



Taekwondo Branşında Başarı ve Başarısızlık Durumunda Kaygı Bileşenlerindeki Değişim İlişkisi

Sena BEKDAŞ ÖZDEN*¹ 

Mehmet ÖÇALAN¹ 

¹ Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, *KIRIKKALE*

 DOI: 10.31680/gaunjss.1212970

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 01.11.2022

Kabul Tarihi / Accepted: 15.12.2022

Yayın Tarihi / Published: 23.12.2022

Öz

Bu araştırmanın amacı, Taekwondo branşında başarı ve başarısızlık durumunda kaygı bileşenlerindeki değişim ilişkisini incelenmektir. Araştırmada nicel tabanda anket yöntemi uygulanıp, tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Türkiye’de aktif olarak Taekwondo yapan 12-28 yaş aralığındaki sporcular, örneklemini ise Ankara’da bulunan aktif olarak Taekwondo yapan 12-28 yaş aralığındaki sporculardan tesadüfi olarak seçilmiş 62 erkek 73 kadın toplam 135 sporcu oluşturmaktadır. Sporcuların demografik verilerinin saptanması için beş sorudan oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Demografik sorular cinsiyet, yaş, sporcu yaşı, eğitim durumu ve müsabaka sayısı olarak belirlenmiştir. Bu değişkenlere yönelik kişisel bilgilerinin ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde değerleri tablo haline getirilmiştir. Aynı zamanda sporcuların yarışma öncesi kaygılarını ölçmek amacıyla SCAT-A (Sport Competition Anxiety Test) kullanılmıştır. Testte anket formunda 15 soru üçlü likert tipi bulunmaktadır. İstatistiksel veriler SPSS paket programı kullanılıp ANOVA test ile analiz edilmiştir. Sonuç olarak cinsiyet değişkenine göre sporcuların yarışma kaygı düzeyleri anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Katılımcıların yaş, spor yaşı ve müsabaka sayısı ile yarışma kaygıları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Eğitim durumuna göre yarışma kaygıları anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Anahtar Kelimeler: Taekwondo, Başarı, Başarısızlık ve Kaygı

The Relationship Between Success and Failure in Taekwondo Branch and Changes in Anxiety Components

Abstract

The purpose of this research is to examine the relationship between success and failure in the Taekwondo branch and the change in anxiety components. A quantitative survey method was applied in the research and a survey model was used. The population of the research consists of athletes between the ages of 12-28 who actively practice Taekwondo in Turkey, and the sample consists of 135 athletes, 62 men, and 73 women, randomly selected from athletes between the ages of 12-28 who are actively engaged in Taekwondo in Ankara. A personal information form consisting of five questions was used to determine the demographic data of the athletes. Demographic questions were determined as gender, age, age of the athlete, educational status and number of competitions. The mean, standard deviation, frequency, and percentage values of personal information for these variables have been tabulated. At the same time, SCAT-A (Sport Competition Anxiety Test) was used to measure the anxiety of the athletes before the competition. In the test, there are 15 questions in the questionnaire form and triple Likert type. Statistical data were analyzed with an ANOVA test using the SPSS package program. As a result, the competition anxiety levels of athletes do not differ significantly according to gender variables ($p>0.05$). No significant correlation was found between the participants' age, sports age, number of competitions, and competition anxiety ($p>0.05$). Competition anxiety does not differ significantly according to education level ($p>0.05$).

Keywords: Taekwondo, Success, Failure, and Anxiety

* Sorumlu Yazar: Sena BEKDAŞ ÖZDEN

e-mail: senabekdas@hotmail.com

Bu çalışma, “Taekwondo Branşında Başarı Ve Başarısızlık Durumunda Kaygı Bileşenlerindeki Değişim İlişkisi” isimli yayımlanmamış yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Giriş

İnsanoğlu çok karmaşık bir yapıya sahiptir. Gerek fiziksel gerek biyolojik, zihinsel ve psikolojik, her biri ayrı ayrı birer araştırma konusu olmakla hepsi birbirine bağlı birbirini etkileyen ve iç içe olan doğal yapılardır. Bu araştırmada insanoğlunu psikolojik olarak ele almaya çalıştık. Psikoloji yani ruh bilimi birçok alt dalı olan geniş ve karmaşık bir bilim dalıdır; İnsan zihnini, düşüncelerini, davranışlarını ve duygularını inceler (Doğu, 2021).

