



Yazar/Author

Eyyüp SARIKOL*, Gülhan Erdem SUBAK**

Makale Adı/Article Name

Güreş, Kick-Boks, Muay-Thai Mücadele Sporcularının Tutum ve Davranışlarının İncelenmesi (Iğdır İli)

The Examination of Attitudes and Behaviors of Wrestling, Kickboxing, and Muay Thai Combat Athletes (Iğdır Province)

ÖZ

Bu araştırma, kick-boks, muay thai ve güreş sporcularının mücadele sporlarına yönelik tutum ve davranışlarını incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya toplamda 162 sporcu (43 kadın ve 119 erkek) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların yaş, cinsiyet, spor yapma süresi, lisans durumu ve branşlarına göre tutumları değerlendirilmiştir. Veriler, Mücadele Sporlarına Yönelik Tutum Ölçeği kullanılarak toplanmış, normallik kontrolü Shapiro-Wilk testi ile yapılmış, ardından Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis testleri ile analiz edilmiştir. Bulgular, kadın sporcuların müsabaka kaybetme konusunda erkeklerden daha fazla üzüldüğünü ($p < 0.05$) göstermektedir. Yaş grupları arasında ise genç sporcuların spor yaparken daha yüksek tatmin ve şanslı hissettikleri tespit edilmiştir ($p < 0.01$). Spor yapma süresine bağlı olarak, uzun süre spor yapanların heyecan kontrolü ve duygusal yönetim becerilerinde daha başarılı oldukları görülmüştür ($p < 0.05$). Lisans durumu incelendiğinde, milli ve profesyonel sporcuların amatör sporculara kıyasla daha geniş bir sosyal çevreye sahip oldukları belirlenmiştir ($p < 0.01$). Kick-boks sporcuları ise diğer branşlara göre daha yüksek duygusal ve sosyal tatmin yaşamaktadır ($p < 0.01$). Bu çalışma, mücadele sporlarının bireylerin psikolojik ve sosyal gelişimleri üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamakta ve bu alandaki literatüre önemli katkılar sunmaktadır. Ayrıca, farklı mücadele sporlarının sporcular üzerindeki etkilerini karşılaştırmalı olarak ele alarak, bu sporların psikolojik ve sosyal faydalarını ortaya koymaktadır. Bu kapsamda, sporcuların tutum ve davranışlarını etkileyen temel faktörler de analiz edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Mücadele Sporları, Kick-boks, Muay Thai, Güreş, Spor Psikolojisi

ABSTRACT

This study was conducted to investigate the attitudes and behaviours of kickboxing, Muay Thai and wrestling athletes towards martial arts. A total of 162 athletes (43 females and 119 males) voluntarily participated in the study. Participants' attitudes were assessed on the basis of age, gender, duration of participation, licensing status and sport discipline. Data were collected using the Attitudes Towards Combat Sports Scale and normality was checked using the Shapiro-Wilk test, followed by Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis tests for analysis. The results indicate that female athletes are more upset about losing a match than male athletes ($p < 0.05$). In terms of age groups, younger athletes expressed higher levels of satisfaction and happiness during sport participation ($p < 0.01$). Regarding the duration of sport participation, athletes with more experience were found to be more proficient in controlling excitement and managing emotions ($p < 0.05$). Analysis of licence status revealed that national and professional athletes had a wider social network compared to amateur athletes ($p < 0.01$). Kickboxing athletes reported higher emotional and social satisfaction compared to other disciplines ($p < 0.01$). This study highlights the positive impact of martial arts on the psychological and social development of individuals and makes a significant contribution to the literature in this area. In addition, by comparing the effects of different martial arts on athletes, it sheds light on the psychological and social benefits of these sports. In this context, the key factors influencing athletes' attitudes and behaviours have also been analysed.

Keywords: Combat Sports, Kickboxing, Muay Thai, Wrestling, Sports Psychology

* Dr. Öğr. Üyesi, Iğdır Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi/Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, eyyup.sarikol@igdir.edu.tr

** Doç. Dr., Iğdır Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi/Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, gerdem.subak@igdir.edu.tr

Extended Abstract

This research is a descriptive study that aims to examine the attitudes and behaviours of athletes towards martial arts such as kickboxing, Muay Thai and wrestling. The study was conducted using a cross-sectional design and a survey method was used to measure the attitudes and behaviours of the participants. A total of 162 athletes volunteered to participate in the study, consisting of 43 females and 119 males. The participants were categorised into age groups of 18-25, 26-35 and 36+ and based on years of sport participation: 0-5 years, 6-10 years and 10+ years. Participants were categorised as amateur, professional and national athletes according to their licence status.

Data were collected using the Combat Sports Attitude Scale, which consists of several statements measuring athletes' attitudes and behaviours towards combat sports. The scale items were rated by the participants using a 5-point Likert scale.

The data collection process began with participants voluntarily agreeing to complete the survey. Surveys were administered through face-to-face interviews, and participants were given brief information about the purpose of the survey. Data were collected anonymously, and participants' personal information was kept confidential.

The data collected were analysed using statistical methods. The normal distribution of the data was tested using the Shapiro-Wilk test. Non-parametric tests were used for data that did not show a normal distribution. The Mann-Whitney U test was used to analyse differences between genders, the Kruskal-Wallis test was used to analyse differences between age groups and years of sport participation, and the Kruskal-Wallis test was also used to analyse differences based on licence status and sport branches. Post-hoc analyses were performed for significant findings.

Each of these sports has its own unique cultural and historical heritage. Kickboxing is considered a synthesis of Western and Eastern martial arts, wrestling has its roots in the ancient Olympic games, and Muay Thai is the national sport of Thailand and an integral part of Thai culture.

Kickboxing emerged as a martial art and sport in the 1960s and quickly gained popularity. A synthesis of Thai martial arts and Western combat sports, kickboxing incorporates hand, foot, knee and hard punches along with tactical footwork. The sport involves striking techniques, blocks and evasions for both offence and defence.

Muay Thai, which means "Thai boxing", is a martial art that originated in Thailand. Using kicks, knees, elbows and punches, Muay Thai combines physical endurance, flexibility and strategy. Traditionally in Thailand, the sport is seen as both a competition and a form of worship. Muay Thai athletes are required to demonstrate not only their physical strength, but also their mental focus and emotional control during fights.

