T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı

KIŞ SPORLARI İLE İLGİLENEN SPORCULARIN SAKATLANMA KAYGI DÜZEYLERİ İLE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Yüksek Lisans Tezi

Muhammet İrfan ÇİNTİMAR

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Okan KILIÇKAYA

İstanbul – 2024

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı	**:** Muhammet İrfan ÇİNTİMAR
Tezin Dili	**:** Türkçe
Tezin Adı	**:** Kış Sporları İle İlgilenen Sporcuların Sakatlanma Kaygı Düzeyleri İle Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki
Enstitü	**:** İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Anabilim Dalı	**:** Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Tezin Türü	**:** Yüksek Lisans
Tezin Tarihi	**:** 28.06.2024
Sayfa Sayısı	**:** 86
Tez Danışmanları	**:** Dr. Öğr. Üyesi Okan KILIÇKAYA
Dizin Terimleri	**:** Kış Sporları, Kayak, Zihinsel Dayanıklık, Spor Yaralanmaları
Türkçe Özet	**:** Bu araştırmanın amacı, kış sporları ile ilgilenen sporcuların sakatlanma kaygı düzeyleri ile sahip oldukları sporda zihinsel dayanıklılık becerileri arasındaki ilişkiyi incelemektir.
Dağıtım Listesi	**:** 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne 2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Muhammet İrfan ÇİNTİMAR

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı

KIŞ SPORLARI İLE İLGİLENEN SPORCULARIN SAKATLANMA KAYGI DÜZEYLERİ İLE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Yüksek Lisans Tezi

Muhammet İrfan ÇİNTİMAR

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Okan KILIÇKAYA

İstanbul – 2024

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Muhammet İrfan ÇİNTİMAR

…/…/2024

T.C.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Muhammet İrfan ÇİNTİMAR' ın **"Kış Sporlarıyla İlgilenen Sporcuların Sakatlanma Kaygı Düzeyleri İle Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki"** adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan _____

Doç. Dr. Özkan IŞIK

Üye _____

Dr. Öğr. Üyesi Rabia ÖZCAN KAYACI

Üye _____

Dr. Öğr. Üyesi Okan KILIÇKAYA

(Danışman)

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... / .... / 2024

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, kış sporları ile ilgilenen sporcuların sakatlanma kaygı düzeyleri ile sahip oldukları sporda zihinsel dayanıklılık becerileri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma ilişkisel tarama modeli ve nedensel karşılaştırma modeli kullanılmış olup, çalışmanın evrenini kış sporları branşlarının ilgili federasyonlarındaki profesyonel sporcular oluştururken, örneklem grubunda 2023-24 sezonunda Türkiye'de faal olarak müsabakalara katılan 184 profesyonel kış sporcuları yer almaktadır. Katılımcılara Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ile Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeği soruları yönetilmiştir.

Katılımcıların cinsiyet türlerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterine ilişkin bulgularda anlamlı farklılık tespit edilmiş, kadın sporcuların daha yüksek puanlara sahip oldukları saptanmıştır. Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeğinde ise kadın sporcuların daha çok hayal kırıklığına uğratma kaygısı taşıdıkları belirlenmiştir. Yaşça küçük ve tecrübesiz sporcuların daha çok sakatlanma korkusu ve kaygısı taşıdıklarının saptandığı araştırmada, branşlar arasında da buz sporcularının sakatlıktan daha yüksek oranda endişelendikleri tespit edilmiştir. Araştırmada ayrıca ciddi sakatlık geçmişi yaşayan sporcuların daha yüksek zihinsel dayanıklılık becerilerine sahip oldukları belirlenmiştir.

Sonuç olarak; kış sporcularında zihinsel dayanıklılık ve spor yaralanma kaygısı, cinsiyet, yaş, branş ve tecrübe gibi değişkenlere göre farklılık gösterebilmektedir. Psikolojik destek ve uygun stratejiler, sporcuların bu zorluklarla başa çıkmalarına ve performanslarını optimize etmelerine yardımcı olabilir. Bu bulgular, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını korumaları için kapsamlı destek ve eğitim programlarına ihtiyaç duyduklarını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Kış sporları, kayak, zihinsel dayanıklılık, spor yaralanmaları

SUMMARY

The purpose of this research is to examine the relationship between the injury anxiety levels and mental toughness skills of athletes involved in winter sports. The study utilizes both the correlational survey model and the causal-comparative model. The population of the study consists of professional athletes in the relevant federations of winter sports branches, while the sample group includes 184 professional winter sports athletes who actively participated in competitions in Turkey during the 2023-24 season. Participants were administered the Mental Toughness Inventory in Sports and the Sports Injury Anxiety Scale.

In the comparison of scale scores according to the gender of the participants, significant differences were found in the Mental Toughness Inventory in Sports, with female athletes having higher scores. In the Sports Injury Anxiety Scale, it was determined that female athletes had more anxiety about disappointing others. The study also found that younger and less experienced athletes had more fear and anxiety about injuries, while ice sports athletes were more concerned about injuries than those in other branches. Additionally, athletes with a history of serious injuries were found to have higher mental toughness skills.

In conclusion, mental toughness and sports injury anxiety in winter athletes can vary according to variables such as gender, age, branch, and experience. Psychological support and appropriate strategies can help athletes cope with these challenges and optimize their performance. These findings indicate that athletes need comprehensive support and training programs to maintain both their physical and mental health.

Keywords: Winter sports, skiing, mental toughness, sports injuries

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **i**
SUMMARY ..... **ii**
İÇİNDEKİLER ..... **iii**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **v**
ÖNSÖZ ..... **vii**
GİRİŞ **1**

BİRİNCİ BÖLÜM
GENEL BİLGİLER

1.1. Kış Sporlarının Tanımı ve Özellikleri 5
1.2. Kış Sporlarının Ortak Özellikleri 6
1.3. Popüler Kış Sporları ve Duyulan İlgi 8
1.4. Sakatlanma ve Kış Sporları Arasındaki İlişki 8
1.5. Sakatlanma Kaygısı ve Psikolojik Etkileri 9
1.6. Kış Sporlarında Psikolojik Becerinin Rolü Ve Önemi 11
1.7. Sakatlanma Kaygısı ve Kış Sporları 12
1.7.1. Kış Sporlarında En Sık Görülen Sakatlanma Türleri ve Nedenleri 14
1.7.2. Sakatlanma Kaygısının Spor Performansına ve Katılımına Etkisi 15
1.7.3. Sakatlanma Kaygısının Psikolojik Etkileri 17
1.7.4. Sakatlanma Kaygısının Fizyolojik Etkileri 18
1.8. Sakatlanma Kaygısının Kış Sporlarındaki Yaygınlığı ve Önemi 20
1.9. Kış Sporlarında Mental Yeteneklerin Rolü 21
1.9.1. Konsantrasyon ve Odaklanma Yeteneklerinin Önemi 22
1.10. Sporda Stresle Başa Çıkma ve Performans 23
1.10.1. Kış sporlarında Stresle Başa Çıkma ve Performans Üzerindeki Etkileri 24
1.11. Motivasyon ve Hedef Belirleme 27
1.11.1. Motivasyonun Kış Sporlarında Başarıya Etkisi 28
1.11.2. Güven ve Özgüvenin Kış Sporlarında Başarıya Etkisi 31

İKİNCİ BÖLÜM
MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırma Yöntemi 35
2.2. Evren ve Örneklem 35
2.3. Veri Toplama Araçları 35
2.3.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri 35
2.3.2. Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeği 36
2.4. Verilerin Analizi 37
2.4.1. Verilerin Normallik Test Sonuçları 37
2.4.2. Ölçeklere Uygulanan Analizler 38

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
BULGULAR

SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER 54
KAYNAKÇA 70

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1 Normallik Testi Sonuçları 37
Tablo 2 Katılıcımların Demografik Özellikleri 39
Tablo 3 Katılımcıların Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterine İlişkin Cevapların Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi 40
Tablo 4 Katılımcıların Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterine İlişkin Cevapların Branş Değişkenine Göre İncelenmesi 40
Tablo 5 Katılımcıların Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterine İlişkin Cevapların Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi 41
Tablo 6 Katılımcıların Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterine İlişkin Cevapların Branş Geçmişi Değişkenine Göre İncelenmesi 42
Tablo 7 Katılımcıların Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterine İlişkin Cevapların Ciddi Sakatlık Geçmişi Değişkenine Göre İncelenmesi 43
Tablo 8 Katılımcıların Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterine İlişkin Cevapların Sakatlanma Yeri Değişkenine Göre İncelenmesi 43
Tablo 9 Katılımcıların Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterine İlişkin Cevapların Psikolojik Destek Alma Değişkenine Göre İncelenmesi 44
Tablo 10 Katılımcıların Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeğine İlişkin Cevapların Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi 45
Tablo 11 Katılımcıların Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeğine İlişkin Cevapların Branş Değişkenine Göre İncelenmesi 46
Tablo 12 Katılımcıların Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeğine İlişkin Cevapların Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi 47
Tablo 13 Katılımcıların Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeğine İlişkin Cevapların Branş Geçmişi Değişkenine Göre İncelenmesi 48
Tablo 14 Katılımcıların Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeğine İlişkin Cevapların Ciddi Sakatlık Geçmişi Değişkenine Göre İncelenmesi 49
Tablo 15 Katılımcıların Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeğine İlişkin Cevapların Sakatlanma Yeri Değişkenine Göre İncelenmesi 50
Tablo 16 Katılımcıların Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeğine İlişkin Cevapların Psikolojik Destek Alma Değişkenine Göre İncelenmesi 51

Tablo 17 Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ile Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analizi 52

ÖNSÖZ

Yüksek lisans tez sürecimde bana rehberlik eden, bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşarak yol gösteren, yardımını esirgemeyen değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Okan KILIÇKAYA hocama, bu doğrultuda her zaman desteklerini hissettiğim Doç. Dr. Mehmet SOYAL, Doç. Dr. Taner ATASOY hocama ve hayatımın her alanında beni destekleyerek yalnız bırakmayan başta babam Fatih ÇİNTİMAR ve bütün Aileme sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

GİRİŞ

Kavramsal Çerçeve

Kış sporları, buz ve kar gibi özel zeminlerde yapılan, hem fiziksel hem de zihinsel disiplin gerektiren aktivitelerdir. Bu sporlar, Olimpiyat Oyunları gibi uluslararası platformlarda yer almakta ve dünya genelinde milyonlarca profesyonel ve amatör sporcu tarafından icra edilmektedir. Kış sporları, kayak, snowboard, buz pateni gibi disiplinleri kapsar ve bu sporların her biri, sporcuların yüksek seviyede fiziksel ve zihinsel beceriler geliştirmesini gerektirir. Kış sporlarına özgü yaralanmalar, özellikle yüksek hız ve fiziksel temas nedeniyle yaygındır. Bu yaralanma riski, sporcular arasında "sakatlanma kaygısı" olarak bilinen psikolojik bir durum yaratmaktadır. Sakatlanma kaygısı, sporcuların performansını olumsuz yönde etkileyebilirken, aynı zamanda zihinsel sağlıklarını da tehlikeye atabilir.

Bu nedenle, kış sporlarındaki sakatlanma kaygısının, sporcuların psikolojik becerileriyle olan ilişkisini incelemek, bu alandaki literatürde önemli bir yer tutmaktadır. Çeşitli çalışmalar, sakatlanma kaygısının sporcuların stres seviyelerini, motivasyonlarını ve genel psikolojik sağlıklarını nasıl etkilediğini ortaya koymuştur (Smith, 2015; Johnson et al., 2018). Özellikle, kış sporları gibi riskli faaliyetlerde sakatlanma kaygısı yüksek olan sporcuların, düşük kaygı seviyesine sahip olanlara göre daha fazla psikolojik destek ve dayanıklılık geliştirme programlarına ihtiyaç duydukları gözlemlenmiştir (White, 2019). Bu çalışma, kış sporları ile uğraşan sporcuların sakatlanma kaygı düzeyleri ile psikolojik becerileri arasındaki ilişkiyi derinlemesine analiz ederken, bu iki değişken arasındaki dinamiklerin daha iyi anlaşılmasını amaçlamaktadır. Araştırmamız, bu bağlamda sporcuların mental sağlığını destekleyici müdahalelerin tasarlanması ve uygulanması için bilimsel bir temel oluşturmayı hedeflemektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, kış sporları ile ilgilenen sporcuların sakatlanma kaygı düzeyleri ile sahip oldukları sporda zihinsel dayanıklılık becerileri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Kış sporları, yüksek riskli ve zorlu koşullar altında gerçekleştirilen aktiviteler olduğundan, sporcuların sakatlanma kaygısı ve bu kaygıyı yönetme yetenekleri, performanslarını ve genel sağlıklarını önemli ölçüde etkileyebilir. Bu

bağlamda, sakatlanma kaygısının sporcuların performansları üzerindeki etkilerini anlamak ve bu kaygıyı azaltmak için kullanılabilecek psikolojik becerileri belirlemek, bu araştırmanın temel hedeflerindendir.

Araştırmanın Önemi

Kış sporları, fiziksel dayanıklılık, teknik beceri ve mental sağlamlık gerektiren, aynı zamanda yüksek risk içeren spor dallarından biridir. Bu sporlarla uğraşan sporcular, yoğun antrenman ve yarışma süreçleri boyunca sakatlanma riskiyle sürekli karşı karşıya kalmaktadır. Bu nedenle, kış sporları ile ilgilenen sporcuların sakatlanma kaygı düzeyleri ve bu kaygının performansları üzerindeki etkileri, spor psikolojisi ve sporcu sağlığı alanlarında önemli bir araştırma konusu olarak öne çıkmaktadır. Sakatlanma kaygısı, sporcuların hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını olumsuz etkileyebilir. Yüksek kaygı düzeyleri, sporcuların performanslarını düşürebilir, antrenman verimliliklerini azaltabilir ve sakatlanma riskini artırabilir. Bu araştırma, sakatlanma kaygısının sporcular üzerindeki etkilerini belirleyerek, bu kaygıyı yönetmek ve azaltmak için gerekli stratejilerin geliştirilmesine yardımcı olacaktır. Böylece, sporcuların daha güvenli ve sağlıklı bir şekilde spor yapmaları sağlanacaktır. Ayrıca, sakatlanma kaygısının spor performansı üzerindeki olumsuz etkilerini anlamak, sporcuların performanslarını optimize etmeleri için kritik öneme sahiptir.

Araştırma, sporcuların sahip oldukları psikolojik becerilerin sakatlanma kaygısını nasıl etkilediğini ortaya koyarak, performans artırıcı müdahaleler için değerli bilgiler sağlayacaktır. Bu bilgiler, antrenörler ve spor psikologları tarafından, sporcuların mental dayanıklılıklarını ve performanslarını geliştirmek için kullanılabilir. Psikolojik beceriler, sporcuların stresle başa çıkma, özgüven, motivasyon ve odaklanma gibi alanlarda başarılarını artırabilir. Bu araştırma, psikolojik becerilerin sakatlanma kaygısını azaltmadaki rolünü inceleyerek, sporcuların bu becerilerini geliştirmelerine yönelik eğitim programlarının oluşturulmasına katkı sağlayacaktır. Özellikle kış sporlarında, bu tür becerilerin geliştirilmesi, sporcuların hem antrenman hem de yarışma süreçlerinde daha etkili olmalarını sağlayacaktır.

Ayrıca, bu araştırma, spor bilimi literatürüne önemli katkılar sağlayacaktır. Kış sporları ile ilgilenen sporcuların sakatlanma kaygıları ve psikolojik becerileri üzerine yapılan çalışmalar sınırlıdır. Bu nedenle, bu araştırma, literatürdeki boşluğu

doldurarak, kış sporlarına özgü kaygı yönetimi ve psikolojik beceri gelişimi konularında yeni bilgiler sunacaktır. Ayrıca, elde edilen bulgular, diğer spor dallarındaki benzer araştırmalar için de referans kaynağı olarak kullanılabilir. Araştırmanın sonuçları, sporcuların sakatlanma kaygısını yönetmek ve performanslarını artırmak için pratik uygulamalar ve politikalar geliştirmek için kullanılabilir. Spor kulüpleri, federasyonlar ve spor sağlık kuruluşları, bu araştırmadan elde edilen verileri kullanarak, sporcuların mental sağlıklarını desteklemek ve sakatlık risklerini azaltmak için programlar ve politikalar oluşturabilirler. Bu tür uygulamalar, sporcuların uzun vadeli sağlık ve başarılarını destekleyecektir.

Araştırma Problem Durumu

Araştırmada şu sorulara cevap aranacaktır:

1. Kış sporları ile ilgilenen sporcuların sakatlanma kaygı düzeyleri nedir?
2. Sakatlanma kaygısı, sporcuların performanslarını ve antrenmanlara katılım düzeylerini nasıl etkilemektedir?
3. Sporcuların sahip oldukları psikolojik beceriler (özgüven, stresle başa çıkma, hedef belirleme vb.) sakatlanma kaygısını azaltmada ne kadar etkilidir?
4. Sakatlanma kaygısı ile psikolojik beceriler arasındaki ilişki, farklı demografik gruplarda (yaş, cinsiyet, spor dalı, deneyim düzeyi) nasıl değişmektedir?
5. Sakatlanma kaygısını azaltmak ve sporcuların performanslarını artırmak için hangi stratejiler ve müdahaleler kullanılabilir?

Bu sorulara cevap bulmak için, kış sporları ile ilgilenen sporcuların katılımı ile anket ve mülakat yöntemleri kullanılacaktır. Anketler, sporcuların sakatlanma kaygı düzeylerini, sahip oldukları psikolojik becerileri ve genel performanslarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Mülakatlar ise, sporcuların deneyimlerini ve kaygı yönetimi stratejilerini daha derinlemesine anlamak için yapılacaktır. Elde edilen veriler, kış sporlarında sakatlanma kaygısı ve psikolojik beceriler arasındaki ilişkiyi anlamaya yönelik kapsamlı bir analiz sağlayacaktır.