Yunancada 'psyche' ruh 'logos' ise bilgi demektir. Bu sözcüklerin birleşiminden psikoloji ortaya çıkmıştır (Doğu, 2021). Psikoloji insan hayatının her yerinde vardır. Eğitim psikolojisi, gelişim psikolojisi, çevresel psikoloji, din psikolojisi, sağlık psikolojisi, kişilik psikolojisi gibi daha birçok insan hayatı içerisinde bulunan psikoloji alt dallarına örnek verebiliriz.

Psikoloji bilimi insanların duygu durumları ile de yakından ilgilenir. Duygular en kısa tanımı ile kişiye özel his durumudur (Seçer, 2005). İnsanlar mutluluk, üzüntü, şaşkınlık, utanç, öfke, stres, korku, kaygı gibi farklı duygular hissedebilir. Psikolojide bu duyguların hepsine yer vardır. Kaygı terimini Yahudi nörolog psikanaliz biliminin kurucusu Sigismund Schlomo Freud psikolojiye kazandırmıştır. Kaygı, bireyin tehdit olarak algıladığı duruma karşı hissedilen korku ve gerginlik olarak ifade etmektedir (Yaşartürk, Akay, ve Ayhan, 2021). Bir başka tanımda ise birey tarafından zararlı olarak algılanıp yorumlanan ya da dış ortamın oluşturabileceği bir tehlike ihtimalinin düşünüldüğü bir durum karşısında yaşanan bir duygu durumudur (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2003). Bu durum tamamen bireyin olayları nasıl algıladığı ile alakalıdır. Genellikle kendini güvenli hissetmediği durumlarda çevre ve olaylar bireyi sürekli tedirgin eder bir diğer deyişle kaygılandırır. Kaygı bir duygu durumu olduğu için birkaç tanımla sınırlandırılmayacak kadar kapsamlı bir tanımdır. Kaygı kişinin kendi içindeki nesnesini tanımadığı, bilincinin dışında olan tehlikeye karşı gösterdiği tepkidir (Şahin, 2019).

Kendi içindeki nesnesini tanımak, yani özgüven, bu bilinç dışı tehlikelerin silahı olarak açıklanabilir. Özgüven, kişinin kendisinden memnun olması, çevresiyle uyum içinde yaşayıp kendisini yeterli bulması anlamına gelir (Terlemez, 2019). Özgüven iç güven ve dış güven olarak ikiye ayrılır. İç güven, bireyin kendisi hakkındaki pozitif (olumlu) düşüncelere sahip olması ve kendisiyle barışık olma durumudur (Terlemez, 2019). Bireylerin kendini görmek istediği konular olduğu gibi bir de anlık konuları vardır. Kendilerini görmek istedikleri konuma ne kadar yakınlarsa o kadar iç güvenli

yani özgüvenli oldukları söylenebilir. Bireyler, istenilen konumdan uzaklaştıkça, kendileri için imkânsızlaşıp yetersiz hissettiklerinde, özgüven düşer ve kaygı bileşenleri yükselir. Dış güven ise bireyin hareket ve davranışları çevresine kendisinden hoşnut ve emin olduğu hissiyatını fark ettirir (Terlemez, 2019). İç güvende yaşanan durumun bir benzeri dış güvende de yaşanır.

