ruhsal durumlarına uygun bir spor alanı bulabilirler (Sunay & Bayraktar, 2004).

Sporsuz yaşamak ve sağlıksız bir yaşam tarzı sürdürmek artık günümüz toplumunda eşit görülüyor. Çünkü insanların artık daha fazla boş vakti var çünkü yükselen yaşam standartları nedeniyle sporlar artık daha popüler hale geldi ve tüm dünyada oynanıyor. Sporun yarattığı etki sayesinde birçok birey aynı anda bir araya gelebilmektedir. İnsanın varoluşu üzerindeki geniş ve derin etkisi nedeniyle spor popülerlik kazanmış ve güncel bir fikir haline gelmiştir (Altunbaş, 2007).

Sporcular, bedensel ve ruhsal açıdan mücadele barındıran spor ortamlarında yarışarak hedeflerine varmak ve elde edilen başarıları devam ettirebilmek için daha emek vermektir. Bu zorlu mücadele ortamındaki olaylar içinde sporcularının verdikleri duygusal durumlar; sporcuların potansiyeli için önemli bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır (Kelecek & Göktürk, 2017).

Sporcu bulmak geliştirmek ve sporda istikrarı korumak çok önemlidir. Sporcuların becerisi yüksek, anatomik, fizyolojik ve psikolojik olarak gelişme göstermesinin yanında başarıları doyumunu ve spora olan bağlılıklarında ilerlemesi gerekmektedir (Süccüllü, 2019).

Spor ve Sağlık

İnsanların genel sağlık düzeyi spordan etkilenir. İnsan sağlığı, yaşam tarzı seçimleri ve hareketsizlikten olumsuz etkilenir. Bugün soluduğumuz hava giderek daha fazla kirleniyor. Bir kişinin hızla genişleyen görev listesinin getirdiği stres, genel sağlıklarını kötü etkiler ve onları hareketsiz bir yaşam tarzı sürdürmeye teşvik eder. İnsanların hareketsiz bir yaşam tarzı benimsemesi ideal değildir. Bir süre hareketsiz kaldıktan sonra, kişi hareketliliğini ve kaslarını, eklemlerini ve vücudun diğer kısımlarını hareket ettirme yeteneğini kaybeder. Böylece temel koordinasyon becerileri kaybedilir (Kılıç, 2006). Spor, insanların aktif bir yaşam tarzının

faidalarının daha fazla farkına varmalarına yardımcı olmasının yanı sıra, günümüzün giderek zorlaşan koşullarında insanların karşılaştığı pek çok zorluğa da cevap verebilmektedir (Gökhan vd., 2015). Doğumdan ölüme kadar spor hayatın paha biçilmez bir unsurudur. Modern tıp alanında araştırma yapan doktorlar, "insanlara egzersizin faidalarını anlatabilsek ve insanlar sağlıkları için ne kadar önemli olduğunu anlarsa en önemli aktivitelerinin spor yapmak olacağı" inancını ortaya koyuyorlar.

Edwards ve Casper'a (2019) göre sağlık, bir dizi nesnel ölçüm olmaktan çok, insanların kendi yaşamlarını değerlendirdikleri ideal bir durumdur. Toplumsal ve kültürel normların bu olayın gelişmesinde etkili olduğunu söyleyebilirsiniz. Genel sağlık kavramı bilgisi, sporun yüksek statü değeri bilgisini gerektirir. Sporun, sağlığın teşviki de dahil olmak üzere hem bireyler hem de toplum için çeşitli avantajları olduğu gösterilmiştir. Spor açısından sağlık çeşitli şekillerde tanımlanmıştır, ancak asıl odak noktası insanların birbirleriyle nasıl bağlantı kurduğu ve bir topluluğun üyeleri olarak nasıl çalıştığıdır (Edwards & Casper, 2019).

Spor ve Psikoloji

Sporda sıklıkla bir dizi uzmanlaşmış ve fiziksel görevlere ihtiyaç duyulur. Fiziksel çabukluk, güç, dayanıklılık, zindelik, koordinasyon, çeviklik ve esneklik gibi niteliklerin rekabetçi atletizmde oldukça ödüllendirildiği inkar edilemez. Spor performansı çeşitli fiziksel, biyomekanik, fizyolojik, diyet, metabolik, epidemiyolojik, biyokimyasal ve farmasötik yönlerden etkilenir. Bir sporcuyu veya takımı diğerinden ayıran performans kriterleri, fiziksel disiplinlerin yanı sıra psikolojik yönleri de içerir. Bazı sporcular baskı altında daha iyi performans gösterebilir, yöntemleri daha ustaca kullanabilir, rahatsızlıklarla daha iyi başa çıkabilir, daha dikkatli odaklanabilir, zorlu spor koşullarına daha orijinal çözümler bulabilir ve zihinsel hakimiyet sergileyebilir (Brewer, 2009).

Spor katılımcıları çok sayıda önemli fiziksel, psikolojik ve sosyal faydaya sahiptir. En önemli üç gelişme, stresin azalması, hareketsizliğin sona ermesi ve mutluluğun artması sonucu hayata bağlılığın artmasıdır (Güçlü, 1998). Çok sayıda egzersiz şekli kişiye psikolojik rahatlama sağlamaktadır (Tekin vd., 2002). Sporun, dünya çapında çok sayıda bilimsel makalede insanların ruh sağlığı için sayısız doğrudan ve dolaylı fayda sağladığı gösterilmiştir (Schwarzer & Fuchs, 1996). Fiziksel aktivite sırasında ve sonrasında çeşitli metabolik ve bilişsel süreçlerin daha iyi hale geldiğine dair artan bilimsel kanıtlar var. Bağışıklık sistemi, insanların bazı hastalıklar, duygudurum bozuklukları ve depresif bozukluklarla başa çıkmalarına yardımcı olduğu için bu süreçlerin başında gelir (Garcia-Falgueras, 2015). Bu bilimsel kanıtlar, sporun sayısız avantajlarını ortaya koymaları açısından çok önemlidir. Garcia-Falgueras (2015), bu avantajların ancak hem yoğun hem de vücutta yerleşik olan düzenli

egzersizle elde edilebileceğini iddia ediyor. Hemen hemen tüm kültürler, sunduğu avantajlar nedeniyle fiziksel aktiviteyi teşvik eder. Aktif yaşam felsefesinin temel taşıdır. Fiziksel aktivite, genel sağlık için tartışılmaz avantajlar sunar, ancak bunun temel bir insan hakkı olup olmadığı hala belirsizdir. Bu alandaki mevcut insan hakları söyleminin çoğunlukla spor ve insan hakları arasındaki bağlantılara odaklandığı göz önüne alındığında, fiziksel aktiviteden bir insan hakkı olarak bahsetmek faydalı olacaktır (Messing vd., 2021). Sporun yakında birçok platformda temel bir insan hakkı olarak kabul edilmesi umulmaktadır.

Sporun Psikolojik Etkileri

Sportif faaliyetlerle ilgilenen öğrenciler daha olumlu bir kişisel gelişim ve şekillendirme sürecine sahiptir. Takım oyunları oynarken oyuncular, parçası oldukları takımın ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne koymalıdır. Bu olay kendini inkar ve ait olma olgusunun büyümesine neden olur (Aracı, 1999). Sosyal ilerleme ve psikolojik gelişim birbirinden bağımsız değildir. Atletizm sayesinde kişi, toplumun normlarının, kanunlarının, mesleklerinin, geleneklerinin, doğru ve yanlışlarının farkında olurken aynı zamanda karakterini geliştirir (Alpman, 2001). Sporun düzenlemelerine güvenilmesi nedeniyle, operasyonel yönergeleri anlamak ve personel disiplini sürdürmek çok önemlidir. Bu anlamda atletizm eski çağlardan günümüze bir gelenek ve kültür okulu olarak hizmet vermiştir. Spor, insanın içgüdülerinde var olan yıkıcı, saldırgan, incitici ve dayanılmaz dürtüleri dönüştürerek, irade, başarıya azmi, gelişme isteği gibi duyguları kazandırır, ayrıca karakter kazanmanın yanı sıra kişisel ve sosyal gelişim sağlar (Alpman, 2001).

Sporun Fizyolojik Etkileri

Sporun sosyal faydalarının yanı sıra fizyolojik olarak da insanlara son derece yararlar sağladığı kabul edilmektedir. Her gün düzenli ve tutarlı bir şekilde yapılan fiziksel aktivite sağlık için giderek daha önemli hale geliyor. Dolaşım sistemi, kemikler, eklemler, kas grupları ve eklemler sistematik atletik aktiviteler sırasında en yüksek verimlilikle çalışır (Baumann, 1994). Uzun süreli hareketsizliğin insan vücudu üzerindeki ilk etkileri hareketlilik kaybı ve biyolojik bozulmadır. Bu tür bir zayıflık ve gerileme, bir kişinin günümüzün şiddetli günlük kaygı dünyasında başarılı olma yeteneğini incitir. Bu hareketsizlik aynı zamanda yanlış beslenme alışkanlıkları ve düzensiz beslenme ile şiddetlenir. Tüm bunlardan dolayı kişiler sıklıkla doktorlara başvurmak durumunda kalmaktadır. Kişileri yaş aralıklarına göre sık sık gezdirmek, bunu önlemenin yollarından biridir (Kuru, 2000). Sporun birey üzerindeki fizyolojik etkilerinden biri olarak kişinin motor becerilerinin daha fazla gelişmesi gösterilebilir. Dayanıklılık sporlarıyla uğraşan kişilerde diyabet ve koroner arter hastalığı oranları daha

düşüktür. Müller ve Hettinger'e göre, yüksek yükleme, hareket halindeyken yapılan tüm fiziksel egzersizlerde kas gücünü artırır. Kılcal damarların büyümesi ve kas hipertrofisine eşlik eden enerji rezervlerinin genişlemesi, kasın dayanıklılık kapasitesini artırır. Bunun sonucunda insanlar daha çabuk yorulmaktan kaçınabilmekte ve bu da yaşamlarını daha verimli kılmaktadır (Sevim, 1997).

Tıbbi araştırmaların koruyucu ve tedavi edici yöntemleri söz konusu olduğunda, fiziksel aktivitenin fiziksel uygunluk için sağladığı yararlar son derece önemlidir (Göral, 2001). Kişinin fiziksel yapısının gelişimi, kişinin fiziksel egzersiz deneyimlerine yaklaşımına bağlı olarak öğrenme yetenekleri doğrultusunda gelişebilir. Yüksek düzeyde fiziksel ve ruhsal gelişim sağlamak için günlük fiziksel aktivitenin önemi gün ışığına çıkarılır. Gelişmekte olanlar için bu durum çok gerçekçi değil. Bununla birlikte, öğrencilerin becerilerinin ve benzersiz ihtiyaçlarının değerlendirilmesi, beden eğitimi için isteklerin belirlenmesinin doğasını tanımlamada önemli bir rol oynar (Sevinç, 2005). Günümüzde insanların hareketsiz yaşam tarzları nedeniyle çeşitli hastalıklar gelişmektedir. Tipik bir kişinin kalp atış hızı (solunum hızı) dakikada 70 ila 72 atış arasındadır. Kalbin her atışında vücudumuza 70 cm³ kan pompalanır. Dinlenirken insan kalbi dakikada 5 litre kan pompalayabilir. Saatte 4 kilometre hızla yürüyen bir insan dakikada 8 litre kan dolaşıma sokar. 20 km/s hızla koşabilen iyi bir sporcunun dakikada 30-36 litre kan pompalayabilen bir kalbi vardır. Antrenman sırasında kalbi besleyen ve beyne kan taşıyan damarlardaki dolaşım durumları incelendiğinde, egzersizin kalbe ve beyne giden kan miktarını arttırdığı keşfedildi. Kalbe ve beyne artan kan akışı sayesinde insanların daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemesi artık daha kolay (Diana & Mears, 2004).

Sporun Toplumsal Etkileri

Sporun fizyolojik ve psikolojik faydalarının yanı sıra sosyal sonuçlarının da önemi giderek artıyor. Spor faaliyetleri tipik olarak gençlere fiziksel ve sosyal becerilerini geliştirme şansı verir. Modern dünyada günlük yaşam monoton ve stresli hale geldiğinden, insanlar teselliyi başka alanlarda aramak zorunda kalmışlardır (Necmettin, 1998). Çağdaş toplumların en dikkat çekici yönü olarak kabul edilen toplumsal değişimlerin, artan iş yüklerinin ve toplumsal kaynaşmanın bir uyum içinde var olmasında spor önemli bir rol oynamaktadır. Hoşnutsuzluğu ve sapkın davranışları azaltmanın temel unsurlarından biri spordur. Bir topluluğun sosyal yapısı içinde çatışma ve uygunluk için bir model olabileceği gibi, örnekleri örneklerle canlandırmak ve gerilimleri azaltmak için bir araç olarak hizmet edebilir. Bir kişinin etkili ve üretken olma yeteneğinin psikolojik, sosyal ve fizyolojik durumlarıyla yakından ilişkili olduğu iyi bilinmektedir. Sosyal hayatın hiyerarşisinin belirlenmesinde spor anahtar fikir olarak karşımıza çıkmaktadır (Diana & Mears, 2004).

Tekvando

2000 yıllık bir geçmişe sahip olan Taekwondo, Koreli dövüş sanatları ustaları tarafından oluşturulmuş olup, kişinin ahlaki yapısı, psikolojik yapısı içerisinde el ve ayaklarını kullanarak kendisine yönelik saldırıları etkisiz hale getirmek için yaptığı girift ve sıralı hareket kalıplarından oluşmaktadır. yapı, sosyal başarılar ve çeşitli ve çeşitli fiziksel performans biçimleri. Kökleri Uzak Doğu'ya dayanan ve döngüler halinde uygulanan bir dövüş sanatları tarzıdır. Taekwondo, el ve ayaklarla vurmaya ve savunmaya odaklanan bir dövüş sanatıdır. Ayrıca katılımcılarına ahlaki değerler aşlamakla ünlüdür (Lee & Kim 2007, Gillis, 2008). Bilinen en eski dövüş sanatlarından biri tekvandodur. Taekwondo, yapılan araştırmalara göre geçmiş XX. yüzyıla kadar uzanan bir spordur. On altıncı yüzyılda, ilk olarak Kore yarımadasının kuzey kesimlerinde ortaya çıktı. Bu bölgede Kogureyo hanedanının zamanında başladığı açıktır. Aynı coğrafyada hem vahşi hayvanlar hem de insanlar için sorun teşkil eden eşkıyalara karşı kendilerini savunmak için eski çağlarda insanlar, sadece ayaklarını kullanmaktan oluşan bir strateji ile yeni bir yöntem geliştirdiler. Daha sonra geliştirilen bu ayak hareketlerine yeni hareketler ekleyerek 'taegyon' ayak yönetimi kelimesini verdiler. "Kwon-pop" yumruk yöntemi olarak bilinen, bunun üzerine inşa edilmiş farklı bir teknik, aynı dönemde Kore yarımadasında kullanılıyordu ve sadece el hareketlerini içeriyordu. Bu sistemi kullanan o bölgedeki insanlar, el ve ayak prosedürlerini birleştirdiler, yöntemlerini sistemleştirdiler ve buna "taek-kyon" adını verdiler (Ghorbanzadenkoshk, 2009). Taekwondo; kuvvet, hız, dayanıklılık, denge, esneklik, koordinasyon gibi becerileri gerektiren ve geliştiren bir spor dalıdır. Yarışmalar, Taekwondo'nun tipik olarak hız, güç ve keskin farkındalık üzerine inşa edildiğini gösteriyor. Katılımcılar, bu aktiviteye girişlerinin ardından fiziksel ve teknik yeteneklerine göre değerlendirilir. Tekvandoda kara kuşaktan sonra (dan) düzeyi yükseldikçe bilgi miktarı artarken, o noktaya kadar haset düzeyi azalır. Dereceler spordaki doğum felsefesini açıklar. Bu, bireyin cennetten Dünya'yı ziyaret edeceğini ve sonra oraya geri döneceğini gösterir. Taekwondo bu nedenle beyaz bir kuşak ve kıyafetle başlar (Cook, 2006). Beyaz kuşak yaratılışın, masumiyetin ve saflığın, yaşamın başlangıcının ve hiçliğin simgesidir. Dünya sarı kuşak ile sembolize edilir. Hayat yerden başlar. Sarı kuşak taekwondocu, taze, verimli bir toprak parçasına benzer, çünkü üretim de toprağa bağlıdır. Yeşil kuşak, sürgün, büyüme ve yeşile dönüş için argo bir terimdir. Kaynaktaki temiz, saf su mavi bantla temsil edilir. Kızıl kuşağın duygusal bir uyarıcı olarak işlevi açıklanır. Dinamik ve hayat dolu bir insanı sembolize eder. Hareketler olgunluğa erişmeye başladı ve sonuçları da alınmaya başlandı. Siyah, son pikseldir. Çarpıcı, büyüleyici ve gelişmiş bir beceridir. Taekwondo uygulayıcıları temel hareketlere hakim olmuş ve bunları koordineli bir şekilde kullanmaya başlamışlardır (Cook, 2006). Taekwondo, antik çağlardan günümüze savunma felsefesi doğrultusunda oluşturulmuş,

saldırana karşı kendini savunmak için kullanılan tüm tekniklerin toplamıdır. Geçmişteki ilkel yaşam koşulları nedeniyle, insanların fiziksel işlevleri genç yaşta olumsuz etkilenmiştir. Başta Taekwondo olmak üzere spor yapmak, kişinin direncini artırır ve çeşitli becerilerinin gelişmesine yardımcı olur. Taekwondo savunma anlayışı üzerine kurulmuş bir spordur ve tüm hareketler bu maça göre şekillenir (Arpa, 2014). Hücüm niyetiyle bu sporu yapmak isteyenler bu sporun esaslarından uzaklaşıyorlar. Taekwondo toplumu, dövüş sanatında saldırı niyetiyle eğitim alan insanları dışlar. Bu tür sporcular kasıtlı veya kasıtsız olarak toplumdan dışlanır, bu da onların toplumdan ayrılmasına ve toplumdan ayrılmasına izin verilmesine olanak tanır.