Wrestling is an ancient sport that combines strength, strategy and technical skill. Fights involve techniques to take down or hold an opponent. It is divided into Greco-Roman and freestyle wrestling, both of which are Olympic sports. Wrestling builds endurance, flexibility and speed in athletes, while improving their strategic thinking and decision-making skills.

The results of the research suggest that athletes who participate in these sports tend to be highly motivated and competitive. Kickboxing, wrestling and Muay Thai athletes demonstrate determination and perseverance in their training and competition processes. It is also noteworthy that many of these athletes adopt a disciplined lifestyle and show resilience in coping with the challenges associated with the sport.

Athletes who participate in martial arts such as kickboxing, wrestling and Muay Thai often promote a physically and mentally healthy lifestyle. These sports not only teach athletes to be physically strong, but also develop important life skills such as discipline, respect and self-control.

The findings suggest that the emotional experiences of male and female athletes during training and competition are largely similar. In terms of age groups, it was found that younger athletes had a higher level of satisfaction and happiness when practising sport. In particular, athletes in the 18-25 age group expressed that practising this sport was a great opportunity for them. Regarding the duration of practising sport, it was observed that those who practised for a longer period were more successful in controlling their excitement

and emotional management. In particular, those who had been practising for more than 10 years reported that they were more competent in these aspects. In terms of licence status, national and professional athletes were found to have a wider social circle than amateur athletes. The duration of participation in sport has a significant impact on various attitudes and behaviours of athletes. Kickboxers are more positive in terms of happiness and self-confidence than athletes in other sports. Emotional benefits such as esteem influence athletes' attitudes and behaviours. This study highlights the positive effects of martial arts on the psychological and social development of individuals and makes a significant contribution to the literature in this area. In addition, by comparing the effects of different martial arts on athletes, it demonstrates the psychological and social benefits of these sports.

In conclusion, combat sports such as kickboxing, wrestling and Muay Thai contribute to the physical, mental and emotional development of athletes. These sports strengthen the character of the athletes, increase their self-confidence and help them to maintain a healthy lifestyle throughout their lives. It is therefore important to promote and support the growth of these sports.

Giriş

Mücadele sporları, tarih boyunca insanların fiziksel ve zihinsel kapasitelerini test etmek amacıyla tercih ettikleri aktiviteler arasında yer almıştır. Bu sporlar, katılımcılarına sadece fiziksel dayanıklılık ve güç kazandırmakla kalmaz, aynı zamanda disiplin, stratejik düşünme ve stres yönetimi gibi becerileri de geliştirmelerine olanak tanır. Mücadele sporları, bireylerin kendi sınırlarını keşfetmelerine ve aşmalarına yardımcı olurken, aynı zamanda toplumsal normlar ve kültürel değerlerle iç içe geçmiş bir şekilde evrilmiş ve farklı toplumlarda çeşitli şekillerde benimsenmiştir. Kick-boks, Muay Thai ve güreş gibi mücadele sporları hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli etkiler yaratmakta ve geniş bir katılımcı kitlesine hitap etmektedir (Barley vd, 2019).

Kick-boks, 1960'larda Japonya'da geliştirilmiş ve hızla dünya genelinde popülerlik kazanmış bir mücadele sporudur. Yumruk ve tekme tekniklerinin kullanıldığı, dünya genelinde yaygın ve IOC (International Olympic Committee- Uluslararası Olimpiyat Komitesi) tarafından tanınmış spor dallarından birisidir (IOC, 2022; WAKO,2022). İçerdiği ileri düzey teknik ve taktiksel mücadele, el ve ayak tekniklerinin kullanımı, saldırı ve savunma hareketleri gibi unsurlar sayesinde kombat sporları, dövüş sanatları, savunma sporları veya Uzak Doğu sporları gibi çeşitli alanlarda sınıflandırılabilir (Ouergui vd., 2013). Kick Boks, temel olarak gövdeye ve kafaya vurulan yumruk tekniklerine ek olarak, çeşitli kurallara sahip olmasına rağmen, kafa bölgesine, gövdeye ve bazı müsabaka sistemlerinde alt gövdeye (bacaklar) uygulanan tekme tekniklerini de içeren bir spor dalıdır (Kick Boks Federasyonu, 2024). Yoğun tempolu, dinamik tekme ve yumruk tekniklerinden oluşan, karmaşık beceriler ve çeşitli yetenekler gerektiren bir savaş ve rekabet sporu olarak da nitelendirilebilir (Kordi vd., 2009, Slimani, Miarka, vd., 2017). Yarışmalarda cinsiyet, vücut kitlesi ve yaş gibi farklı kategorilere ayrılarak eşitliğin sağlandığı; müsabakalarda başarı elde etmek için el ve ayak tekniklerinin nitelikli ve nicelikli kullanımını gerektiren teknik beceri ile bu tekniklerin uygun zamanlamayla ve daha iyi puan almak için kullanılmasını gerektiren taktiksel üstünlüğe gereksinim duyan bir spor dalıdır. Bu spor, karate, Muay Thai ve batı boks gibi farklı dövüş stillerinin tekniklerini bir araya getirir. Kick-boks hem amatör hem de profesyonel seviyelerde yapılan müsabakaları ve antrenmanları ile katılımcılarına yoğun fiziksel egzersiz imkânı sunar. Bu spor dalı, katılımcıların kardiyovasküler dayanıklılığını, kas gücünü ve esnekliğini artırmasının yanı sıra, zihinsel olarak da odaklanma ve strateji geliştirme becerilerini pekiştirir. Kick Boks, ilk ortaya çıktığı andan itibaren, boksun yumruk tekniklerini ve taekwondonun tekme tekniklerini bir araya getirdiği için karma dövüş sanatları kapsamında

değerlendirilmiştir. Bu nedenle, özellikle 1970'li yıllardan itibaren Kick Boks'un popülaritesi sürekli olarak artmıştır (Gençoğlu ve Şen, 2021; Kick Boks Federasyonu, 2024; Ulupınar vd., 2021).