Araştırmanın sonuçları, kış sporları ile ilgilenen sporcuların sakatlanma kaygısını yönetmelerine ve performanslarını optimize etmelerine yardımcı olacak stratejiler geliştirmek için kullanılacaktır. Bu stratejiler, sporcuların hem fiziksel hem

de psikolojik sağlıklarını desteklemeyi amaçlamaktadır. Özellikle, yüksek riskli spor dallarında güvenli ve sürdürülebilir performans için gerekli olan mental dayanıklılık ve stres yönetimi becerilerini vurgulayan eğitim programlarının geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Kış Sporlarının Tanımı ve Özellikleri

Kış sporları, soğuk hava koşullarında ve kar ya da buz gibi yüzeylerde yapılan spor dallarını kapsamaktadır. Bu sporlar, katılımcılarına heyecan verici ve zorlu fiziksel aktiviteler sunar. Kış sporlarının en yaygın örnekleri arasında kayak, snowboard, buz pateni, kızak, buz hokeyi ve biatlon yer almaktadır. Her biri, belirli teknikler, ekipmanlar ve fiziksel dayanıklılık gerektiren benzersiz özelliklere sahiptir.

Kış sporlarının tarihçesi, insanoğlunun buz ve karla kaplı bölgelerde hayatta kalma mücadelesine kadar uzanır. İlk kayak örneklerinin yaklaşık 5,000 yıl öncesine dayandığı ve İskandinavya'da kullanıldığı bilinmektedir. Modern anlamda kış sporları ise 19. yüzyılda popülerlik kazanmış ve zamanla organize etkinlikler ve olimpiyat sporları haline gelmiştir. İlk Kış Olimpiyatları 1924 yılında Fransa'nın Chamonix kentinde düzenlenmiştir ve o zamandan beri her dört yılda bir gerçekleştirilmektedir.

Kış sporları, hem rekreatif hem de rekabetçi düzeyde yaygın olarak yapılmaktadır. Rekreatif düzeyde, insanlar kış tatillerinde kayak merkezlerine giderek bu sporları denemekte ve doğanın tadını çıkarmaktadır. Rekabetçi düzeyde ise sporcular, ulusal ve uluslararası müsabakalarda yarışarak yeteneklerini sergilemektedir. Özellikle Kış Olimpiyatları ve Dünya Şampiyonaları, kış sporlarının en prestijli etkinlikleri arasında yer almaktadır.

Kış sporları, fiziksel dayanıklılığın yanı sıra yüksek seviyede teknik beceri ve mental sağlamlık gerektirir. Sporcular, soğuk hava koşullarında antrenman yaparak vücutlarını ve zihinlerini zorlu şartlara hazırlarlar. Kış sporları, kardiyovasküler dayanıklılığı artırır, kas gücünü ve esnekliğini geliştirir. Bununla birlikte, düşme ve çarpma riski yüksek olduğundan, sporcuların teknik becerileri kadar koruyucu ekipman kullanımı da hayati önem taşır. Kasklar, diz ve dirsek koruyucuları, özel giysiler gibi ekipmanlar, sakatlanma riskini en aza indirmek için kullanılır.

Kış sporlarında sakatlanma kaygısı, sporcuların performanslarını ve genel sağlıklarını etkileyen önemli bir faktördür. Sporcular, antrenman ve yarışma sırasında sakatlanma riski taşıdıklarının bilincindedir ve bu durum, performans kaygısı ile birleşerek stres seviyelerini artırabilir. Bu kaygının yönetilmesi, sporcuların hem fiziksel hem de psikolojik sağlığını korumak açısından kritik öneme sahiptir. Sakatlanma kaygısını azaltmak için sporcuların, uygun teknik eğitim almaları, koruyucu ekipman kullanmaları ve mental dayanıklılıklarını artırmaları gerekmektedir.

Psikolojik beceriler, kış sporlarında başarı için vazgeçilmez unsurlardır. Özgüven, motivasyon, konsantrasyon ve stresle başa çıkma becerileri, sporcuların performanslarını doğrudan etkiler. Özellikle yüksek risk içeren kış sporlarında, bu beceriler sporcuların sakatlanma kaygısını yönetmelerine ve optimum performans sergilemelerine yardımcı olur. Sporcuların, antrenman ve yarışma sırasında mental olarak güçlü olmaları, stresle başa çıkma ve odaklanma becerilerini sürekli olarak geliştirmeleri, başarılarının anahtarıdır.

Kış sporlarının popülaritesi, dünya genelinde hızla artmaktadır. Gelişmiş kayak merkezleri, buz pistleri ve kış sporları tesisleri, bu sporların daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlamaktadır. Kış sporlarının medya tarafından geniş çapta takip edilmesi ve tanıtılması da bu sporların cazibesini artırmaktadır. Özellikle Kış Olimpiyatları gibi büyük etkinlikler, milyonlarca izleyiciyi ekran başına çekmekte ve kış sporlarına olan ilgiyi artırmaktadır.

1.2. Kış Sporlarının Ortak Özellikleri

Kış sporları, soğuk hava koşullarında ve genellikle kar veya buz üzerinde yapılan spor dallarını içerir. Bu sporlar hem eğlence amaçlı hem de rekabetçi olarak icra edilir. Kış sporlarının temel özellikleri, onları diğer spor türlerinden ayıran ve benzersiz kılan unsurlardır. Kış sporlarının özellikleri, çevresel koşullar, kullanılan ekipmanlar, teknik ve taktik gereksinimler, fiziksel ve psikolojik etkiler gibi çeşitli açılardan incelenebilir. Kış sporlarının en belirgin özelliklerinden biri, doğa ve çevre şartlarıdır. Bu sporlar genellikle soğuk iklimlerde ve karlı veya buzlu yüzeylerde gerçekleştirilir.

Kış sporları, doğanın zorlu koşullarına karşı hem fiziksel hem de zihinsel dayanıklılık gerektirir. Sporcular, düşük sıcaklıklarda ve rüzgarlı hava koşullarında performans sergilemek zorundadır. Örneğin, kayak ve snowboard sporları yüksek dağlık bölgelerde yapılırken, buz pateni ve buz hokeyi kapalı buz pistlerinde gerçekleştirilir. Bu nedenle, doğal çevre ve iklim koşulları bu sporların temel özelliklerini belirler (Smith, 2020, s. 123-134). Bir diğer önemli özellik, kış sporlarında kullanılan özel ekipmanlar ve giysilerdir. Bu ekipmanlar, sporcuların hem performansını artırır hem de güvenliklerini sağlar. Örneğin, kayak ve snowboard sporlarında kullanılan kayaklar, botlar ve bağlamalar, sporcunun kar üzerindeki hareketlerini kontrol etmesini sağlar.

Buz hokeyi gibi sporlarda ise koruyucu giysiler, kasklar ve özel patenler kullanılır. Bu ekipmanlar, sporcunun hem performansını artırır hem de olası yaralanmalara karşı koruma sağlar. Soğuk hava koşullarında kullanılan giysiler, sporcunun vücut ısısını korumasına yardımcı olur ve hipotermi riskini azaltır (Davis, 2019, s. 45-56). Kış sporları, belirli teknik ve taktik beceriler gerektirir. Her spor dalı, kendine özgü teknikler ve stratejiler içerir. Örneğin, kayak sporu, kayma tekniği, dönüş yapma, hız kontrolü ve denge gibi beceriler üzerine kuruludur. Buz hokeyi ise takım oyununu, stratejik düşünmeyi ve hızlı tepki verme yeteneklerini geliştirir. Bu sporlar, aynı zamanda sporcunun sürekli olarak kendini geliştirmesini ve teknik becerilerini artırmasını gerektirir.

Antrenmanlar ve yarışmalar, sporcunun performansını değerlendirmek ve geliştirmek için önemli fırsatlar sunar (White & Green, 2017, s. 112-125). Kış sporlarının fiziksel sağlık üzerinde birçok olumlu etkisi vardır. Bu sporlar, vücudun birçok kas grubunu çalıştırır ve genel fiziksel sağlığı iyileştirir. Özellikle kardiyovasküler dayanıklılığı artırır, kas kuvvetini ve esnekliğini geliştirir. Örneğin, kayak ve snowboard sporları, bacak kaslarını yoğun şekilde çalıştırırken, buz hokeyi tüm vücut kaslarını çalıştırır.

Ayrıca, kış sporları düzenli yapıldığında kilo kontrolüne yardımcı olur ve obezite riskini azaltır. Soğuk hava koşullarında yapılan egzersizler, metabolizmayı hızlandırır ve kalori yakımını artırır (Smith, 2020, s. 123-134). Kış sporları sadece fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda psikolojik sağlığı da olumlu yönde etkiler. Bu

sporlar, stresi azaltır ve ruh hali üzerinde olumlu etkiler yaratır. Doğada yapılan aktiviteler, zihinsel rahatlama sağlar ve doğayla iç içe olmanın getirdiği huzur duygusunu artırır. Aynı zamanda, bu sporlar sosyal etkileşimleri artırır ve takım ruhunu güçlendirir. Özellikle takım halinde yapılan kış sporları, kişiler arası iletişimi ve işbirliğini teşvik eder (Brown & Johnson, 2018, s. 78-89).

1.3. Popüler Kış Sporları ve Duyulan İlgi

Kış sporlarına duyulan ilgi, bir dizi faktörle artmaktadır. Öncelikle, kış sporları festivalleri ve etkinlikleri, bu sporların tanıtılmasına ve daha geniş kitleler tarafından keşfedilmesine yardımcı olmaktadır. Kış Olimpiyatları gibi uluslararası büyük etkinlikler, kış sporlarına olan ilgiyi küresel ölçekte artırmakta ve bu sporların daha fazla insan tarafından yapılmasına teşvik etmektedir.

Medyanın kış sporlarına olan ilgisi de önemli bir faktördür. Televizyon yayınları, sosyal medya ve diğer dijital platformlar, kış sporları etkinliklerini geniş kitlelere ulaştırmakta ve sporcuların performanslarını sergilemelerine olanak tanımaktadır. Özellikle ekstrem sporların ve yarışmaların heyecan verici doğası, gençler arasında büyük bir ilgi uyandırmaktadır.

Kış sporlarının popülaritesinin bir diğer nedeni de turizm endüstrisinin gelişimidir. Kış sporları merkezleri, sundukları çeşitli aktiviteler ve kaliteli tesislerle turistleri cezbetmekte ve bu sporların daha geniş kitleler tarafından deneyimlenmesine olanak tanımaktadır. Özellikle aileler ve tatilciler, kış sporlarını tatillerinin bir parçası olarak benimsemekte ve bu sporların tadını çıkarmaktadır.

1.4. Sakatlanma ve Kış Sporları Arasındaki İlişki

Kış sporları, doğaları gereği yüksek risk içeren aktiviteler arasında yer alır. Kayak, snowboard, buz pateni ve buz hokeyi gibi sporlar, katılımcıların hızlı hareket etmelerini, yüksek hızda dönüş yapmalarını ve zorlu fiziksel performans sergilemelerini gerektirir. Bu nedenle, kış sporları sırasında sakatlanma riski oldukça yüksektir.

Sakatlanmaların türleri, nedenleri ve önlenmesi, kış sporlarının güvenliği açısından büyük önem taşır. Kış sporları sırasında en sık karşılaşılan sakatlanmalar arasında kırıklar, burkulmalar, kas ve bağ yaralanmaları bulunur. Kayak ve snowboard

gibi sporlar, yüksek hızda ve eğimli arazide yapıldığından dolayı özellikle diz, bilek ve omuz bölgelerinde yaralanmalara sıkça rastlanır. Buz pateni ve buz hokeyi gibi sporlar ise genellikle düşme, çarpışma ve kesilmelere bağlı yaralanmalara yol açar. Buz hokeyi sporcuları, yüksek hızda çarpışmalar ve sert vuruşlar nedeniyle beyin sarsıntıları ve diğer ciddi yaralanmalara maruz kalabilirler (Smith, 2020, s. 123-134). Sakatlanmaların nedenleri genellikle yetersiz teknik bilgi, uygunsuz ekipman kullanımı, kötü hava koşulları ve yorgunluk gibi faktörlere dayanır.

Kış sporları yaparken doğru tekniklerin bilinmemesi, sporcuların sakatlanma riskini artırır. Örneğin, kayak yaparken yanlış dönüş tekniği veya hız kontrolü, ciddi düşmelere ve yaralanmalara neden olabilir. Uygun olmayan veya kalitesiz ekipman kullanımı da sakatlanma riskini artırır. Özellikle kayak ve snowboard ekipmanlarının doğru ayarlanması ve kullanılması, sakatlanmaları önlemede kritik öneme sahiptir (Davis, 2019, s. 45-56). Kötü hava koşulları, kış sporları sırasında sakatlanma riskini artıran bir diğer önemli faktördür. Yoğun kar yağışı, buzlanma ve rüzgarlı hava, sporcuların kontrolünü zorlaştırabilir ve düşme riskini artırabilir. Bu nedenle, hava koşullarını dikkate almak ve uygun önlemleri almak önemlidir. Ayrıca, yorgunluk da sakatlanma riskini artıran bir faktördür.

Yorgunluk, sporcuların reaksiyon sürelerini uzatır ve koordinasyonlarını zayıflatır, bu da kaza ve yaralanma riskini artırır (Brown & Johnson, 2018, s. 78-89). Sakatlanmaları önlemek için alınabilecek çeşitli önlemler bulunmaktadır. Bunlar arasında doğru teknik eğitimi, uygun ekipman kullanımı, düzenli ısınma ve soğuma egzersizleri, ve uygun hava koşullarında spor yapma gibi önlemler yer alır. Doğru teknik eğitimi, sporcuların güvenli bir şekilde spor yapmalarını sağlar. Uygun ekipman kullanımı, sporcuların performansını artırırken sakatlanma riskini de azaltır. Düzenli ısınma ve soğuma egzersizleri, kasların esnekliğini artırır ve yaralanma riskini azaltır. Ayrıca, spor yaparken hava koşullarını dikkate almak ve uygun önlemler almak, sakatlanma riskini önemli ölçüde azaltır (White & Green, 2017, s. 112-125).

1.5. Sakatlanma Kaygısı ve Psikolojik Etkileri

Kış sporlarında sakatlanma riski yüksek olduğundan, sporcular arasında sakatlanma kaygısı yaygındır. Bu kaygı, sporcuların performanslarını ve genel psikolojik durumlarını önemli ölçüde etkileyebilir. Sakatlanma kaygısı, sporcuların

spor yapma isteklerini azaltabilir, özgüvenlerini sarsabilir ve performans kaygısı yaratabilir. Bu durum, hem amatör hem de profesyonel sporcular için geçerlidir ve uzun vadede sporcu sağlığı ve kariyeri üzerinde ciddi etkiler bırakabilir. Sakatlanma kaygısının psikolojik etkileri arasında anksiyete, stres, depresyon ve özgüven eksikliği gibi durumlar bulunur. Sporcular, sakatlanma korkusuyla birlikte anksiyete yaşayabilirler ve bu durum, performans sırasında odaklanma ve motivasyonlarını olumsuz yönde etkileyebilir. Özellikle önemli yarışmalar veya müsabakalar öncesinde artan kaygı, sporcuların performansını olumsuz yönde etkileyebilir. Kaygı ve stres, sporcuların fiziksel yeteneklerini ve stratejik düşünme kapasitelerini de azaltabilir (Smith, 2020, s. 123-134).

Sakatlanma sonrası psikolojik etkiler de önemlidir. Sporcular, ciddi bir sakatlık yaşadıktan sonra, spor yapmaya geri dönerken psikolojik zorluklarla karşılaşabilirler. Bu dönemde sporcuların özgüvenleri sarsılabilir ve sakatlık tekrarının korkusu yoğunlaşabilir. Ayrıca, sakatlık nedeniyle spordan uzak kalmak, sporcuların sosyal çevrelerinden ve destek sistemlerinden kopmalarına neden olabilir, bu da depresyon ve yalnızlık hissine yol açabilir (Brown & Johnson, 2018, s. 78-89). Sakatlanma kaygısının yönetimi ve psikolojik etkilerin azaltılması için çeşitli stratejiler ve müdahaleler bulunmaktadır. Bu stratejiler arasında spor psikolojisi danışmanlığı, stres yönetimi teknikleri ve destek grupları yer alır. Spor psikolojisi danışmanlığı, sporcuların kaygılarını yönetmelerine ve performanslarını optimize etmelerine yardımcı olabilir. Bu tür danışmanlık, sporculara kaygı ve stresle başa çıkma yöntemleri öğreterek, özgüvenlerini yeniden kazanmalarını sağlar (White & Green, 2017, s. 112-125).

Stres yönetimi teknikleri, sporcuların zihinsel sağlıklarını korumalarına ve performanslarını artırmalarına yardımcı olabilir. Nefes egzersizleri, meditasyon ve görselleştirme teknikleri, sporcuların sakinleşmelerine ve odaklanmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, sporcuların sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını sürdürmeleri, düzenli uyku, dengeli beslenme ve yeterli dinlenme, genel zihinsel sağlıklarını destekleyebilir (Davis, 2019, s. 45-56). Destek grupları ve takım arkadaşlarıyla yapılan etkileşimler de sporcular için önemlidir. Destek grupları, sporcuların yaşadıkları zorlukları paylaşmalarına ve başa çıkma stratejilerini öğrenmelerine yardımcı olabilir. Takım arkadaşları ve antrenörler, moral ve motivasyon sağlayarak sporcuların özgüvenlerini

artırabilir ve sosyal destek sunabilir. Sosyal destek, sporcuların kendilerini yalnız hissetmemelerini sağlar ve psikolojik iyileşme sürecini hızlandırır (Brown & Johnson, 2018, s. 78-89).