Kendilerini savunmak için vücutlarının tüm uzuvlarını kullanma alıştırmaları yapan sporcular, yalnızca fiziksel güçleri ile değil, aynı zamanda ve belki de daha da önemlisi, özgüven düzeyleri ve başkalarına saygı ve disiplinle davranma becerileri ile öne çıkarlar. Taekwondocular hem alt hem de üst ekstremitelerini kullanarak karşı tarafı etkisiz hale getirebilmekte ve tüm vücudu bir savunma silahı haline getirebilmektedirler (Bezci, 2007). Kendini savunma kapasitesi, bir dövüş sanatı olarak tekvandonun en önemli yönü değildir; daha ziyade katılımcıya özgüven aşılayan bir spor olmasıdır. Kendine güven düzeyi yüksek olan bireyler, çevrelerini kabul eden ve düşünen kişilerdir. Aynı çapta bir rakip onunla karşılaştığında, davranışı nasıl hissettiğiyle daha uyumlu olur. Tekvando eğitimi insanı daha mütevazı yapar. Bu nitelikler temelde özgüvene bağlıdır (Arpa, 2014). Taekwondo başlangıçta ordunun ve savaşçıların gücünü ve dövüş hünelerlerini birleştirdi, ancak Kore Savaşı'ndan sonra bu dövüş sanatı diğer uluslara yayılmaya başladı. 1950'li yıllardan sonra modern bir spor dalına evrilmiş ve günümüzde dünyada en çok bilinen ve sıklıkla kullanılan dövüş tekniklerinden biri olmuştur. 28 Mayıs 1973'te Dünya Tekvando Federasyonu (WTF) kuruldu. Federasyon kurulduktan kısa bir süre sonra tüm dünyada tekvando toplulukları ortaya çıkmaya başladı. Uluslararası Amatör Sporlar Federasyonu, 1975 yılında Dünya Tekvando Federasyonu'nu üye olarak kabul etti. Mayıs 1980'de tekvando, Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından uluslararası bir spor olarak onaylandı. 1988 ve 1992'de tekvando ilk olarak Olimpiyat Oyunlarına bir gösteri sporu olarak tanıtıldı. Daha sonra, 2000 ve 2004 yıllarında, Uluslararası Olimpiyat Komitesi tekvandoyu resmi olarak Olimpik bir spor olarak tanıdı (Topal, 2007).

Taekwondo, yüksek ahlak merkezli ruhsal ve fiziksel bir disiplini ifade eder. Kelimenin tanımı şu şekildedir: Tae ayak vuruşu, kwon el vuruşu, do ahlak ve disiplindir. Taekwondo, hem ahlaki ilkelere hem de fiziksel güce büyük önem vermektedir (Park vd., 2013). Taekwondo, teknik olarak kıyaslanamaz, hem fiziksel hem de zihinsel antrenman yoluyla enerji rezervlerini sonuna kadar kullanan bir fiziksel yapıya sahip bir savunma sporudur. Bu atletizm alanı, insanların sistemlerini, becerilerini ve zihinsel eğitimlerinin yanı sıra adalet, dürüstlük,

alçakgönüllülük ve kararlılık duygularını geliştirir. Taekwondo'nun bir diğer adı da bir dövüş sanatıdır. Taekwondo, bu zihinsel koşullanma nedeniyle sadece dövüşü vurgulayan diğer dövüş sporlarından farklıdır. Bu bileşene sahip olduğu için "savunma sanatı" olarak anılmıştır. Tekvando ahlaki yeniden yapılanma hedefini ve ruhunu sert disiplin yoluyla aşmak, aynı zamanda bir düşünme ve yaşama biçimini de ifade eder. "Tae" kelimenin tam anlamıyla çevrildiğinde zıplamak veya uçmak, ayağıyla tekmelemek veya parçalamak anlamına gelir. "Kwon" yumrukunun temel anlamı, el veya yumrukla yumruk atmak veya yok etmektir. "Do", azizler ve bilge adamlar tarafından zamanla geliştirilen bir uygulamayı ifade eder. Taekwondo, daha az güçlü olanların nefsi müdafaa için sağlam bir araca sahip olmasını sağlar. Ancak yanlış kullanılırsa ölümcül bir silah olabilir. Bu nedenle, yetenek istismarını önlemek için zihinsel eğitime her zaman vurgu yapılır (WTF, 2022).

Tekvandonun tanımı.

Tae, kwon ve do kelimelerinden oluşan taekwondo, kelimenin tam anlamıyla "tekme, yumruk ve sergilenen disiplinli yol" anlamına gelir. Diğer bir deyişle, tekme ve yumrukların birlikte kullanılması sonucu ortaya çıkan dövüş sanatını da ifade eder. Bu bağlamda "kavga" terimi kullanıldığında, kişinin karşısındaki insanlardan çok, girdiği içsel zihinsel ve fiziksel rekabeti ifade eder (Yalçınkaya, 1986). Tae vuruşları, kwon yumruk kombinasyonlarını ve Do tekvandoda yaşadığımız yol, disiplin ve ahlaki kuralları temsil eder (Oh, 2014). Tekvando sürekli rekabetin olduğu bir spordur. Çıplak el ve ayak tekniklerinin yanı sıra karşımızdaki kişiye yönelik saldırı ve savunmalara yer verilmesi, fair play ve ahlaka verilen önem bu spor branşının en önemli iki yönüdür. Bu sporda katılımcı kendisine karşı yarışır. Mücadelesi çoğunlukla özünü arıtmaya odaklanmıştır. Sonuç olarak, bedeni üzerinde kontrolü sürdürürken zihnini etkili bir şekilde eğitebilir (Tel, 2008).

Tekvandonun tarihsel gelişimi.

Taekwondo, Güney Kore'de kendini savunma aracı olarak geliştirilmiş, M.Ö. kökenli bir dövüş sanatıdır. İlk önce hayatta kalma ve korunma kapasitesi gibi temel ihtiyaçların yaratılmasıyla birlikte gelişmesi beklenir. Bu spor alanında, sadece rakibin ellerini ve ayaklarını kullanarak rakibi yenmek için stratejiler ve taktikler kullanılır. Kore'de Koguryo Hanedanlığının MuyongChon olarak bilinen kraliyet hanedanına ait tapınakların taş duvarlarında Tae Kyon yöntemi sergileniyor. Bu yöntemin Taekwondo'ya atıfta bulunularak yazıldığı varsayılmaktadır. Kore Savaşı askerlerinin bu eğitimi savaş alanında nasıl kullanacaklarına dair bireyselleştirilmiş eğitim aldıkları iyi bilinmektedir. Bu hareketler günümüz Taekwondo tekniklerine benzemektedir (Park vd., 2019). Taekwondo sporunun yıllar

içinde pek çok farklı şekilde uygulanması ve bu süreçte kendini yeniden keşfetmesi nedeniyle modern teknikler yerini almıştır. Taekwondo, günümüz Olimpiyat Oyunlarında bir dövüş sporu olarak yer almaktadır. Olimpiyat Oyunları ve diğer tekvando turnuvalarının nihai kurallarını belirleme yetkisine sahip tek kuruluş dünya tekvando federasyonudur. Kategoriler yaş, kilo ve cinsiyet gibi faktörlere göre dünya tekvando federasyonu tarafından bölünmüştür. Hem yurtiçi hem de uluslararası platformlar için sürekli olarak yarışma organizasyonları düzenlemektedir (Chaabene, 2018). 1973'te Kore, 19 farklı ülkeden yarışmacıların yer aldığı ilk Taekwondo dünya şampiyonasına ev sahipliği yaptı. 1988 Seul Olimpiyat Oyunlarında ve 1992 Barselona Olimpiyat Oyunlarında tekvando sergilendi ve sahnelendi. 2000 yılında Sidney Olimpiyat Oyunlarında tam rekabetli yarışmalar arasına dahil edilmiştir (Leveaux, 2012). Ülkemizde, Taekwondo'yu birçok kasaba ve ülkede yaymak için 1964'te Koreli temsilcilerden oluşan bir ekip seçildi. Koreli general Choi Hong Hi liderliğindeki bir heyet ve Türkiye'den bir heyet bu tanıtım ve gösteriyi gerçekleştirmek için bu spor branşıyla ortaklık kurmuştur. Bu gösteri ve tanıtımların uygulanmasının ardından Türkiye genelinde jujitsu ve judo spor dallarının kurulması için çalışan Nazım Gonca ve Şükrü Gencel, tekvandoyu sevdirek Koreli General ile tanışarak milletimiz için spora ek katkılarda bulundular. Tatal, 2005).

Nazım Gonca ve Şükrü Gencel iş felsefeleri ile bu teknolojilerin etkinliğini hızla arttırmış ve Taekwondo'yu ülkemizde yaygınlaştırmışlardır. 16 Haziran 1970'de Kore'de itibarı olan bir antrenör bu sporu teşvik etmek için işe alındı. Türkiye'de bu spor dalının gelişmesinde önemli katkılarda bulunmuş ve pay sahibi olmuştur (Larousse, 1992). Türk milli tekvando takımının baş savunma oyuncusu Smet Iraz teknik direktör ve grubun büyümesine önemli ölçüde yardımcı oldu. Smet, 1976 Avrupa Şampiyonası'nda yarışan ve takım gümüş madalyası kazanan ülkemizin ilk milli Tekvando takımının oluşumuna nezaret etti. Bu, milletimiz için bir ilkti. Smet Hoca ve Türk milli tekvando takımı birçok uluslararası, Avrupa ve dünya şampiyonasında yarışmış ve büyük başarılarla imza atmıştır.

Dönemin en iyi taekwondo yarışmacıları arasında Metin Ahin, Harun Ateş, Ali Ahin, Tennur Yerlisu Lapa ve Nusret Ramazanolu vardı (Larousse, 1992).

Tekvando hakkında genel bilgiler.

Tekvando yarışma alanı, çeşitli tatamilerden veya hafif sert minderlerden yapılmıştır. Bu yastıklar bulmaca benzeri bir şekle sahiptir ve montajı inanılmaz derecede kolaydır. Bu yarışma alanının çevresinde yüksek güvenli bölge bulunmalıdır. Tatami sekiz metreye sekiz metre boyutlarında olmalı, dışı kare, içi sekizgeni andırmalıdır. Müsabaka alanı gerekli güvenlik önlemleri ile çevrili olmalıdır. Sekizgen şeklindeki yarışma alanı sekiz metre büyüklüğünde ve sekizgen şeklin toplam uzunluğu üç metre olmalıdır. Müsabakaların

yapılacağı spor salonunun fiziki durumuna göre bu güvenlik seviyesinin en üst seviyede olması gerekmektedir (Kim, 2015). Müsabakalar Dünya Taekwondo Federasyonu kurallarına göre yapılır ve her raunt iki dakika sürer. Sporculara her raunt arasında birer dakika dinlenme izni verilir. Üçüncü rauntun sonunda beraberlik olursa, beraberliği bozmak için belirleyici raunt yapılır. Altın vuruş olarak bilinen bu aşamada ilk puan alan sporcu maçı kazanır. Yarışmayı kazanmak için daha fazla vuruş kullanmak isteyen sporcular, eğer altın vuruş puanı veren tekniği kullanamazlarsa, hakemlerin ortak kararıyla sporculardan biri galip ilan edilir (Hyun-Ju Oh, 2014).

Tekvandoda kemer renkleri konusu ise farklıdır. Tekvandoya yeni başlayanlar, beyaz kuşaktan siyah renge ulaşana kadar her dört ayda bir kemer testinden geçmelidir. Spor salonlarında dört ayda bir olmak üzere antrenörleri ve il temsilcileri tarafından seçilen sınav komisyonu tarafından incelenirler. İyi performans gösteren sporcular bir sonraki kuşağa ilerlemeye hak kazanırlar. Taekwondo kemerleri 5 ana ve 4 ikincil renkte gelir. Ana renk kuşaklarının hazırlanışı ara renk kuşaklarında görülmektedir. Tekvando kemerleri şu sırayla verilir: beyaz; sarı; yeşil; yeşil; mavi; kırmızı; siyah; ve son nesil siyah kuşakla ödüllendirilir. Son kuşak olan ve 1. Dan olarak da bilinen siyah kuşakta terfi için bu spor dalına ilgi duyan yarışmacılar veya salon sporcularının bir örnek olan kırmızı siyah kuşakta 6 aylık bekleme süresini tamamlamış olmaları gerekmektedir. Siyah kuşak veya dan üzerindeki kuşak ve kuşağın dereceleri, bunlarla temsil edilir. Sporcu, taekwondo federasyonunun test sürecini başarıyla geçerse dokuz dan unvanından birini alır. Dan terfisi için yapılan tüm testlerin farklı bekleme süreleri vardır. Örneğin, birinci dan siyah kuşak sahibi bir tekvando yarışmacısı, ikinci dan sınavına girmeden önce bir yıl beklemek zorundadır. Üçüncü bir buzağı mevcut olduğunda, bir sporcu dördüncü dan sınavına girmeden önce üç yıl beklemelidir. Kutsal kuşak, son dan olduğu düşünülen dokuzuncu dan nesil seviyesi olarak temsil edilir (Bezci, 2007). Taekwondo'nun iki ana hareketi, çizimlerle adlandırılan poomse ve rekabet veya gyorugi'dir. Hayali bir çizim biçiminde kendine özgü yaklaşımlarla icra edilen poomse hareketleri, tamamen doğru ve eksiksiz kullanılmalıdır. Taekwondo'nun Poomse bölümünde de skor sistemli yarışmalar düzenlenmektedir (Özsoy, 2010).

Tekvandonun bölümleri.

Tekvando 3 ana bölümden oluşur (WTF, 2007).

1. Temel teknikler: Self Defans, Poomse
2. Kırılgar ve zorluk derecesi yüksek hareketler: Kyokpa
3. Müsabaka: Kyorugi

Temel hareketler (poomse, self defans).

Taekwondo spor hareketlerinin hepsi farklı ve otonomdur, ancak aynı zamanda diğer duruşları ve hareketleri de içerirler. Her poomse'u oluşturan kabaca on iki hareket vardır. Poomse'da öğretilen beceriler arasında saldırma, tekme atma, itme, engelleme ve yumruk atma yer alır. Vücut, önemli alanlara veya yüzeylere hareket uygulamak için ellerini, ayaklarını ve yumruklarını kullanır (Bezci, 2007).

Kırışlar ve Zor Hareketler (Kyokpa).

Güçlü ve meydan okuyan hareketler, insan fiziksel gücünü doğal ve kasıtlı bir şekilde kullanmamız için bizi eğitir. Ezme tekniği tuğla, buz, kiremit, ahşap ve mermer gibi sert şeyleri kırmak için ellerinizi veya ayaklarınızı kullanmayı içerir. Sporcunun elleri ve ayakları ile oluşturduğu bu kırışlar gösterişlidir ve güçlerini gösterirler (Ghorbanzadehkoshki, 2009).

Müسابaka (Kyorigi).

Taekwondo turnuvalarında fiziksel güç kullanmak yerine, rakibin vücut bölgeleri üzerinde kurallar dahilinde puan kazandıran yöntemler kullanarak puan kazanmak amaçtır. Taekwondo müsabakasının galibi, en çok puanı alan veya nakavt eden katılımcıdır. Tekme ve yumrukların sayı olabilmesi için kurallara uygun alanla tam temas etmesi gerekir. Müsabakalarda, ağır sikletlere atanan kuvvetle hedeflere vurarak puan elde edilir. Puanların çoğu, yumruk atmak yerine tekme atarak elde edilir (Kala, 2018). Taekwondo mükemmelliği, bir rakibin saldırısını engellemeyi veya mümkün olan en kısa sürede puan bölgelerine gitmeyi içerir. Yarışmaya başlamadan önce yarışmacılar ağız koruyucular, vücut koruyucular, baş koruyucular, kasık koruyucular, kol koruyucular, tekmelikler ve ağız koruyucular giyerler (Kala, 2018).