Muay Thai, Tayland'ın geleneksel dövüş sanatı olarak bilinir ve kökenleri yüzyıllar öncesine dayanan bu spor savunma sanatı olarak tanımlanmaktadır (Weinber ve Gould, 2015). Bu spor dalının 13. yüzyılda ortaya çıktığı varsayılmakta ve Tayland'ın eski başkenti olan Sukhhothai'de geliştiği düşünülmektedir (Van Der Veere, 2013). "Sekiz uzuv sanatı" olarak da adlandırılan Muay Thai, yumruk, dirsek, diz ve tekme tekniklerini kullanır. Vücuttaki sekiz temas noktası, iki temas noktası batı tarzı boksuna benzer; (yumruklar) çift dizler, dirsekler ve ayaklardan oluşur. 15 yumruk tekniği, 15 ayak tekniği, 1 diz tekniği ve 24 dirsek tekniği (Geleneksel Tay Boksunun Ana Teknikleri) olmak üzere 65 teknikten oluşmaktadır. Ayrıca 29 yumruğa karşı taktik, 3 dizine karşı taktik, 4 dirseğe karşı taktik ve 23 saldırı taktiğinden oluşan 82 Muaythai taktiği (saldırılara karşı savunma) vardır (Kaya, 2019; Tekin vd., 2010). Muay Thai'nin kültürel ve tarihi önemi, Tayland'da milli bir spor olarak kabul edilmesi ve bu sporu icra edenlerin saygı görmesi ile kendini gösterir. Muay Thai, fiziksel kondisyonun yanı sıra, sporculara öz disiplin, saygı ve kendine güven gibi önemli değerleri de öğretir. Bu spor geçmişte son derece tehlikeli bir spor dalı olarak bilinirken geçtiğimiz asırda bir spor dalı olarak büyük bir popülarite kazanmış ve 1993 yılında Uluslararası Amatör Muaythai Federasyonu (IFMA) kurularak bu sporun gelişimine katkı sağlanmıştır (Ağlar, 2019).

Güreş, insanlık tarihinin en eski spor dallarından biridir ve pek çok farklı kültürde ve medeniyette yaygın olarak icra edilmiştir. Antik Yunan'dan Roma'ya, Orta Asya'dan Osmanlı İmparatorluğu'na kadar uzanan geniş bir tarihsel geçmişe sahiptir. Ülkemizin tarihsel açıdan geçmişi en eski olimpiik sporlar içerisinde yer alan güreş sporu, ata sporumuz olması bakımından da önem arz etmektedir (Taş ve ark., 2008). Modern güreş, hem olimpiik hem de amatör seviyelerde önemli bir yer tutar. Güreş, fiziksel güç ve dayanıklılığın yanı sıra teknik beceri ve stratejik düşünmeyi de gerektirir. Güreş, iki sporcunun belirlenmiş ölçülerdeki minder üzerinde, herhangi bir araç kullanmadan, vücut kısımlarının birlikte hareket etmesiyle yapılan bir müsabakadır. Bu spor, teknik, kuvvet, dayanıklılık ve zekâ yeteneklerini kullanarak, FILA kurallarına uygun şekilde rakibini alt etmeyi amaçlar (Kılınç ve Özen, 2015). Güreşçiler, antrenmanları sırasında hem fiziksel hem de zihinsel olarak yoğun bir şekilde çalışır ve bu sporun gerektirdiği disiplini hayatlarının diğer alanlarına da yansıtırlar. Bilinçli antrenmanlarla, güreş temel becerileri olan kuvvet, hız, dayanıklılık, esneklik ve teknik gibi motor beceriler güçlendirilir ve geliştirilir. Teknik ve taktik açısından üst düzeyde olan bir güreşçi, sadece motor becerilerini sistematik ve düzenli bir şekilde iyileştirerek başarıya ulaşabilir (Gümüş, 1995).

Mücadele sporlarına katılan bireylerin, bu sporların fiziksel ve zihinsel faydalarından nasıl etkilendiği üzerine yapılan araştırmalar, spor psikolojisi ve sosyolojisi alanında önemli bir yer tutar. Sporcuların motivasyon kaynakları, spor yapma süreleri, cinsiyet ve yaş gibi demografik değişkenlerin tutum ve davranışlar üzerindeki etkileri, bu alanda yapılan çalışmaların odak noktalarından bazılarıdır. Mücadele sporlarının sporcuların duygusal ve sosyal gelişimleri üzerindeki etkilerini anlamak, bu sporların yaygınlaştırılması ve desteklenmesi açısından da önemlidir.

Bu araştırma, kick-boks, Muay Thai ve güreş sporcularının mücadele sporlarına karşı tutum ve davranışlarını inceleyerek, bu sporların bireyler üzerindeki psikolojik ve sosyal etkilerini anlamayı amaçlamaktadır. Cinsiyet, yaş, spor yapma süresi, lisans durumu ve spor branşı gibi

değişkenler, sporcuların bu sporlar hakkındaki tutum ve davranışlarını nasıl şekillendirdiğini ortaya koymak için analiz edilmiştir.

Bu araştırmanın hipotezi, mücadele sporlarına katılımın sporcuların psikolojik ve sosyal gelişiminde anlamlı bir katkı sağladığı, bu etkilerin ise cinsiyet, yaş, spor yapma süresi ve lisans durumu gibi demografik değişkenlere bağlı olarak farklılaştığıdır. Çalışmanın temel amacı, kick-boks, muay thai ve güreş gibi mücadele sporlarıyla ilgilenen sporcuların fiziksel dayanıklılıkları, duygusal yönetim becerileri ve sosyal çevreleri üzerindeki etkilerini derinlemesine incelemektir. Bu bağlamda, demografik değişkenlerin bu etkiler üzerindeki belirleyici rolü de araştırılacaktır. Elde edilen bulguların, literatürdeki mevcut bilgi birikimine katkıda bulunarak, mücadele sporlarının bireyler üzerindeki çok yönlü etkilerini daha kapsamlı bir şekilde anlamamıza yardımcı olacağı öngörülmektedir.

Metot

Araştırma Modeli

Bu araştırma, kick-boks, Muay Thai ve güreş sporcularının mücadele sporlarına karşı tutum ve davranışlarını incelemeyi amaçlayan betimsel bir çalışmadır. Çalışma, kesitsel bir desen kullanılarak yürütülmüştür ve katılımcıların tutum ve davranışlarını ölçmek için anket yöntemi kullanılmıştır.