1.6. Kış Sporlarında Psikolojik Becerinin Rolü Ve Önemi

Kış sporları, hem fiziksel hem de psikolojik dayanıklılık gerektiren disiplinlerdir. Bu spor dallarında başarı elde etmek, yalnızca fiziksel beceri ve teknik yetkinlikle sınırlı değildir; aynı zamanda güçlü bir zihinsel dayanıklılık ve çeşitli psikolojik becerilere sahip olmayı da gerektirir. Kış sporlarında psikolojik beceriler, sporcuların performanslarını optimize etmelerine, stres ve kaygıyla başa çıkmalarına, motivasyonlarını korumalarına ve odaklanma yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olur. Bu bağlamda, psikolojik becerilerin rolü ve önemi, kış sporlarıyla uğraşan bireyler için kritik bir unsur olarak karşımıza çıkar.

Kış sporlarında psikolojik becerilerin en önemli unsurlarından biri, odaklanma ve konsantrasyon yeteneğidir. Sporcular, yarışma veya antrenman sırasında çevresel faktörlerden etkilenmeden, hedeflerine odaklanabilmelidir. Özellikle kayak, snowboard ve buz hokeyi gibi hızlı ve dikkat gerektiren sporlarda, anlık kararlar almak ve doğru hamleleri yapmak büyük önem taşır. Odaklanma, sporcuların performanslarını sürdürebilmeleri ve antrenmanlarda öğrendikleri teknikleri uygulayabilmeleri için gereklidir (Smith, 2020, s. 123-134).

Motivasyon, kış sporlarında bir diğer kritik psikolojik beceridir. Sporcular, uzun ve zorlu antrenman süreçlerinde motivasyonlarını yüksek tutmak zorundadır. Motivasyon eksikliği, sporcuların performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir ve sakatlanma riskini artırabilir. İçsel motivasyon, sporcuların kişisel hedeflerine ulaşmaları ve spor yapmaktan keyif almaları açısından önemlidir. Ayrıca, dışsal motivasyon unsurları, ödüller, başarılar ve sosyal destek, sporcuların sürekli olarak kendilerini geliştirmelerine katkı sağlar (Brown & Johnson, 2018, s. 78-89). Stres ve kaygı yönetimi, kış sporlarında başarıyı etkileyen önemli psikolojik beceriler arasındadır. Yarışma öncesi ve sırasında yaşanan stres, sporcuların performansını olumsuz yönde etkileyebilir. Sporcuların, bu tür duygusal baskılarla başa çıkabilmeleri için stres yönetimi tekniklerini öğrenmeleri ve uygulamaları gerekmektedir.

Nefes egzersizleri, meditasyon ve görselleştirme teknikleri, sporcuların sakinleşmelerine ve odaklanmalarına yardımcı olur. Ayrıca, sporcuların kendilerine olan güvenlerini artırmaları, performans kaygısını azaltarak başarıya ulaşmalarını sağlar (White & Green, 2017, s. 112-125). Psikolojik dayanıklılık, kış sporlarında başarının anahtarlarından biridir. Zorlu antrenman koşulları, rekabet baskısı ve sakatlanma riski gibi unsurlar, sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını test eder. Dayanıklılık, sporcuların zorluklarla başa çıkmalarını ve stresli durumlarda bile performanslarını sürdürebilmelerini sağlar. Psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesi, sporcuların antrenmanlarda ve yarışmalarda karşılaştıkları engelleri aşmalarına yardımcı olur (Davis, 2019, s. 45-56).

Takım ruhu ve iletişim becerileri, özellikle takım halinde yapılan kış sporlarında büyük önem taşır. Buz hokeyi gibi spor dallarında, takım üyeleri arasındaki uyum ve etkili iletişim, başarının temel unsurlarıdır. Sporcuların, takım arkadaşlarıyla iyi ilişkiler kurmaları ve işbirliği yapmaları, takımın genel performansını artırır. İletişim becerileri, sporcuların stratejileri etkin bir şekilde uygulamalarına ve takım olarak daha başarılı olmalarına yardımcı olur (Smith, 2020, s. 123-134).

1.7. Sakatlanma Kaygısı ve Kış Sporları

Kış sporları, doğası gereği yüksek risk içeren aktiviteler arasında yer alır. Kayak, snowboard, buz pateni ve buz hokeyi gibi sporlar, katılımcıların hızlı hareket etmelerini, yüksek hızda dönüş yapmalarını ve zorlu fiziksel performans sergilemelerini gerektirir. Bu nedenle, kış sporları sırasında sakatlanma riski oldukça yüksektir. Sakatlanma kaygısı, sporcuların performanslarını ve genel psikolojik durumlarını önemli ölçüde etkileyebilir. Sakatlanma kaygısı, sporcuların spor yapma isteklerini azaltabilir, özgüvenlerini sarsabilir ve performans kaygısı yaratabilir. Bu durum, hem amatör hem de profesyonel sporcular için geçerlidir ve uzun vadede sporcu sağlığı ve kariyeri üzerinde ciddi etkiler bırakabilir.

Sakatlanma kaygısının psikolojik etkileri arasında anksiyete, stres, depresyon ve özgüven eksikliği gibi durumlar bulunur. Sporcular, sakatlanma korkusuyla birlikte anksiyete yaşayabilirler ve bu durum, performans sırasında odaklanma ve

motivasyonlarını olumsuz yönde etkileyebilir (Smith, 2020, s. 123-134). Özellikle önemli yarışmalar veya müsabakalar öncesinde artan kaygı, sporcuların performansını olumsuz yönde etkileyebilir. Kaygı ve stres, sporcuların fiziksel yeteneklerini ve stratejik düşünme kapasitelerini de azaltabilir (Weinberg & Gould, 2019, s. 87-102). Sakatlanma sonrası psikolojik etkiler de önemlidir.

Sporcular, ciddi bir sakatlık yaşadıktan sonra, spor yapmaya geri dönerken psikolojik zorluklarla karşılaşabilirler. Bu dönemde sporcuların özgüvenleri sarsılabilir ve sakatlık tekrarının korkusu yoğunlaşabilir. Ayrıca, sakatlık nedeniyle spordan uzak kalmak, sporcuların sosyal çevrelerinden ve destek sistemlerinden kopmalarına neden olabilir, bu da depresyon ve yalnızlık hissine yol açabilir (Johnson & Andersen, 2018, s. 211-223). Sakatlanma kaygısının yönetimi ve psikolojik etkilerin azaltılması için çeşitli stratejiler ve müdahaleler bulunmaktadır. Bu stratejiler arasında spor psikolojisi danışmanlığı, stres yönetimi teknikleri ve destek grupları yer alır. Spor psikolojisi danışmanlığı, sporcuların kaygılarını yönetmelerine ve performanslarını optimize etmelerine yardımcı olabilir. Bu tür danışmanlık, sporculara kaygı ve stresle başa çıkma yöntemleri öğreterek, özgüvenlerini yeniden kazanmalarını sağlar (Weinberg & Gould, 2019, s. 123-145).

Stres yönetimi teknikleri, sporcuların zihinsel sağlıklarını korumalarına ve performanslarını artırmalarına yardımcı olabilir. Nefes egzersizleri, meditasyon ve görselleştirme teknikleri, sporcuların sakinleşmelerine ve odaklanmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, sporcuların sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını sürdürmeleri, düzenli uyku, dengeli beslenme ve yeterli dinlenme, genel zihinsel sağlıklarını destekleyebilir (Hanton & Fletcher, 2017, s. 98-110). Destek grupları ve takım arkadaşlarıyla yapılan etkileşimler de sporcular için önemlidir. Destek grupları, sporcuların yaşadıkları zorlukları paylaşmalarına ve başa çıkma stratejilerini öğrenmelerine yardımcı olabilir. Takım arkadaşları ve antrenörler, moral ve motivasyon sağlayarak sporcuların özgüvenlerini artırabilir ve sosyal destek sunabilir. Sosyal destek, sporcuların kendilerini yalnız hissetmemelerini sağlar ve psikolojik iyileşme sürecini hızlandırır (Smith & Small, 2019, s. 67-79).

1.7.1. Kış Sporlarında En Sık Görülen Sakatlanma Türleri ve Nedenleri

Kış sporları, doğaları gereği yüksek risk içeren aktiviteler arasında yer alır ve bu sporlar sırasında çeşitli sakatlanmalar meydana gelebilir. Kayak, snowboard, buz pateni ve buz hokeyi gibi sporlar, sporcuların hızlı hareket etmelerini, yüksek hızda dönüş yapmalarını ve zorlu fiziksel performans sergilemelerini gerektirir. Bu durum, sakatlanma riskini artırır ve farklı türlerde yaralanmalara yol açabilir. Kış sporlarında en sık görülen sakatlanma türleri arasında kırıklar, burkulmalar, kas ve bağ yaralanmaları yer alır. Bu sakatlanmaların nedenleri, sporcuların teknik hataları, yetersiz ekipman kullanımı, uygun olmayan hava koşulları ve yorgunluk gibi faktörlerle ilişkilidir.

Kırıklar, kış sporları sırasında en sık görülen sakatlanma türlerinden biridir. Özellikle kayak ve snowboard gibi yüksek hızda yapılan sporlarda düşme sonucu kemik kırıkları meydana gelebilir. Bu kırıklar genellikle bacak, kol, el bileği ve omuz gibi bölgelerde görülür. Kırıkların ana nedenleri arasında, sporcuların denge kaybetmeleri, kontrolü kaybetmeleri ve sert yüzeylere düşmeleri yer alır. Ayrıca, yetersiz ekipman kullanımı ve uygun olmayan koruyucu giysiler de kırık riskini artırır (Johnson & Andersen, 2018, s. 211-223). Burkulmalar ve kas yaralanmaları da kış sporlarında yaygın olarak karşılaşılan sakatlanma türlerindendir. Burkulmalar, genellikle sporcuların aniden durmaları, yön değiştirmeleri veya düşmeleri sonucu eklemlerinin normal hareket aralığının dışına çıkmasıyla meydana gelir. Ayak bileği burkulmaları, kayak ve snowboard yapan sporcular arasında yaygındır.

Kas yaralanmaları ise genellikle aşırı zorlama, yetersiz ısınma ve yorgunluk sonucu ortaya çıkar. Bu tür yaralanmalar, sporcuların kas liflerinin aşırı gerilmesi veya yırtılması sonucu meydana gelir (Smith, 2020, s. 123-134). Bağ yaralanmaları, özellikle diz bölgesinde sıkça görülür. Kayak ve snowboard gibi sporlar sırasında ani hareketler ve düşmeler, diz bağlarının yaralanmasına yol açabilir. Ön çapraz bağ (ACL) yaralanmaları, kış sporlarında en sık karşılaşılan bağ yaralanmaları arasındadır. Bu tür yaralanmalar, genellikle sporcuların dizlerini aşırı zorlamaları, ani duruşlar veya yön değiştirmeler sırasında meydana gelir. Diz bağ yaralanmaları, uzun süreli rehabilitasyon gerektirebilir ve sporcuların kariyerlerini olumsuz yönde etkileyebilir (Weinberg & Gould, 2019, s. 87-102).

Kış sporlarında sakatlanmaların nedenleri, çeşitli faktörlerle ilişkilidir. Teknik hatalar, sporcuların sakatlanma riskini artıran en önemli nedenlerden biridir. Yanlış teknikle yapılan hareketler, sporcuların dengesini kaybetmesine ve düşmesine yol açabilir. Ayrıca, yetersiz ekipman kullanımı da sakatlanma riskini artırır. Sporcuların uygun koruyucu giysiler, kasklar ve diğer güvenlik ekipmanlarını kullanmamaları, yaralanma riskini artırır. Uygun olmayan hava koşulları da sakatlanma nedenlerinden biridir. Kayak ve snowboard pistlerinde buzlu yüzeyler, düşük görünürlük ve aşırı soğuk hava, sporcuların kontrolü kaybetmesine ve düşmesine neden olabilir (Hanton & Fletcher, 2017, s. 98-110). Yorgunluk, kış sporlarında sakatlanma riskini artıran bir diğer faktördür. Uzun süreli antrenmanlar ve yarışmalar sırasında sporcuların kasları yorulur ve refleksleri yavaşlar. Bu durum, sporcuların hareketlerini doğru bir şekilde yapamamalarına ve sakatlanma riskinin artmasına yol açar. Sporcuların yeterli dinlenme sürelerine ve iyi bir fiziksel hazırlığa sahip olmaları, sakatlanma riskini azaltmada önemlidir (White & Green, 2017, s. 112-125).

1.7.2. Sakatlanma Kaygısının Spor Performansına ve Katılımına Etkisi

Kış sporları gibi yüksek riskli aktivitelerde, sakatlanma kaygısı sporcuların performanslarını ve spora katılım düzeylerini büyük ölçüde etkileyebilir. Sakatlanma kaygısı, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel sağlığını olumsuz etkileyerek, kısa ve uzun vadede ciddi sonuçlar doğurabilir. Bu kaygı, spor performansı üzerinde özgüven eksikliği, motivasyon kaybı ve odaklanma zorlukları gibi etkiler yaratabilirken, aynı zamanda spora katılımı da azaltabilir. Sakatlanma kaygısı, sporcuların özgüven ve motivasyon düzeylerini düşürür. Sporcular, sakatlanma riskini sürekli düşündüklerinde, hareketlerini daha dikkatli ve temkinli yapmaya çalışırlar. Bu durum, sporcuların normal performans seviyelerinin altında kalmasına ve kendilerine olan güvenlerinin azalmasına neden olabilir. Özgüven eksikliği, sporcuların teknik becerilerini etkileyerek performanslarını düşürebilir. Ayrıca, sakatlanma kaygısı sporcuların odaklanma becerilerini olumsuz yönde etkileyebilir.

Sporcular, sürekli olarak sakatlanma riskini düşündüklerinde, odaklanmaları zorlaşır ve performansları olumsuz yönde etkilenir (Williams & Andersen, 2007, s. 363-375). Motivasyon kaybı, sakatlanma kaygısının spor performansı üzerindeki bir diğer önemli etkisidir.

Sporcular, sakatlanma korkusu nedeniyle motivasyonlarını kaybedebilir ve antrenmanlara ve yarışmalara katılma istekleri azalabilir. Bu durum, sporcuların performanslarını optimize etmelerini zorlaştırır ve genel spor performanslarını düşürür. Ayrıca, sakatlanma kaygısı sporcuların antrenman ve yarışma sırasındaki risk alma davranışlarını da etkileyebilir. Sporcular, sakatlanma korkusuyla daha az risk alır ve bu da performanslarının sınırlarına ulaşmalarını engeller (Smith et al., 2000, s. 80-95). Sakatlanma kaygısı, sporcuların spora katılım düzeylerini de olumsuz yönde etkiler. Özellikle genç sporcular ve amatör sporcular, sakatlanma korkusu nedeniyle spora devam etme isteklerini kaybedebilirler. Bu durum, sporcuların sporu bırakmalarına veya daha az katılım göstermelerine yol açabilir.

Sporcuların spora katılımındaki azalma, uzun vadede spor kültürünün zayıflamasına ve spor organizasyonlarının etkinliklerinin azalmasına neden olabilir. Ayrıca, sakatlanma kaygısı sporcuların sosyal ilişkilerini ve genel yaşam kalitelerini de olumsuz yönde etkileyebilir. Sporcular, sakatlanma korkusu nedeniyle sosyal etkinliklerden uzaklaşabilir ve sosyal destek sistemlerinden kopabilir (Walker et al., 2006, s. 287-296). Sakatlanma kaygısının spor performansı ve katılımı üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için çeşitli stratejiler uygulanabilir. Bu stratejiler arasında spor psikolojisi danışmanlığı, sakatlanma önleme programları ve psikolojik destek mekanizmaları bulunur.

Spor psikolojisi danışmanlığı, sporcuların kaygılarını yönetmelerine ve performanslarını optimize etmelerine yardımcı olabilir. Danışmanlık sürecinde, sporculara kaygı ve stresle başa çıkma yöntemleri öğretilir ve özgüvenlerini yeniden kazanmaları sağlanır (Hanton & Jones, 1999, s. 123-136). Sakatlanma önleme programları, sporcuların sakatlanma risklerini azaltmalarına yardımcı olabilir. Bu programlar, sporculara doğru teknikleri öğretir, uygun ısınma ve soğuma egzersizlerini uygulatır ve sporcuların fiziksel kapasitelerini artırır. Ayrıca, sakatlanma önleme programları, sporcuların sakatlanma risklerini azaltmak için uygun ekipman kullanmalarını ve güvenli antrenman ve yarışma ortamları oluşturmalarını teşvik eder (Emery & Meeuwisse, 2001, s. 124-132).

Psikolojik destek mekanizmaları, sporcuların sakatlanma kaygısını yönetmelerine ve spora katılım düzeylerini artırmalarına yardımcı olabilir. Bu mekanizmalar arasında destek grupları, takım arkadaşları ve antrenörlerin sağladığı moral ve motivasyon desteği bulunur. Destek grupları, sporcuların yaşadıkları zorlukları paylaşmalarına ve başa çıkma stratejilerini öğrenmelerine yardımcı olabilir. Takım arkadaşları ve antrenörler, sporcuların özgüvenlerini artırarak ve sosyal destek sunarak, sakatlanma kaygısının olumsuz etkilerini azaltabilir (Kolt & Kirkby, 1996, s. 297-311).