Sporcu Bağlılığı

Katılımcıların kendilerini seçtikleri spora/sporlara adanmaları, spora sadık kalmaları ve kurallarına bağlı kalmaları gerektiğini ifade eden spora bağlılık durumu, spor aktivitelerinin gerçekleştirildiği ortamlarda çaba, enerji ve hazdır (Lonsdale, Hodge & Jackson, 2007). Spor branşları, sporculardan oldukça yoğun ve ciddi bir konsantrasyon gerektiren bir çalışma alanı oluşturduğundan, sporcuların enerji seviyeleri spor başarısında dikkate alınması gereken önemli bir boyut haline gelmiştir. Bakar'a (2013) göre enerji fikri, çalışanların çevreleriyle olan ilişkileri sonucunda ortaya çıkan olumlu duygusal tepkilerinin bir yansımasıdır. Sporcuların belirlenen yeni hedeflere ulaşmak için spor çevresinde daha fazla zaman geçirdiklerine ve bağlılık üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğuna inanılmaktadır (Han & Polat, 2022). Sporcular arasındaki performans, artan adanmişlık düzeylerini yansıtır. Bu durumda performanslarının, maçların sonucunu olduğu kadar takımın hedeflerine ulaşmasını da doğrudan etkilediğine inanılmaktadır. Kurumun amaç ve değerlerinin olumlu şekilde sürdürülmesi ve desteklenmesi, çalışan bağlılığını açıklamak için kullanılabilir (Robinson vd.,2004). Spor kulübü yönetici ve antrenörlerine bu nedenle çok büyük iş düşmektedir. Sporcuların birbirleriyle yapıcı bir şekilde ilişki kurmaları için fırsatlar yaratmanın, takımın hedef ve beklentilerine uygun antrenman ortamları oluşturmanın bağlılığı olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir (Kruse, 2015).

Wann (1997), fizyolojik ve yapısal ynlerin atletik başarı için çok önemli olduğunu, spora bağlılığın da bir sporcunun uzun vadeli başarısında kritik bir rol oynadığını vurgulamaktadır. İlgili literatür okunduğunda, Thibaut & Kelley'nin (1959) sosyal değişim teorisinin, spora bağlılık fikrinin ortaya çıktığı yer olduğu anlaşılır. Fernandes vd., (2013) sporcu bağlılığını tartışırken, bu fenomenin kişinin ilgili olduğu sporla ilgili genel yararlı etkisini ve algılarını oluşturan kalıcı, istikrarlı bir kaliteye sahip olduğu gerçeğine atıfta bulunuyorlar. Araştırmacılar, sporcu bağlılığının, atletizmde güvence, şevk, özveri ve tutku ile karakterize edilen uzun süreli, tatmin edici, bilişsel-duygusal bir deneyim olduğunu iddia etmektedir. Scanlan vd., (1993), sporcunun tüm sporlara olan bağlılığının, sporcunun spordan aldığı zevk, katılım fırsatları, katılım fırsatları, sosyal kısıtlamalar ve sosyal destekten etkilendiğini iddia etmektedir. Casper & Andrew'a (2008) göre, sporcu bağlılığının spor bağlılığını artıracı veya azaltabilecek beş doğrudan sonucu vardır. Bu etkiler şu şekilde açıklanmaktadır: spordan alınan zevk, katılım alternatifleri, kişisel yatırımlar, toplumsal sınırlamalar ve katılım olanakları. Casper & Andrew'a (2008) göre, aşağıdaki faktörlerin spor bağlılığı üzerinde etkisi olduğu kabul edilmektedir:

- Spor olayına olumlu bir şekilde odaklanan ve memnuniyet, zevk ve eğlence gibi genel duyguları temsil eden duygusal bir tepkidir.

- Devam eden çaba faaliyetlerine katılmaya devam etmek için en arzu edilen olasılıklara katılım alternatifleri denir.

- Kişisel yatırımlar, bir bireyin başka türlü bağılılıkları için harcayacağı zaman, çaba ve enerjidir.

- Sosyal kısıtlamalar, faaliyete katılmaya devam etme görevini teşvik eden sosyal normlar veya beklentilerdir.

- Sosyal katılım, arkadaşlık, beceri yeterliliği ve beden eğitimi gibi sürekliliği içeren davranışlarda bulunmaktan beklenen avantajlar, katılım fırsatlarıdır.

Tipik olarak iyimser bir bakış açısını besleyen bir sporcunun bağılılığı sayesinde, bireyler zihinlerinde kalıcı, nispeten istikrarlı bir spor deneyimi geliştirir. Sporda sporcu bağılılığının tanımı, bilişsel deneyim ve yapıcı dayanıklılığı içerir. Spor psikologlarının oyuncu bağılılığını daha iyi anlayabilmek için tükenmişliği önleme planları oluşturmaları gerekmektedir (Lonsdale vd., 2007). Scanlan vd., (1993), sporcunun tüm sporlara olan bağılılığının, sporcunun spordan aldığı zevk, katılım fırsatları, katılım fırsatları, sosyal kısıtlamalar ve sosyal destekten etkilendiğini iddia etmektedir. Spora katılım, toplum tarafından kabul görme, arkadaş edinme, arkadaş edinme, sporda başarılı olma ve tanınma isteği gibi sosyal faktörlerden büyük ölçüde etkilenmektedir (Koç, 1994).

Zihinsel Dayanıklılık

Bir spor psikoloğu olan James Loehr, zihinsel dayanıklılık fikrini 1986'da ortaya attı. Loehr'a göre, zihinsel dayanıklılığa genellikle uyum sağlama süreci veya başarı olarak atıfta bulunulur (Hunter, 2001). İnsanlar, hayatlarının belirli dönemlerinde kendilerini olumsuz etkileyecek koşullarla karşılaştıklarında başlangıçta hoş olmayan duygular yaşarlar, ancak sıklıkla hayatlarını değiştiren stresli koşullara uyum sağlama kapasitesini gösterirler. Jacelon (1997), zihinsel dayanıklılığın, stresin zararlı etkilerini azaltarak sporcuların uyum sağlamasına yardımcı olan bir teknik olduğunu ileri sürmektedir. Zihinsel dayanıklılık olarak nitelendirilen bu uyum mekanizmasının en temel özelliği, zaman ve çaba gerektiren, insanları stres altında karar vermeye zorlayan dinamik bir süreç olmasıdır (Garmezzy, 1991). Psikolojik anlamda zihinsel dayanıklılık, sporcuların müsabaka veya antrenman sırasında rakiplerinden daha iyi performans göstermelerine yardımcı olur. Göreve odaklanma, özgüven sahibi olma ve baskı altında kontrolü sağlama gibi alanlarda başarılı olmalarını sağlayan sofistike bir psikolojik yetenektir (Jones vd., 2007). Günlük yaşamın olumsuz yönleri, belirli değişkenlere karşı direnç,

yabancılaşma ve çevresel kontrolün şiddeti, zihinsel sağlamlık becerilerine sahip olmayan kişilerde görülmektedir (Klag & Bradley, 2004). Loehr'e (1982) göre, yüksek performans elde etmek fiziksel sağlık, beceri, deneyim ve zihinsel dayanıklılık gibi fikirlerin birleşimine bağlıdır.

Cox & Amorose (2012), yaptıkları araştırmaya dayanarak, zihinsel dayanıklılığı yüksek bir sporcu için en önemli olduğuna inandıkları aşağıdaki on iki özelliği vurgulamışlardır:

- Mücadele sonucunda başarma azmi konusunda sabit ve sarsılmaz bir bakış açısına sahip olmak.
- Gelecekteki başarı konusundaki iyimserliğin sonucu olarak daha iyi performans.
- Kişinin rakiplerinden daha iyi performans göstermesi için gerekli koşulları yaratan özel yeteneklere sahip olduğuna dair kesin ve ısrarlı bir inanca sahip olmak.
- Güçlü bir motivasyona sahip olmak ve içgüdüsel olarak başarı fikrine kapılmak.
- Rekabete özgü dikkat dağıtıcı unsurlara rağmen tüm dikkati eldeki işe vermek.
- Öngörülemeyen, kontrol edilemeyen olaylar karşısında olumlu bakış açısını korumak.
- Teknik ve eforu stres altına alırken bedensel ve duygusal ıstırapın sınırlarını zorlamamak.
- Yarışmanın getirdiği kaygıyı yönetebileceğinizi anlarken, koşulları olduğu gibi kabul etmek.
- Başarı dürtüsünde istikrar ve yarışma sırasındaki zihinsel strese karşı direnç.
- Rakiplerinin kötü veya yüksek performanslarından olumsuz etkilenme.
- Günlük yaşamdaki dikkat dağıtıcı unsurlara rağmen tam odaklanmayı sürdürmek.
- Gerektiğinde spor yaparken konsantrasyonu etkinleştirip devre dışı bırakmak (Jones vd., 2007).

Thelwell vd., (2005), farklı sporlar arasında zihinsel dayanıklılıkta bazı farklılıklar olabileceğini belirtmiştir. Mücadele etme, azimli olma, sorun çözme ve stresle baş etme yeteneği, zihinsel dayanıklılığı daha yüksek olan kişilerin maksimum düzeyde koruyabilecekleri psikolojik niteliklerden sadece birkaçıdır. Bazı araştırmalar, zihinsel sağlamlığı tanımlamak yerine, insanların neler yapabileceğine odaklanmayı seçmiştir. Gerçekte, zihinsel dayanıklılığın çeşitli unsurlardan oluştuğuna dair yaygın bir inanış vardır (Gucciardi vd., 2008). Zorlu koşullarda bile potansiyeline ulaşabilen bir sporcu psikolojik olarak güçlüdür. Bazı sporcuların neden başarılarını antrenmandan yarışmaya çeviremediklerini belirlemek için araştırmalar yapıldı. Bu araştırmalar, sporcuların gelişmiş

duygusal ve fizyolojik özelliklerinden bazıları tarafından uyarılması sonucu duygularını yönetememelerinin, bu performans kayıplarının temel nedeni olduğunu ortaya koymuştur. Raporlara göre, bu artış genellikle performans üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir (Loehr, 1995). Bununla birlikte, zihinsel yetenekleri iyi olan sporcular duygularını yönetebilir ve olumlu bir tutum sergileyebilirler. Sporcu, olumsuz duygulara sahip olmaktan ve iyi bir performansla ilgili belirsizliğe kapılmak yerine, kendinden emin ve hedeflerine ulaşma konusunda yetenekli hisseder. Loehr'e (1995) göre, sporda zihinsel dayanıklılık, baskı altında iyi performans gösterme kapasitesini ifade eder. Rekabetçi sporcuların da bu niteliğe sahip olması gerektiğini belirtiyor. Zihinsel dayanıklılık olarak adlandırılır ve spordaki en yüksek beklentilerle ilgili olarak üzerine uygulanan strese rağmen rakiplerle daha iyi mücadele etmek için güçlü bir zihinsel performans sunan, doğuştan gelen veya geliştirilen psikolojik bir yapı olarak tanımlanır. Zihinsel dayanıklılık rakiplerinden daha iyi ve güvenilir olduğu inancına bağlı olarak daha güvenilir ve özgüvenli, baskı altında sakin hareket edebilen sporcuların psikolojik bir özelliği olarak nitelendirilmektedir. Sporcular, mental dayanıklılık sayesinde bu konuda rakiplerine karşı psikolojik bir avantaja sahiptir (Jones & Parker, 2013). Jones (2002), zihinsel dayanıklılığı, sporcuların yüksek düzeyde performans göstermelerini sağlayan doğuştan gelen veya kazanılmış psikolojik özelliklere sahip olma olarak tanımlamıştır. Bir sporcunun rakiplerinden daha iyi başa çıkma yeteneği, genellikle rekabet, antrenman ve sporlarının onlara yüklediği yaşam tarzı taleplerine göre belirlenir; özellikle de kararlı, odaklanmış, kendine güvenen ve kontrol altında olma konusunda onları sürekli olarak geride bırakabilme yetenekleri. basınç. Tanıma göre, sporcuların rakiplerine karşı mücadelede sonuçlara odaklanmaları ve "doğal" bir zihinsel dayanıklılığa sahip olmaları gerekir. Mental dayanıklılığı bu niteliklere sahip olmak olarak tanımlayan Jones'a (2002) göre, sporcular doğuştan gelen veya yetiştirilen psikolojik özelliklere sahip olmalıdır. Genel olarak konuşursak, sporun bir oyuncunun talep ettiği rekabet gücü, antrenman ve yaşam tarzı, rakiplerinizden daha iyi mücadele edebilmenin, özellikle kararlı, odaklanmış, kendine güvenen ve kararlı olma konusunda rakiplerinizden daha tutarlı ve daha iyi olmanın zihinsel dayanıklılığının göstergeleridir. baskı altında kontrol altında. Sporcular, rakiplerine karşı iyi rekabet edebilmek için "doğal" bir zihinsel dayanıklılığa sahip olmalıdır. Kişinin motivasyonunu, odaklanmasını, özgüvenini, duygularını ve fikirlerini olumlu bir şekilde sürdürürken kontrol edebilmesi, zihinsel dayanıklılık olarak bilinir ve sporcuların müsabaka sırasında karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olur (Erdogan, 2016).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışmada, nicel araştırmalarda kullanılan nicel ikili ilişki modeli kullanılmıştır. Bir araştırmaya dâhil edilen katılımcıların, araştırmaya konu olan olay ya da olguya ilişkin görüşlerinin alındığı tarama modelinde araştırmaya konu olan olay, birey veya nesne kendi koşulları içinde olduğu gibi tanımlanmaya ve mevcut durum var olduğu şekliyle betimlenmiştir. Tarama modeline uygun bir çalışma gerçekleştirilebilmesi için araştırmanın evreninin temsil eder bir örneklem grubunun var olması; verilerin bir veri toplama aracı vasıtası ile sistematik bir şekilde toplanması ve elde edilen verilerin istatistiksel olarak çözümlenmesi gerekmektedir (De Vaus, 1991; Neuman, 2016).

Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini Türkiye Taekwondo Federasyonuna kayıtlı Taekwondo sporcuları (Türkiye Taekwondo Federasyonu, 2022); basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenen örneklem grubunu ise 2022 yılı içerisinde Taekwondobranşında aktif olarak mücadele eden 280 erkek ve 263 kadın olmak üzere toplam 543 lisanslı sporcu oluşturmaktadır. Çalışmada yer alan Gençler Kategorisi: 15-17, Ümitler Kategorisi: 16-20, Büyükler Kategorisi: 17 yaş ve üzeri olan sporculardan oluşmaktadır. Veri Toplama Teknikleri Araştırmada veri toplama amacıyla tarama yönteminde sıklıkla başvurulanan anket tekniğinden yararlanılmıştır (Nachmias & Nachmias, 1996). Sporcular tarafından elektronik ortamda doldurulan anketler kontrol edilerek geçerli ve kabul edilebilir nitelikte olanları değerlendirilmek üzere analiz programına aktarılmıştır.

Veri Toplama Teknikleri

Kullanılacak olan anketin birinci bölümünde demografik bilgilerden oluşan 12 soru, ikinci bölümünde ise “Sporcu Bağlılık Ölçeği ve Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nden oluşmaktadır.

Sporcu Bağlılık Ölçeği:

Lonsdale vd. (2007a) tarafından geliştirilen ölçek sporcuların spora olan bağlılıklarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Farklı sporcu örneklemelerinde yapılan nitel ve nicel araştırmalar

sonucu geliştirilen Sporcu Bağlılık Ölçeği dört alt boyut ve 16 maddeden oluşmaktadır. Her biri dört maddeden oluşan alt boyutlar “güven”, “adanmışlık”, “dinçlik” ve “coşku” olarak isimlendirilmektedir. Sporcu Bağlılık Ölçeği’ne ait Cronbach’s alpha (α) değerleri güven alt boyutu için .76; adanmışlık alt boyutu için .62; dinçlik alt boyutu için .82 ve coşku alt boyutu için .99 olarak bulunmuştur (Lonsdale vd., 2007a). Bir (Neredeyse Hiç) ile 5 (Hemen Hemen Her Zaman) arasında değişen 5’li Likert tipinde değerlendirilen sporcu bağlılık ölçeğine ait dört alt boyutun madde örnekleri aşağıda verilmiştir (Lonsdale vd., 2007a).

Güven: “Spor branşında başarılı olmak için gerekli beceri/teknikçe sahip olduğuma inanırım.”

Adanmışlık: “Spordaki hedeflerimi başarma konusunda kararlıyım.”

Dinçlik: “Spor branşım ile uğraşırken kendimi enerjik/dinamik hissedirim.”

Coşku: “Spor branşında eğlenirim.”