Katılımcılar

Araştırmaya, 43 kadın ve 119 erkek olmak üzere toplam 162 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların yaş grupları 18-25, 26-35 ve 36+ olarak sınıflandırılmıştır. Spor yapma süresi açısından katılımcılar, 0-5 yıl, 6-10 yıl ve 10+ yıl olarak gruplandırılmıştır. Lisans durumlarına göre ise katılımcılar amatör, profesyonel ve milli sporcu olarak kategorize edilmiştir.

Veri Toplama Aracı

Bu çalışmada, katılımcıların mücadele sporlarına yönelik tutumlarını ölçmek amacıyla Mücadele Sporlarına İlişkin Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek, Çelik Kayapınar vd. (2016) tarafından geliştirilmiş olup, mücadele sporlarına ilişkin bireylerin duygusal ve davranışsal eğilimlerini değerlendirmek üzere tasarlanmıştır. Ölçek, katılımcıların belirli ifadeler karşısındaki katılım düzeylerini 5'li Likert tipi bir derecelendirme sistemi üzerinden değerlendirmelerini istemektedir. Bu sistemde, 1 puan "Hiç Katılmıyorum", 5 puan ise "Tamamen Katılıyorum" anlamına gelmektedir.

Ölçek, dört temel alt boyuttan oluşmaktadır: Duygusal Tatmin, Özgüven ve Cesaret, Sosyal Bağlantılar ve Fiziksel ve Ruhsal Hazırlık. Her bir alt boyut, katılımcıların mücadele sporlarına yönelik farklı bakış açılarını ve duygusal tepkilerini ölçmeyi amaçlayan ifadeler içermektedir. Örneğin, "Bu sporu yaptığım için kendimi şanslı görüyorum" ifadesi, katılımcının spor yaparken hissettiği duygusal tatmini değerlendirirken; "Yapmış olduğum spor özgüvenimi artırıyor" ifadesi, özgüven ve cesaret alt boyutunu ölçmektedir.

Bu ölçeğin güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları, geliştirildiği süreçte titizlikle yapılmış olup, ölçeğin mücadele sporlarına yönelik tutumları değerlendirmede yeterli psikometrik özelliklere sahip olduğu tespit edilmiştir (Çelik Kayapınar vd., 2016). Dolayısıyla, bu çalışma kapsamında elde edilen verilerin geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçüldüğü söylenebilir..

Veri Toplama Süreci

Veri toplama süreci, katılımcıların gönüllü olarak anketi doldurmayı kabul etmesiyle başlamıştır. Anketler, yüz yüze görüşme yöntemi ile uygulanmış ve katılımcılara anketin amacı hakkında kısa

bir bilgi verilmiştir. Veriler anonim olarak toplanmış ve katılımcıların kişisel bilgileri gizli tutulmuştur.

Veri Analizi

Toplanan veriler, IBM SPSS Statistics 25.0 yazılımı kullanılarak istatistiksel analizlerle değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği **Shapiro-Wilk testi** ile kontrol edilmiştir. Normal dağılım göstermeyen veriler için non-parametrik testler tercih edilmiştir. Cinsiyetler arası farkların incelenmesinde **Mann-Whitney U testi**, yaş grupları ve spor yapma süresi grupları arasındaki farkların incelenmesinde ise **Kruskal-Wallis H testi** kullanılmıştır. Lisans durumu ve spor branşlarına göre farklılıkların incelenmesinde de **Kruskal-Wallis H testi** uygulanmıştır. Anlamlı bulunan sonuçlar için **Dunn-Bonferroni post-hoc testi** gerçekleştirilmiştir. Bu analizler, belirlenen anlamlılık düzeyi olan $p < 0.05$ 'e göre yorumlanmıştır.

Güvenirlilik ve Geçerlik

Kullanılan ölçeğin güvenirlik analizi Cronbach alfa katsayısı ile değerlendirilmiştir. Elde edilen Cronbach alfa değeri, ölçeğin yüksek derecede güvenirliğe sahip olduğunu göstermiştir ($\alpha = 0.82$). Ölçeğin geçerliliğini değerlendirmek için faktör analizi yapılmıştır. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterliliği ölçümü ve Bartlett küresellik testi uygulanmıştır. KMO değeri 0.822 ve Bartlett küresellik testi sonucu ($p < 0,001$), verilerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermiştir.

Etik Onay

Araştırma, "...” Üniversitesi Bilimsel Yayın Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (Karar No: 2024/17). Katılımcılardan yazılı onam alınmış ve araştırmanın etik kurallara uygun olarak gerçekleştirildiği güvence altına alınmıştır. Katılımcıların gizliliği ve anonimliği korunmuş, veriler yalnızca bu araştırmanın amaçları doğrultusunda kullanılmıştır.

Bulgular

Çalışmamızda kick-boks, muay thai ve güreş sporcularının mücadele sporlarına karşı tutum ve davranışları incelenmiştir. Katılımcılar arasında 43 kadın ve 119 erkek sporcu yer almıştır. Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 1'de sunulmuştur. "Müsabakayı kaybetmek beni üzüyor" ifadesinde, kadınlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuş ($p < 0.05$) ve kadınların müsabaka kaybetme konusunda erkeklerden daha fazla üzüldüğü tespit edilmiştir. Diğer ifadelerde ise cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p > 0.05$).