Kaygılı birey kendini güvende hissetmez. Bu da çevresine hissettireceği kendinden emin görüntüsünün kaybolmasına neden olur. Bu durum günümüzde birçok insanın yaşadığı problemlerden biridir. Amerikalı psikolog Abraham Maslow tarafından geliştirilen ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidinde fizyolojik gereksinimler (solunum, sindirim, boşaltım, su, uyku vb.) sonra gelen önemli bir basamaktır. Güven kişinin toplumda kabul alma, refah içerisinde, huzurlu, mutlu, herhangi bir tehlikeden uzak, düzgün bir sosyal ortamda yaşama ve ait olma ihtiyacıdır (Şimşek, Çelik, ve Akgemci, 2001).

Spor, modern çağ ile birlikte ülkelerin gelişmişlik düzeyini gösteren bir unsur haline gelmeye başladı. Sporun dünyadaki bu önemli konumu, spor camiasının tamamı (antrenörler, spor psikologları, sporcular, mentörler, sporcuların aileleri, spor izleyenleri vb.) için heyecan verici ve motivasyon sağlayıcı bir etken oldu. Sporda başarı sağlanması için yatırımlar, çalışmalar ve araştırmalar hız kazandı.

Alan çalışmaları incelendiğinde spor kavramının birçok tanımlanmasının olduğu görülmektedir. Spor, bireyin tabii çevresini beşerî çevre haline getirirken elde ettiği yetenekleri geliştiren, belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, bireysel ya da toplu olarak boş zaman faaliyeti kapsamı içinde veya profesyonelce mesleklaştırarak yaptığı, kültürel bir olgudur (Tanrıverdi, 2012). Spor, egzersiz ve fiziksel aktivite ile karıştırılmamalıdır. Egzersiz; tekrarlı ve düzenli yapılan vücut hareketleridir (Baltacı ve Düzgün, 2008). Egzersizde amaç kasal kuvveti artırmak, kardiyovasküler dayanıklılığı artırmak, esnekliği artırmak ve vücut postürünü düzeltmek gibi amaçlar olduğunu belirtebiliriz. Örneğin jogging, bisiklete binmek, yüzmek veya dans etmek olarak örnekleri çoğaltabiliriz. Fiziksel aktivite vücut ağırlığının dengelenmesi, yaşamsal faaliyetlerin sürdürülebilmesi ve enerji dengesinin sağlanması için harcanan enerjidir (Baltacı ve Düzgün, 2008). Egzersiz ve fiziksel aktivite bünyesinde başarı ve başarısızlık yoktur, belirli kurallar yoktur ve profesyonelce meslekleştirilmek gibi bir seçenekte yoktur. Dolayısıyla egzersiz veya fiziksel aktivite yapan bireylerde özellikle egzersiz yapan bireylerde psikolojik iyileşmeler yaşanır fakat bu durum sadece bireyin gündelik hayatı ile ilişkilidir. Sporcularda ise bu durum tam tersidir sporun kelime anlamından çıkarımlarda bulunduğumuzda sporun sadece fiziksel bir olgu olmadığı

anlaşılmaktadır. Bu nedenle spor bilimcileri sporu psikolojik yönden de ele almıştır.

Tüm insanları ve spor camiasını etkileyen psikolojik bir duygu durumu ise kaygıdır. Kaygı, insanların belirsiz ya da tehlikeli olarak gözüken durumlarda geleceğe yönelik olumsuz duygulara sahip olmasına sebep olan bir ruh halidir (Sapma, 2013). Bu tanımdan yola çıktığımızda bir spor müsabakası sporcu tarafından belirsiz ve geleceğe yönelik bir durum haline getirilebilir. Sporcular bu durumu olumsuzluklar içerisinde karşıladığında müsabaka öncesi kaygı hissiyatları yükselir ve istenilen performansı sergileyemez. Dolayısıyla kaygı hissiyatını yükseltmeyen sporcular başarıya daha yakın olurlar. Bu alanda yapılan örnek bir çalışma sonucunda birinci olan sporcuların yarışma öncesi kaygılarının, ikinci ve üçüncü olan sporculara göre daha düşük seviyede olduğu sonucuna varılmıştır (Akandere ve Bedir, 2011).