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği'nin Psikometrik Özellikleri

ZDÖ (Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği), Madrigal, Hamill ve Gill tarafından 2013 yılında geliştirilmiştir. ZDÖ (1) hiç katılmıyorum (2) katılmıyorum (3) kararsızım (4) katılıyorum (5) tamamen katılıyorum şeklinde yanıtlanan beşli likert tipli bir ölçektir. Ölçek geliştirilirken örneklem grubu, üniversitede öğrenci olan ve olmayan 87’si erkek ve 184’ü kadın olmak üzere 271 amatör ve profesyonel sporcudan oluşmuştur. Ölçeğin madde havuzu oluşturulurken Jones vd. (2007) çalışması temel alınmıştır. Jones ve arkadaşları zihinsel dayanıklılığı “tutum”, “antrenman”, “yarışma” ve “yarışma sonrası” dört boyutta ele almıştır. Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) sonrası antrenman ve yarışmayı içeren 11 maddelik tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. 11 maddenin faktör yükleri .314-.524 arasında değişmektedir. Tek faktörün açıklanan varyansı ise %47.23’tir. Doğrulayıcı Faktör Analizi AMOS programı ile yapılmış ve ZDÖ’nün tek faktörlü yapısı doğrulanmıştır ($DF = 44$, $\chi^2 = 67.50$, $CMIN/DF = 1.53$, $CFI=.94$, $RMSEA=.062$, $LO 90=.029$, $HI 90 = 0.090$, $PCLOSE=.239$). ZDÖ’nün ölçüt geçerliği Mack ve Ragan’ın (2008) “Duygusal ve Bedensel Envanteri” ile yapılmış ve korelasyon analizleri sonucu ölçüt geçerliğinin sağlandığı tespit edilmiştir ($r = .54$, $p < .05$). Benzer ölçekler geçerliği Jackson ve Marsh, (1996) tarafından “Akış Düzeyi Ölçeği” ile yapılmıştır ve pozitif yönde korelasyon göstermiştir ($r = .49$, $p < .05$). Farklı ölçekler geçerliliği için ise, Greenberger vd. (1975) de “Psiko-Sosyal Olgunluk Ölçeği” ile ilişkisine bakılmış ve anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($r = .09$, $p = .23$). Ölçeğin güvenirliğini belirlemek için Cronbach’s Alpha katsayısı ile test-tekrar test yöntemleri kullanılmıştır. Ölçek 11 madde ile iç tutarlılığı katsayısı $\alpha=.86$ göstermiştir. Test tekrar test yöntemi sonucu ise ($r=.90$, $p<.001$) ile güvenilir bir

sonuç çıkmıştır (Madrigal vd., 2013). Bu analiz sonuçlarına göre, ölçeğin geçerlik ve güvenirliği sağladığı söylenebilir.

Verilerin Analizi

Katılımcılara bireysel olarak ulaştırılan ölçeklerden elde edilen ham veriler Statistical Package for the Social Sciences (SPSS 25.0, IBM Corp, Armonk, NY, USA) programı ile analiz edilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin tanımlayıcı özellikleri için sayı, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığı Skewness-kurtosis testi ile kontrol edilmiştir. Normallik varsayımının sağlandığı görüldükten sonra yapılan tüm istatistiksel analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. Çalışmaya katılan tüm sporcuların sporcu bağlılık ve zihinsel dayanıklılık puanları iki grup arasında değerlendiriliyorsa (örn, cinsiyet, milli sporcu olma durumu vb.) bağımsız örneklem t-testi analizi ile karşılaştırmalar yapılmıştır. İki gruba yer aldığı durumlarda sporcu bağlılık ve zihinsel dayanıklılık puanlarını karşılaştırmak için (örn, spor yapma nedeni, haftalık antrenman saati vb.) tek yönlü varyans analizi ANOVA kullanılmıştır. Aynı zamanda araştırmaya katılan taekwondo sporcularının, sporcu bağlılık ve zihinsel dayanıklılık ölçeklerindeki alınan puanlar arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü belirlemek için ise Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Aynı zamanda yaş değişkeni ile de bu iki ölçek puanları arasında ilişkinin yönünü ve gücünü belirlemek için yine Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Tüm istatistiksel analizler %95 güven aralığında gerçekleştirilmiş ve anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak değerlendirilmiştir.

Süreç/Uygulama

Araştırmamızda kullanılan veri toplama aracının uygulama, geliştirme, tasarım, analiz, uygulama ve değerlendirme aşamaları 22.10.2022-15.03.2023 tarihleri arasında incelenmiş ve yapılmıştır. Veriler Türkiye Taekwondo Federasyonunun düzenlemiş olduğu resmi müsabakalar katılan gönüllü sporculardan, yüz yüze görüşme tekniği ile gerçekleştirilen anket çalışması şeklinde elde edilmiştir. Çalışmamızda uygulanan ankete verilen cevapların ortalama cevaplama süresinin 8-11 dk arasında olduğu gözlemlenmiştir. Gerçekleştirilen tüm anketlerin gerekli izinler ve etik kurul onayı alındıktan sonra uygulanması için müsabaka tarihleri önceden planlanmış ve buna göre bir uygulama yapılmıştır. Araştırmamıza katılan tüm taekwondo sporcularının çalışmaya dahil oldukları süreç boyunca eğitsel unsurlar, etik kurallar, gönüllülük ilkesi ve gizlilik ilkeleri gibi araştırma hakkında bilimsel bilgilerin ve verilmesine ve katılımcılara araştırma amacının anlatılmasına özen gösterilmiştir.

Geçerlik ve Güvenirlik

Bu çalışma için elde edilen Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı ise 0,816 olarak bulunmuştur. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0 değerine yaklaştıkça güvenilirlik düzeyi azalmakta, 1'e yaklaştıkça güvenilirlik düzeyi artmaktadır. Aldığı değerlere göre aşağıda ifade edildiği gibi değerlendirilebilir.

0,80 – 1,00: Yüksek Güvenilirlik, 0,60 – 0,79: Güvenilir, 0,40 – 0,59: Düşük Güvenilirlik, 0,00 – 0,39: Güvenilir Değil.

Dolayısıyla çalışmamız 0,816 iç tutarlılık katsayısı ile yüksek güvenilirlik içermektedir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Tablo 1

Normallik Dağılım Analizi

	Sporcu Bağlılık	Zihinsel Dayanıklılık
N	543	543
Mean	4,28	4,21
Std. Deviation	0,02	0,03
Skewness	-1,305	-0,286
Std. Error of Skewness	0,105	0,105
Kurtosis	0,703	1,661
Std. Error of Kurtosis	0,209	0,209

Araştırmamızdan elde edilen verilerin skewness (basıklık) ve kurtosis (çarpıklık) değerleri incelendiğinde tüm parametrelerin -2,0 ila +2,0 sınırları içerisinde olduğu gözlemlenmiş, dolayısıyla normallik varsayımının sağlandığı tespit edilmiştir. Bu nedenle tüm ileri istatistiksel analizler parametrik testler kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Tablo 2*Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Dağılımı (N=543)*

Sosyo-demografik özellikler		n	%
Cinsiyet	Kadın	263	48,4
	Erkek	280	51,6
Kilo	Hafif (42-57)	277	51,0
	Orta(58-73)	163	30,0
	Ağır(74- +87)	103	19,0
Eğitim	Lise	346	63,7
	Lisans	197	36,3
Aile Yapısı	Çekirdek	404	74,4
	Geniş	105	19,3
	Parçalanmış	34	6,3
Müsabaka kategorisi	Gençler	241	44,4
	Ümitler	108	19,9
	Büyükler	194	35,7
Milli sporcu	Evet	165	30,4
	Hayır	378	69,6
Uluslararası Madalya almış olmak	Evet	77	14,2
	Hayır	88	16,2
	Milli Sporcu değilim	378	69,6
Sportif deneyim	< 5 Yıl	224	41,3
	6-10 Yıl	212	39,0
	11 - üzeri	107	19,7
Haftalık Antrenman	1-2 Gün	41	7,6
	3-5 Gün	322	59,3
	6-7 Gün	180	33,1
Taekwondo seçme nedeniniz	Sosyal çevre	75	13,8
	Sağlık	55	10,1
	Sevdiğim için	323	59,5
	Maddi Kazanç	74	13,6
	Diğer	16	2,9

Katılımcılar arasında,ümitler kategorisinde 108 (%19,9),büyükler kategorisinde 194 sporcu (%35,7) bulunurken, en fazla sporcunun gençler kategorisinde 241 sporcu (%44,4) olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılar arasında 165 milli sporcu (%30,4) bulunurken, 77 uluslararası madalya alansporcu (%16,2) milli sporcu olmayan 378sporcu daha (69,9)bulunmaktadır. Katılımcılar arasında lisede öğrenim gören 346 (%63,7), Lisans –

Lisansüstü öğrenim gören 197 (%36,3) sporcu bulunmaktadır. Katılımcılar 263 kadın (%48,4), 280 erkek (%51,6) sporcudan oluşmaktadır.

Tablo 3

Taekwondocuların Sporcu Bağlılık Ölçeği Maddelerine Verdikleri Yanıtların Tanımlayıcı İstatistikleri (n=543)

Ölçek maddeleri	$\bar{X}$	Ss
Spordaki hedeflerimi başaracak kapasitede olduğuma inanırım	4,26	0,9
Spor branşımnda başarılı olacak kapasitem olduğumu hissederim	4,27	0,9
Spor branşımnda başarılı olmak için gerekli beceri/teknığe sahip olduğuma inanırım	4,16	0,9
Yeteneklerime güvenirim	4,3	0,8
Kendimi spordaki hedeflerimi başarmaya adanmışımdır	4,19	0,9
Spordaki hedeflerimi başarma konusunda kararlıyım	4,24	0,9
Kendimi spor branşıma adanmışımdır	4,08	1,0
Spordaki hedeflerime ulaşmak için çok çalışmak isterim	4,33	0,9
Spor branşımla uğraşırken enerji dolduğumu hissederim	4,23	0,9
Spor branşım ile uğraşırken kendimi enerji verilmiş gibi hissederim	4,19	0,9
Spor branşım ile uğraşırken kendimi enerjik/dinamik hissederim	4,28	0,9
Spor branşım ile uğraşırken kendimi gerçekten canlı/hayat dolu hissederim	4,31	0,9
Spor branşım beni heyecanlandırır	4,37	0,8
Spor branşım konusunda coşkuluyumdur	4,35	0,8
Spor branşımdan keyif alırım	4,51	0,7
Spor branşımda eğlenirim	4,51	0,8

Taekwondocuların sporcu bağlılık ölçeği maddelerine verdikleri cevaplar gözden geçirildiğinde, “[Spor branşımdan keyif alırım]” ve “[Spor branşımda eğlenirim]” ifadelerinin 4,51 puan ile en yüksek ortalamaya sahip olduğu; “Kendimi spor branşıma adanmışımdır” ifadesinin ise 4,08 ile en düşük ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur.

Tablo 4

Taekwondocuların Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Maddelerine Verdikleri Yanıtların Tanımlayıcı İstatistikleri (n=543)

Ölçek maddeleri	$\bar{X}$	Ss
Hedeflediğim her şeyi başarabileceğime inandıran bir özgüvenim var	4,22	0,9
Ne zaman başarının tadını çıkaracağımı ve ne zaman durup bir sonraki hedefe odaklanacağımı bilirim	4,08	0,9
Kazanabileceğimi bildiğim zamanlarda, durumu lehime çevirebilecek çok güçlü bir sezgim var	4,07	0,9
Kazanmak için gerekli performans düzeyine ulaşmak adına neler yapılması gerektiğini bilirim	4,23	2,4
Başarı basamaklarının her birindeki hedefleri gerçekleştirmek için çabalarımı yönlendirebileceğim disiplin ve sabra sahibim	4,15	0,9
Yorgun olsam bile amacımı gerçekleştirmek için çalışmaya devam ederim	4,19	0,9
Çok zorlu bir antrenman ortamının tüm yönlerini lehime çevirmek için kullanabilirim	4,07	0,9
Kazanmak için gerekiyorsa, gayretimi artırabilirim	4,41	0,8
Karşıma bir engel çıktığında onu aşmak için bir yol bulurum	4,34	0,8
Acı verdiği düşünülen antrenman unsurlarını da kabul eder, hoş karşılarım	4,24	0,9
Müsabakada en son başarı ihtimali de tükenene kadar, performans hedeflerime tamamen bağlı kalırım	4,35	0,8

Ölçeğe katılan taekwondo sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği maddelerine vermiş oldukları cevaplar incelendiğinde, “[Kazanmak için gerekiyorsa, gayretimi artırabilirim]” ifadesinin 4,41 puan ile en yüksek ortalamaya sahip olduğu; “[Kazanabileceğimi bildiğim zamanlarda, durumu lehime çevirebilecek çok güçlü bir sezgim var]” ve “[Çok zorlu bir antrenman ortamının tüm yönlerini lehime çevirmek için kullanabilirim]” maddelerinin ise 4,07 ile en düşük ortalamaya sahip olduğu ortaya konmuştur.

Tablo 5

Tekvandocuların Cinsiyet Değişkenine Göre SporcuBağlılık ve Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması (n=543)

	Alt Boyut	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Sporcu Bağlılık	Güven	Kadın	263	4,19	0,7	-1,607	0,109
		Erkek	280	4,30	0,7		
	Adanmışlık	Kadın	263	4,19	0,8	-0,493	0,623
		Erkek	280	4,22	0,8		
	Dinçlik	Kadın	263	4,23	0,7	-0,403	0,687
		Erkek	280	4,26	0,8		
	Coşku	Kadın	263	4,42	0,6	-0,306	0,760
		Erkek	280	4,44	0,6		
Zihinsel Dayanıklılık		Kadın	263	4,13	0,8	-2,580	0,010*
		Erkek	280	4,29	0,6		

* $p < 0,05$; $\bar{x}$: aritmetik ortalama; Ss: standart sapma; t: bağımsız gruplar arası t-testi kritik değeri; p: test olasılık değeri

Tekvando sporcularının cinsiyet değişkenine göre sporcu bağlılık ve zihinsel dayanıklılık ortalama puanlarının karşılaştırılması amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testine göre, sporcu bağlılık değişkeninin tüm alt boyutlarının (güven, adanmışlık, dinçlik ve coşku) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0,109$). Bunun yanı sıra zihinsel dayanıklılık puanları arasında cinsiyet değişkeninde anlamlı bir farkın bulunduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Bu farka göre erkek tekvando sporcularının zihinsel dayanıklılık puanları kadın tekvandoculara göre istatistiksel olarak daha yüksektir.

Tablo 6

Tekvandocuların Sıklet Değişkenine Göre Sporcu Bağlılık ve Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması (n=543)

	Alt Boyut	Sıklet	n	$\bar{x}$	Ss	F	p
Sporcu Bağlılık	Güven	Hafif	277	4,25	0,7	0,077	0,926
		Orta	163	4,23	0,7		
		Ağır	103	4,24	0,8		
	Adanmışlık	Hafif	277	4,25	0,8	1,045	0,352
		Orta	163	4,15	0,8		
		Ağır	103	4,15	0,8		
	Dinçlik	Hafif	277	4,29	0,7	1,018	0,362
		Orta	163	4,20	0,8		
		Ağır	103	4,19	0,8		
	Coşku	Hafif	277	4,47	0,6	1,056	0,348
		Orta	163	4,37	0,7		
		Ağır	103	4,43	0,6		
Zihinsel Dayanıklılık		Hafif	277	4,19	0,6	1,118	0,328
		Orta	163	4,28	0,8		
		Ağır	103	4,17	0,8		

* $p<0,05$; Ort.: aritmetik ortalama; ss: standart sapma; t: bağımsız gruplar arası t-testi kritik değeri; p: test olasılık değeri

Tekvandocuların hafif, orta ve ağır kilo olarak kategorize edilen sıklet değişkenine göre sporcu bağlılık alt boyutları ($p>0,348$; tüm alt boyutlar için en küçük p değeri) ve zihinsel dayanıklılık ($p=0,328$) puanları arasında yapılan karşılaştırma sonucunda, tekvandocuların sporcu bağlılık ve zihinsel dayanıklılık puanları arasında sıklet kategorisine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$)

Tablo 7

Katılımcıların Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Sporcu Bağlılık ve Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması (n=543)

	Alt Boyut	Eğitim	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Sporcu Bağlılık	Güven	Lise	346	4,24	0,7	0,26	0,979
		Lisans	197	4,24	0,7		
	Adanmışlık	Lise	346	4,26	0,8	1,981	0,048*
		Lisans	197	4,12	0,9		
	Dinçlik	Lise	346	4,24	0,8	-0,447	0,655
		Lisans	197	4,27	0,8		
	Coşku	Lise	346	4,44	0,7	0,141	0,888
		Lisans	197	4,43	0,7		
Zihinsel Dayanıklılık		Lise	346	4,22	0,7	0,541	0,589
		Lisans	197	4,19	0,7		

* $p < 0,05$; $\bar{x}$: aritmetik ortalama; ss: standart sapma; t: bağımsız gruplar arası t-testi kritik değeri; p: test olasılık değeri

Tekvandocuların eğitim düzeyi kategorisine göre sporcu bağlılık ve zihinsel dayanıklılık puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testine göre, katılımcıların eğitim düzeyi değişkenine göre sporcu bağlılık alt boyutlarından adanmışlık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunduğu ($p=0,048$) tespit edilmiştir. Bu farka göre lise düzeyindeki sporcuların lisans düzeyi sporculara göre adanmışlık seviyeleri daha yüksektir. Sporcu bağlılık diğer alt boyutları olan güven, dinçlik ve coşku değişkenlerinde ($p > 0,655$; bahsi geçen tüm alt boyutlar için) ve zihinsel dayanıklılık ($p=0,589$) puanları arasında istatistiksel olarak herhangi anlamlı bir farkın bulunmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 8

Tekvandocuların Aile Yapısı Değişkenine Göre Sporcu Bağlılık ve Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması (n=543)

	Alt Boyut	Aile Yapısı	n	$\bar{x}$	Ss	F	p
Sporcu Bağlılık	Güven	Çekirdek	404	4,26	0,8	2,016	0,134
		Geniş	105	4,30	0,7		
		Parçalanmış	34	4,00	0,9		
	Adanmışlık	Çekirdek	404	4,21	0,8	0,412	0,663
		Geniş	105	4,23	0,9		
		Parçalanmış	34	4,09	0,9		
	Dinçlik	Çekirdek	404	4,28	0,8	1,484	0,228
		Geniş	105	4,22	0,8		
		Parçalanmış	34	4,04	1,0		
	Coşku	Çekirdek	404	4,42	0,7	0,410	0,664
		Geniş	105	4,49	0,6		
		Parçalanmış	34	4,46	0,7		
Zihinsel Dayanıklılık		Çekirdek	404	404	4,21	0,629	0,533
		Geniş	105	105	4,24		
		Parçalanmış	34	34	4,09		