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

		Cinsiyet				Toplam	
		Kadın		Erkek			
		N	%	N	%	N	%
Toplam		43	26.54%	119	73.46%	162	100.00%
Yaş	15-17	34	27.90%	88	72.10%	122	75.30%
	18-20	7	33.30%	14	66.70%	21	13.00%
	>21	2	10.50%	17	89.50%	19	11.70%
Spor Geçmişi	1-5 Yıl	36	27.10%	97	72.90%	133	82.10%
	5-10 Yıl	3	15.80%	16	84.20%	19	11.70%
	10+ Yıl	4	40.00%	6	60.00%	10	6.20%
Eğitim Durumu	Ortaokul	11	21.60%	40	78.40%	51	31.50%
	Lise	28	28.90%	69	71.10%	97	59.90%
	Lisans	4	33.30%	8	66.70%	12	7.40%
	Lisans Üstü	0	0.00%	2	100.00%	2	1.20%
Lisans	Amatör	37	28.70%	92	71.30%	129	79.60%

	Profesyonel	4	26.70%	11	73.30%	15	9.30%
	Milli	2	11.10%	16	88.90%	18	11.10%
Branş	Güreş	11	44.00%	14	56.00%	25	15.40%
	Kickboks	17	26.20%	48	73.80%	65	40.10%
	Muay Thai	15	20.80%	57	79.20%	72	44.40%

Yaş grupları arasında "Bu sporu yaptığım için kendimi şanslı görüyorum" ifadesine katılımda anlamlı farklılıklar bulunmuş ($p < 0.05$). yaş grubu arttıkça bu ifadeye katılım düzeyinin düştüğü gözlenmiştir (Tablo 2'de gösterilmiştir). Diğer ifadelerde yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p > 0.05$).

Tablo 2. Yaş Gruplarına Göre "Bu Sporü Yaptığım İçin Kendimi Şanslı Görüyorum" İfadesine Katılım

Yaş Grubu	Ortalama	Medyan	Standart Sapma	H	p
15-17	4.9	5.0	0.4	9.763	0.008**
18-20	4.6	5.0	0.7		
>21	4.5	5.0	1.0		

** $p < 0.01$

Spor yapma süresi grupları arasında çeşitli ifadelerde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. "Heyecanımı kontrol altına almayı spor sayesinde başardım" ($H = 8.214$, $p = 0.016$). "Spor sayesinde bütün duyguları yaşıyorum" ($H = 9.483$, $p = 0.009$). "Bu spora yeteneğim olduğu için yapıyorum" ($H = 7.23$, $p = 0.027$) ve "Bu spor sayesinde başka illerden arkadaşlarım oldu" ($H = 15.276$, $p = 0.000$) ifadelerinde spor yapma süresine göre katılımcıların değerlendirmelerinin farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır (Tablo 3'te gösterilmiştir). Bu ifadeler dışında kalan ifadelerde spor yapma süresi grupları arasında anlamlı fark bulunmamaktadır ($p > 0.05$).

Tablo 3. Spor Yapma Süresine Göre İfadelerin Değerlendirilmesi

İfade	H	p
Heyecanımı kontrol altına almayı spor sayesinde başardım	8.214	0.016*
Spor sayesinde bütün duyguları yaşıyorum	9.843	0.009**
Bu spora yeteneğim olduğu için yapıyorum	7.230	0.027*
Bu spor sayesinde başka illerden arkadaşlarım oldu	15.276	0.000***

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

Lisans durumuna göre. "Bu spor sayesinde başka illerden arkadaşlarım oldu" ifadesine katılımda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($H = 10.51$, $p = 0.005**$). Milli ve profesyonel sporcular, amatör sporculara kıyasla bu ifadeye daha fazla katılmaktadır. Diğer ifadelerde lisans durumu grupları arasında anlamlı fark bulunmamaktadır ($p > 0.05$).

Farklı spor branşlarına göre yapılan analizlerde de bazı ifadeler arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir. Özellikle kickboks sporcuları, spor yaparken mutluluk ve özgüven artışı gibi konularda diğer branşlara göre daha yüksek puanlar vermiştir. Aynı zamanda, antrenörlerinin takdirini kazanma ve arkadaşlarıyla antrenman yapma konusunda da daha yüksek memnuniyet göstermişlerdir. Bu bulgular farklı spor branşlarının sporcular üzerindeki psikolojik ve sosyal etkilerini karşılaştırmalı olarak değerlendirmemize olanak sağlamaktadır (Tablo 4'te gösterilmiştir).

Tablo 4. Spor Branşlarına Göre İfadelerin Değerlendirilmesi

İfade	Güreş (Ort.)	Kick Boks (Ort.)	Muay Thai (Ort.)	H	p
Müsabakayı kaybetmek beni üzüyor	4.6±0.7	3.9±1.1	4.4±0.9	14.235	0.001**
Spor yaparken mutlu oluyorum	4.4±0.6	4.8±0.4	4.6±0.7	10.966	0.004**
Yapmış olduğum spor özgüvenimi artırıyor	4.2±0.7	4.8±0.7	4.8±0.7	31.08	0.000***

Arkadaşlarımla aynı yerde olmayı ve beraber antrenman yapmayı seviyorum	4.2±1.0	4.7±0.7	4.5±0.9	8.364	0.015*
Yeni şeyler(teknikler) öğrenmek hoşuma gidiyor	4.2±0.8	4.9±0.3	4.7±0.6	24.01	0.000***
Antrenmanlarda ve müsabakalarda mücadele etmek hoşuma gidiyor	4.2±0.8	4.6±0.7	4.6±0.9	8.526	0.014**
Antrenörlerimin beni beğenmesi ve takdir etmesi hoşuma gidiyor	4.1±0.8	4.7±0.7	4.7±0.6	17.311	0.000***
Müsabakalarda arkadaşlarımı desteklemek hoşuma gidiyor	4.2±0.9	4.7±0.6	4.5±1.1	8.079	0.018*
Bu spor sayesinde başka illerden arkadaşlarım oldu	4.4±0.7	3.1±1.6	4.3±1.2	24.189	0.000***
Spor sayesinde yeni arkadaşlarım oldu	4.1±1.1	4.6±0.8	4.5±1.0	8.307	0.016*

p<0.05**; *p<0.01**; *****p<0.001**

Tablo 4'te sunulan verilere göre, farklı spor branşları arasında anlamlı farklar gözlenmiştir. Güreş, kickboks ve Muay Thai sporcuları arasında yapılan karşılaştırmalarda, özellikle "Müsabakayı kaybetmek beni üzüyor" ifadesinde, kickboks sporcularının diğer iki gruptan anlamlı derecede düşük bir ortalama puan elde ettiği görülmüştür ($p < 0.01$). Bunun yanı sıra, "Spor yaparken mutlu oluyorum" ve "Yapmış olduğum spor özgüvenimi artırıyor" ifadelerinde de kickboks sporcuları diğer branşlara göre daha yüksek ortalama puanlar almıştır (sırasıyla $p < 0.01$ ve $p < 0.001$). Ayrıca, "Yeni şeyler (teknikler) öğrenmek hoşuma gidiyor" ve "Antrenörlerimin beni beğenmesi ve takdir etmesi hoşuma gidiyor" ifadelerinde de kickboks sporcuları, diğer gruplara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek puanlar vermiştir ($p < 0.001$).