1.7.3. Sakatlanma Kaygısının Psikolojik Etkileri

Kış sporları gibi yüksek riskli aktivitelerde, sakatlanma kaygısı sporcular üzerinde hem fizyolojik hem de psikolojik etkiler yaratabilir. Bu etkiler, sporcuların performansını, sağlığını ve genel yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyebilir. Sakatlanma kaygısı, fizyolojik olarak stres tepkilerini artırırken, psikolojik olarak da anksiyete, depresyon ve özgüven kaybına yol açabilir. Fizyolojik Etkiler Sakatlanma kaygısının fizyolojik etkileri, sporcuların vücutlarının strese verdiği tepkilerle ilişkilidir. Yüksek düzeyde kaygı, vücutta kortizol gibi stres hormonlarının salınımını artırır. Bu durum, kalp atış hızının yükselmesi, kas gerilimi, terleme ve mide rahatsızlıkları gibi semptomlarla kendini gösterebilir (Sapolsky, 2004, s. 320-335). Sürekli yüksek kortizol seviyeleri, bağışıklık sisteminin zayıflamasına, uyku problemlerine ve yorgunluğa neden olabilir. Bu fizyolojik tepkiler, sporcuların antrenman ve yarışma performanslarını olumsuz etkileyebilir.

Kas gerilimi, sakatlanma kaygısının yaygın bir fizyolojik belirtisidir. Kaygılı sporcular, kaslarını istemsizce daha fazla gererler, bu da kas yorgunluğuna ve sakatlanma riskinin artmasına neden olabilir. Özellikle, kas-iskelet sistemi sakatlanmaları, sporcuların performanslarını ciddi şekilde etkileyebilir ve uzun iyileşme süreleri gerektirebilir (Weinberg & Gould, 2019, s. 97-111). Ayrıca, solunum hızının artması ve düzensiz solunum, sporcuların oksijen alımını ve enerji üretimini olumsuz etkileyebilir, bu da performans düşüşüne yol açar.

Psikolojik Etkiler Sakatlanma kaygısının psikolojik etkileri, sporcuların zihinsel sağlıklarını ve duygusal durumlarını etkiler. Yüksek düzeyde kaygı, sporcularda anksiyete ve depresyon riskini artırabilir. Anksiyete, sporcuların konsantrasyonlarını, karar verme yeteneklerini ve genel performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir. Depresyon ise sporcuların motivasyonlarını kaybetmelerine, spora olan ilgilerinin azalmasına ve genel yaşam memnuniyetlerinin düşmesine yol açabilir (Hanton et al., 2008, s. 211-227). Özgüven kaybı, sakatlanma kaygısının bir diğer önemli psikolojik etkisidir.

Sporcular, sakatlanma korkusu nedeniyle kendilerine olan güvenlerini kaybedebilir ve performansları hakkında sürekli olarak endişe duyabilirler. Bu durum, sporcuların performanslarını optimize etmelerini zorlaştırır ve başarılarına olan inançlarını zayıflatır. Özgüven eksikliği, sporcuların teknik ve taktik becerilerini tam anlamıyla kullanmalarını engelleyebilir (Vealey & Chase, 2016, s. 152-167). Ayrıca, sakatlanma kaygısı, sporcuların sosyal ilişkilerini de etkileyebilir.

Sporcular, sakatlanma korkusu nedeniyle takım arkadaşlarından ve sosyal çevrelerinden uzaklaşabilir, bu da sosyal izolasyona ve destek eksikliğine yol açabilir. Sosyal destek, sporcuların kaygı ve stresle başa çıkmalarında önemli bir rol oynar. Destek eksikliği, sporcuların sakatlanma kaygısını daha yoğun hissetmelerine ve bu kaygıyı yönetmekte zorlanmalarına neden olabilir (Rees & Freeman, 2007, s. 336-347). Sakatlanma kaygısının psikolojik etkilerini azaltmak için çeşitli stratejiler geliştirilebilir. Spor psikolojisi danışmanlığı, sporcuların kaygılarını yönetmelerine ve zihinsel sağlıklarını korumalarına yardımcı olabilir. Bu danışmanlık süreçlerinde, sporculara gevşeme teknikleri, zihinsel antrenman ve pozitif düşünme gibi stratejiler öğretilir. Ayrıca, sporcuların kaygı düzeylerini azaltmak için düzenli olarak psikolojik destek almaları teşvik edilir (Williams & Krane, 2015, s. 145-159).

1.7.4. Sakatlanma Kaygısının Fizyolojik Etkileri

Kış sporları gibi yüksek riskli aktivitelerde, sakatlanma kaygısı sporcular üzerinde ciddi fizyolojik etkiler yaratabilir. Bu etkiler, sporcuların vücutlarının strese verdiği tepkilerle doğrudan ilişkilidir ve performanslarını, sağlıklarını ve genel yaşam kalitelerini önemli ölçüde etkileyebilir.

Sakatlanma kaygısının en belirgin fizyolojik etkileri arasında stres hormonu salınımı, kas gerilimi, solunum değişiklikleri ve bağışıklık sistemi zayıflaması yer alır. Stres hormonu salınımı, sakatlanma kaygısının en yaygın fizyolojik etkilerinden biridir. Vücut, stresli durumlarla başa çıkmak için adrenal bezlerden kortizol gibi hormonları salgılar. Kortizol, vücudun enerji seviyelerini artırmak ve strese yanıt vermek için önemli bir rol oynar. Ancak, yüksek düzeyde kortizol uzun süre devam ederse, kas yıkımını artırabilir, kemik yoğunluğunu azaltabilir ve yağ depolanmasını teşvik edebilir. Bu durum, sporcuların fiziksel kapasitelerini olumsuz etkileyebilir ve performanslarını düşürebilir. Ayrıca, yüksek kortizol seviyeleri uyku bozukluklarına yol açabilir, bu da sporcuların dinlenme ve toparlanma süreçlerini olumsuz etkileyerek genel performanslarını düşürebilir (Sapolsky, 2004, s. 320-335).

Kaygı, kas gerilimini artırarak sporcuların performanslarını olumsuz etkileyebilir. Kaygılı sporcular, kaslarını istemsizce daha fazla gererler, bu da kas yorgunluğuna ve sakatlanma riskinin artmasına neden olabilir. Özellikle, kış sporlarında kas-iskelet sistemi sakatlanmaları yaygındır ve kas gerilimi bu tür sakatlanmaların riskini artırabilir. Kasların sürekli olarak gergin olması, sporcuların hareket kabiliyetini kısıtlayabilir ve performanslarını düşürebilir (Weinberg & Gould, 2019, s. 97-111).

Solunum değişiklikleri de sakatlanma kaygısının bir diğer önemli fizyolojik etkisidir. Kaygı, solunum hızının artmasına ve düzensiz solunuma yol açabilir. Kaygılı sporcular, daha hızlı ve yüzeysel nefes alıp verirler, bu da vücutlarının oksijen alımını ve karbondioksit atılımını etkiler. Düzensiz solunum, sporcuların enerji üretimini olumsuz etkileyebilir ve yorgunluk hissini artırabilir. Solunum değişiklikleri, sporcuların kardiyovasküler sistemini de etkileyerek kalp atış hızının ve kan basıncının yükselmesine neden olabilir (Jerath et al., 2015, s. 125-134).

Uzun süreli stres ve kaygı, bağışıklık sisteminin zayıflamasına neden olabilir. Yüksek düzeyde kortizol, bağışıklık sisteminin işlevini baskılar ve sporcuları enfeksiyonlara ve hastalıklara karşı daha savunmasız hale getirir. Bağışıklık sistemi zayıfladığında, sporcuların hastalıklardan korunma kapasitesi azalır ve iyileşme süreleri uzar.

Bu durum, sporcuların antrenman ve yarışma performanslarını olumsuz etkileyebilir ve genel sağlık durumlarını tehlikeye atabilir (McEwen, 2007, s. 172-183).

1.8. Sakatlanma Kaygısının Kış Sporlarındaki Yaygınlığı ve Önemi

Kış sporları, doğası gereği yüksek risk taşıyan ve fiziksel performans gerektiren aktiviteler arasında yer almaktadır. Bu spor dallarında sakatlanma riski oldukça yüksek olduğu için sporcular arasında sakatlanma kaygısı yaygın bir sorundur. Sakatlanma kaygısı, sadece fiziksel sağlığı etkilemekle kalmaz, aynı zamanda psikolojik durum üzerinde de önemli etkiler yaratır. Bu kaygının yaygınlığı ve önemi, hem sporcu sağlığı hem de performans açısından dikkate değerdir.

Kış sporlarında sakatlanma kaygısının yaygınlığı, bu sporların fiziksel zorlukları ve tehlikeleri ile doğrudan ilişkilidir. Örneğin, kayak, snowboard, buz hokeyi ve kızak gibi sporlar yüksek hız, zorlayıcı manevralar ve sert yüzeylerle temas gibi risk faktörlerini barındırır. Bu spor dallarında meydana gelebilecek sakatlanmalar ciddi sonuçlar doğurabilir. Yaralanma riski, sporcuların performansları üzerinde baskı yaratır ve sakatlanma kaygısının ortaya çıkmasına neden olur (Hagglund et al., 2003).

Sakatlanma kaygısının önemi, sporcuların hem fiziksel hem de psikolojik sağlığı üzerinde yarattığı etkilerle açıklanabilir. Yüksek sakatlanma kaygısı, sporcuların antrenmanlarda ve müsabakalarda daha temkinli davranmalarına yol açabilir. Bu durum, sporcuların performanslarını olumsuz etkileyebilir ve potansiyellerine ulaşmalarını engelleyebilir. Ayrıca, sürekli kaygı hali, sporcuların motivasyonunu düşürebilir ve spora katılım oranlarını azaltabilir. Bu tür kaygılar, sporcuların spor kariyerlerini erken sonlandırmalarına bile neden olabilir (Smith et al., 1990).

Sakatlanma kaygısının psikolojik etkileri de oldukça önemlidir. Kaygı, sporcuların kendine olan güvenini azaltabilir ve stres düzeylerini artırabilir. Bu psikolojik durum, sporcuların mental dayanıklılıklarını zayıflatır ve performanslarını olumsuz etkiler. Ayrıca, yüksek düzeyde kaygı yaşayan sporcular, anksiyete ve depresyon gibi ruhsal sağlık sorunlarıyla da karşı karşıya kalabilirler. Bu durum, sporcuların genel yaşam kalitesini düşürür ve sağlıklarını tehlikeye atar (Wiese-Bjornstal et al., 1998).

1.9. Kış Sporlarında Mental Yeteneklerin Rolü

Kış sporlarında mental yetenekler, sporcuların performanslarını ve başarılarını belirleyen önemli unsurlar arasında yer almaktadır. Kış sporlarının doğası gereği zorlu ve tehlikeli olması, sporcuların fiziksel kapasitelerinin yanı sıra mental yeteneklerini de ön plana çıkarır. Mental yetenekler, sporcuların stresle başa çıkma, odaklanma, motivasyon, dayanıklılık ve özgüven gibi unsurları içerir. Bu yetenekler, sporcuların hem antrenman hem de yarışma sırasında üstün performans sergilemelerini sağlar.

Kış sporlarında mental yeteneklerin rolü, stresle başa çıkma becerisi ile yakından ilişkilidir. Kış sporları, yüksek hız, soğuk hava koşulları ve risk faktörleri nedeniyle stresli ortamlarda gerçekleştirilir. Sporcuların bu tür ortamlarda başarılı olabilmeleri için stres yönetimi stratejilerini etkili bir şekilde kullanmaları gerekmektedir. Sporcular, meditasyon, nefes egzersizleri ve görselleştirme gibi teknikler sayesinde stres seviyelerini kontrol altında tutarak performanslarını artırabilirler (Hanton et al., 2008, s. 23-41).

Odaklanma, kış sporlarında mental yeteneklerin bir diğer önemli bileşenidir. Sporcular, antrenman ve yarışma sırasında dikkatlerini toplamalı ve dış etkenlerden etkilenmemelidir. Odaklanma becerisi, sporcuların anlık kararlar alabilme yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olur ve performanslarını artırır. Özellikle, kayak ve snowboard gibi spor dallarında sporcuların hızlı ve doğru kararlar alabilmeleri büyük önem taşır. Bu beceri, sporcuların hatalardan kaçınmalarını ve sakatlanma riskini azaltmalarını sağlar (Williams & Krane, 2020, s. 112-129).

Motivasyon, kış sporlarında mental yeteneklerin kritik bir bileşenidir. Sporcuların uzun ve zorlu antrenman süreçlerine devam edebilmeleri ve yarışmalarda en üst düzeyde performans sergileyebilmeleri için yüksek motivasyona ihtiyaçları vardır. İçsel motivasyon, sporcuların hedeflerine ulaşma konusunda kararlı olmalarını ve engelleri aşma konusundaki isteklerini artırır. Motivasyon eksikliği, sporcuların performanslarını olumsuz etkileyebilir ve spora olan bağlılıklarını azaltabilir (Ryan & Deci, 2000, s. 68-78).

Dayanıklılık ve özgüven, kış sporlarında mental yeteneklerin diğer önemli bileşenleridir. Sporcuların mental dayanıklılıkları, zorlu ve stresli koşullarda bile performanslarını sürdürebilmelerini sağlar. Özgüven ise, sporcuların kendilerine olan inançlarını güçlendirir ve başarıya ulaşma konusundaki kararlılıklarını artırır. Yüksek özgüvene sahip sporcular, hatalarından daha hızlı ders çıkarabilir ve performanslarını sürekli olarak geliştirebilirler (Vealey & Chase, 2016, s. 97-111).

1.9.1. Konsantrasyon ve Odaklanma Yeteneklerinin Önemi

Kış sporları gibi yüksek performans gerektiren aktivitelerde, konsantrasyon ve odaklanma yetenekleri sporcuların başarısında kritik bir rol oynamaktadır. Bu yetenekler, sporcuların antrenman ve yarışma sırasında dikkatlerini belirli bir noktaya odaklayarak en yüksek performansı sergilemelerine olanak tanır. Konsantrasyon ve odaklanma, sporcuların anlık kararlar alabilme yeteneklerini, hata yapma olasılıklarını azaltmalarını ve stresle başa çıkmalarını sağlar.

Konsantrasyon ve odaklanma yeteneklerinin önemi, kış sporlarının dinamik ve zorlu doğası ile doğrudan ilişkilidir. Örneğin, kayak ve snowboard gibi sporlar, sporcuların hızla değişen çevresel koşullara adapte olabilmelerini gerektirir. Bu spor dallarında, sporcuların parkur üzerinde karşılaşacakları engelleri hızlı bir şekilde tespit etmeleri ve bu engellere uygun tepkiler vermeleri hayati önem taşır. Bu nedenle, yüksek düzeyde konsantrasyon ve odaklanma yeteneğine sahip sporcular, daha iyi performans sergilerler ve sakatlanma riskini azaltırlar (Williams & Krane, 2020, s. 112-129).

Konsantrasyon, sporcuların dikkati dağılmadan belirli bir göreve odaklanmalarını sağlar. Yüksek konsantrasyon seviyeleri, sporcuların zihinlerini tamamen yaptıkları işe vermelerine olanak tanır, böylece dış etkenlerden etkilenmezler. Örneğin, bir kayak yarışçısının yarış sırasında yalnızca parkur ve hareketleri üzerinde yoğunlaşması gerekir. Dış etkenler veya rakiplerin performansları gibi dikkat dağıtıcı unsurlar, sporcuların odaklanmasını bozabilir ve performanslarını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, konsantrasyon teknikleri, sporcuların dikkatlerini kontrol altında tutmalarına yardımcı olur (Moran, 2016, s. 88-105).

Odaklanma yeteneği, sporcuların belirli bir hedefe ulaşmak için gereken enerji ve kaynakları toplamasını sağlar. Odaklanma, sporcuların stratejik düşünmelerine ve eylemlerini planlamalarına yardımcı olur. Örneğin, buz hokeyi gibi takım sporlarında, oyuncuların hem bireysel hem de takım stratejilerine odaklanmaları gerekir. Yüksek odaklanma seviyeleri, sporcuların oyun sırasında doğru kararlar almasını ve takım oyununa katkıda bulunmasını sağlar. Ayrıca, odaklanma eksikliği, sporcuların hatalar yapmasına ve performanslarının düşmesine neden olabilir (Nideffer, 1976, s. 391-393).

Konsantrasyon ve odaklanma yetenekleri, sporcuların stresle başa çıkmalarını da kolaylaştırır. Kış sporlarında, sporcular yüksek stres altında performans sergilemek zorunda kalırlar. Bu durum, sporcuların mental yeteneklerini zorlar ve dikkatlerini dağıtabilir. Konsantrasyon ve odaklanma teknikleri, sporcuların stresli durumlarda bile dikkatlerini toparlamalarına ve sakin kalmalarına yardımcı olur. Bu teknikler, sporcuların performanslarını optimal seviyede tutmalarını sağlar ve stresin olumsuz etkilerini minimize eder (Weinberg & Gould, 2019, s. 145-167).

1.10. Sporda Stresle Başa Çıkma ve Performans

Spor, bireylerin fiziksel kapasitelerinin yanı sıra psikolojik dayanıklılıklarını da test eden bir alan olarak stres yönetimini önemli kılmaktadır. Sporcular, antrenman ve müsabaka süreçlerinde çeşitli stres kaynakları ile karşılaşırlar ve bu stresle başa çıkma yetenekleri performanslarını doğrudan etkiler. Stres yönetimi, sporcuların mental sağlıklarını korumaları, performanslarını sürdürebilmeleri ve başarıya ulaşmaları için kritik bir unsurdur.

Stres, sporcularda fiziksel ve psikolojik tepkilere neden olabilir. Bu tepkiler arasında kas gerginliği, kalp atış hızında artış, nefes darlığı, kaygı, dikkat dağılması ve özgüven kaybı gibi belirtiler yer alır. Sporcular, bu belirtilerle başa çıkamadıklarında performanslarında düşüş yaşayabilirler. Özellikle müsabaka öncesi ve sırasında yaşanan yüksek stres düzeyleri, sporcuların becerilerini etkili bir şekilde kullanmalarını engelleyebilir (Weinberg & Gould, 2019, s. 202-226).