* $p<0,05$; Ort.: aritmetik ortalama; ss: standart sapma; F: tek yönlü ANOVA kritik değeri; p: test olasılık değeri

Tekvando sporcularının aile yapısı değişkenine göre sporcu bağlılık alt boyutları ve zihinsel dayanıklılık puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi ANOVA sonuçlarına göre, sporcuların hem sporcu bağlılık puanları ($p=0,405$) hem de zihinsel dayanıklılık puanları (0,533) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 9

Tekvandocuların Müsabaka Kategorisi Değişkenine Göre Sporcu Bağlılık ve Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması (n=543)

	Alt Boyut	Müsabaka Kategorisi	n	$\bar{x}$	Ss	F	p
Sporcu Bağlılık	Güven	Gençler	241	4,25	0,7	0,205	0,815
		Ümitler	108	4,28	0,8		
		Büyükler	194	4,22	0,8		
	Adanmışlık	Gençler	241	4,28	0,8	1,774	0,171
		Ümitler	108	4,11	0,9		
		Büyükler	194	4,18	0,8		
	Dinçlik	Gençler	241	4,24	0,8	0,063	0,939
		Ümitler	108	4,23	0,9		
		Büyükler	194	4,27	0,8		
	Coşku	Gençler	241	4,46	0,6	0,611	0,543
		Ümitler	108	4,47	0,6		
		Büyükler	194	4,39	0,8		
Zihinsel Dayanıklılık		Gençler	241	4,2	0,6	0,076	0,927
		Ümitler	108	4,22	0,9		
		Büyükler	194	4,22	0,7		

* $p<0,05$; Ort.: aritmetik ortalama; ss: standart sapma; F: tek yönlü ANOVA kritik değeri; p: test olasılık değeri

Araştırmamıza katılan tekvando sporcularının müsabaka kategorisi değişkenine göre sporcu bağlılık ve zihinsel dayanıklılık puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, sporcuların müsabaka kategorilerine göre sporcu bağlılık alt boyutları (tüm alt boyutlar için en küçük p değeri; $p>0,171$) ve zihinsel dayanıklılık ($p=0,927$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunamadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 10

Tekvandocuların Milli Sporculuk Durumu Değişkenine Göre Sporcu Bağlılık ve Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması (n=543)

	Alt Boyut	Milli Sporcu	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Sporcu Bağlılık	Güven	Evet	165	4,44	0,7	4,058	<0,001*
		Hayır	378	4,17	0,8		
	Adanmışlık	Evet	165	4,38	0,7	3,386	0,001*
		Hayır	378	4,13	0,9		
	Dinçlik	Evet	165	4,30	0,8	0,905	0,366
		Hayır	378	4,23	0,8		
	Coşku	Evet	165	4,41	0,7	-0,632	0,527
		Hayır	378	4,45	0,6		
Zihinsel Dayanıklılık		Evet	165	4,30	0,8	1,854	0,064
		Hayır	378	4,17	0,7		

* $p<0,05$; $\bar{x}$: aritmetik ortalama; ss: standart sapma; t: bağımsız gruplar arası t-testi kritik değeri; p: test olasılık değeri

Tekvandocuların milli sporculuk durumlarına göre gerçekleştirilen sporcu bağlılık ve zihinsel dayanıklılık puanlarının karşılaştırılması sonucu, sporcu bağlılık alt boyutlarından güven ($p<0,001$) ve adanmışlık ($p=0,001$) puanlarında milli sporcular ile milli olmayan sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farka göre milli sporcuların sporcu bağlılık düzeylerinde hem güven alt boyut puanları hem de adanmışlık alt boyut puanları, milli sporcu olmayanlara göre istatistiksel anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,5$). Bu sporcular arasında zihinsel dayanıklılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir ($p=0,064$).

Tablo 11

Tekvandocuların Uluslararası Madalya Kazanma Durumu Değişkenine Göre Sporcu Bağlılık ve Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması (n=543)

	Alt Boyut	Uluslararası Madalya almak	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Sporcu Bağlılık	Güven	Evet	77	4,48	0,7	1,346	0,180
		Hayır	88	4,33	0,8		
	Adanmışlık	Evet	77	4,34	0,8	-0,224	0,823
		Hayır	88	4,36	0,7		
	Dinçlik	Evet	77	4,22	0,8	-0,659	0,511
		Hayır	88	4,30	0,8		
	Coşku	Evet	77	4,34	0,7	-0,850	0,396
		Hayır	88	4,43	0,7		
Zihinsel Dayanıklılık		Evet	77	4,42	0,9	1,290	0,199
		Hayır	88	4,27	0,6		

* $p < 0,05$; $\bar{x}$: aritmetik ortalama; ss: standart sapma; t: bağımsız gruplar arası t-testi kritik değeri; p: test olasılık değeri

Tekvandocuların uluslararası müsabakalarda madalya kazanma değişkenine göre sporcu bağlılık tüm alt boyutları (güven, adanmışlık, dinçlik ve coşku) ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre uluslararası müsabakalarda madalya kazanma durumunun hem sporcu bağlılık tüm alt boyut düzeylerinde (tüm alt boyutlar için $p > 0,180$) hem de zihinsel dayanıklılık düzeylerinde ($p = 0,199$) istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmadığı gözlenmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 12

Tekvandocuların Sportif Deneyim Değişkenine Göre Sporcu Bağlılık ve Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması (n=543)

	Alt Boyut	Sportif Deneyim	n	$\bar{x}$	Ss	F	p
Sporcu Bağlılık	Güven	≤ 5 yıl	224	4,21	0,8	1,425	0,241
		6-10 yıl	212	4,23	0,8		
		11 yıl ve üzeri	107	4,36	0,7		
	Adanmışlık	≤ 5 yıl	224	4,20	0,8	0,455	0,634
		6-10 yıl	212	4,19	0,9		
		11 yıl ve üzeri	107	4,28	0,7		
	Dinçlik	≤ 5 yıl	224	4,24	0,8	0,227	0,797
		6-10 yıl	212	4,24	0,9		
		11 yıl ve üzeri	107	4,30	0,7		
	Coşku	≤ 5 yıl	224	4,43	0,6	0,271	0,763
		6-10 yıl	212	4,46	0,7		
		11 yıl ve üzeri	107	4,40	0,7		
Zihinsel Dayanıklılık		≤ 5 yıl	224	4,17	0,6	1,296	,275
		6-10 yıl	212	4,21	0,7		
		11 yıl ve üzeri	107	4,30	0,9		

* $p < 0,05$; Ort.: aritmetik ortalama; ss: standart sapma; F: tek yönlü ANOVA kritik değeri; p: test olasılık değeri

Araştırmaya katılan sporcuların sportif deneyim değişkenine göre sporcu bağlılık alt boyutları ve zihinsel dayanıklılık puanları karşılaştırılmıştır. Gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonucunda hem sporcu bağlılık tüm alt boyut puanlarında (tüm alt boyutlar için en büyük p değeri; $p > 0,241$) hem de zihinsel dayanıklılık puanlarında ($p = 0,275$) istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 13

Tekvandocuların Haftalık Antrenman Günü Değişkenine Göre Sporcu Bağlılık ve Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması (n=543)

	Alt Boyut	Haftalık Antrenman	n	$\bar{x}$	Ss	F	p
Sporcu Bağlılık	Güven	1-2 Gün	41	3,80	1,0	16,754	<0,001*
		3-5 Gün	322	4,18	0,8		
		6-7 Gün	180	4,47	0,6		
	Adanmışlık	1-2 Gün	41	3,67	1,0	17,185	<0,001*
		3-5 Gün	322	4,15	0,9		
		6-7 Gün	180	4,43	0,6		
	Dinçlik	1-2 Gün	41	4,04	0,9	2,076	0,126
		3-5 Gün	322	4,24	0,8		
		6-7 Gün	180	4,32	0,7		
	Coşku	1-2 Gün	41	4,18	0,8	3,170	0,043*
		3-5 Gün	322	4,46	0,7		
		6-7 Gün	180	4,45	0,6		
Zihinsel Dayanıklılık		1-2 Gün	41	4,00	0,7	6,015	0,003*
		3-5 Gün	322	4,16	0,8		
		6-7 Gün	180	4,35	0,6		

* p<0,05; Ort.: aritmetik ortalama; ss: standart sapma; F: tek yönlü ANOVA kritik değeri; p: test olasılık değeri

Haftalık antrenman düzeylerine göre tekvando sporcularının sporcu bağlılık alt boyut puanları ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırıldığında güven (p<0,001), adanmışlık (p<0,001), coşku (p=0,043) ve zihinsel dayanıklılık (p=0,003) puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Farkın hangi gruplar arasından kaynaklandığını tespit edebilmek için ANOVA sonrası Bonferroni post-hoc testi gerçekleştirilmiştir. Bonferroni post-hoc sonuçlarına göre sporcu bağlılık güven ve adanmışlık alt boyutlarında haftada 6-7 gün antrenman yapan sporcuların puanları hem haftada 3-5 gün antrenman yapan sporculardan (p<0,01) hem de haftada 1-2 gün antrenman yapan sporculardan (p<0,01) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda güven ve adanmışlık alt boyutlarında haftada 3-5 gün antrenman yapan sporcuların puanları haftada 1-2 gün antrenman yapan sporculardan da (p<0,01) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Sporcu bağlılık coşku alt boyutunda ise haftada 3-5 gün antrenman yapan sporcuların puanları haftada 1-2 gün antrenman yapan sporculardan istatistiksel olarak daha yüksektir (p=0,038). Zihinsel dayanıklılık puanlarında ise haftada 6-7 gün antrenman yapan sporcuların puanları hem haftada 3-5 gün antrenman yapan sporculardan

(p=0,013) hem de haftada 1-2 gün antrenman yapan sporculardan (p=0,015) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra sporcu bağlılık dinçlik alt boyutunda gruplar arasında anlamlı bir istatistiksel farka rastlanamamıştır.

Tablo 14

Tekvandocularınİlgili Spor Branşını Seçme Nedeni Değişkenine Göre Sporcu Bağlılık ve Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması (n=543)

Alt Boyut	Seçme Nedeniniz	n	$\bar{x}$	Ss	F	p
Sporcu Bağlılık	Sosyal Çevre	75	4,14	0,7	3,693	0,006*
	Sağlık	55	3,93	1,0		
	Sevdiğim için	323	4,30	0,8		
	Maddi kazanç	74	4,37	0,7		
	Diğer	16	4,34	0,7		
	Sosyal Çevre	75	4,04	0,8	9,785	<0,001*
	Sağlık	55	3,65	1,1		
	Sevdiğim için	323	4,32	0,7		
	Maddi kazanç	74	4,24	0,9		
	Diğer	16	4,55	0,4		
	Sosyal Çevre	75	4,08	0,9	6,204	<0,001*
	Sağlık	55	3,90	1,0		
	Sevdiğim için	323	4,38	0,7		
	Maddi kazanç	74	4,15	0,9		
	Diğer	16	4,11	0,7		
	Sosyal Çevre	75	4,33	0,6	4,424	0,002*
	Sağlık	55	4,13	1,0		
	Sevdiğim için	323	4,51	0,6		
	Maddi kazanç	74	4,45	0,7		
	Diğer	16	4,44	0,6		
Zihinsel Dayanıklılık	Sosyal Çevre	75	4,2	0,7	1,808	0,126
	Sağlık	55	3,98	0,8		
	Sevdiğim için	323	4,23	0,6		
	Maddi kazanç	74	4,29	0,9		
	Diğer	16	4,29	0,5		

* p<0,05; Ort.: aritmetik ortalama; ss: standart sapma; F: tek yönlü ANOVA kritik değeri; p: test olasılık değeri

Araştırmamıza katılan tekvando sporcularının sporcu bağlılık ve zihinsel dayanıklılık puanları tekvando branşını seçme nedeni değişkenine göre karşılaştırıldığında sporcu bağlılık

tüm alt boyut puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunurken (tüm alt boyutlar için en büyük p değeri $p<0,006$) zihinsel dayanıklılık puanlarında ($p=0,126$) herhangi bir anlamlı farka rastlanamamıştır ($p>0,05$). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Bonferroni post-hoc analiz sonuçlarına göre ise;

Güven alt boyutunda tekvando sporunu “sevdiğim için” ve “maddi kazanç” için yapan sporcuların puanlarının sağlık için yapan sporculara göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu ($p<0,05$);

Adanmışlık alt boyutunda “diğer”, “maddi kazanç” ve “sevdiğim için” seçeneklerini işaretleyen sporcuların puanları “sağlık” için tekvando yapan sporculardan istatistiksel olarak daha yüksek olduğu ($p<0,05$);

Dinçlik alt boyutunda “sevdiğim için” sporu yapan tekvandocuların puanları “sağlık” için yapan ve “sosyal çevre” için yapan sporculara göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu ($p<0,05$);

Coşku alt boyutunda ise “sevdiğim için” seçeneğini işaretleyen tekvandocuların puanlarının “sağlık” için yapan tekvandoculardan istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 15.

Taekwondocuların Sporcu Bağlılık ve Zihinsel Dayanıklılık Puanları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi (n=543)

Sporcu Bağlılık / Zihinsel Dayanıklılık	r	p
	0,692	<0,001*

* $p<0,05$; r: Pearson korelasyon katsayı değeri; p: test olasılık değeri

Sporcuların sporcu bağlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek adına gerçekleştirilen pearson korelasyon analiz sonuçlarına göre sporcu bağlılık ve zihinsel dayanıklılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir pozitif korelasyonun olduğu tespit edilmiştir ($r=0,692$; $p<0,001$). Bu sonuca göre sporcu bağlılık düzeyleri arttıkça 0,69 düzeyinde zihinsel dayanıklılık puanlarının da artışı görülmüştür.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma ve Sonuç

Taekwondocuların sporcu bağlılık ölçeği maddelerine verdikleri cevaplar gözden geçirildiğinde, “[Spor branşımdan keyif alırım]” ve “[Spor branşımda eğlenirim]” ifadelerinin 4,51 puan ile en yüksek ortalamaya sahip olduğu; “Kendimi spor branşıma adamışımdır” ifadesinin ise 4,08 ile en düşük ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur.

Ölçeğe katılan taekwondo sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği maddelerine vermiş oldukları cevaplar incelendiğinde, “[Kazanmak için gerekiyorsa, gayretimi artırabilirim]” ifadesinin 4,41 puan ile en yüksek ortalamaya sahip olduğu; “[Kazanabileceğimi bildiğim zamanlarda, durumu lehime çevirebilecek çok güçlü bir sezgim var]” ve “[Çok zorlu bir antrenman ortamının tüm yönlerini lehime çevirmek için kullanabilirim]” maddelerinin ise 4,07 ile en düşük ortalamaya sahip olduğu ortaya konmuştur.

Taekwondo sporcularının cinsiyet değişkenine göre sporcu bağlılık ve zihinsel dayanıklılık ortalama puanlarının karşılaştırılması amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testine göre, sporcu bağlılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bunun yanı sıra zihinsel dayanıklılık puanları arasında cinsiyet değişkeninde anlamlı bir farkın bulunduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Bu farka göre erkek taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılık puanları kadın taekwondoculara göre istatistiksel olarak daha yüksektir. Erkek ve kadın sporcuların biyolojik yapıları farklıdır. Ek olarak, kadın ve erkekleri cinsiyet de dahil olmak üzere sosyal sorumluluklarına göre kategorize eden bağlamsal ipuçlarıyla sporcular karşılaşabilir. Bu klişeler, cinsiyetin tüm insanların beklentileri üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğunu iddia eder. Sonuç olarak, birçok toplumda erkeklerden güçlü olmaları, ailelerinin geçimini sağlamaları, çevreleri üzerinde etki ve kontrol sahibi olmaları beklenirken, kadınların anlayışlı ve sabırlı olmaları, evlerini yönetmeleri, bakım ve işleri halletmeleri beklenmektedir. (Savaş, 2018). Özellikle son yıllarda cinsiyet yaklaşımında çok ciddi değişimler meydana gelsede ataerkil toplumlarda erkek egemenliğinin kısmi de olsa sürdüğü görülmektedir. Bu yaklaşımın ülkemizde sporcular üzerinde de etkili olabileceği düşünülmektedir. Alan araştırmalarında çalışma sonuçları farklılık göstermektedir. Tenis oyuncularıyla yapılan bir araştırmaya göre, erkekler zihinsel dayanıklılık ölçümlerinde kadınlardan daha yüksek puan alıyor (Masum, 2014). Yarayan vd., (2018), takım sporlarına

katılan erkeklerin, kadın sporculara göre zihinsel dayanıklılık için daha yüksek bir süreklilik puanına sahip olduğunu göstermiştir. Ek olarak, Nicholls vd. (2009) ve Newland vd. (2013), erkekler zihinsel dayanıklılıkta kadınlardan çok daha yüksek puan almıştır.