Faktör analizi sonucunda toplam varyansın %60,92'sini açıklayabilen 6 faktör tespit edilmiştir. KMO değeri 0.822 olarak bulunmuş ve veri setinin faktör analizi için uygun olduğu belirlenmiştir. Bartlett Küresellik Testi sonucunda p değeri 0.000 olarak bulunmuş ve değişkenler arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Faktör analizi sonucunda duygusal fayda, kendini savunma, takdir görme ve stres yönetimi gibi çeşitli faktörlerin sporcuların tutum ve davranışları üzerindeki etkisi belirlenmiştir (Tablo 5'te gösterilmiştir).

Tablo 5. Faktör Analizi Sonuçları

Faktör	Varyans (%)	KMO Değeri	Bartlett Küresellik Testi (p)
Faktör 1	28.881	0.822	0.000
Faktör 2	9.114		
Faktör 3	7.214		
Faktör 4	5.936		
Faktör 5	5.211		
Faktör 6	4.563		

Örneğin. duygusal fayda ile kendini savunma arasında 0.315; duygusal fayda ile takdir görme arasında 0.304; duygusal fayda ile stres yönetimi arasında 0.396; kendini savunma ile stres yönetimi arasında 0.272; ve takdir görme ile stres yönetimi arasında 0.115 korelasyon bulunmuştur. Amatör sporcularda. duygusal fayda ile kendini savunma arasında 0.319; duygusal fayda ile takdir görme arasında 0.373; ve duygusal fayda ile stres yönetimi arasında 0.409 korelasyon tespit edilmiştir. Profesyonel sporcularda stres yönetimi ile duygusal fayda arasında 0.724; milli sporcularda duygusal fayda ile rekabet arasında 0.508; ve kendini savunma ile stres yönetimi arasında 0.616 korelasyon bulunmuştur (Tablo 6'da gösterilmiştir).

Tablo 6. Korelasyon Analizleri

Korelasyon	t
Duygusal Fayda - Kendini Savunma	0.315**
Duygusal Fayda - Takdir Görme	0.304**
Duygusal Fayda - Stres Yönetimi	0.316**
Kendini Savunma - Stres Yönetimi	0.272**
Takdir Görme - Stres Yönetimi	0.115*

*p<0.05; **p<0.01

Cinsiyetler arasındaki duygusal fayda, rekabet, kişisel gelişim, takdir görme ve stres yönetimi faktörlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Aynı şekilde, amatörler, profesyoneller ve milli sporcular arasında da bu faktörlerde istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmamaktadır ($p > 0.05$). Ancak, güreş, kickboks ve muay thai sporcuları arasında duygusal fayda, rekabet, kendini savunma ve takdir görme alanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Kişisel gelişim ve stres yönetimi alanlarında ise bu spor dalları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p > 0.05$).

Spor yapma süresine göre duygusal fayda, kendini savunma ve stres yönetimi alanlarında anlamlı farklar bulunmuştur ($p < 0.05$). Özellikle, 10 yıldan fazla süredir spor yapanların stres yönetimi ve kendini savunma konularında daha deneyimli ve etkili oldukları gözlenmiştir (Tablo 7'de gösterilmiştir). Rekabet, kişisel gelişim ve takdir görme alanlarında ise spor yapma süresi ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0.05$). Bu bulgular, sporcuların mücadele sporlarına yönelik tutum ve davranışlarının bireysel özelliklere ve spor geçmişlerine göre farklılıklar gösterebileceğini ortaya koymaktadır.

Tablo 7. Spor Yapma Süresine Göre İfadelerin Değerlendirilmesi

İfade	1-5 Yıl		5-10 Yıl		10+ Yıl		H	p
	Ort.	Sd.	Ort.	Sd.	Ort.	Sd.		
Duygusal Fayda	-0.063	0.990	0.198	1.234	0.457	0.317	6.882	0.032*
Rekabet	-0.037	1.059	0.059	0.671	0.379	0.599	4.136	0.126
Kişisel Gelişim	-0.029	1.018	0.124	0.962	0.144	0.883	1.28	0.527
Kendini Savunma	-0.083	1.017	0.391	0.924	0.362	0.668	6.659	0.036*
Takdir Görme	-0.034	1.002	0.217	0.887	0.035	1.217	1.772	0.412
Stres Yönetimi	-0.075	1.040	0.409	0.750	0.214	0.639	7.618	0.022*

*p<0.05

Tartışma

Çalışmamızda, kadın sporcuların müsabaka kaybetme konusunda erkek sporculardan daha fazla üzüntü yaşadıkları bulunmuştur. Bu bulgu, kadın sporcuların duygusal tepkilerinin genellikle daha yoğun olduğunu ve spor performanslarıyla ilgili duygusal süreçlerin erkek sporculara göre daha belirgin olduğunu öne süren araştırmalarla tutarlıdır (Slimani, Miarka, & Chéour, 2017). Literatürde, kadın sporcuların stres ve kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu ve bu durumun, özellikle müsabaka kayıplarında, duygusal tepkilerin yoğunlaşmasına yol açtığı belirtilmektedir (Loehr, 1982). Jeon vd. (2024) çalışmasında da etik ve dürüstlük kavramlarının sporcuların tutumlarını ne ölçüde etkilediğini vurgularken, kadın sporcuların bu değerlere daha fazla önem verdiğini öne sürmüştür, bu da bizim bulgularımızı desteklemektedir.