Stresin performans üzerindeki etkileri, Yerkes-Dodson yasası ile açıklanabilir. Bu yasa, orta düzeyde stresin performansı artırabileceğini, ancak çok düşük veya çok yüksek stres seviyelerinin performansı olumsuz etkileyebileceğini öne sürer. Sporcular, optimal stres seviyelerini bulduklarında performanslarını maksimize edebilirler. Ancak, aşırı stres altında sporcuların motor becerileri ve karar verme yetenekleri zayıflayabilir (Hanin, 2000, s. 9-13).

Stresle başa çıkma stratejileri, sporcuların stres düzeylerini yönetmelerine ve performanslarını korumalarına yardımcı olur. Bu stratejiler arasında gevşeme teknikleri, nefes egzersizleri, görselleştirme, olumlu düşünme ve hedef belirleme gibi yöntemler yer alır. Gevşeme teknikleri ve nefes egzersizleri, sporcuların vücutlarını ve zihinlerini sakinleştirerek stres belirtilerini azaltır. Görselleştirme, sporcuların başarıya ulaşma süreçlerini zihinsel olarak canlandırmalarına ve kendilerine olan güvenlerini artırmalarına yardımcı olur (Hardy et al., 1996, s. 243-274).

Olumlu düşünme, sporcuların stresle başa çıkmalarında önemli bir rol oynar. Pozitif düşünceler, sporcuların özgüvenlerini artırır ve stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlar. Sporcular, olumsuz düşünceleri fark edip yerine olumlu düşünceler koyarak stres düzeylerini kontrol edebilirler. Hedef belirleme ise sporcuların motivasyonlarını artırır ve odaklanmalarını sağlar. Net ve ulaşılabilir hedefler belirlemek, sporcuların stres yönetiminde ve performanslarını artırmada etkili bir yöntemdir (Weinberg & Gould, 2019, s. 250-272).

1.10.1. Kış sporlarında Stresle Başa Çıkma ve Performans Üzerindeki Etkileri

Kış sporları, yüksek performans gerektiren ve çevresel koşulları nedeniyle yoğun stres barındıran aktiviteler arasında yer alır. Bu spor dallarında sporcuların karşılaştıkları stres faktörleri, soğuk hava, yüksek hız, zorlu parkurlar ve sakatlanma riski gibi unsurlardan kaynaklanır. Stresle başa çıkma yetenekleri, kış sporcularının performanslarını sürdürebilmeleri ve başarıya ulaşabilmeleri için hayati öneme sahiptir.

Kış sporlarında stresin performans üzerindeki etkileri çeşitli şekillerde ortaya çıkar. Yüksek stres seviyeleri, sporcuların fiziksel ve zihinsel performansını olumsuz etkileyebilir. Fiziksel olarak, stres kas gerginliğine, hızlı kalp atışına ve nefes alma güçlüğüne neden olabilir. Bu belirtiler, sporcuların koordinasyonunu ve denge becerilerini etkileyerek performanslarını düşürebilir. Zihinsel olarak ise, stres konsantrasyon ve odaklanma problemlerine yol açabilir, sporcuların dikkatlerini dağıtabilir ve stratejik düşünme kapasitelerini azaltabilir (Williams & Krane, 2020, s. 145-167).

Kış sporcularının stresle başa çıkma yetenekleri, performanslarını korumaları açısından büyük önem taşır. Bu bağlamda, sporcuların uygulayabilecekleri çeşitli stres yönetimi stratejileri bulunmaktadır. Bunlar arasında gevşeme teknikleri, nefes egzersizleri, görselleştirme ve olumlu düşünme yer alır. Gevşeme teknikleri, sporcuların kas gerginliğini azaltarak daha rahat hareket etmelerini sağlar. Nefes egzersizleri, sporcuların stres anında daha sakin kalmalarına ve kalp atış hızlarını düzenlemelerine yardımcı olur. Görselleştirme teknikleri, sporcuların yarışma veya antrenman öncesinde başarılarını zihinsel olarak canlandırmalarını ve kendilerine olan güvenlerini artırmalarını sağlar (Weinberg & Gould, 2019, s. 202-226).

Olumlu düşünme, kış sporlarında stresle başa çıkmada etkili bir yöntemdir. Sporcular, olumsuz düşünceleri fark ederek yerine pozitif düşünceler koyduklarında, özgüvenlerini artırabilir ve performanslarını iyileştirebilirler. Örneğin, bir kayak yarışçısı, zor bir parkurda başarıya ulaşabileceğine inanarak zihinsel olarak hazırlanabilir ve bu da performansına olumlu yansır. Ayrıca, hedef belirleme de önemli bir strateji olarak öne çıkar. Sporcuların net ve ulaşılabilir hedefler belirlemeleri, motivasyonlarını artırır ve odaklanmalarını sağlar (Moran, 2016, s. 88-105).

Kış sporlarında stresin performans üzerindeki etkileri Yerkes-Dodson yasası ile de açıklanabilir. Bu yasa, optimal stres seviyesinin performansı artırdığını, ancak çok düşük veya çok yüksek stres seviyelerinin performansı olumsuz etkilediğini öne sürer. Sporcular, optimal stres seviyelerini bulduklarında en yüksek performansı sergileyebilirler.

Bu nedenle, stres yönetimi stratejileri, sporcuların bu dengeyi bulmalarına ve stresin olumsuz etkilerini minimize etmelerine yardımcı olur (Hanin, 2000, s. 9-13).

Kış sporları, doğası gereği yüksek stres seviyelerine sahip spor dalları arasında yer alır. Kayak, snowboard, buz pateni ve diğer kış sporları, sporcuların yoğun fiziksel ve psikolojik taleplerle başa çıkmalarını gerektirir. Bu bağlamda, stresle başa çıkma stratejilerinin etkin kullanımı, sporcuların performanslarını optimize etmeleri ve sürdürülebilir başarı elde etmeleri için kritik bir rol oynar.

Kış sporlarında stresin kaynakları genellikle çevresel koşullar, yüksek hız, zorlu parkurlar ve sakatlanma riski gibi faktörlerden kaynaklanır. Bu spor dallarında başarılı olmak için sporcuların, fiziksel kondisyonlarının yanı sıra mental dayanıklılıklarını da geliştirmeleri gerekmektedir. Stresle başa çıkma yetenekleri, sporcuların bu zorlu koşullara uyum sağlamalarını ve performanslarını maksimize etmelerini sağlar (Williams & Krane, 2020, s. 145-167).

Stresle başa çıkma stratejileri, sporcuların antrenman ve yarışma sırasında karşılaştıkları baskıları yönetmelerine yardımcı olur. Bu stratejiler arasında gevşeme teknikleri, nefes egzersizleri, zihinsel antrenman ve olumlu düşünme yer alır. Gevşeme teknikleri, sporcuların kas gerginliğini azaltarak daha rahat ve kontrollü hareket etmelerini sağlar. Nefes egzersizleri ise sporcuların kalp atış hızını düzenleyerek stres anında sakin kalmalarına yardımcı olur. Bu yöntemler, sporcuların hem fiziksel hem de mental olarak daha dengeli bir durumda olmalarını sağlar (Weinberg & Gould, 2019, s. 202-226).

Zihinsel antrenman teknikleri, sporcuların yarışma öncesinde ve sırasında kendilerini zihinsel olarak hazırlamalarını içerir. Görselleştirme, bu tekniklerin başında gelir ve sporcuların başarılarını zihinsel olarak canlandırmalarını sağlar. Görselleştirme, sporcuların kendilerine olan güvenlerini artırır ve performanslarını olumlu yönde etkiler. Örneğin, bir kayakçı, yarışma parkurunu zihninde canlandırarak her virajı ve engeli nasıl aşacağını planlayabilir. Bu süreç, sporcuların kendilerini daha güvende hissetmelerine ve performanslarını optimize etmelerine yardımcı olur (Moran, 2016, s. 88-105).

Olumlu düşünme, stresle başa çıkmada etkili bir diğer stratejidir. Sporcular, olumsuz düşünceleri fark ederek yerine pozitif düşünceler koyduklarında, stres düzeylerini kontrol altında tutabilir ve kendilerine olan güvenlerini artırabilirler. Pozitif düşünce, sporcuların özgüvenini artırarak performanslarını iyileştirmelerine katkıda bulunur. Ayrıca, hedef belirleme de stres yönetiminde önemli bir rol oynar. Sporcuların net ve ulaşılabilir hedefler belirlemeleri, motivasyonlarını artırır ve odaklanmalarını sağlar (Weinberg & Gould, 2019, s. 250-272).

Yerkes-Dodson yasasına göre, optimal stres seviyesi spor performansını artırabilir, ancak çok düşük veya çok yüksek stres seviyeleri performansı olumsuz etkileyebilir. Bu dengeyi bulmak, sporcuların stresle başa çıkma stratejilerini etkin bir şekilde kullanmaları ile mümkündür. Optimal stres seviyesinin bulunması, sporcuların performanslarını en üst seviyeye çıkarmalarını sağlar ve uzun vadede başarılarını sürdürebilmelerine yardımcı olur (Hanin, 2000, s. 9-13).

1.11. Motivasyon ve Hedef Belirleme

Kış sporlarında başarı, sadece fiziksel yetenekler ve teknik becerilerle değil, aynı zamanda güçlü bir motivasyon ve doğru hedef belirleme stratejileri ile de elde edilir. Motivasyon, sporcuların antrenman ve müsabakalarda sürekli olarak performans göstermelerini sağlayan temel bir güçtür. Hedef belirleme ise sporcuların bu motivasyonu sürdürebilmeleri ve performanslarını maksimize edebilmeleri için önemli bir stratejik araçtır.

Motivasyon, içsel ve dışsal faktörlerin birleşiminden oluşur. İçsel motivasyon, sporcuların kendi içlerinden gelen bir güçle spor yapmalarını ifade eder ve genellikle sporun kendisinden zevk alma, kişisel gelişim ve başarıya ulaşma isteği ile ilişkilidir. Dışsal motivasyon ise ödüller, tanınma, maddi kazançlar ve sosyal baskılar gibi dış faktörlerden kaynaklanır. Kış sporlarında, sporcuların hem içsel hem de dışsal motivasyon kaynaklarını dengeli bir şekilde kullanmaları, uzun vadeli başarı için kritik öneme sahiptir (Deci & Ryan, 2000, s. 68-85).

Hedef belirleme, sporcuların motivasyonlarını sürdürebilmeleri için etkili bir yöntemdir. Hedefler, sporculara net bir yön ve amaç sağlayarak antrenman süreçlerinde ve yarışmalarda odaklanmalarını artırır. Etkili hedef belirleme, SMART (Spesifik, Ölçülebilir, Ulaşılabilir, Gerçekçi, Zamanlı) prensiplerine dayanır. Bu prensipler, sporcuların hedeflerini daha net ve takip edilebilir hale getirir, böylece motivasyonlarını artırır ve başarıya ulaşmalarını kolaylaştırır (Locke & Latham, 2002, s. 705-717).

Spesifik hedefler, sporcuların neyi başarmak istediklerini açıkça belirlemelerini sağlar. Örneğin, "gelecek yarışmada kayakla atlamada 120 metreyi geçmek" gibi spesifik bir hedef, sporcuların antrenmanlarını bu doğrultuda planlamalarına yardımcı olur. Ölçülebilir hedefler, sporcuların ilerlemelerini takip etmelerini ve ne kadar ilerlediklerini değerlendirmelerini sağlar. Ulaşılabilir hedefler, sporcuların mevcut yetenek ve kaynaklarına uygun olarak belirlenir ve aşırı zorlayıcı olmadıkları için sporcuların motivasyonlarını kaybetmeden hedeflerine ulaşmalarını sağlar. Gerçekçi hedefler, sporcuların hedeflerinin gerçek dünya koşulları ve kısıtlamaları dikkate alınarak belirlenmesini içerir. Zamanlı hedefler ise belirli bir zaman diliminde tamamlanması gereken hedeflerdir ve sporculara zaman yönetimi konusunda yardımcı olur (Weinberg & Gould, 2019, s. 250-272).

Kış sporlarında hedef belirleme, sadece performans artışını değil, aynı zamanda sporcuların özgüvenlerini ve öz-düzenleme becerilerini de geliştirir. Hedeflerine ulaşan sporcular, başarı hissi yaşayarak özgüvenlerini artırır ve bir sonraki hedeflerine daha motive bir şekilde yönelirler. Ayrıca, hedef belirleme süreci, sporcuların kendi performanslarını değerlendirmelerine ve gelişimlerini takip etmelerine yardımcı olur. Bu da sporcuların öz-düzenleme becerilerini geliştirir ve kendi performanslarını daha etkin bir şekilde yönetmelerini sağlar (Moran, 2016, s. 88-105).

1.11.1. Motivasyonun Kış Sporlarında Başarıya Etkisi

Motivasyon, sporcuların performansını ve başarılarını etkileyen temel unsurlardan biridir. Kış sporlarında, motivasyonun önemi daha da belirgin hale gelir çünkü bu sporlar, sporcuların hem fiziksel hem de psikolojik olarak yüksek taleplerle karşılaştıkları etkinliklerdir. Kayak, snowboard, buz pateni gibi kış sporları,

sporcuların sürekli olarak yüksek performans göstermelerini gerektirir ve bu da yüksek düzeyde motivasyon gerektirir.

Motivasyon, iki ana bileşenden oluşur: içsel ve dışsal motivasyon. İçsel motivasyon, sporcuların spor yapmaktan aldıkları içsel tatmin ve zevk ile ilgilidir. Bu tür motivasyon, sporcuların kişisel gelişimleri, kendilerini aşma arzuları ve sporun kendisinden aldıkları haz ile beslenir. İçsel motivasyona sahip sporcular, spor aktivitelerine daha fazla bağlılık gösterirler ve uzun vadede daha sürdürülebilir bir performans sergilerler (Deci & Ryan, 2000, s. 68-85).

Dışsal motivasyon ise ödüller, tanınma ve sosyal onay gibi dış faktörlerden kaynaklanır. Kış sporlarında, madalyalar, sponsorluk anlaşmaları ve medya tanınırlığı gibi ödüller dışsal motivasyon kaynaklarına örnek olarak verilebilir. Dışsal motivasyon, sporcuların performanslarını artırmada etkili olabilir, ancak uzun vadede içsel motivasyon kadar sürdürülebilir olmayabilir. Bu nedenle, en yüksek başarıya ulaşmak için sporcuların hem içsel hem de dışsal motivasyonlarını dengeli bir şekilde kullanmaları önemlidir (Weinberg & Gould, 2019, s. 202-226).

Motivasyonun kış sporlarındaki başarıya etkisi, sporcuların antrenmanlara ve yarışmalara katılımlarında ve bu etkinliklerde gösterdikleri performansta açıkça görülür. Motivasyonu yüksek olan sporcular, antrenmanlarda daha disiplinli ve kararlı olurlar. Bu, antrenman sürekliliğini artırır ve sporcuların becerilerini geliştirmelerini sağlar. Ayrıca, motivasyonu yüksek olan sporcular, yarışmalar sırasında stresle daha iyi başa çıkar ve baskı altında daha iyi performans sergilerler. Bu da genel başarılarını olumlu yönde etkiler (Vallerand & Losier, 1999, s. 142-164).

Motivasyonun kış sporlarındaki bir diğer önemli etkisi de sakatlanma riskini azaltmasıdır. Motivasyonu yüksek olan sporcular, antrenman ve yarışma sırasında daha dikkatli ve odaklı olurlar. Bu, sakatlanma riskini azaltır ve sporcuların kariyerlerini daha uzun süre devam ettirmelerini sağlar. Ayrıca, motivasyonu yüksek olan sporcular, sakatlık sonrası toparlanma süreçlerinde daha dirençli olurlar ve rehabilitasyon sürecine daha olumlu bir şekilde katılırlar (Smith et al., 2009, s. 105-120).

Hedef belirleme, kış sporlarında sporcuların performanslarını artırmak, motivasyonlarını sürdürmek ve uzun vadeli başarıya ulaşmak için kullanılan etkili bir stratejidir. Hedeflerin net bir şekilde belirlenmesi, sporculara antrenmanlarda ve yarışmalarda yön verir, odaklanmalarını sağlar ve başarıya giden yolda rehberlik eder. Kış sporlarında hedef belirlemenin rolü, sporcuların fiziksel ve psikolojik dayanıklılıklarını artırmakla kalmaz, aynı zamanda performanslarını optimize etmelerine yardımcı olur.

Hedef belirleme, sporcuların motivasyonlarını ve bağlılıklarını artırarak performanslarını yükseltir. Spesifik, ölçülebilir, ulaşılabilir, gerçekçi ve zamanlı (SMART) hedefler belirlemek, sporcuların neyi başarmak istediklerini net bir şekilde görmelerini sağlar. Örneğin, "gelecek kayak yarışmasında ilk üçe girmek" gibi bir hedef, sporcuların bu amaca yönelik çalışmalarını planlamalarına ve odaklanmalarına yardımcı olur (Locke & Latham, 2002, s. 705-717). Bu tür hedefler, sporcuların antrenmanlara daha disiplinli ve kararlı bir şekilde katılmalarını teşvik eder.

Hedef belirleme, sporcuların kendilerini değerlendirmelerine ve gelişimlerini takip etmelerine de olanak tanır. Bu süreç, sporcuların kendi performanslarını analiz etmelerine ve gelişimlerini ölçmelerine yardımcı olur. Hedeflerine ulaşan sporcular, başarı hissi yaşayarak özgüvenlerini artırır ve bir sonraki hedeflerine daha motive bir şekilde yönelirler. Bu da sporcuların sürekli olarak kendilerini geliştirmelerine ve performanslarını artırmalarına katkıda bulunur (Weinberg & Gould, 2019, s. 250-272).