Başarı; kişinin kendini en mükemmel şekilde kanıtlaması, geçmesi gereken bir durumun varlığı söz konusu iken amaçlarına varabilmesi ve karşılaştığı olumsuzları yönetebilmesi olarak tanımlanabilir (Tanrıku, 2019). Bu amaçlara ulaşamayıp olumsuzlukları yönetemediğinde ise başarısızlık durumu ortaya çıkar. Spor branşlarının tamamında başarı elde etmek oldukça zor ve önemlidir. Ama daha zor olanı ise performans sporlarında örneğin taekwondo, yüzme, karete, güreş, atletizm bütün ana dalları (yürüyüş, koşu ve alan (atma-atlama)) başarı elde etmektir.

Fiziken ve psikolojik olarak tam anlamıyla hazırlık isteyen performans sporlarından biride Taekwondodur. Taekwondo, dürüstlük, sevgi, saygı gibi ahlaki değerleri içerisinde barındıran el ve ayakların belirli bölgeleri ile yapılan vuruş tekniklerinden oluşan bir savunma sporudur (Tel, 2006). Savunma sporu olarak nitelendirilmesinin sebebi sporcuların zihinsel koşullanmalarıdır. Taekwondo kökenleri çok eskiye dayanan bir spor branşıdır. Asırlar öncesinde Taekwondo Kore'de insanların vahşi hayvanlara, düşmanlara karşı ürettikleri bir savunma şekli iken yıllar içerisinde bir savunma sanatı ve spor branşına dönüşmüştür. Taekwondo yarışma sporu olarak kabul edildiği tarih 1905 ve Uluslararası taekwondo federasyonunun kurulduğu tarih ise 1966 yılıdır (TFF). Ülkemize gelişi ise 1960'lı yıllardır. Taekwondo Türkiye'de ilk olarak Judo federasyonuna bağlanmıştır. 1982 yılında ise bağımsız bir şekilde Taekwondo Federasyonu kurulmuştur (Tanrıku, 2019).

Bu araştırmanın amacı Taekwondo branşında başarı ve başarısızlık durumunda kaygı bileşenlerindeki değişim ilişkisini incelemektir. Kaygı başarı ve başarısızlık durumunda ne kadar etkilidir? Gerçekten bir etkisi var mı? Eğer varsa ne gibi öneriler ve çözüm yolları sunabiliriz? Sorularının cevabını bulmak amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırmaya Ankara'da bulunan 62 erkek 73 kadın toplam 135 Taekwondo sporcusu katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalamalarının 17,66 olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılar en az kırmızı-siyah kuşağa sahip, hafta da 3 gün antrenman yapan, 12-28 yaş aralığındaki aktif şekilde yarışmalara katılan gönüllü sporcular arasından seçilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişkenler	Grup	N	%	\bar{X}	S
Cinsiyet	Kadın	73	54,1		
	Erkek	62	45,9		
Yaş		135		17,66	3,41
Spor Yaşı		135		7,95	3,85
Müsabaka Sayısı		135		17,70	26,23
Eğitim Durumu	İlkokul	22	16,3		
	Ortaokul	32	23,7		
	Lise	47	34,8		
	Lisans	28	20,7		
	Lisansüstü	6	4,4		