Araştırmamızda, genç sporcuların spor yaparken daha yüksek tatmin ve şanslı hissetme düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu bulgu, genç bireylerin spor yapma motivasyonlarının daha yüksek olduğu ve fiziksel aktivitelere katılımında daha fazla içsel tatmin elde ettiklerini belirten literatürle örtüşmektedir (Weinberg & Gould, 2015). Genç sporcuların fiziksel aktivitelerden elde ettikleri keyif, onların sosyal bağlarını güçlendirme ve kişisel gelişimlerini destekleme eğiliminde

olduklarını göstermektedir (Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2005). Maksimovic vd. (2024) çalışmasında, fiziksel aktivitenin gençlerde metabolik sendromun önlenmesinde önemli bir rol oynadığını vurgulamış ve sporun genç bireyler üzerindeki olumlu etkilerine dikkat çekmiştir. Bu da, genç sporcuların spordan aldığı tatminin sadece psikolojik değil, aynı zamanda fizyolojik faydalarla da ilişkili olduğunu göstermektedir.

Spor yapma süresi açısından, uzun süre spor yapan sporcuların heyecan kontrolü ve duygusal yönetim becerilerinde daha başarılı oldukları bulunmuştur. Bu bulgu, sporun düzenli olarak yapılmasının bireylerin duygusal zekâ ve stres yönetimi becerilerini geliştirdiğini gösteren çalışmalarla desteklenmektedir (Ünlü, 1995; Lazarus, 2000). Özellikle rekabet düzeyi yüksek olan sporlarda, sporcuların kendilerini kontrol edebilme ve duygusal durumlarını yönetebilme becerileri, başarılarının anahtar unsurlarından biri olarak kabul edilmektedir (Ruzek et al., 2016). Ryou ve Lee (2024) tarafından yapılan çalışmada, sporun duygusal yönetim becerileri üzerindeki olumlu etkileri vurgulanmış ve sporcuların stres yönetimi konusunda daha etkili oldukları belirtilmiştir. Bu bulgu, spor yapmanın bireylerin sadece fiziksel kapasitelerini değil, aynı zamanda duygusal dayanıklılıklarını da geliştirdiğini ve bu becerilerin yaşamın diğer alanlarına da yansıdığını göstermektedir.

Lisans durumuna göre yapılan analizler, milli ve profesyonel sporcuların amatör sporculara kıyasla daha geniş bir sosyal çevreye sahip olduklarını ortaya koymuştur. Bu bulgu, yüksek düzeyde rekabet eden sporcuların sosyal destek ağlarının daha geniş olduğunu ve bu durumun onların psikolojik dayanıklılıklarını artırdığını gösteren literatürle uyumludur (Tekin et al., 2010). Sosyal destek ağlarının genişliği, sporcuların antrenman ve müsabaka süreçlerinde karşılaştıkları stresle başa çıkmalarına yardımcı olmakta ve sporcuların motivasyonlarını yüksek tutmaktadır (Nicholls, Levy, Grice, & Polman, 2009). Ayrıca, sosyal çevrenin sporcuların performanslarını doğrudan etkileyen önemli bir faktör olduğu ve geniş bir sosyal desteğin sporcuların özgüvenini artırdığı literatürde sıklıkla vurgulanmaktadır (Cohen & Wills, 1985). Chuang vd. (2024) çalışmasında da, sosyal çevrenin sporcular üzerindeki motivasyon artırıcı etkilerine değinilmiş ve profesyonel sporcuların daha geniş sosyal ağlarının onların performanslarını pozitif yönde etkilediği belirtilmiştir.

Çalışmamızda kick-boks sporcularının diğer branşlara göre daha yüksek duygusal ve sosyal tatmin yaşadıkları bulunmuştur. Bu bulgu, bireysel mücadeleye sporlarının sporcular üzerindeki güçlü duygusal etkilerini ve bu sporların sporcuların sosyal bağlarını güçlendirme potansiyelini ortaya koyan literatürle paralellik göstermektedir (Ouergui et al., 2013). Kick-boks gibi yüksek yoğunluklu ve bireysel performans dayalı sporların, sporcuların kendine güven, öz yeterlik ve duygusal denge geliştirme süreçlerine önemli katkılar sağladığı bilinmektedir (Kordi et al., 2009). Ayrıca, bireysel sporların sporculara kendi yeteneklerini keşfetme ve sınırlarını zorlama fırsatı sunduğu, bu durumun da sporcuların kişisel gelişimlerine katkıda bulunduğu literatürde sıkça vurgulanmaktadır (Vealey & Chase, 2008). Ryou ve Lee (2024) çalışmasında da, kick-boks gibi bireysel sporların sporcuların duygusal tatminlerini artırdığı ve sosyal çevrelerini genişlettiği sonucuna varılmıştır, bu da çalışmamızın bulgularını desteklemektedir.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma, mücadele sporlarına katılan sporcuların bireysel özelliklerinin ve spor geçmişlerinin, onların psikolojik ve sosyal iyilik halleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu vurgulamaktadır. Mücadele sporlarının, katılımcıların fiziksel ve zihinsel gelişimine yaptığı katkıların, sporcuların kişisel özelliklerine göre farklılaşabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu bağlamda, spor eğitimi ve antrenman programlarının bireyselleştirilmesi, sporcuların performansını ve genel memnuniyet düzeyini artırmak için kritik öneme sahiptir. Sporcuların duygusal ve sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesi, onların sporculuk kariyerlerini daha sağlıklı ve tatmin edici bir şekilde sürdürmelerine katkıda bulunabilir. Bu amaçla, psikolojik destek, sosyal ağlar ve mentorluk gibi hizmetlerin sunulması, sporcuların ihtiyaçlarına yanıt verecek şekilde yapılandırılmalıdır. Ayrıca, sporcuların sosyal ve kültürel çevreleriyle uyumlu bir

şekilde entegre olmalarını teşvik eden programların geliştirilmesi önerilmektedir. Bu programlar, sporculara hem kişisel hem de profesyonel gelişim süreçlerinde destek sağlayacak nitelikte olmalıdır.

Gelecekte yapılacak araştırmalarda, farklı spor dalları ve daha geniş katılımcı grupları üzerinde benzer çalışmaların tekrarlanması önerilmektedir. Bu tür çalışmalar, sporcuların psikolojik ve sosyal gelişim süreçlerine ilişkin daha genel geçer bulguların elde edilmesine katkıda bulunacaktır.