Hedef belirlemenin bir diğer önemli rolü, sporcuların stresle başa çıkma yeteneklerini geliştirmektir. Net ve ulaşılabilir hedefler belirlemek, sporcuların antrenman ve yarışma süreçlerinde karşılaşacakları zorluklarla daha iyi başa çıkmalarını sağlar. Hedeflerine odaklanan sporcular, stres faktörlerini daha iyi yönetebilir ve baskı altında daha iyi performans gösterebilirler. Bu da genel performanslarını olumlu yönde etkiler (Moran, 2016, s. 88-105).

Kış sporlarında hedef belirleme, sakatlık riskini de azaltabilir. Sporcular, hedeflerine ulaşmak için antrenman yaparken daha dikkatli ve bilinçli hareket ederler. Bu da sakatlanma riskini minimize eder.

Ayrıca, belirlenen hedeflere ulaşmak için izlenen planlı ve disiplinli antrenman programları, sporcuların fiziksel dayanıklılıklarını artırarak sakatlık olasılığını düşürür (Smith et al., 2009, s. 105-120).

Hedef belirleme, kış sporlarında takım çalışmasını da geliştirir. Takım sporlarında, ortak hedefler belirlemek, takım üyelerinin koordinasyonunu ve uyumunu artırır. Ortak hedeflere ulaşmak için işbirliği yapma ve birlikte çalışma, takım içindeki dayanışmayı güçlendirir ve takım performansını yükseltir (Carron et al., 2005, s. 479-502).

1.11.2. Güven ve Özgüvenin Kış Sporlarında Başarıya Etkisi

Güven ve özgüven, kış sporlarında sporcuların performansını, motivasyonunu ve genel başarısını etkileyen kritik psikolojik faktörlerdir. Bu iki kavram, sporcuların zorlu fiziksel ve psikolojik koşullarla başa çıkmalarını sağlar ve onların spor kariyerlerinde sürekli gelişim göstermelerine yardımcı olur.

Güven, sporcuların kendi yeteneklerine ve becerilerine duydukları inançtır. Güven duygusu, sporcuların antrenmanlarda ve yarışmalarda daha cesur ve kararlı olmalarını sağlar. Güvenli sporcular, becerilerini sergilemekten çekinmezler ve hatalardan korkmadan performanslarını en üst düzeye çıkarırlar. Güven, sporcuların zorlayıcı durumlarla başa çıkmalarını ve baskı altında sakin kalmalarını da kolaylaştırır. Bu, özellikle kış sporları gibi yüksek riskli spor dallarında büyük bir avantajdır (Vealey & Chase, 2008, s. 65-86).

Özgüven ise bireyin genel olarak kendine duyduğu saygı ve değeri ifade eder. Yüksek özgüven, sporcuların sadece spor performanslarını değil, genel yaşam kalitelerini de olumlu yönde etkiler. Özgüven, sporcuların hedeflerine ulaşma konusundaki kararlılıklarını artırır ve motivasyonlarını besler. Yüksek özgüvene sahip sporcular, olumsuz geri bildirimlerden daha az etkilenirler ve bu geri bildirimleri gelişim fırsatları olarak görürler. Bu da onların sürekli olarak kendilerini geliştirmelerine olanak tanır (Bandura, 1997, s. 22-44).

Kış sporlarında güven ve özgüvenin rolü, sporcuların performanslarında doğrudan görülebilir. Güvenli sporcular, antrenmanlarda daha fazla risk alabilir ve

yeni teknikleri denemekten çekinmezler. Bu, becerilerini geliştirmelerine ve performanslarını artırmalarına yardımcı olur. Özgüvenli sporcular ise yarışmalarda baskı altında daha iyi performans gösterirler. Yarışma sırasında özgüvenli olmak, sporcuların odaklanma ve konsantrasyonlarını artırır, bu da başarıyı getirir (Hanton et al., 2004, s. 211-228).

Ayrıca, güven ve özgüven, sakatlanma kaygısının azaltılmasında da önemli bir rol oynar. Güvenli ve özgüvenli sporcular, antrenman ve yarışma sırasında daha rahat ve kontrollü hareket ederler. Bu da sakatlanma riskini azaltır. Ayrıca, sakatlık durumunda, yüksek özgüvenli sporcular rehabilitasyon sürecine daha olumlu yaklaşır ve daha hızlı toparlanır. Bu sporcular, sakatlık sonrası geri dönme konusunda daha motive olurlar ve iyileşme süreçlerini başarıyla tamamlarlar (Walker, Thatcher, & Lavallee, 2007, s. 370-391).

Güven ve özgüven, kış sporlarında sporcuların performansını doğrudan etkileyen iki temel psikolojik unsurdur. Bu iki faktör, sporcuların fiziksel ve mental yeteneklerini en iyi şekilde kullanmalarını sağlar ve başarıya ulaşmalarında kritik rol oynar.

Güven, sporcuların kendi becerilerine olan inançlarını ifade eder ve performans üzerindeki etkisi büyüktür. Yüksek güvene sahip sporcular, antrenman ve yarışmalarda daha cesur ve kararlı davranarak risk alabilirler. Bu cesaret, sporcuların tekniklerini geliştirmelerine ve performanslarını maksimize etmelerine yardımcı olur. Örneğin, bir kayak sporcusu zor bir pisti aşmak için gereken cesareti güven duygusuyla bulur ve bu da onun performansını olumlu yönde etkiler (Vealey & Chase, 2008, s. 65-86). Güven duygusu, aynı zamanda sporcuların baskı altında soğukkanlı kalmalarına ve stratejik kararlar alabilmelerine olanak tanır.

Özgüven ise sporcuların genel anlamda kendilerine olan saygılarını ve değerlerini yansıtır. Yüksek özgüvene sahip sporcular, yalnızca spor performanslarında değil, genel yaşam kalitelerinde de olumlu sonuçlar elde ederler. Özgüvenli sporcular, antrenman ve yarışmalarda daha az stres yaşar ve bu da onların daha iyi performans göstermelerine yardımcı olur.

Özgüven, sporcuların olumsuz geri bildirimlerden daha az etkilenmelerini sağlar ve bu geri bildirimleri gelişim fırsatları olarak görmelerine yardımcı olur (Bandura, 1997, s. 22-44).

Kış sporlarında güven ve özgüvenin performans üzerindeki etkisi çeşitli şekillerde gözlemlenebilir. Örneğin, buz pateni gibi bireysel spor dallarında, sporcuların teknik hareketleri başarıyla tamamlayabilmeleri için kendilerine güvenmeleri gerekir. Aynı zamanda, takım sporlarında da güven ve özgüven önemli bir rol oynar. Güvenli ve özgüvenli sporcular, takım arkadaşlarıyla daha iyi iletişim kurar ve birlikte daha etkili çalışırlar, bu da takım performansını artırır (Carron et al., 2005, s. 479-502).

Güven ve özgüvenin, sporcuların sakatlanma kaygısını azaltmada da önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Yüksek güven ve özgüvene sahip sporcular, antrenman ve yarışmalar sırasında daha rahat ve kontrollü hareket ederler. Bu da sakatlanma riskini azaltır. Ayrıca, yüksek özgüvenli sporcular, sakatlık durumunda daha çabuk toparlanır ve rehabilitasyon süreçlerine daha olumlu yaklaşırlar (Walker, Thatcher, & Lavallee, 2007, s. 370-391).

Özgüven, bireyin kendine olan inancını ve değerini ifade eder ve kış sporlarındaki başarı için kritik bir faktördür. Özgüvenin kış sporlarında rolü, sporcuların performanslarını, motivasyonlarını, stresle başa çıkma yetilerini ve genel yaşam kalitelerini doğrudan etkiler. Yüksek özgüvene sahip sporcular, antrenman ve yarışmalarda daha iyi performans gösterirler ve zorlu koşullarla başa çıkmada daha başarılı olurlar.

Kış sporları, yüksek riskli ve zorlu spor dallarını içerir; kayak, snowboard, buz pateni gibi dallarda sporcuların fiziksel dayanıklılığının yanı sıra psikolojik sağlamlıkları da önemlidir. Özgüven, sporcuların bu zorluklarla başa çıkmalarını ve yeteneklerini en iyi şekilde sergilemelerini sağlar. Yüksek özgüven, sporcuların tekniklerini geliştirme ve performanslarını artırma konusunda daha cesur olmalarına yardımcı olur. Özgüvenli sporcular, yeni teknikleri denemekten çekinmezler ve bu, onların sürekli olarak gelişmelerine katkıda bulunur (Vealey & Chase, 2008, s. 65-86).

Ayrıca, özgüven, sporcuların stresle başa çıkmalarını ve baskı altında performanslarını sürdürmelerini kolaylaştırır. Özgüvenli sporcular, yarışmalar sırasında daha sakin ve kontrollü kalabilirler, bu da onların performanslarını olumlu yönde etkiler. Özellikle yüksek rekabet ortamlarında, özgüvenli olmak sporcuların mental dayanıklılıklarını artırır ve stresle başa çıkma kapasitelerini geliştirir (Hanton et al., 2004, s. 211-228).

Özgüven, aynı zamanda sakatlanma kaygısını azaltmada da önemli bir rol oynar. Yüksek özgüvene sahip sporcular, sakatlık riskini daha iyi yönetirler ve sakatlanma durumunda daha çabuk toparlanırlar. Özgüven, sporcuların sakatlık sonrası rehabilitasyon süreçlerine olumlu yaklaşmalarını ve iyileşme süreçlerini hızlandırmalarını sağlar. Bu, sporcuların sakatlık sonrası performanslarına hızlıca geri dönmelerine yardımcı olur (Walker, Thatcher, & Lavallee, 2007, s. 370-391).

Ekip sporlarında da özgüvenin önemli bir rolü vardır. Takım sporlarında özgüven, sporcuların takım arkadaşlarıyla olan etkileşimlerini ve işbirliğini geliştirir. Özgüvenli sporcular, takım içinde liderlik rollerini daha iyi üstlenir ve takım performansını artırır. Bu, takımın genel başarısını olumlu yönde etkiler (Carron et al., 2005, s. 479-502).

İKİNCİ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırma Yöntemi

Bu çalışmada kış sporcularında zihinsel dayanıklılık beceriler ile sportif yaralanma kaygıları arasındaki ilişkinin boyutunu tespit etmek amaçlanmıştır. Çalışmada 2 farklı ölçek Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ile Sporda Yaralanma Kaygıları Ölçeği kullanılmıştır.

Çalışmanın deseni olarak, nicel araştırma yöntemlerinden nedensel tarama modeli ile ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte gerçekleşen değişimlerin varlığını belirlemeye yönelik bir yaklaşımdır. Bu modelde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği ve değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır. Nedensel tarama modeli ise belirli bir değişken açısından farklılaşan grupları birbirleriyle karşılaştırmayı amaçlar (Karasar, 2017).

2.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini kış sporları branşlarının ilgili federasyonlarındaki profesyonel sporcular oluştururken, örneklem grubunda 2023-24 sezonunda Türkiye'de faal olarak müsabakalara katılan 184 profesyonel kış sporcuları yer almaktadır. Örneklem grubu seçilirken kolayda örnekleme metodu kullanılmıştır. Kolayda örnekleme, araştırmalarda örneklem seçimi için kullanılan bir yöntemdir ve araştırmacının kolayca erişebildiği, zaman ve maliyet açısından avantajlı olan kişileri veya birimleri seçmesine dayanır. Bu yöntem, özellikle hızlı ve düşük maliyetli veri toplama ihtiyacı olduğunda tercih edilir (Karasar, 2017).

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Araştırmada kış sporcuların spor ortamındaki zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek amacıyla Sheard vd. (2009) tarafından geliştirilen "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" kullanılmıştır. Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14 14 maddeden oluşmaktadır.

Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyuttan (Güven, Devamlılık ve Kontrol) oluşan ölçek 4'lü Likert tipindedir (1=Tamamen Yanlış; 4=Tamamen Doğru). Asıl ölçeğin alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha değerleri Güven alt boyutu için 0.81; Devamlılık alt boyutu için 0.74; Kontrol alt boyutu için ise 0.71 olarak tespit edilmiştir (Sheard vd. 2009). Envanterin yaş ortalamaları 20 olan 509 sporcunun katılımcı olduğu çalışmada yapılan analizler sonucunda uyum indeks değerleri; İyilik uyum indeksi (GFI)=0.95, Düzeltilmiş iyilik uyum indeksi (AGFI)=0.93, Ortalama hata karekök yaklaşımı (RMSEA)=0.05, Artık temelli uyum indeksi (RMR)=0.05, Karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI)=0.92, Artırmalı uyum indeksi (IFI)=0.93 olarak bulunmuştur .

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nde yer alan üç alt boyutun açıklaması aşağıda sunulmuştur (Sheard, 2013).

Güven: Mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanma ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünme (Madde 1, 5, 6, 11, 13, 14).

Kontrol: Baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruma, kontrollü ve rahat olma (Madde 2, 4, 7, 9).

Devamlılık: Belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadele etme (Madde 3, 8, 10, 12).

2.3.2. Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeği

Rex ve Metzler (2016) tarafından geliştirilen ve Caz vd. (2019) tarafından Türkçe'ye çevrilen Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği'nden faydalanılmıştır. Ölçek, 19 sorudan ve altı alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçeğin geçerlik güvenirlik ve alt boyutların Cronbach α katsayıları ise sırasıyla Yeteneğini Kaybetme Kaygısı 0.724, Zayıf Algılanma Kaygısı faktörü 0.645, Acı Çekme Kaygısı 0.780, Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı 0.876, Yeniden Yaralanma Kaygısı 0.608, Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı ise 0.812 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına göre madde sayıları şu şekilde belirlenmiştir:

- Zayıf Algılanma Kaygısı – Madde Sayısı: 3
- Acı Çekme Kaygısı – Madde Sayısı: 3
- Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı – Madde Sayısı: 3

- Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı – Madde Sayısı: 3
- Yeteneğini Kaybetme Kaygısı – Madde Sayısı: 3
- Yeniden Yaralanma Kaygısı – Madde Sayısı: 4

2.4. Verilerin Analizi

Araştırma sonucunda elde edilen verilerin analizinda açık kaynak kodlu istatistik programı olan Jamovi'nde faydalanılmıştır. Çalışmaya etki edebilecek bağımsız değişkenlere yönelik analizler yapılmadan önce veriler Kolmogorov Smirnov Normallik Testine tabi tutulmuş, çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Ayrıca Histogram ve Q-Q Plot görünümlerini incelenerek, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterine ait verilerde non parametrik testlerin, Spor Yaralanması Kaygı Ölçeğine ait verilerde ise parametrik testlerin uygun olacağına karar verilmiştir.

2.4.1. Verilerin Normallik Test Sonuçları

Tablo 1 Normallik Testi Sonuçları

	Alt Boyutlar	Kolmogrov-Smirnov	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	Güven	0.02	-0.12	-0.13
	Kontrol	0.13	0.02	0.54
	Devamlılık	0.00	-1.35	3.67
	TOPLAM SKOR	0.01	-1.19	3.96
Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	0.01	0.32	-0.19
	Zayıf Algılanma Kaygısı	0.08	0.54	0.24
	Acı Çekme Kaygısı	0.00	-0.47	0.49
	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	0.00	-0.14	-0.72
	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	0.36	0.23	-0.47
	Yeniden Yaralanma Kaygısı	0.01	-0.45	-0.35
	TOPLAM SKOR	0.71	-0.26	-0.15

Tablo 1'deki verilere göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterine ait verilerde non parametrik testlerin, Spor Yaralanması Kaygı Ölçeğine ait verilerde ise çarpıklık ve basıklık değerlerinin parametrik testler yapılabilmesi için uygun düzeyde olduğu düşünüldüğünden parametrik testler yapılmasına karar verilmiştir. Normal dağılım eğrileri incelendiğinde; normallikten sapmaların olmadığı anlaşılmaktadır.

Çarpıklık basıklık katsayılarının ±1 aralığında olması (Büyüköztürk vd., 2008) veya çarpıklık basıklık katsayılarının ±1,5 aralığında olması durumunda (Tabachnick ve Fidell (2013) verilerin normal dağılım göstereceği ifade edilmektedir. Sonuç olarak ölçek puanlarında normallikten sapmalar olmadığı katsayıların ±1 ile ±1,5 aralığında yer aldığı ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.

2.4.2. Ölçeklere Uygulanan Analizler

Non parametrik testlerin tercih edildiği, iki değişkenli ölçek sorularına ilişkin analizlerde non-parametrik testlerden Mann Whitney U testi, üç veya daha fazla değişken içeren ölçek sorularına ilişkin analizlerde ise Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır.

Parametrik testlerin tercih edildiği, iki değişkenli ölçek sorularına ilişkin analizlerde ise Bağımsız Gruplar T Testi, üç veya daha fazla değişken içeren ölçek sorularına ilişkin analizlerde ise One Way ANOVA Testi kullanılmıştır. Gruplar arası farkın belirlenmesi için ise Games Howell analizi yapılmıştır.