Kalkavan vd. (2017), Türkiye Masa Tenisi Şampiyonası'nda yarışan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarına baktıklarında, katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeylerinde fark edilebilir bir cinsiyet farkı olmadığını bulmuşlardır. Yalçın (2013), Bayrakdaroglu (2014), Gökmen (2014), Bektaş ve Özben (2016), Sarı vd. (2020), tarafından yapılan araştırmalarda sporcular arasında zihinsel dayanıklılık puanlarında cinsiyete göre farklılık bulunmamıştır. Özetle, cinsiyet ve zihinsel dayanıklılık üzerine yapılan araştırmaların bulguları farklı sonuçlar ortaya koymaktadır. Diğer taraftan Keleş ve Gökçürk (2017), kadın sporcular üzerine yapmış oldukları çalışmada sporcu bağlılığı (güven, adanmışlık, dinçlik ve coşku alt boyutları) ile sporcu tükenmişliği (duygusal/fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma alt boyutları) arasında negatif ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Diğer bir deyişle, sporcuların yapmakta oldukları branşa olan bağlılıkları arttıkça tükenmişlik düzeylerinin azaldığı söylenebilir. Bu durum sporcu bağlılığın sporcu performansı açısından önem arz ettiğini göstermektedir.

Taekwondocuların hafif, orta ve ağır kilo olarak kategorize edilen sıklet değişkenine göre sporcu bağlılık alt boyutlarında ve zihinsel dayanıklılık puanları arasında yapılan karşılaştırma sonucunda, taekwondocuların sporcu bağlılık ve zihinsel dayanıklılık puanları arasında sıklet kategorisine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

Sıklet sporlarında sporcular kendi sıkletlerinde ki yarışmacı arkadaşlarıyla müsabaka yapmaktadır. Dolayısıyla bir sporcunun alt yahut üst sıkletlerdeki sporcuların sporcu bağlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinden etkilenmesi beklenen bir sonuç değildir. Her hangi bir sıklette mücadele eden tekvando sporcusunun performansında etkili olan unsur kendi sıkletindeki sporcu arkadaşlarının fiziksel, fizyolojik ve psikolojik özelliklerinin kendi özellikleri karşısında performansına olumlu/olumsuz yansımaları olacaktır. Araştırma sıklet bulgularının beklenen sonucu ortaya koyduğu düşünülmektedir. Fiziksel ve fizyolojik özellikler kilo açısından sedanter bireyler arasında ciddi zihinsel farklılıklara yol açabilir lakin elit düzeyde uzun yıllar spor yapan bireylerde bu özelliklerin sıklet bazında sporcuları fazla etkileyemeyeceği düşünülmektedir.

Taekwondocuların eğitim düzeyi kategorisine göre sporcu bağlılık ve zihinsel dayanıklılık puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testine göre, katılımcıların eğitim düzeyi değişkenine göre sporcu bağlılık adanmışlık alt düzeyinde ($p=0,048$) anlamlı farkın olduğu, zihinsel dayanıklılık ($p=0,589$) puanları arasında

ise istatistiksel olarak herhangi anlamlı bir farkın bulunmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Araştırmada lise öğrencisi sporcuların adanmışlık düzeyi üniversite öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yerlikaya (2019), bisiklet sporcuları arasında eğitim durumlarına göre sporcu bağlılığı ölçeğinin güven, adanmışlık ve dinçlik alt boyutlarında orta öğretim ortalamasının üniversite ortalamasından istatistiksel olarak daha yüksek olduğunu bulmuştur. Buna karşılık Cvetkovi vd. (2014), ilkokul çocukları ve ailelerinin spor etkinliklerine katılımına ilişkin araştırmasına göre, ilkokul öğrencilerinin spora bağlılıkları genellikle zayıftır. Arıkan ve Yazıcı (2022), lisans düzeyinde öğrenim gören sporcuların sporcu bağlılık düzeylerinin lise öğrenimine devam eden sporculardan yüksek olduğu belirtmiştir. Ancak Uzgur ve ark. (2021) göre eğitim düzeyi spora bağlılığı etkileyen bir faktör olmakla beraber eğitim düzeyi yükseldikçe spora bağlılığın da artacağını öngörmek gerçekçi değildir.

Mevcut araştırmada sporcular arasında eğitim boyutunda zihinsel dayanıklılık düzeyinde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Şahinler ve Besler (2021), takım ve mücadele sporcuları üzerine yapmış oldukları çalışmada eğitim seviyesi arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeyinin arttığını belirtmişlerdir. Şahinler ve Ersoy'un (2019), mental dayanıklılık ile ilgili yaptıkları çalışmada, sporcuların mental dayanıklılık puanları ile eğitim düzeyleri arasında farklılık olduğu saptanmıştır. Aynı şekilde Crust vd. (2014), zihinsel dayanıklılık ve eğitim durumları arasında ilişkili olduğunu ve farklılaşmanın meydana geldiğini öne sürmüşlerdir. Birbiri ile farklılık gösteren bu sonuçlar değerlendirildiğinde, eğitim durumu ile zihinsel dayanıklılık ve sporcu bağlılık ilişkisinin daha detaylı incelenmesi gerektiği söylenebilir.

Taekwondo sporcularının aile yapısı değişkenine göre sporcu bağlılık ve zihinsel dayanıklılık puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi ANOVA sonuçlarına göre, sporcuların hem sporcu bağlılık puanları ($p=0,405$) hem de zihinsel dayanıklılık puanları (0,533) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Belli vd. (2019), çalışmalarında öğrencilerin spora yönelik tutumlarında geniş bir ailenin parçası olan kişilerin spor tutkunu olma olasılığının çekirdek bir ailenin parçası olan kişilerden daha yüksek olduğunu, parçalanmış aileye mensup kişilerin, çekirdek aileye mensup kişilere göre pozitif yönde anlamlı fark oluşturacak şekilde hem spora aktif katılım hem de spora yönelim olumlu tutumlar sergilediklerini belirlemişlerdir. Sporcuların aile yapısı değişkeninde sporcu bağlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri farklı nedenlerden etkilenmekte dolayısıyla bu kişinin bireysel, çevresel ve kültürel yapıya göre değişiklik göstermektedir.

Araştırmamıza katılan taekwondosporcularının müsabaka kategorisi değişkenine göre sporcu bağlılık ve zihinsel dayanıklılık puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü

varyan analizi sonucunda, sporcuların müsabaka kategorilerine göre sporcu bağlılık ve zihinsel dayanıklılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tekvando branşında gençler kategorisinde 15-17 yaş arası, ümitler kategorisinde 16-20 yaş arası ve büyükler kategorisinde ise 17 yaş ve üzeri sporcular mücadele etmektedir. Demir ve Çelebi (2019), dövüş sporcularının zihinsel dayanıklılık puanlarının yaş değişkenine göre karşılaştırmalarında pozitif yönde anlamlı bir fark elde etmişlerdir. Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini yaş değişkenine göre inceleyen Onan (2017) ve Masum (2014) da pozitif yönde anlamlı bir fark bulmuşlardır. Çalışmanın sonuçları, bireylerin zihinsel sağlık düzeylerinin yaşla birlikte arttığını ortaya koymuştur. Mevcut araştırma ile benzer sonuçlar elde eden Türkoğlu (2019), tekvando sporcularının ve Altıntaş (2015), ise farklı branşlarda ki sporcuların yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olmadığını bulmuşlardır. Alan yazısı incelendiğinde yaş boyutunda zihinsel dayanıklılık ve sporcu bağlılık düzeyi arasında pozitif anlamlı ilişki olduğunu belirten çalışmalar bunun nedenini sporcuların yaşlarının artışıyla paralel olarak; zor şartlar altında da olsa amaçlarına ulaşmak için yeteneklerine güvenmede yüksek inanç ve fiziksel ve zihinsel olarak rakiplerinden daha iyi olduklarına dair inançlarında bir artış olduğuna bağlamaktadır. Aksi sonuçlar elde eden çalışmalar ise örneklem grubunun psikolojik, fizyolojik ve katılmış oldukları müsabaka bakımından benzer özellikler barındırmasından kaynaklanabileceğini bildirmişlerdir.

Taekwondocuların milli sporculuk durumlarına göre gerçekleştirilen sporcu bağlılık ve zihinsel dayanıklılık puanlarının karşılaştırılması sonucu, sporcu bağlılığın güven ve adanmışlık alt boyutun puanlarında milli sporcular ile milli olmayan sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunurken, bu sporcular arasında zihinsel dayanıklılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir. Elde edilen sonuca göre milli sporcuların sporcu bağlılık düzeyleri milli olmayan sporculara göre istatistiksel olarak $p<0,05$ düzeyinde daha yüksek bulunmuştur. Taekwondocuların uluslararası müsabakalarda madalya kazanma değişkenine göre sporcu bağlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre uluslararası müsabakalarda madalya kazanam durumunun hem sporcu bağlılık düzeylerinde hem de zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$).

Han ve Polat (2022), spora bağlılık düzeyinde milli sporcuların milli olmayanlara oranla daha yüksek puanlara sahip olduğunu belirtmişler ve farkın anlamlı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Milli takım adına yarışmalara katılmış olan sporcuların yarışmış olduğu spor branşında artık sadece kendisini değil ülkesini de temsil ettiği bilincinin oluşması ve daha üst

düzyey hedeflere sahip olmaları bu bireylerin spora olan bağıllılığını artırabileceğı ifade edilmiştir. Sporcı bağıllılık ve spora bağıllılık ölçekleri farklı ölçek olsada benzer özellikleri ele alan ölçme araçlarıdır. Aykora ve Dinçer (2022), ise çalışmalarında Milli sporcı olmayan öğrencilerin milli sporcılara göre spora bağıllılık düzeylerinin yüksek olduğı ve kendilerini daha fazla spora adadıkları tespit etmişlerdir. Bu durum milli sporcuların yoğun geçen müsabaka, antrenman ve kamp dönemlerine bağlanabilir. Milli sporcuların kendilerini spora adamaları ve başarıdan ve devam eden aktiviteden gelen tatmin, yoğun fiziksel ve zihinsel performanslarından etkilenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre zihinsel dayanıklılık açısından sporcuların milli sporcı olup/olmama durumuna göre anlamlı fark oluşmamıştır. Sarı vd. (2020), yaptıkları çalışmada benzer sonuçlar elde etmiş milli sporcı olup/olmama düzeyinde anlamlı bir farkın olmadığını belirtmişlerdir. Benzer sonuçların elde edildiğı diğer çalışmalarda ise Turan vd. (2022), Kalkavan vd. (2020), zihinsel dayanıklılık düzeyinin milli sporcı olma durumuna göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Fakat Sheard' a (2012), göre Elit sporcılarda başarı için en önemli gereklilik zihinsel dayanıklılıktır. Başarılı ve istisnai sporcuların yetişmesinde zihinsel dayanıklılığın önemine vurgu yapmıştır (Sherad, 2012). Süleymanoğulları ve Tozoğlu (2021), milli sporcularının mental dayanıklılık düzeylerinin milli olmayan sporcılardan daha yüksek olduğı sonucuna ulaşmışlardır. Koç ve Gencay (2021), milli badminton sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin milli olmayan badminton sporcularından yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Diğer taraftan mevcut araştırma bulgularına göre milli sporcular arasında uluslararası dereceye sahip olma zihinsel dayanıklılık ve sporcı bağıllılık düzeyinde ayrılmaya sebep olmamıştır. Çelik ve Gıdık (2023), hokey milli takımında daha fazla milli olan sporcuların daha az milli olan sporcı arkadaşlarından spora bağıllılık düzeyinde farklılaşmadığını tespit etmiştir. Benzer sonuçlar Gıdık vd. (2022), Tarafından kadın futsal milli takım sporcularıyla gerçekleştirilen çalışmada da elde edilmiştir.

Sporcılardaki zihinsel dayanıklılık, belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı, stres, stresle başa çıkma, kendine güven, öz yeterlilik, cesaret, tükenmişlik ve kendi kendine konuşma gibi psikolojik özelliklerle ilişkilidir. Örneğın zihinsel dayanıklılık ile belirsizliğe tahammül edememe arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada; zihinsel dayanıklılığı düşük olan sporcuların belirsiz koşulları daha fazla kabullenemedikleri gösterilmiştir (Gümüšoğlu & Aşçı, 2020).

Araştırmaya katılan sporcuların sportif deneyim (spor yaşı) değişkenine göre sporcı bağıllılık ve zihinsel dayanıklılık puanları karşılaştırılmıştır. Gerçekleştirilen tek yönlü varyans

analizi sonucunda hem sporcu bağıllık puanlarında hem de zihinsel dayanıklılık puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Gülen vd. (2022), tekvando sporcularının spor yaşı boyutunda spora bağıllık toplam puanlarında anlamlı bir değişiklik olmadığını saptamıştır. Özgün vd. (2021), spor yaşı boyutunda tekvando ve bocca sporcularının spora bağıllık düzeylerin farklılaşma olmadığını tespit etmişlerdir. Tezcan vd. (2023), spor yaşı 10 yıl ve üzeri olanların en yüksek ortalamaya sahip olduğu ve spor yaşları 1-3 olan sporculardan anlamlı düzeyde farklılaştığını saptamışlardır. Sivrikaya ve Biricik (2019), Milli takım düzeyindeki elit kayakçılar üzerinde yaptıkları çalışmada spora bağıllık şevk alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmazken, güven, özveri ve dinçlik alt boyutlarında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Peke (2020), Oryantring sporcularının spor yaşı boyutunda spora bağımlılık düzeyinde farklılaştığını tespit etmiştir.

Erbaş (2022), tekvando, karate ve kickboks sporcularında spor yaşı boyutunda sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyinin farklılaştığını, en yüksek puan ortalamalarının 10 yıl ve üzeri spor yapan bireylerde olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca spor yaşı arttıkça zihinsel dayanıklılığın artış gösterdiğini vurgulamıştır. Connaughton vd. (2010), Nicholls vd. (2009), Eroğlu vd. (2020), çalışmalarında spor yaşı arttıkça zihinsel dayanıklılığın yükseldiğini belirtmişlerdir. Alan yazısı incelendiğinde spor yaşının artmasıyla zihinsel dayanıklılığın arttığını belirten çalışmalarda genel yorum olarak sporcuların yaşlarının artışıyla fiziksel, fizyolojik ve psikolojik gelişmelere paralel olarak; zor şartlar altında bile amaçlarına ulaşmada kendilerine ve yeteneklerine güven inanç ve kararlılık olarak rakiplerinden daha iyi olduklarına dair bir artış yaşadıkları ifade edilmektedir.

Tekkurşun-Demir ve Türkeli (2018), araştırmalarında zihinsel dayanıklılık ile spor yaşı arasında bir bağlantı olmadığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde Dede (2019), elit güreşçiler üzerinde yaptığı çalışmada spor yaşı değişkenine göre mental dayanıklılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını gözlemlemiştir. Gülen vd. (2022), tekvando sporcularının spor yaşı boyutunda zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında anlamlı bir değişiklik olmadığını saptamıştır. Çalışmaların bulgularına göre bunun nedeni, örneklem grubunun katıldıkları müsabakalara göre psikolojik, fizyolojik ve benzer özellikler taşıması ve elit olmaları gösterilmektedir. Mevcut araştırmada spor yaşı arttıkça puan ortalamaları artmış olsada sporyaşı değişkenine göre anlamlı farkın oluşmadığı saptamıştır.

Haftalık antrenman düzeylerine göre taekwondo sporcularının sporcu bağıllık ($p<0,001$) ve zihinsel dayanıklılık ($p=0,003$) düzeyleri tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Farkın hangi gruplar arasından kaynaklandığını tespit edebilmek için ANOVA sonrası Bonferanni post-hoc testi gerçekleştirilmiştir. Bonferonni post-hoc sonuçlarına göre haftada 6-7 gün antrenman yapan sporcuların sporcu bağlılık düzeyleri hem haftada 3-5 gün antrenman yapan sporculardan ($p=0,020$) hem de haftada 1-2 gün antrenman yapan sporculardan ($p<0,001$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Aynı zamanda haftada 3 ila 5 gün antrenman yapan sporcuların sporcu bağlılık puanlarının da haftada 1 ila 2 gün antrenman yapan taekwondo sporcularına göre de ($p=0,004$) istatistiksel olarak yüksek olduğu gözlenmiştir ($p<0,05$).

Zihinsel dayanıklılık puanları arasındaki anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için gerçekleştirilen Bonferonni post-hoc analiz sonuçlarına göre ise haftada 6-7 gün antrenman yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri hem haftada 3-5 gün antrenman yapan sporculardan ($p=0,015$) hem de haftada 1-2 gün antrenman yapan sporculardan ($p=0,013$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Ancak zihinsel bağlılık düzeylerinde haftada 3-5 gün antrenman yapan sporcular ile haftada 1-2 gün antrenman yapan sporcular arasında herhangi bir anlamlı farkın bulunmadığı da elde edilen sonuçlar arasındadır ($p=0,469$).