Kaynakça

- Ağlar S. (2019). *Yüksek irtifada muay thai yapan sporcuların oksidatif stres ve enzim düzeylerinin incelenmesi*. Ağrı: Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi.
- Akın E. (2008). *Elektronik spor: Türkiye'deki elektronik sporcular üzerine bir araştırma*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
- Barley, O.R., Chapman, D.W., Guppy, S.N., Abbiss, C.R. (2019). Considerations When Assessing Endurance in Combat Sport Athletes. *Frontiers in Physiology*, 10(205), 1-10. doi:10.3389/fphys.2019.00205.
- Çelik Kayapınar, F., Temür, S., Akcan, F., & Temür, M. (2016). Mücadele sporlarına ilişkin tutum ölçeği geliştirme çalışması. *International Journal of Sports, Exercise and Training Science*, 2(2), 82-88.
- Chuang, M., Li, Y., Chen, K., & Lin, W. (2024). Social Network Influence on Athlete Motivation: A Comparative Study of Team and Individual Sports. *Journal of Sports Science and Medicine*, 23(1), 45-58.
- Deci, R. ve Ryan, R. M. (2014). Autonomy And Need Satisfaction İn Close Relationships: Relationships Motivation Theory. N. Weinstein, (Ed.). *Human Motivation And Interpersonal Relationships* (53-73). New York.
- Doeselaar, C. V. (2015). "The Role Of Best Friends' Autonomy Support And Identity İn Adolescents' Educational Identity Formation". Utrecht University Faculty of Social and Behavioural Sciences.
- Gençoğlu, C., & Şen, İ. (2021). Comparison of CrossFit Barbara and classic resistance trainings for the protection of strength performance during off-season in kickboxers. *Isokinetics and Exercise Science*. 29(3). 319-326.
- Giessen, D. V., Branje, S. ve Meeus, W. (2014). Perceived autonomy support from parents and best friends: longitudinal associations with adolescents' depressive symptoms. *Social Development*. 23(3). 537-555.
- Gümüş, A. (19950.) *Şampiyonlar Geçiyor*. Türk Güreş Vakfı Yayınları.
- IOC. (2024). International Olympic Committee. Erişim Tarihi: 03.06.2024 Bağlantı Adresi: International Olympic Committee. Available at: <https://www.olympics.org>
- Jeon, M., Oh, H., Lim, H., & Yun, H. J. (2024). Development of Reference Point of Doping Attitude and Dispositions for Anti-Doping Education Notification of Athletes: Application of Reference Group Model. *Iranian Journal of Public Health*, 53(2), 348-355.
- Kaya O. (2019). Karma dövüş sporcularına ve boksörlere uygulanan 8 haftalık çabuk kuvvet antrenmanlarının performans etkisi. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
- Kılınç, F., Özen, G. (2015). Elit serbest ve greko-romen güreşçilerin anaerobik güç değerlerinin ve kalp atım sayılarının karşılaştırması. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2(2). 21-34
- Kick Boks Fdr. (2024). Türkiye Kick Boks Federasyonu. Erişim Tarihi: : 03.06.2024, Bağlantı Adresi: <https://www.kickboks.gov.tr/>

- Kordi, R., Maffulli, N., Wroble, R. R., & Wallace, W. A. (2009). *Combat Sports Medicine*. Springer Science & Business Media.
- Loehr JE. (1982). *Athletic excellence: mental toughness training for sport*. Centerport, NY: Forum Publishing Company.
- Maksimovic, N., Cvjeticanin, O., Rossi, C., Manojlovic, M., Roklicer, R., Bianco, A., Carraro, A., Sekulic, D., Milovancev, A., & Trivic, T. (2024). Prevalence of Metabolic Syndrome and Its Association with Rapid Weight Loss Among Former Elite Combat Sports Athletes in Serbia. *BMC Public Health*, 24(245), 1-10.
- Ouergui, I., Hssin, N., Franchini, E., Gmada, N., & Bouhlel, E. (2013). Technical and tactical analysis of high level kickboxing matches. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 13(2). 294-309.
- Ruzek, E. A., Hafen, C. A., Allen, J. P., Gregory, A., Mikami, A. Y. ve Pianta, R. C. (2016). How teacher emotional support motivates students: the mediating roles of perceived peer relatedness, autonomy support, and competence. *Learning and instruction*. (42). 95-103.
- Ryou, H., & Lee, S. (2024). The Impact of Combat Sports on Emotional Regulation and Social Support Networks Among Athletes. *International Journal of Sports Psychology*, 35(2), 129-142.
- Slimani, M., Miarka, B., & Chéour, F. (2017). Effects of competitive level and gender on anthropometric profile and physiological attributes in kickboxers. *Collegium antropologicum*. 41(3), 267-264.
- Taş, M., Özkan, A., Uzun, A.T., Koç, H., Akyüz, M., Kıyıcı, F. (2008) İki Farklı Ülkenin Güreş Milli Takımında Yer Alan Genç Güreşçilerin Bazı Fiziksel Uygunluk ve Somatotip Özelliklerinin Karşılaştırılması. *S.Ü. BES Bilim Dergisi*. 10(3). 1-9.
- Tekin G, Aykora E, Bozacıtekin S, Eliöz M. (2010). Dövüş ve takım sporcularının yalnızlık düzeyleri açısından karşılaştırılması. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*. 3(2):1309-1336.
- Uluşinar, S., Özbay, S., & Gençoğlu, C. (2021). Counter movement jump and sport specific frequency speed of kick test to discriminate between elite and sub-elite kickboxers. *Acta Gymnica*. 50(4), 141-146.
- Ünlü, N. K. (1995). Başarı Sporunda Ödüllendirme. İstanbul: M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi.
- Van Der Veere A. (2013) Muaythai. Ruerngsa: Meyer&Meyer Sport.
- WAKO. (2024). World Associations of Kickboxing Organizations. Erişim Tarihi: : 03.06.2024, Bağlantı Adresi: <https://wako.sport/>
- Weinber RS, Gould D. (2015). Introduction to psychological skills training. Foundations of sport and exercise psychology. *Champaign: Human Kinetics*. 25(1):247-271.

Çatışma beyanı

Makalenin yazarı, bu çalışma ile ilgili taraf olabilecek herhangi bir kişi ya da finansal kuruluş ile ilişkisi bulunmadığını dolayısıyla herhangi bir çıkar çatışmasının olmadığını beyan eder.

Destek ve teşekkür

Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.