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde yapılacak testleri belirlemek için normallik dağılımı incelenmiş ve parametrik testler tercih edilmiştir. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre yarışma kaygı düzeylerinin farklılaşma durumlarını belirlemek için t-Testi; katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre yarışma kaygı düzeylerinin farklılaşma durumlarını belirlemek için ANOVA; katılımcıların yaş, spor yaşı, müsabaka sayısı değişkenleri ile yarışma kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon analizleri yapılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Sporcuların müsabaka öncesi kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla SCAT-A (Sport Competition Anxiety Test) kullanılmıştır. SCAT-A genç ve yetişkinlerin müsabaka öncesi kaygı düzeylerini ölçmek için Martens (1977), tarafından geliştirilen bir ölçektir (Martens, 1977). Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Özbekçi (1989) tarafından yapılmıştır (Özbekçi, 1989). Türkçeye uyarlanması Kuruç (1993), tarafından yapılmıştır (Kuruç, 1993). Ölçek 15 soru içermektedir ve üçlü (hiçbir zaman-bazen ve sık sık) likert tipi şeklindedir. Ayrıca demografik verilerin saptanması için araştırmacı tarafından geliştirilen 5 sorudan oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Tablo 2. Katılımcıların Sporda Yarışma Kaygısı Testinin (SCAT-A) Güvenirlik ve Normallik Değer Tablosu

Ölçekler (SCAT-A)	Toplam Puan	Standart Sapma	α	Basıklık	Çarpıklık
	19,25	3,26	0,83	,169	,538

Tablo 2 incelendiğinde sporcuların yarışma kaygı düzeyi 19.25 ± 3.65 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca sporda yarışma kaygı testi basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde, testin normal dağılım gösterdiği sonucuna varılmıştır (George ve Mallery, 2019:115). Bu doğrultuda analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. Ölçeğin (15 madde) iç tutarlık katsayısı 0.83 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Anketler Ankara'daki özel Taekwondo salonlarına gidilerek Taekwondo sporcularına, Ankara'da gerçekleşen gençler Türkiye şampiyonasına diğer illerden katılan sporculara ve bir kısmına da Google anket üzerinden uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Yarışma Kaygı Düzeylerine İlişkin T- Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	\bar{X}	S	sd	t	p
Yarışma Kaygısı	Erkek	62	19,16	3,56	133	-,296	,768
	Kadın	73	19,32	3,01			

Yukarıdaki tabloda sporcuların cinsiyet değişkenine göre yarışma kaygı düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre cinsiyet değişkenine göre sporcuların yarışma kaygı düzeyleri anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0,05$).

Tablo 4. Katılımcıların Yaş, Spor Yaşı ve Müsabaka Sayısı Değişkenine Göre Yarışma Kaygı Düzeylerine İlişkin Korelasyon Tablosu

	Yaş	Spor Yaşı	Müسابaka Sayısı
Yarışma Kaygısı	r	,067	-,094
	p	,438	,276

Yukarıdaki tabloda sporcuların yaş, spor yaşı ve müsabaka sayısı değişkenleri ile yarışma kaygıları arasında anlamlı ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların yaş, spor yaşı ve müsabaka sayısı ile yarışma kaygıları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 5. Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Yarışma Kaygı Düzeylerine İlişkin ANOVA Tablosu

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kare Ortalaması	F	P	Anlamlı Farklılık
Yarışma Kaygısı	Gruplar arası	20,264	4	5,066			
	Gruplar içi	1411,173	130	10,855	,467	,760	---
	Toplam	1431,437	134				

Yukarıdaki tabloda sporcuların eğitim seviyesi değişkenine göre yarışma kaygı düzeylerinin anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların eğitim durumuna göre yarışma kaygıları anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tartışma

Bu araştırmanın amacı Taekwondo branşında başarı ve başarısızlık durumunda kaygı bileşenlerindeki değişim ilişkisini incelemektir. Çalışma esnasında sporcuların demografik verilerinin saptanması için beş sorudan oluşan ve araştırmacı tarafından üretilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Demografik sorular cinsiyet, yaş, sporcu yaşı, eğitim durumu ve müsabaka sayısı olarak belirlenmiştir. Verileri incelediğimizde cinsiyet değişkeni ile yarışma kaygısı arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu sonucu destekleyen başka bir çalışmada takım sporlarıyla uğraşan sporcularında yarışma kaygısı ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır. (Türkmen, Kul, ve Bozkuş, 2013). Yapılan çalışma ile zıt sonuç gösteren çalışmada karate sporcularının yarışma kaygıları ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır (Aksoy, 2007). Oluşan farklılığın yaş aralığının daha küçük tutulmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca başka bir araştırmada spor camiasında kadın sporcuların ikinci bir plana atıldığı erkek üstünlüğünün kurulduğu konusunda tartışmalar bulunmaktadır (Akkaya ve Kaplan, 2014). Toplum içerisinde birçok alanda olduğu gibi spor camiasında da kadının başarı isteklendirmesini etkilemektedir.