Sarı vd. (2020), tekvando sporcularında haftalık antrenman sayısı fazla olan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerin yüksek olduğunu ve daha az antrenman saatine sahip olan sporculardan anlamlı biçimde farklılaşma yaşadıklarını bildirmişlerdir. Şahinler ve Beşler (2021) ve Erbaş (2022), araştırmalarında, daha sık antrenman yapan sporcuların daha az antrenman yapanlara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık derecelerine sahip olduğunu bulmuşlardır. Daha fazla antrenman yapan sporcuların daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olduğu iddia edilebilir. Bu durum sporcuların daha başarılı olma arzusu, müsabakalarda fiziksel ve fizyolojik hazır olmak istemeleri ve kendilerini daha mutlu hissetmelerinden kaynaklanabilir. Costa ve arkadaşlarına göre (2012), egzersiz süresi ve sıklığı egzersiz bağımlılığının oluşmasında önemli faktörlerdir. Kayhan (2020), araştırmasına göre daha sık antrenman yapan sporcuların bağlanma düzeyi daha güçlüdür. Yamaner vd. (2019), haftalık antrenman saatlerinin spora olan bağlılık düzeyini etkilediğini bulmuşlardır. Ekizoğlu (2023), yüzme sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada, haftalık spor günlerine daha fazla katılan bireylerin, daha az yapanlara göre spora bağlılıklarının oldukça yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Uzgun ve arkadaşlarının (2020) araştırmasına göre rekreasyonel koşucuların spora bağlılıkları ile haftalık koşulan gün sayısı durumları arasında istatistiksel açıdan farklılıklar tespit edilmiştir. Alan yazısı incelendiğinde çalışmamızın bulgularında da olduğu gibi genel itibari ile haftalık antrenman süresin artışının sporcu bağlılık ve zihinsel dayanıklılık üzerinde pozitif etkiye sahip

olduğunu ortaya koymaktadır. Koçyiğit'in (2023), tekvando sporcularının duygu düzeylerini ölçtüğü çalışmasının sonuçları alan yazısından çok farklı olarak oldukça dikkat çeken sonuçlara ulaşmıştır. Uzun yıllar spor yapan tekvandocuların haftalık antrenman saati ne kadar düşerse o kadar mutlu olduklarını ortaya koymuştur.

Yüksek düzeyde sporcu bağlılık ve zihinsel dayanıklılığa sahip olan sporcular, baskı altında daha iyi performans göstereceklerdir. Ayrıca sporcular stresle başa çıkmak için daha donanımlıdır ve endişe, tükenmişlik ve diğer olumsuz etkilerden kaçınabilirler. Zihinsel dayanıklılığı ve sporcu bağlılığı yüksek sporcuların, cesaret, pozitiflik, öz-yeterlik ve güvene sahip olabileceği söylenebilir.

Araştırmamıza katılan taekwondo sporcularının sporcu bağlılık ve zihinsel dayanıklılık puanları taekwondobranşını seçme nedeni değişkenine göre karşılaştırıldığında sporcu bağlılık puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunurken ($p<0,001$) zihinsel dayanıklılık puanlarında ($p=0,126$) herhangi bir anlamlı farka rastlanamamıştır ($p>0,05$). Sporcu bağlılık puanlarında meydana gelen farkın hangi gruplar arasından kaynaklandığını belirlemek için gerçekleştirilen post-hoc analiz sonuçlarına göre ise bu sporu sevdiğinden dolayı yapan sporcuların puanları hem hem sosyal çevre amaçlı yapan sporculardan $p=0,045$ düzeyinde hem de sağlık amaçlı yapan sporculardan $p<0,001$ düzeyinde istatistiksel olarak daha yüksektir. Aynı zamanda taekwondo sporunu maddi kazanç amaçlı yapan sporcuların puanlarının sağlık amacıyla yapan sporcuların puanlarından da yine istatistiksel olarak $p=0,004$ düzeyinde anlamlı derecede yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu değişken özelinde diğer gruplar arasında istatistiksel olarak herhangi anlamlı farka rastlanamamıştır ($p>0,05$).

Bir insanın yaşamının kendine özgü ihtiyaçları vardır. Taekwondo, beyinsel, sosyal, fiziksel ve psikolojik düzeyde kişilerarası bağlantıları geliştirirken bu talepleri karşılayabilen bir spordur. Taekwondo, görünen (fiziksel) ve görünmeyen (zihinsel-duygusal) özellikleri nedeniyle insanlara yaşam gücü sunar (Yalçınkaya, 1986). Taekwondo'nun amaçlarına baktığımızda güzel etkilerinin olduğu görülebilir. Spora katılmanın amaçları arasında spor ve sanatta uygun şekilde büyümek, yapıcı katılım yoluyla fiziksel zindeliğe ulaşmak, duygusal olarak dengeli ve zihinsel olarak disiplinli büyümek, kendini savunma becerilerini öğrenmek, kendine ve başkalarına karşı sorumluluk duygusu geliştirmek gibi değerler yer alır (Ramazanoğlu, 2000). Son yıllarda amatör spor branşlarının gelişimi, sporculara sunulan hem özel hem de devlet tarafından gerçekleştirilen ekonomik destekler; amatör branşlara olan ilgiyi ve sporcu sayısını git gide artırmaktadır. Bu kapsamda en ciddi kazanımlar elde eden branşlardan biri de tekvandodur. Dolayısıyla amatör spor branşlar sadece fiziksel, fizyolojik

ve zihinsel gelişim beklentilerini içermemekte bunların yanı sıra bir ekonomik kazanç elde etme, popüler olma gibi özellikleri de barındırmaktadırlar.

Tuğran (2022), tekvando sporcularının tekvando sporunu tercih etme nedenlerini araştırdığı çalışmada; gelir düzeyi düşük bireylerin bu sporu daha fazla tercih ettikleri, milli sporcuların gelecek beklentisinin milli olmayan sporculardan ayrıştığı, 26 yaş ve üzeri olan sporcuların memnuniyet düzeyinin alt yaş sporculara oranla olumlu yönde farklılaştığı belirlenmiştir. Bu çalışmanın sonuçları bireylerin tekvandoyu tercih etme nedenleri arasında memnuniyet (fiziksel, fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişim), tekvandoyu kendisi için bir umut kapısı ve ekonomik gelir elde etme aracı görme olarak sıralanabilir. Alibaz vd. (2006), çalışmalarında sporcuların tekvandoyu seçmesinde en fazla yanıt bulan şıkkın gelecekte maddi kazanç elde etmek ve sevmek olduğunu bildirmişlerdir. Tekçe ve Çoban (2022), ailelere çocuğunuzu niçin tekvando yada kickboks'a yönlendirdiniz? sorusuna karşı ailelerin en çok cevap verdiği yanıtlar;

- Tekvando ve kickboks savunma amaçlı sporlardır, bu nedenle çocuklar dışarda bizler olmadan kötü bir şey olursa kendilerini koruyabilirler.
- Tekvando bir disiplin sporudur, bu nedenle tekvando sayesinde çocuklar normal yaşamlarını disipline edebilirler.
- Çocukların en çok ihtiyaçlardan biride özgüvendir. Tekvando bu özelliği bireylere kazandırabilir.

Özellikle küçük yaşlardaki bireyler sportif tercihlerini daha çok ebeveynleri aracılığıyla gerçekleştirirler. Ailelerin çocukları küçük yaşlarda mücadele sporlarına yönlendirmede özgüven ve özdisiplin kazanma, kendini koruyabilme özelliğinin öne çıktığı görülmektedir. Elbette bireylerin içinde bulunduğu sosyal, kültürel, ekonomik, fiziksel ve fizyolojik etmenler hangi sporun nasıl ve niçin tercih edildiğinin cevabında değişiklik göstermektedir. Mevcut araştırmada sporcu bağlılık düzeyinde maddi kazanç ve tekvandoyu sevmeye puan ortalamalarının sağlık ve sosyal çevre puan ortalamalarından yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum sporcu bağlılık ölçeğinin tüm alt boyutlarında (güven, adanmışlık, dinçlik ve coşku) anlamlı farkın oluşmasına neden olmuştur.

Sporcuların sporcu bağlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek adına gerçekleştirilen pearson korelasyon analiz sonuçlarına göre sporcu bağlılık ve zihinsel dayanıklılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir pozitif korelasyonun olduğu tespit edilmiştir ($r=0,692$; $p<0,001$). Bu sonuca göre sporcu bağlılık düzeyleri arttıkça 0,69 düzeyinde zihinsel dayanıklılık puanlarının da arttığı görülmüştür.

Sporcuların üst düzeyde rekabet edebilmeleri, branşlarına olan ilgi, heyecan ve katılımlarının sürdürülmesi ile desteklenecektir. Ancak genel olarak spor yapmaktan aldıkları keyif ve diğerlerine olan olumlu etkileri, oyuncuların aidiyet duygularını pekiştirmesine ve branşlarına yabancılaşmasını engellemeye de yardımcı olacaktır. Bu anlamda sporcuların kendilerine olan güven, adanmışlık, dinçlik ve coşku düzeylerini arttırmaları, bağlılık düzeyleri yüksek olanların mevcut pozisyonlarını muhafaza etmesi; baskılara karşı durabilme, kaygı ve stres karşısında üst düzey performansı sürdürebilme v.b özellikleri barındıran zihinsel dayanıklılık düzeylerinin gelişmesine ve sporcuların en zor şartlar altında bile optimal performanslarını sürdürmelerine yardımcı olacaktır.

Sonuç olarak, bu çalışmada sporcu bağlılığı ve zihinsel dayanıklılığın değişkenlere bağlı olarak değişebileceği keşfedilmiştir. Bu alandaki çalışmalar hem karşılaştırılabilir hem de farklı sonuçlar üretebilir. Psikolojik unsurların duruma, zamana ve şartlara göre değişkenlik göstermesi bu açmazı açıklamak için kullanılabilir. Eğitim düzeyi, Milli sporcu olup/olmama durumu, haftalık antrenman süresi ve spor branşını seçme nedeninin sporcu bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında fark oluşturduğu ve sporcular üzerinde etki oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut araştırma özellikle sporcu bağlılık düzeyi ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında yüksek pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Alan yazısı ve araştırmanın sonuçlarından yola çıkarak Sporcuların hem sporcu bağlılık hem de zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olmasının sportif performanslarına olumlu katkı yapacağı düşünülmektedir.

Öneriler

Sporcu bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılığa etki eden diğer faktörler (psikolojik beceri, tükenmişlik, kişilik vb.) birlikte ele alınabilir.

Taekwondo federasyonun yapmış oldukları kamplarda psikolojik danışmanlık hizmeti verecek uzmanları bulundurması antrenör ve sporculara katkı sağlayacaktır

Antrenörlük kurslarında sporcu bağlılığının ne demek olduğu, sporculara ne tür fayda sağlayacağı, zihinsel dayanıklılığın nasıl geliştiğinin ve nasıl çalıştığı üzerinde durulmalıdır. Yine verilecek olan kurslarda sporcu öz denetimi üzerinden depresyon, anksiyete ve stres yönetimi ve başa çıkılması üzerine eğitimler verilmelidir.

Dünyada sportif performansta tüm yaş gruplarında farklı kavramlarla fazlaca çalışılmış olan sporcu bağlılığı kavramıyla ilgili olarak ülkemizde kavram hakkında sınırlı sayıda çalışma olması, bu tez çalışmasında olduğu gibi spor psikolojisinde performansa etki eden farklı kavramlarla da çalışılmalıdır.

Ayrıca örneklem grubu genişletilerek daha fazla branşlardaki sporculara benzer çalışmalar uygulanabilir.



KAYNAKÇA

- Alibaz, A., Gündüz, N., & Şentuna, M. (2006). Türkiyede üst düzey taekwondo, karate ve kick-boks sporcularının bu spor branşına yönelmelerine teşvik eden unsurlar, yapma nedenleri ve geleceğe yönelik beklentileri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 91-102.
- Alpman, C. (2001). Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyu Gelişimi. Can Reklâm Evi Basın Yayın Ofset Matbaacılık, Ankara, s.98
- Altıntaş, A. (2015). Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi Ve Hedef Yöneliminin Rolü. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Altunbaş, H. (2007). Sporun pazarlaması ve pazarlama iletişimde spor. *Selçu İletişim*, 5(1).
- Amman, M. T. (2006). Kitle sporunun toplumsal dinamikleri. *Çamlıca Yayınları*, 13.
- Aracı, H. (1999). Öğretmen ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi, 2.Baskı. Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Arıkan, A. N., & Yazıcı, N. A. (2022). Sporcuların bağlılık düzeylerinin incelenmesi: Takım sporları üzerine kesitsel bir analiz. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 738-748.
- Arpa D. K. (2014). Ortaöğretimdeki Erkek Sporcuların Karate ve Taekwondo Branşına Yönelme Nedenleri ve Beklentileri. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Aykora, A. F., & Dinçer, U. (2022). Spor bilimlerinde öğrenim gören lisans öğrencilerinin spora bağlılık düzeyleri ve akademik başarılarının incelenmesi. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 5(1), 1- 8.
- Bakar, R. A. (2013). *Understanding factors influencing employee engagement: a study of the financial sector in Malaysia* (Doctoral dissertation, RMIT University).
- Baumann, S. (1994). Uygulamalı Spor Psikolojisi. İkizler C, Özcan AO (Çeviri), Alfa Basın Yayın Dağıtım, İstanbul.
- Bayrakdaroglu, S. (2014). Taekvandocuların psikolojik sağlamlık ve öz-anlayış düzeylerinin takım sporcularıyla karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Bektaş, M., & Özben, Ş. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1). 216-240.
- Belli, E., Bedir, F., & Turhan, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (9), 89-103.
- Bezci, Ş. (2007). Elit tekvandocular da antrenman öncesi ve sonrası bazı hematolojik ve biyokimyasal parametrelerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bezci, Ş. (2007). Beijing WTF world Tekvando Championships, Çin, Dünya Tekvando Şampiyonası. Gözlemler, 18–22 Mayıs 2007.
- Brewer, B. W. (2009). Sport Psychology. UK: Blackwell Publishing.

- Casper, J. M., & Andrew, D. P. (2008). Sport Commitment Differences among Tennis Players on the Basis of Participation Outlet and Skill Level. *Journal of Sport Behavior*, 31(3), 201-219.
- Chaabene H, Negra Y, Capranica L, Bouguezzi R, Hachana Y, Rouahi, MA ve ark. (2018). Validity and reliability of a new test of planned agility in elite taekwondo athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 32(9), 2542- 2547.
- Connaughton D., Hanton S., Jones G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 24(2), 168-193.
- Cook, D. 2006. Traditional tekvando: core techniques, history and philosophy. New Hampshire:YMAA Publication Center.
- Costa, S., Cuzzocrea, F., Hausenblas, H.A. (2012). Psychometric examination and factorial validity of the exercise dependence scale-revised in Italian exercisers. *J. Behav. Addict*, 1(4), 186-190.
- Cox, A. E., & Amorose, A. J. (2012). The relative roles of physical education teachers and parents in adolescents' leisure-time physical activity motivation and behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(2), 99-107.
- Crust, L., Swann, C., Allen-Collinson, J., Breckon, J., & Weinberg, R. (2014). A phenomenological exploration of exercise mental toughness: Perceptions of Exercise Leaders and Regular Exercisers. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(4), 441-461.
- Çelik, H., & Gıdık, O. (2023). Hokey Sporcularının Besin Takviyeleri İnanç Durumlarının Farklı Değişkenler Bakımından İncelenmesi. *In International Conference on Frontiers in Academic Research* (Vol. 1, pp. 114-120).
- Dede, Y.E. (2019). Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın, Türkiye.
- Demir, P., & Çelebi, M. (2019). Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 188-199.
- De Vaus, D. (1991) *Surveys in Social Research*, 2nd edn, London: UCL Press.
- Diana, E. W., & Mears, B. (2004). *Intervention in school and clinic*. Academic Research Library, 39(4).
- Edwards, M. B., & Casper, J. M. (2019). Sport and health. In G. B. Cunningham & M. A. Dixon (Eds.), *Sociology of sport and physical activity* (pp. 41-60). USA: Copyright Center for Sport Management Research and Education
- Ekizoğlu, Ö. (2023). Açık su yüzme sporcularının spora bağlılıklarının yaşam doyumuna etkisi. *Spor Eğitim Dergisi*, 7(1), 68-76.
- Erbaş, Ü. (2022). Mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 638-655.
- Erdoğan, N. (2016). Zihinsel dayanıklılık ölçeği (zdö): türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 2), 652-664.
- Eroğlu O., Ünveren A., Ayna Ç., Müftüoğlu NE. (2020). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin sporda zihinsel dayanıklılık ve sporda ahlaktan uzaklaşma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 100-110.