Bu çalışmanın bir diğer sonucu ise sporcuların yaşları ve tecrübeleri değişkenine göre yarışma öncesi kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Aynı bağlamda yapılan bir diğer çalışmada takım sporlarıyla uğraşan sporcuların yarışma kaygıları ile tecrübeleri arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır (Türkmen, Kul, ve Bozkuş, 2013). Mevcut çalışmayı destekler niteliktedir. Bu çalışmanın zıttı bir sonuç gösteren çalışmanın sonucunda profesyonel

futbolcuların profesyonel olmayan futbolculara göre başarı isteklendirmesinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Aslan ve Kuru, 2002). Başka bir çalışmada ise profesyonel güreşçiler ile profesyonel olmayan güreşçiler başarı ve yarışma deneyimi arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir (Kuru ve Abakay, 2009).

Elde ettiğimiz son bulgumuz ise sporcuların eğitim seviyeleri değişkenine göre yarışma öncesi kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur. Bu araştırma kaygı düzeyleri açısından eğitim düzeyi ilkokul olan (22), ortaokul olan (32), lise olan (47), lisans düzeyi olan (28) ve lisanüstü (6) olan sporcular arasında yarışma öncesi kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Fakat yapılan bir araştırmada spor yapan öğrencilerin ders çalışma isteklerinin arttığı akademik başarının önemini anlayıp zevk aldıkları gelecek kariyerleri için daha çok çalıştıkları sonucuna ulaşılmıştır (Filiz ve Demirhan, 2018). Başka bir çalışmada ise eğitim seviyesi yüksek olan ailelerin çocuklarını daha çok spora yönlendirdikleri sonucuna varılmıştır (Çağlayan, 2004).

Bu sonuçlar ışığında sporun psikolojik kısmı da en az fiziksel kısım kadar önem arz etmektedir. Bir spor müsabakasına hazırlık sürecinde psikolojik ve fizyolojik olarak hazır bulunmak gerekir. Bu hazırlık bizim doğrudan performansımızı etkiler. İyi bir performans için mutlaka belli bir kaygı düzeyi bulunmalıdır. Bu düzeyi doğru sınırd tutmayı başarabilmek için antrenörün sporcusuna psikolojik becerileri kazanmayı öğretmesinden geçer. Bununla beraber antrenör psikolojisi de çok önemlidir. İlgili literatür incelendiğinde, Ayhan, Akay ve Gökçen, (2021) tarafından yapılan araştırmada antrenörlük davranışları ile spor kaygısı arasında nedensel bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Kaygılı, endişeli, korkan, psikolojik durumu iyi olmayan bir antrenör sporcusunu gerek antrenmanda gerek müsabakada yeterli motivasyonu sağlayamaz ve kendisinde bulunmayan psikolojik beceriyi sporcusuna da kazandıramaz. Dolayısıyla çalışmanın önerileri arasında her bir spor branşı için alanında uzman spor psikologları ve mentörler, sporcu, antrenör ve sporcunun birinci derece aile bireyleri ile iş birliği içerisinde olmaları eklenebilir. Bununla beraber antrenör, sporcu, aile bireyleri her zaman kendilerini geliştirmeye, yeniliklerden haberdar olmaya bu yeniliklere ayak uydurmaya ve tam bir motivasyon ile çalışmaya devam etmelidir.

Kaynakça

- Akandere, M. ve Bedir, R. (2011). Taekwondo Milli Takım Sporcularının Durumluk Kaygı Düzeylerinin Başarıya Etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 119-124.
- Akkaya, C.ve Kaplan, Y. (2014). Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Spor Medyasında Kadın. *International Journal of Sport Culture and Science*, 177-182.
- Aksoy, D. (2007). Karate Sporcularının Müsabaka Kaygı Düzeyleri ile Müsabaka Performanslarının İncelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8-12.
- Alisinanoğlu, F.ve Ulutaş, İ. (2003). Çocukların Kaygı Düzeyleri ile Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*. Cİİ28, Sayı 128 (65-71)
- Aslan, A. ve Kuru, E. (2002). Profesyonel Ve Amatör Futbolcuların Başarı Motivasyonu Farklılıkları Ve Sportif Tecrübe İle İlişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23-30.
- Ayhan, B., Akay, B., ve Gökçen, G. (2021). Examination of Folk Dances Athletes' Evaluation of Coach Behaviors According to Some Demographic Variables. *International Journal of Sport Culture and Science*, 54-56.
- Baltacı, G. ve Düzgün, İ. (2008, Şubat). *Adolesan ve Egzersiz*. Sağlık Bakanlığı Yayınları. Ankara.
- Çağlayan, A. (2004). 12-15 Yaş Grubu Spor Yapan Öğrencilerle Spor Yapmayan Öğrencilerin Okul Başarıları Yönünden Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor ABD, Sakarya.
- Doğu, S. (2021). Psikoloji 1. T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü Açık Öğretim Daire Başkanlığı.
- Filiz, B. ve Demirhan, G. (2018). Akademik ve Spor Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sportmetre*, s. 138-152.
- Koruç, Z. (1993). CSAI-2'nin Türkiye uyarlaması.5. *Spor Bilimleri Kongresi*. 5. *Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Özeti*. Ankara.
- Kuru, E. ve Abakay, U. (2009). Güreş Grekoromen Genç Milli Takım Sporcularının Başarı Motivasyon Düzeylerinin, Sportif Tecrübe ve Antrenman Sıklığı Açısından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 41-50.

- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Human Kinetics Publishers. London.
- Özbekçi, F. (1989). Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması. Doktora Tezi. *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü* İstanbul.
- Sapma, G., (2013). Matematik Başarısı ile Matematik Kaygısı Arasındaki İlişkinin İstatiksel Yöntemlerle İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, *Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul
- Seçer, H. (2005). Çalışma Yaşamında Duygular ve Duygusal Emek: Sosyoloji, Psikoloji ve Örgüt Teorisi Açısın Bir Değerlendirme. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, 814-834.
- Şahin, M. (2019). Korku, Kaygı ve Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*.
- Şimşek, M. Ş., Çelik, A.ve Akgemci, T. (2001). Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Tanrıku, B. (2019). Taekwondo, Judo, Karate Sporü İle Uğraşan 10-15 Yaş Grubu Elit Sporcuların Başarı Algılarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi.: *Selçuk Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spot ABD*. Konya.
- Tanrıverdi, H. (2012). Spor Ahlakı Ve Şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 1072-1093.
- Tel, M. (2006). Türk Taekwondo Milli Takım Sporcularının Seçilen Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Analizi. Yüksek Lisans Tezi *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*. Elâzığ.
- Terlemez, M. (2019). Spor aktivitesinin Özgüven, Serotonin ve Dopamine Etkisi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 1-6.
- Türkmen, M., Kul, M ve Bozkuş, T. (2013). Takım Sporlarıyla Uğraşan Sporcuların Yarışma Kaygı Düzeylerinin Cinsiyete ve Spor Deneyimine Göre İncelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 106-112.
- Yaşartürk, F., Akay, B ve Ayhan, B. (2021). The Relationship Between Leisure Management and Exam Anxiety Levels of University Students. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 2915-2921.