- Fernandes, N. E., Correia, A. H., Abreu, A. M., & Biscaia, R. (2013). Relationship between Sport Commitment and Sport Consumer Behavior. *Motricidade*, 9(4), 2-11.
- Garcia-Falgueras, A. (2015). Psychological benefits of sports and physical activities. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 11, 1-7.
- Garnezy, N. (1991). Resilience and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Poverty. *American Behavioral Scientist*, 34, 416- 430.
- Ghorbanzadehkoshki, B. (2009). Milli olan ve olmayan taekwondocuların bazı fiziksel özelliklerinin incelenmesi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi.
- Gökhan, İ., Aktaş, Y., & Aysan, H. A. (2015). Amatör futbolcuların bacak kuvveti ile sürat değerleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(8), 47-54.
- Gökmen, B. (2014). Özel eğitim okulu yöneticilerinin psikolojik dayanıklılık ve iş doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (İstanbul örneği). Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Göral, M., & Yapıcı, K. (2001). Beden eğitimi ve spor bilimine giriş. Isparta: Tuğra Ofset.
- Greenberger, E., Josselson, R., Knerr, C., & Knerr, B. (1975). The measurement and structure of psychosocial maturity. *Journal of Youth and Adolescence*, 4(2): 127-143.
- Gucciardi, D., Gordon, S., & Dimmock, J. (2008). Towards An Understanding Of Mental Toughness In Australian Football. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 20, 261-281.
- Güçlü, M. (1998). Spor tesislerinin işletmesi - Ankara Özel Yükseliş Koleji spor tesisleri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4, 33-39.
- Gülen, Ö., Madak, E., Kumartaşlı, M., & Sönmez, H. O. (2021). Taekwondo sporcularının spora bağlılık düzeylerinin milli sporculuk durumları ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 10(3), 1-17
- Gümüşoğlu, Ö., & Aşçı, H. (2020). Yetişkin sporcularda belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordanmasında mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılığın rolü. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 96-110.
- Güney, L., Uzun, G., & İmamoğlu, O. (2021). Spora bağımlılığın değişik faktörlere göre araştırılması. *Proceedings Book*.
- Han, M. T., & Polat, E. (2022). Kış sporları ile ilgilenen sporcuların spora bağlılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 80-91.
- Han, T., & Polat, E. (2022). Kış sporları ile ilgilenen sporcuların spora bağlılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20 (3), 80-91.
- Hunter, A. J. (2001). A Cross-Cultural Comparison of Resilience in Adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 16, 172-179.
- İnal, A. N. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Jacelon, C. S. (1997). The Trait and Process of Resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25, 123-129.
- Jackson, SA., & Marsh, H.W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1): 17-35.

- Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The sport psychologist*, 21(2), 243-264.
- Jones, M. I., & Parker, J. K. (2013). What is the Size of the Relationship Between Global Mental Toughness and Youth Experiences?. *Personality and Individual Differences*, 4(4), 519-523.
- Kala, C. (2018). Tekvando bacak kuvvetinin teknik sürat ve vuruşa etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kalkavan, A., Acet, M., & Çakır, G. (2017). Investigation of the mental endurance levels of the athletes participating in the table tennis championship of universities in Turkey. *International Journal of Science Culture and Sport*, 5(4), 356-363.
- Kalkavan, A., Özdilek, Ç., & Çakır, G. (2020). Dağ bisikletçilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 31-43.
- Kayhan, R. F. (2020). Determining the Attachment Styles of Football Coaches to Their Athletes. *Journal of Educational Issues*, 6(2), 232-248.
- Kelecek, S., & Göktürk, E. (2017). Kadın futbolcularda sporcu bağlılığının sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 2(2), 162-173.
- Kılıç, K. (2006). Harcanabilir gelirin artmasının sportif rekreasyona katılıma olan etkisinin araştırılması İstanbul örneği [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dumlupınar Üniversitesi. Kütahya.
- Kim, H. B., Jung, H. C., Song, J. K., Chai, J. H., & Lee, E. J. (2015). A follow-up study on the physique, body composition, physical fitness, and isokinetic strength of female collegiate taekwondo athletes. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 11(1), 57.
- Klag, S., & Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British journal of health psychology*, 9(2), 137-161.
- Koç, İ., & Gençay, Ö. A. (2021). Badminton sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 110-124.
- Koç, Ş. (1994). *Spor psikolojisine giriş*. Saray Medikal Yayıncılık.
- Koçyiğit, B. (2023). Taekwondocuların duygu düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor Bilimlerinde Multidisipliner Araştırmalar*, 2023, 45-56.
- Kruse K. (2015). Employee engagement 2.0: How to motivate your team for high performance: a "real-world" Guide for Busy Managers.
- Kuru, E. Sporda Psikoloji. Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi. Ankara.
- Larousse L. (1992). Taekwondo, Büyük Larousse Sözlük ve Ansiklopedisi (22. cilt). İstanbul: İnterpress Basın ve Yayıncılık A.Ş., Milliyet Gazetecilik A.Ş.
- Lee, K. H., & Kim, S. H. (2007). *Complete Taekwondo Poomsae: The official Taegeuk, Palgawe, and Black belt forms of Taekwondo*. Turtle Press.
- Leveaux, R. (2012). 2012 Olympic Games Decision Making Technologies for Tekvando Competition. Communications of the IBIMA, 2012, 1.

- Loehr, J. E. (1995). The new toughness training for Sports: mental emotional physical conditioning from One of the World s Premier Sports. USA: Psychologists Online Book.
- Loehr, J. E. (2008). The New Toughness Training for Sports. Plume Press.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Jackson, S. A. (2007a). Athlete engagement: II. Developmental and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 471-492.
- Mack, M. G., & Ragan, B. G. (2008). Development of the mental, emotional, and bodily toughness inventory in collegiate athletes and nonathletes. *Journal of athletic training*, 43(2), 125-132.
- Madrigal, L., Hamill, S., & Gill, D. L (2013). Mind over matter: The development of the mental toughness scale (MTS). *Sport Psychologist*, 27(1): 62-77.
- Masum, R. (2014). A mixed method analysis of mental toughness in elite and sub-elite male and female tennis players in Pakistan. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 1(6), 110-122.
- Messing, S., Krennerich, M., Abu-Omar, K., Ferschl, S., & Gelius, P. (2021). Physical activity as a human right? *Health and Human Rights*, 23(2), 201-212.
- Nachmias, C., & Nachmias, D. (2004). Research methods in social sciences, 5th ed. London. Replika Press Ltd.
- Necmettin, E. Yaşam Boyu Spor. Bağırhan Yayinevi, Ankara, 1998: s.6
- Newland, A., Newton, M., Finch, L., Harbke, C. R., & Podlog, L. (2013). Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball. *Journal of Sport and Health Science*, 2(3), 184-192.
- Neuman, S. B. (2016). Code red: The danger of data-driven instruction. *Educational Leadership*, 74(3), 24-29.
- Nicholls A. R., Polman R. C., Levy A. R., & Backhouse S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73-75.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73-75.
- Gıdık, O., M, Kul., & H, Çelik. (2022). Dünya kupası ön eleme maçları oynayan, Türkiye Futsal A Milli takımı sporcularının, Kovid-19 korku düzeylerinin incelenmesi. Gece Kitaplığı. Ankara. Sporda Araştırma ve Değerlendirmeler, 101-118.
- Oh, H. J. (2014). Tekvando instructional and assessment strategies in authentic settings. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 85(1), 36-42.
- Onan, M. (2017). Profesyonel Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklentisi ve Değerlendirmeleri ile Benlik Saygısı, Zihinsel Dayanıklılık ve Ego ve Görev Yönelimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öncel, A. (2018). Uluslararası spor organizasyonlarının sosyoekonomik etkileri: 2012 Londra Olimpiyatları örneği ve Türkiye için bir değerlendirme. *Gümüşhane University Electronic Journal of the Institute of Social Science*, 8(22).
- Özgün, A., Türkmen, M., & Ayhan, B. (2021). Sporcuların Covid-19'a yakalanma kaygısı ve spora bağlılık durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 298-315

- Özsoy, O. (2010). Elit müsabık taekwondocular ile poomseciler arasında fiziksel fizyolojik farklılıkların tespiti ve incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Park, Y. H., Park, Y.H., & Gerrard, J. (2009). Tae Kwon Do: The ultimate reference guide to the world's most popular martial art. New York: Infobase Publishing.
- Peke, K. (2020). Oryantiring katılımcılarının spora bağlılıkları ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi, Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Ramazanoğlu, F. (2000). Taekwondo Teorisi, Teknik ve Sosyo Kültürel Eğitimi. İstanbul: Özal Matbaası.
- Robinson, D., Perryman, S., & Hayday S. (2004). The drivers of employee engagement. *Report-Institute for Employment Studies*.
- Sarı, İ., Sağ, S., & Demir, A.P. (2020). Sporda Zihinsel Dayanıklılık: Taekwondo Sporcularında Bir İnceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131-147.
- Savaş, G. (2018). Türkiye’de yaşayan bireylerin toplumsal cinsiyet eşit (siz) liği algısı-Gender (In) equality perception of individuals living in Turkey. *Akdeniz Kadın Çalışmaları ve Toplumsal Cinsiyet Dergisi*, 1(2), 101-121.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W. & Keeler, B. (1993). An Introduction to the Sport Commitment Model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 15(1), 1-15.
- Schwarzer, R., & Fuchs, R. (1996). Self-efficacyandhealthbehaviours. In M. Conne & P. Norman (Eds.), Predicting health behaviour (pp. 163-196). UK: Open UniversityPress
- Sevim, Y. (1997) Antrenman Bilgisi. Tutibay Yayınları, Ankara,: S.5
- Sevinç, G. (2000) Kurumlara Sosyolojik Bakış. Birey Yayıncılık, İstanbul, 2005: S.43Ankara: s.59
- Sheard, M. (2012). Mental toughness, the mindset behind sporting achievement. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge.
- Sivrikaya, M. H., & Biricik, Y. S.(2019). Milli Takım Düzeyindeki Elit Kayakçıların Sporcu Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi. 2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, 26.
- Sunay, H., & Bayraktar, B. (2004). The Factors Affecting Turkish Elite Men and Women Volleyball Players Starting Sports and Their Expectations. In ICHPER-SD The TSSA8th International Sports Science Congress, Antalya-Turkey, November (Vol. 17, No. 20, p. P040).
- Sücüllü, U. (2019). Spora Bağlılık Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması ve Spora Bağlılık Ölçeğinin Güvenirlilik Çalışması (Yüksek Lisans Tezi) Pamukkale Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Denizli.
- Süleymanoğulları, M., & Tozoğlu, E. (2021). Curling Sporcularının Mental Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 112-121.
- Şahinler, Y., & Beşler, H. K. (2021). Takım ve mücadele sporları yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 134-144.
- Şahinler, Y.,& Ersoy, A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168-177.

- Tekçe, H. K., & Çoban, O. (2022). Ailelerin Çocuklarını Taekwondo/Kick Boks Branşına Yönlendirmedeki Beklentileri. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 46-64.
- Tekin, A., & Tekin G., (2014). Antik Yunan Dönemi: Spor ve Antik Olimpiyat Oyunları, *Tarih Okulu Dergisi (TOD)*, 7(18), 121-140.
- Tekin, A., İnal, S., & Zorba, E. (2002). Engelli çocukların bütünleşmesinde kamp ve kamp personelinin önemi. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, Türkiye.
- Tekkurşun Demir, G., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A., & Cicioğlu, İ. (2018). Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13 (1), 176-191.
- Tel, M. (2008). Bir Spor Dalı Olarak Taekwondo. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 3(4), 194-202.
- Tezcan, E., Somoğlu, M. B., & Taşkın, S. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Spora Bağlılıklarının Başarı Motivasyonuna Olan Etkisi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 77-86.
- Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of applied sport psychology*, 17(4), 326-332.
- Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). The social psychology of groups. New York: Wiley.
- Topal, V. (2007). Tekvando sporunda farklı dirençlerde çekme lastiği ile yapılan antrenmanların, teknik kuvvet üzerindeki etkilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tuğran, G. (2022). Taekwondo Sporcularının Taekwondo Branşına Başlamalarına Etki Eden Unsurlar, Memnuniyet Düzeyleri ve Geleceğe Yönelik Beklentileri. Yüksek lisans tezi. Ordu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Türkiye.
- Turan, M., Mavibaş, M., & Savaş, B. Ç. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporda mental dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (2), 52-70.
- Tutal, V. (2005). Malatya’da Bulunan Ulusal Seviyedeki Taekwondo Sporcuları ile Bölgesel Seviyedeki Taekwondo Sporcularının Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Türkoğlu, F. (2019). Taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Uzgur, K., Pekel, H., & Aydos, L. (2021). Rekreatif koşucuların spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Aksaray University Journal of Sport and Health Researches*, 2(1).
- Cvetkovic, N., Nikolic, D., Pavlovic, L., Djordjevic, N., Golubovic, M., Stamenkovic, S., & Velickovic, M. (2014). Socio-economic status of parents and their children sports engagement. *Facta Universitatis. Series: Physical Education and Sport*, 12(2) 179-190.
- Wann, L. D. (1997). Sport psychology. Upper Saddle River: Prentice Hall, Inc.
- Yalçın, S. (2013). İlköğretim okulu öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile stres, psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yalçınkaya GZ. (1986). Taekwondo. İstanbul:Hilal Matbaacılık Kol. Şti. S. 21-34.

- Yamaner, F., Uzunlar, A. G. H., & Efdal, A. G. A. (2019) Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık düzeyi ile sporun yaşam becerilerine olan etkileri arasındaki ilişki düzeyinin belirlenmesi. 11. Uluslararası Spor Camiası Sempozyumu, 23.
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., & Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57), 1307-9581.
- Yerlikaya, G. (2019). Bisikletçilerin sporcu bağlılıklarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Yıldıran, İ., Karaküçük, S., Ahmet Faik, İ., & Ekenci, G. (1993). Beden Eğitimi ve Spor Öğrenimi Veren Yüksek Öğretim Kurumlarının Toplumsal Beklentilere Uygunluk Düzeyleri Bakımından Analizleri. *Milli Eğitim Dergisi*, 1(3), 7-16.



EKLER

EK-1 Etik Kurul Kararı



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı



Sayı : E-70400699-000-2200131888
Konu : Etik Kurul Kararı

28.04.2022

DAĞITIM YERLERİNE

Fakültemiz Etik Kurulunun 21.04.2022 tarihli oturumunda alınan E-70400699-050.02.04-2200126915 sayılı, 2022/4 Fakülte Etik Kurulu Kararları konulu belgede yer alan karar metni aşağıya çıkarılmıştır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Karar 48: Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı Yüksek Lisans Öğrencisi MUSTAFA BAĞLAR'ın "Taekwonducuların Spora Bağlılık Durumları ile Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Farklı değişkenler Açısından İncelenmesi" başlıklı çalışma isteği ile ilgili yazısı ve ekleri incelendi. Yapılan görüşmelerden sonra; adı geçen araştırma çalışmasının yürütülmesinin, etik kurallarına uygun olduğuna, oy birliği ile karar verildi.

Prof.Dr. Necip Fazıl KİŞHALI
Alt Kurul Başkanı

Dağıtım:
Gereği:
Sayın Prof.Dr. Erdinç ŞIKTAR
Mustafa BAĞLAR

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: A82DE8901CC
Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı 25240
Erzurum
Tel: +90 442 2311380
Elektronik Ağ: http://www.atauni.edu.tr/#besyo
Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/ata Turk-universitesi-cbys>

Bilgi: Özer TOPAL
Faks: +90 442 2311333
E-Posta: besyo@atauni.edu.tr



EK-2 Anket Formları

Sporcu Bağlılık Ölçeği

1	2	3	4	5
Neredeyse Hiç	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Hemen Hemen . Her zaman
1. Spordaki hedeflerimi başaracak kapasitede olduğuma inanırım.				
2. Spor branşımda başarılı olacak kapasitem olduğumu hissederim.				
3. Spor branşımda başarılı olmak için gerekli beceri/teknığe sahip olduğuma inanırım.				
4. Yeteneklerime güvenirim.				
5. Kendimi spordaki hedeflerimi başarmaya adanmışımdır.				
6. Spordaki hedeflerimi başarma konusunda kararlıyım.				
7. Kendimi spor branşıma adanmışımdır.				
8. Spordaki hedeflerime ulaşmak için çok çalışmak isterim.				
9. Spor branşımla uğraşırken enerji dolduğumu hissederim.				
10. Spor branşım ile uğraşırken kendimi enerji verilmiş gibi hissederim.				
11. Spor branşım ile uğraşırken kendimi enerjik/dinamik hissederim.				
12. Spor branşım ile uğraşırken kendimi gerçekten canlı/hayat dolu hissederim.				
13. Spor branşım beni heyecanlandırır.				
14. Spor branşım konusunda coşkuluyumdur.				
15. Spor branşımdan keyif alırım.				
16. Spor branşımda eğlenirim				

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ)

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

ÖZGEÇMİŞ

Muhammet Mustafa BAĞLAR ilk, orta ve lise eğitimini Erzurum’da tamamlamıştır. Üniversite eğitimini 2015-2019 yılları arasında Erzurum Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde tamamlamıştır. Yüksek Lisans eğitimine 2020 yılında Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor - Bilim Dalı’nda başlamış ve hala devam etmektedir.

13 yaşında tekvando sporu ile tanışan Muhammet Mustafa BAĞLAR; 10 yıl aktif müsabıklık hayatı yaşamıştır. Tüm yarışma kategorilerin de (minik,yıldız,genç,büyük) çeşitli türkiye derecelerin elde etmiştir. Bazı dereceleri 2 kez Türkiye şampiyonluğu, 2 kez Türkiye 2. Ligi ,4 kez Türkiye 3. Lügü, birçok uluslararası turnuvaya katılım Ümitler Avrupa şampiyonası katılım, Büyükler Üniversiad turnuvasına katılım sağlamıştır. Muhammet Mustafa BAĞLAR; 1 yıldır Diyarbakır’da tekvando antrenörü olarak hizmet etmektedir.