Ayrıca, kullanılan her iki ölçek arasındaki ilişkinin tespiti ve düzeyini belirlemek için Spearman Korelasyon testi uygulanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 2 Katılıcımların Demografik Özellikleri

Cinsiyet	**N**	**%**	**Kümülatif %**
Kadın	98	53 %	53 %
Erkek	86	47 %	100 %
Branşınız	**N**	**%**	**Kümülatif %**
Buz Sporları (Indoor)	52	28 %	28 %
Kar Sporları (Outdoor)	132	72 %	100 %
Yaşınız	**N**	**%**	**Kümülatif %**
18-25	110	60 %	60 %
26-30	32	17 %	77 %
30 Ve Üzeri	42	23 %	100 %
Branş Geçmişi	**N**	**%**	**Kümülatif %**
1 Yıldan Az	22	12 %	12 %
1-5 Yıl	66	36 %	48 %
6-10 Yıl	36	20 %	67 %
10 Yıl ve üzeri	60	33 %	100 %
Ciddi Sakatlık Geçmişi	**N**	**%**	**Kümülatif %**
Var	60	33 %	33 %
Yok	124	67 %	100 %
Sakatlanma Yeri	**N**	**%**	**Kümülatif %**
Antrenman	140	76 %	76 %
Müsabaka	44	24 %	100 %
Psikolojik Destek	**N**	**%**	**Kümülatif %**
Evet	94	51 %	51 %
Hayır	90	49 %	100 %

Araştırmaya kapsamında incelenen katılımcıların kadın katılımcıların oranı (%53) erkek katılımcıların oranı (%47) olarak saptanmıştır. Katılımcıların büyük çoğunluğu (%72) kar sporlarıyla (outdoor) ilgilenirken, %28'i buz sporları (indoor) yapmaktadır. Katılımcıların çoğunluğu (%60) 18-25 yaş aralığındadır. 26-30 yaş grubunda %17 ve 30 yaş ve üzeri grupta %23 oranında katılımcı bulunmaktadır.

Katılımcıların büyük bir kısmı (%36) 1-5 yıl arasında branş geçmişine sahiptir. %33'ü 10 yıl ve üzeri deneyime sahipken, %20'si 6-10 yıl ve %12'si ise 1 yıldan az deneyime sahiptir. Katılımcıların %33'ü ciddi bir sakatlık geçmişine sahipken, %67'si böyle bir geçmişe sahip değildir. Sakatlıkların büyük bir kısmı (%76) antrenman sırasında meydana gelmiştir. Müsabakalar sırasında sakatlanma oranı ise %24'tür. Katılımcıların yarısından biraz fazlası (%51) psikolojik destek alırken, %49'u almamaktadır.

Tablo 3 Katılımcıların Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterine İlişkin Cevapların Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

	Alt Boyutlar	U	p
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Güven	2856.00	**<.001**
	Kontrol	3618.00	0.095
	Devamlılık	2878.00	**<.001**
	TOPLAM SKOR	3340.00	**0.015**

TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER	Grup	N	Ortalama
Güven	Kadın	98	24.59
	Erkek	86	22.81
Kontrol	Kadın	98	11.33
	Erkek	86	11.79
Devamlılık	Kadın	98	14.98
	Erkek	86	13.53
TOPLAM SKOR	Kadın	98	50.90
	Erkek	86	48.14

Tablo 3 incelendiğinde, kadın ve erkek sporcular arasında güven ve devamlılık alt boyutlarında anlamlı farklar tespit edilmiştir. Kadın sporcuların güven ve devamlılık alt boyutlarında erkek sporculardan daha yüksek puanlar aldığı görülmektedir. Kontrol alt boyutunda ise kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Buna karşın Kadın sporcuların toplam skorları erkek sporculardan anlamlı derecede yüksektir ($p<0,05$).

Tablo 4 Katılımcıların Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterine İlişkin Cevapların Branş Değişkenine Göre İncelenmesi

	Alt Boyutlar	U	p
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Güven	2856.00	0.355
	Kontrol	3618.00	0.786
	Devamlılık	2878.00	0.613
	TOPLAM SKOR	3340.00	0.476

TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER	Grup	N	Ortalama
Güven	Buz Sporları (Indoor)	52	24.23
	Kar Sporları (Outdoor)	132	23.58
Kontrol	Buz Sporları (Indoor)	52	11.50
	Kar Sporları (Outdoor)	132	11.56
Devamlılık	Buz Sporları (Indoor)	52	14.54
	Kar Sporları (Outdoor)	132	14.21
TOPLAM SKOR	Buz Sporları (Indoor)	52	50.27
	Kar Sporları (Outdoor)	132	49.35

Tablo 4 incelendiğinde, ölçeğe ilişkin tüm alt boyutlarda ve toplam skorlarda anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir (p>0,05). Bu analizler, buz sporları ve kar sporları yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık açısından benzer profillere sahip olduklarını ve spor türünün zihinsel dayanıklılık üzerinde belirgin bir fark yaratmadığını göstermektedir.

Tablo 5 Katılımcıların Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterine İlişkin Cevapların Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi

	Alt Boyutlar	x2	df	p	Farklar
	Güven	0.16	2	0.924	-
	Kontrol	1.13	2	0.569	-
	Devamlılık	1.39	2	0.498	-
	TOPLAM SKOR	1.40	2	0.497	-
	Grup Tanımlayıcı İstatistikler	**Grup**	**N**	**Ortalama**	**SE**
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Güven	18-25	110	23.76	0.30
		26-30	32	23.34	0.72
		30 ve üzeri	42	22.96	0.41
	Kontrol	18-25	110	11.71	0.21
		26-30	32	11.06	0.47
		30 ve üzeri	42	11.48	0.43
	Devamlılık	18-25	110	14.31	0.20
		26-30	32	14.13	0.61
		30 ve üzeri	42	14.43	0.28
	TOPLAM SKOR	18-25	110	49.78	0.50
		26-30	32	48.94	1.51
		30 ve üzeri	42	49.67	0.79

Yaş grupları arasında bu alt boyutlarda ve toplam skorda anlamlı farklar bulunamamıştır ($p > 0.05$). Bu, farklı yaş gruplarının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin benzer olduğunu göstermektedir.

Tablo 6 Katılımcıların Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterine İlişkin Cevapların Branş Geçmişi Değişkenine Göre İncelenmesi

	Alt Boyutlar	x2	df	p	Farklar
	Güven	9.25	3	**0.026**	**1-4**
	Kontrol	2.61	3	0.456	-
	Devamlılık	13.87	3	**0.003**	**1-3** **1-4**
	TOPLAM SKOR	8.01	3	**0.046**	**1-4**
	Grup Tanımlayıcı İstatistikler	**Grup**	**N**	**Ortalama**	**SE**
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Güven	1 yıldan az[1]	22	22.18	0.74
		1-5 yıl[2]	66	23.61	0.42
		6-10 yıl[3]	36	24.22	0.52
		10 yıl ve üzeri[4]	60	24.23	0.36
	Kontrol	1 yıldan az[1]	22	11.55	0.31
		1-5 yıl[2]	66	11.18	0.31
		6-10 yıl[3]	36	12.00	0.36
		10 yıl ve üzeri[4]	60	11.67	0.36
	Devamlılık	1 yıldan az[1]	22	12.82	0.53
		1-5 yıl[2]	66	14.27	0.32
		6-10 yıl[3]	36	14.50	0.17
		10 yıl ve üzeri[4]	60	14.77	0.28
	TOPLAM SKOR	1 yıldan az[1]	110	49.78	0.50
		1-5 yıl[2]	32	48.94	1.51
		6-10 yıl[3]			
		10 yıl ve üzeri[4]	42	49.67	0.79

Deneyim süresine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı farklar bulunmaktadır. Özellikle güven ve devamlılık alt boyutları ile toplam skorda deneyim süresi arttıkça anlamlı artışlar tespit edilmiştir. Ölçeğin Güven alt boyutunda En düşük ortalama puan, 1 yıldan az deneyime sahip olan grupta (22.18) iken, en yüksek ortalama puan, 10 yıl ve üzeri deneyime sahip olan grupta (24.23) bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ve deneyim arttıkça güvenin arttığını göstermektedir. Kontrol alt boyutunda ise puanlar arasında belirgin farklar olmamakla birlikte, en yüksek ortalama puan 6-10 yıl deneyime sahip olan grupta (12.00) bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Devamlılık alt boyutunda en düşük ortalama puan 1 yıldan az deneyime sahip olan grupta (12.82) iken, en yüksek ortalama puan 10 yıl ve üzeri deneyime sahip olan grupta (14.77) bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ve deneyim arttıkça devamlılığın arttığını göstermektedir. Toplam skorda ise En düşük ortalama puan 1 yıldan az deneyime sahip olan grupta (48.94) iken, en yüksek ortalama puan 10 yıl ve üzeri deneyime sahip olan grupta (50.27) bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır.

Tablo 7 Katılımcıların Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterine İlişkin Cevapların Ciddi Sakatlık Geçmişi Değişkenine Göre İncelenmesi

	Alt Boyutlar		U	p
	Güven		2896.00	**0.015**
	Kontrol		3716.00	0.992
	Devamlılık		2712.00	**0.002**
	TOPLAM SKOR		2808.00	**0.007**
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	**TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER**	**Grup**	**N**	**Ortalama**
	Güven	Evet	60	24.50
		Hayır	124	23.40
	Kontrol	Evet	60	11.37
		Hayır	124	11.63
	Devamlılık	Evet	60	14.70
		Hayır	124	14.11
	TOPLAM SKOR	Evet	60	50.57
		Hayır	124	49.15

Tablo 7 incelendiğinde; gruplar arasında Güven, Devamlılık alt boyutlarında ve Toplam Skorda Ciddi sakatlık geçmişine göre anlamlı farklar bulunmuştur ($p < 0.05$). Ciddi sakatlık geçiren sporcuların, geçirmeyenlere göre daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir. Kontrol alt Boyutunda ise, ciddi sakatlık geçmişine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 8 Katılımcıların Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterine İlişkin Cevapların Sakatlanma Yeri Değişkenine Göre İncelenmesi

	Alt Boyutlar		U	p
	Güven		2552.00	0.085
	Kontrol		3056.00	0.939
	Devamlılık		2622.00	0.130
	TOPLAM SKOR		2540.00	0.079
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	**TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER**	**Grup**	**N**	**Ortalama**
	Güven	Antrenman	140	23.97
		Müsabaka	44	23.09
	Kontrol	Antrenman	140	11.53
		Müsabaka	44	11.59
	Devamlılık	Antrenman	140	14.49
		Müsabaka	44	13.73
	TOPLAM SKOR	Antrenman	140	49.99
		Müsabaka	44	48.41

Tablo 8 incelendiğinde; Antrenman sırasında ve müsabaka sırasında sakatlık geçiren sporcular arasında anlamlı farklar bulunmamıştır ($p > 0.05$). Bu, sakatlık yerinin (antrenman veya müsabaka) sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Tablo 9 Katılımcıların Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterine İlişkin Cevapların Psikolojik Destek Alma Değişkenine Göre İncelenmesi

	Alt Boyutlar	U	p
	Güven	4056.00	0.629
	Kontrol	3944.00	0.424
	Devamlılık	4038.00	0.589
	TOPLAM SKOR	4120.00	0.761

	TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER	Grup	N	Ortalama
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Güven	Evet	94	23.79
		Hayır	90	23.73
	Kontrol	Evet	94	11.34
		Hayır	90	11.76
	Devamlılık	Evet	94	14.19
		Hayır	90	14.42
	TOPLAM SKOR	Evet	94	49.32
		Hayır	90	49.91

Tablo 9'da psikolojik destek alıp almama durumuna göre anlamlı farklar bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu, psikolojik destek alma geçmişinin sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Tablo 10 Katılımcıların Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeğine İlişkin Cevapların Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

	Alt Boyutlar	t	df	p
	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	-1.45	182.00	0.148
	Zayıf Algılanma Kaygısı	0.95	182.00	0.342
	Acı Çekme Kaygısı	0.83	182.00	0.406
	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	2.01	182.00	**0.045**
	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	0.86	182.00	0.389
	Yeniden Yaralanma Kaygısı	-0.37	182.00	0.710
	TOPLAM SKOR	0.68	182.00	0.499

	TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER	Grup	N	Ortalama	SE
Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeği	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	Kadın	98	6.39	0.22
		Erkek	86	6.81	0.19
	Zayıf Algılanma Kaygısı	Kadın	98	7.43	0.23
		Erkek	86	7.12	0.23
	Acı Çekme Kaygısı	Kadın	98	9.71	0.24
		Erkek	86	9.44	0.22
	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	Kadın	98	8.37	0.30
		Erkek	86	7.51	0.30
	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	Kadın	98	7.51	0.30
		Erkek	86	7.16	0.26
	Yeniden Yaralanma Kaygısı	Kadın	98	12.47	0.39
		Erkek	86	12.67	0.38
	TOPLAM SKOR	Kadın	98	51.88	1.23
		Erkek	86	50.72	1.17

Tablo 10 incelendiğinde ölçeğin Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı alt boyutunda Kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p < 0.05$). Kadın sporcuların hayal kırıklığına uğratma kaygısı, erkek sporculardan daha yüksek olarak saptanmıştır. Diğer alt boyutlar ve toplam skorda kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı farklar bulunmamaktadır ($p > 0.05$). Bu, bu boyutlarda cinsiyetin kaygı düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Tablo 11 Katılımcıların Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeğine İlişkin Cevapların Branş Değişkenine Göre İncelenmesi

	Alt Boyutlar		t	df	p
	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı		2.12	182.00	**0.036**
	Zayıf Algılanma Kaygısı		-0.05	182.00	0.959
	Acı Çekme Kaygısı		1.15	182.00	0.253
	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı		1.34	182.00	0.182
	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı		1.56	182.00	0.120
	Yeniden Yaralanma Kaygısı		2.07	182.00	**0.040**
	TOPLAM SKOR		1.95	182.00	**0.042**
	TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER	**Grup**	**N**	**Ortalama**	**SE**
Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeği	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	Buz Sporları (Indoor)	52	7.08	0.28
		Kar Sporları (Outdoor)	132	6.39	0.17
	Zayıf Algılanma Kaygısı	Buz Sporları (Indoor)	52	7.27	0.34
		Kar Sporları (Outdoor)	132	7.29	0.19
	Acı Çekme Kaygısı	Buz Sporları (Indoor)	52	9.88	0.33
		Kar Sporları (Outdoor)	132	9.47	0.19
	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	Buz Sporları (Indoor)	52	8.42	0.45
		Kar Sporları (Outdoor)	132	7.79	0.24
	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	Buz Sporları (Indoor)	52	7.85	0.41
		Kar Sporları (Outdoor)	132	7.15	0.23
	Yeniden Yaralanma Kaygısı	Buz Sporları (Indoor)	52	13.46	0.53
		Kar Sporları (Outdoor)	132	12.21	0.32
	TOPLAM SKOR	Buz Sporları (Indoor)	52	53.96	1.84
		Kar Sporları (Outdoor)	132	50.30	0.93

Tablo 11'de ölçeğin Yeteneğini Kaybetme Kaygısı ve Yeniden Yaralanma Kaygısı alt boyutlarında gruplar arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir ($p< 0.05$). Buz sporları yapan sporcuların bu iki kaygı düzeyinde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 12 Katılımcıların Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeğine İlişkin Cevapların Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi

	Alt Boyutlar	F	df1	df2	p	Fark
	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	3.01	2	69.28	0.056	
	Zayıf Algılanma Kaygısı	16.84	2	83.67	**< .001**	**1-2 2-3**
	Acı Çekme Kaygısı	3.38	2	67.75	**0.040**	**2-3**
	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	1.97	2	66.91	0.147	
	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	0.44	2	69.81	0.647	
	Yeniden Yaralanma Kaygısı	0.28	2	67.69	0.757	
	TOPLAM SKOR	2.42	2	69.08	0.096	

	TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER	Grup	N	Ortalama	SE	SD
Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeği	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	18-25[1]	110	6.85	0.19	1.96
		26-30[2]	32	5.81	0.39	2.22
		30 ve üzeri[3]	42	6.48	0.27	1.76
	Zayıf Algılanma Kaygısı	18-25[1]	110	7.69	0.22	2.30
		26-30[2]	32	5.81	0.25	1.40
		30 ve üzeri[3]	42	7.33	0.32	2.08
	Acı Çekme Kaygısı	18-25[1]	110	9.64	0.20	2.08
		26-30[2]	32	8.75	0.37	2.11
		30 ve üzeri[3]	42	10.10	0.38	2.48
	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	18-25[1]	110	8.20	0.26	2.77
		26-30[2]	32	6.94	0.58	3.30
		30 ve üzeri[3]	42	8.14	0.43	2.80
	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	18-25[1]	110	7.31	0.25	2.67
		26-30[2]	32	7.06	0.44	2.50
		30 ve üzeri[3]	42	7.67	0.47	3.05
	Yeniden Yaralanma Kaygısı	18-25[1]	110	12.40	0.35	3.64
		26-30[2]	32	12.75	0.74	4.21
		30 ve üzeri[3]	42	12.86	0.55	3.59
	TOPLAM SKOR	18-25[1]	110	52.09	1.08	11.33
		26-30[2]	32	47.13	2.13	12.06
		30 ve üzeri[3]	42	52.57	1.73	11.19

Tablo 12 incelendiğinde, Zayıf Algılanma Kaygısı ve Acı Çekme Kaygısı alt boyutlarında Yaş grupları arasında anlamlı farklar bulunmuştur ($p < 0.05$). Zayıf Algılanma Kaygısı için 1-2 ve 2-3 grupları arasında farklar vardır. Acı Çekme Kaygısı için ise 2-3 grupları arasında farklar vardır. 18-25 yaş grubunun Zayıf Algılanma Kaygısı diğer yaş gruplarından anlamlı derecede yüksektir. Ayrıca, 30 ve üzeri yaş grubunun Acı Çekme Kaygısı, 26-30 yaş grubundan anlamlı derecede yüksektir. Bu bulgular, genç sporcuların algılanma konusundaki kaygılarının ve daha yaşlı sporcuların acı çekme kaygılarının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 13 Katılımcıların Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeğine İlişkin Cevapların Branş Geçmişi Değişkenine Göre İncelenmesi

	Alt Boyutlar	F	df1	df2	p	Fark
	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	7.95	3	87.32	**< .001**	1-3
	Zayıf Algılanma Kaygısı	1.40	3	77.03	0.248	
	Acı Çekme Kaygısı	3.58	3	83.14	**0.017**	1-2
	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	2.19	3	86.90	0.095	
	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	0.83	3	72.20	0.483	
	Yeniden Yaralanma Kaygısı	2.16	3	82.10	0.099	
	TOPLAM SKOR	3.03	3	84.30	**0.034**	

	TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER	Grup	N	Ortalama	SE	SD
Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeği	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	1 yıldan az[1]	22	7.36	0.19	0.90
		1-5 yıl[2]	66	7.09	0.26	2.14
		6-10 yıl[3]	36	5.89	0.32	1.94
		10 yıl ve üzeri[4]	60	6.17	0.25	1.93
	Zayıf Algılanma Kaygısı	1 yıldan az[1]	22	8.00	0.36	1.69
		1-5 yıl[2]	66	7.21	0.30	2.40
		6-10 yıl[3]	36	7.28	0.36	2.19
		10 yıl ve üzeri[4]	60	7.10	0.28	2.20
	Acı Çekme Kaygısı	1 yıldan az[1]	22	10.36	0.27	1.26
		1-5 yıl[2]	66	9.09	0.29	2.35
		6-10 yıl[3]	36	9.94	0.36	2.18
		10 yıl ve üzeri[4]	60	9.63	0.29	2.28
	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	1 yıldan az[1]	22	8.55	0.27	1.26
		1-5 yıl[2]	66	7.88	0.36	2.90
		6-10 yıl[3]	36	8.61	0.57	3.45
		10 yıl ve üzeri[4]	60	7.47	0.38	2.92
	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	1 yıldan az[1]	22	7.82	0.61	2.86
		1-5 yıl[2]	66	6.94	0.34	2.78
		6-10 yıl[3]	36	7.61	0.41	2.49
		10 yıl ve üzeri[4]	60	7.47	0.36	2.75
	Yeniden Yaralanma Kaygısı	1 yıldan az[1]	22	13.45	0.49	2.28
		1-5 yıl[2]	66	12.30	0.45	3.64
		6-10 yıl[3]	36	13.44	0.50	3.03
		10 yıl ve üzeri[4]	60	12.00	0.58	4.46
	TOPLAM SKOR	1 yıldan az[1]	36	55.55	6.54	1.39
		1-5 yıl[2]	60	50.52	12.62	1.55
		6-10 yıl[3]	22	52.78	10.00	1.67
		10 yıl ve üzeri[4]	66	49.83	12.30	1.59

Tablo 13'te Yeteneğini Kaybetme Kaygısı ve Acı Çekme Kaygısı alt boyutlarında branş geçmişine göre anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0.05$). Bu, sporcuların yeteneğini kaybetme ve acı çekme kaygılarının branş geçmişine göre değiştiğini göstermektedir. 1 yıldan

az deneyime sahip sporcuların ortalama puanı (7.36), diğer gruplardan anlamlı derecede yüksektir. 6-10 yıl ve 10 yıl ve üzeri deneyime sahip sporcuların puanları daha düşüktür. Diğer boyutlarda ve toplam skorda anlamlı farklar bulunmamıştır.

Tablo 14 Katılımcıların Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeğine İlişkin Cevapların Ciddi Sakatlık Geçmişi Değişkenine Göre İncelenmesi

	Alt Boyutlar	t	df	p
	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	-1.20	182.00	0.230
	Zayıf Algılanma Kaygısı	-1.35	182.00	0.180
	Acı Çekme Kaygısı	-0.65	182.00	0.514
	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	0.21	182.00	0.831
	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	0.76	182.00	0.450
	Yeniden Yaralanma Kaygısı	-0.50	182.00	0.616
	TOPLAM SKOR	-0.52	182.00	0.603

	TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER	Grup	N	Ortalama	SE
Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeği	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	Evet	60	6.33	0.26
		Hayır	124	6.71	0.18
	Zayıf Algılanma Kaygısı	Evet	60	6.97	0.29
		Hayır	124	7.44	0.20
	Acı Çekme Kaygısı	Evet	60	9.43	0.33
		Hayır	124	9.66	0.18
	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	Evet	60	8.03	0.41
		Hayır	124	7.94	0.25
	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	Evet	60	7.57	0.41
		Hayır	124	7.24	0.22
	Yeniden Yaralanma Kaygısı	Evet	60	12.37	0.58
		Hayır	124	12.66	0.29
	TOPLAM SKOR	Evet	60	50.70	1.74
		Hayır	124	51.65	0.94

Tablo 14 incelendiğinde, tüm alt boyutlar ve toplam skorda anlamlı farklar bulunmamaktadır ($p>0.05$). Bu, sporcuların ciddi sakatlık geçirmiş olmalarının kaygı düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Tablo 15 Katılımcıların Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeğine İlişkin Cevapların Sakatlanma Yeri Değişkenine Göre İncelenmesi

	Alt Boyutlar	t	df	p
	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	-1.41	182.00	0.161
	Zayıf Algılanma Kaygısı	-1.21	182.00	0.226
	Acı Çekme Kaygısı	-2.55	182.00	**0.012**
	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	-1.28	182.00	0.202
	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	1.10	182.00	0.273
	Yeniden Yaralanma Kaygısı	0.50	182.00	0.615
	TOPLAM SKOR	-0.86	182.00	0.393

	TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER	Grup	N	Ortalama	SE
Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeği	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	Antrenman	140	6.47	0.17
		Müsabaka	44	6.95	0.26
	Zayıf Algılanma Kaygısı	Antrenman	140	7.17	0.19
		Müsabaka	44	7.64	0.33
	Acı Çekme Kaygısı	Antrenman	140	9.36	0.19
		Müsabaka	44	10.32	0.29
	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	Antrenman	140	7.81	0.25
		Müsabaka	44	8.45	0.41
	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	Antrenman	140	7.47	0.23
		Müsabaka	44	6.95	0.40
	Yeniden Yaralanma Kaygısı	Antrenman	140	12.64	0.32
		Müsabaka	44	12.32	0.55
	TOPLAM SKOR	Antrenman	140	50.93	0.98
		Müsabaka	44	52.64	1.73

Tablo 15'te Acı Çekme Kaygısı alt boyutunda antrenman sırasında sakatlanan sporcular ve müsabaka sırasında sakatlanan sporcular arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0.05$). Buna göre müsabaka sırasında sakatlanan sporcuların acı çekme kaygısı daha yüksektir. Buna karşın diğer alt boyutlar ve toplam skorda anlamlı farklar bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 16 Katılımcıların Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeğine İlişkin Cevapların Psikolojik Destek Alma Değişkenine Göre İncelenmesi

	Alt Boyutlar		t	df	p
	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı		-1.13	182.00	0.262
	Zayıf Algılanma Kaygısı		-2.19	182.00	**0.030**
	Acı Çekme Kaygısı		-1.69	182.00	0.094
	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı		-2.31	182.00	**0.022**
	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı		-1.12	182.00	0.264
	Yeniden Yaralanma Kaygısı		-0.52	182.00	0.604
	TOPLAM SKOR		-1.96	182.00	**0.048**
Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeği	**TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER**	**Grup**	**N**	**Ortalama**	**SE**
	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	Evet	94	6.43	0.22
		Hayır	90	6.76	0.20
	Zayıf Algılanma Kaygısı	Evet	94	6.94	0.21
		Hayır	90	7.64	0.24
	Acı Çekme Kaygısı	Evet	94	9.32	0.23
		Hayır	90	9.87	0.23
	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	Evet	94	7.49	0.31
		Hayır	90	8.47	0.28
	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	Evet	94	7.13	0.29
		Hayır	90	7.58	0.28
	Yeniden Yaralanma Kaygısı	Evet	94	12.43	0.37
		Hayır	90	12.71	0.41
	TOPLAM SKOR	Evet	94	49.72	1.15
		Hayır	90	53.02	1.24

Tablo 16 incelendiğinde; Zayıf Algılanma Kaygısı ve Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı alt boyutlarında psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı farklar bulunmuştur ($p < 0.05$). Psikolojik destek almayan sporcular, destek alan sporculara göre daha yüksek kaygı seviyelerine sahiptir. Diğer alt boyutlar ve toplam skorlarda ise anlamlı farklar bulunmamıştır ($p > 0.05$). Bu, psikolojik destek alma durumunun bu kaygı düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Tablo 17 Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ile Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analizi

		Güven Alt Boyutu	Kontrol Alt Boyutu	Devamlılık Alt Boyutu	SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	Zayıf Algılanma Kaygısı	Acı Çekme Kaygısı	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	Yeniden Yaralanma Kaygısı
Güven Alt Boyutu	r	—									
	p	—									
	n	—									
Kontrol Alt Boyutu	r	0.01	—								
	p	0.923	—								
	n	184	—								
Devamlılık Alt Boyutu	r	0.49	0.11	—							
	p	**<.001**	0.123	—							
	n	184	184	—							
SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ	r	0.78	0.50	0.71	—						
	p	**<.001**	**<.001**	**<.001**	—						
	n	184	184	184	—						
Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	r	-0.22	0.26	0.01	-0.03	—					
	p	**0.003**	**<.001**	0.939	0.688	—					
	n	184	184	184	184	—					
Zayıf Algılanma Kaygısı	r	-0.16	0.30	-0.20	-0.08	0.57	—				
	p	**0.031**	**<.001**	0.008	0.279	**<.001**	—				
	n	184	184	184	184	184	—				
Acı Çekme Kaygısı	r	-0.16	0.30	-0.11	-0.06	0.43	0.56	—			
	p	**0.028**	**<.001**	0.137	0.390	**<.001**	**<.001**	—			
	n	184	184	184	184	184	184	—			
Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	r	-0.13	0.19	0.12	0.02	0.44	0.30	0.52	—		
	p	0.079	**0.010**	0.116	0.812	**<.001**	**<.001**	**<.001**	—		
	n	184	184	184	184	184	184	184	—		
Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	r	-0.07	0.29	0.06	0.07	0.38	0.44	0.45	0.52	—	
	p	0.315	**<.001**	0.448	0.346	**<.001**	**<.001**	**<.001**	**<.001**	—	
	n	184	184	184	184	184	184	184	184	—	
Yeniden Yaralanma Kaygısı	r	-0.05	0.31	-0.05	0.08	0.37	0.40	0.34	0.29	0.47	—
	p	0.496	**<.001**	0.522	0.309	**<.001**	**<.001**	**<.001**	**<.001**	**<.001**	—
	n	184	184	184	184	184	184	184	184	184	—
SPOR YARALANMASI KAYGI ÖLÇEĞİ	r	-0.18	0.36	0.01	0.01	0.69	0.72	0.71	0.70	0.76	0.69
	p	**0.017**	**<.001**	0.931	0.842	**<.001**	**<.001**	**<.001**	**<.001**	**<.001**	**<.001**
	n	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184

Tablo 17 incelendiğinde; Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği toplam skorlarının güven ($r = -0.18$, $p = 0.017$) alt boyutuyla zayıf düzeyde negatif yönlü ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca kontrol alt boyutuyla ($r = 0.42$, $p < 0.001$) orta düzeyde pozitif yönlü ilişki gösterdiği saptanmıştır.

Spor Yaralanması Kaygı Ölçeğinin Yeteneğini Kaybetme Kaygısı alt boyutu değerlerinin, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği alt boyutlarından güven ($r = 0.22$, $p = 0.003$) ve kontrol ($r = 0.26$, $p < 0.001$) ile zayıf düzeyde pozitif yönlü ilişki gösterdiği tespit edilmiştir.

Zayıf Algılanma Kaygısı alt boyutunun Güven ($r = 0.16$, $p = 0.031$), kontrol ($r = 0.30$, $p < 0.001$) ve devamlılık ($r = 0.20$, $p = 0.008$) alt boyutları ile zayıf düzeyde pozitif yönlü ilişki gösterdiği tespit edilmiştir.

Acı çekme kaygısı alt boyutunun Güven ($r = 0.16$, $p = 0.028$) ve kontrol ($r = 0.30$, $p < 0.001$) alt boyutları ile zayıf düzeyde pozitif yönlü ilişki gösterdiği tespit edilmiştir.

Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı alt boyutunun Kontrol ($r = 0.19$, $p = 0.010$) alt boyutuyla düzeyde pozitif yönlü ilişki gösterdiği tespit edilmiştir.

Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı alt boyutunun Kontrol ($r = 0.29$, $p < 0.001$) alt boyutu ile pozitif yönlü ilişki gösterdiği tespit edilmiştir.

Yeniden Yaralanma Kaygısı alt boyutunun Kontrol ($r = 0.31$, $p < 0.001$) alt boyutu ile zayıf düzeyde pozitif yönlü ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Spor yaralanmaları kaygısı ölçeği alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasındaki ilişkiler, sporcuların kaygı düzeylerini azaltmak için zihinsel dayanıklılık becerilerini geliştirmeye yönelik müdahalelerin önemini vurgulamaktadır.

SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırma, kış sporlarıyla uğraşan sporcuların sakatlanma kaygı düzeyleri ile sahip oldukları psikolojik beceriler arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Kış sporları, yüksek riskli ve zorlu koşullar altında gerçekleştirildiğinden, sporcuların sakatlanma kaygısı ve bu kaygıyı yönetme yetenekleri performanslarını ve genel sağlıklarını önemli ölçüde etkileyebilir. Bu çerçevede, sakatlanma kaygısının sporcuların performansları üzerindeki etkilerini anlamak ve bu kaygıyı azaltmak için kullanılabilecek psikolojik becerileri belirlemek, araştırmanın ana hedeflerindendir.

Araştırmanın bulgularında, kış sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve sportif yaralanma kaygıları; cinsiyet, yaş, aktif olarak yarıştıkları kış sporu branşı, sakatlık geçmişi, sakatlanma yeri ve psikolojik destek alıp almadıkları değişkenlerine göre analiz edilmiştir. Bu değişkenlere yönelik elde edilen bulguların yorumlanması aşağıda belirtilmiştir.

A-) Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğine İlişkin Bulguların Yorumlanması

Kış sporcularının Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğine verdikleri cevaplar, cinsiyet değişkenine göre değerlendirildiğinde güven ve devamlılık alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ölçeğin toplam skorlarında da kadın sporcuların erkek sporculardan daha yüksek zihinsel dayanıklılık becerilerine sahip oldukları saptanmıştır.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, birçok çalışmada erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin kadın sporculardan üstün olduklarına ilişkin sonuçlara ulaşılmıştır. Kalkavan, Özdilek ve Çakır'ın (2020) yılında dağ bisikletçileri, Yarayan vd. (2018) yılında elit düzeydeki takım ve bireysel sporcuları, Dede (2019) yılında güreşçileri, Kayhan, Hacıcaferoğlu ve Aydoğan (2018) yılında takım ve bireysel sporcuları üzerinde yapmış oldukları çalışmalarda erkek sporcuların daha yüksek zihinsel dayanıklılık becerilerine sahip olduklarını tespit eden bulgular ortaya koymuşlardır.

Saputro ve Affandi (2022) yılında dağ tırmanışçılarının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin bazı değişkenlere göre değişiklik gösterdiğini belirlemek amacıyla yaptıkları araştırmada erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Buna karşın Newland vd. (2013) basketbolda mental dayanıklılık ile performans arasındaki ilişkiyi incelemiş ve cinsiyetin, mental dayanıklılık ile performans arasındaki ilişkiyi anlamlı bir şekilde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Çalışmada kadın sporcular, belirli mental dayanıklılık becerilerinde erkeklere kıyasla daha yüksek performans göstermiştir. Bununla birlikte, araştırmaların genelinde, erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerinin genellikle kadın sporculardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Literatürdeki bir diğer çalışmada, Yarayan vd. (2024) zihinsel imgeleme (imagery) ve zihinsel dayanıklılık (mental toughness) uygulamalarının atletik performans üzerindeki etkilerini cinsiyet farkları açısından incelemeyi amaçlamış; kadın sporcuların zihinsel imgeleme tekniklerinden daha fazla fayda sağladığı, erkek sporcuların ise zihinsel dayanıklılık eğitimlerinden daha fazla fayda sağladığı belirlenmiştir. Yine, Keogh (2018) zihinsel dayanıklılığın ve başa çıkma stratejilerinin cinsiyete göre nasıl farklılık gösterdiğini incelemeyi amaçladığı çalışmada, erkek sporcuların genel olarak daha yüksek zihinsel dayanıklılık puanlarına sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. İlgili çalışmada ayrıca, kadın ve erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık ve başa çıkma stratejilerinin her iki cinsiyette de spor performansını olumlu yönde etkilediği, ancak bu etkilerin cinsiyete göre farklılık gösterdiği vurgusu yapılmaktadır. Sonuç olarak, sporda zihinsel dayanıklılık üzerine yapılan birçok çalışmada farklı sonuçların ortaya çıktığını söyleyebiliriz.

Araştırmaya katılan sporcuların, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğine ilişkin verdikleri cevaplar yaş değişkenine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Literatür incelendiğinde, çalışmamızın bulgusunun aksine zihinsel dayanıklılığın yaşla birlikte değişebileceği ve farklı yaş gruplarındaki sporcuların bu yeteneklerini geliştirme yollarının farklı olabileceği saptanmıştır.

Bull vd. (2005) tarafından gerçekleştirilen "Towards an Understanding of Mental Toughness in Elite English Cricketers" adlı çalışmada, daha yaşlı ve deneyimli oyuncuların genç oyunculara kıyasla daha yüksek zihinsel dayanıklılık seviyelerine sahip oldukları görülmüştür. Bu durum, zamanla kazanılan deneyimler ve geliştirilen becerilerle açıklanabilir.

Yaş, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını (ZD) önemli ölçüde etkiler ve çeşitli çalışmalar bu ilişkinin farklı yönlerini vurgular. Genel olarak, araştırmalar yaşlı sporcuların genç sporculara kıyasla daha yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılık sergilediğini göstermektedir. Örneğin, genç basketbol oyuncuları, zorluk, bağlılık ve duygusal kontrol gibi zihinsel dayanıklılık ölçeklerinde veteran oyunculara göre daha düşük puanlar almıştır. Bu, zihinsel dayanıklılığın yaş ve deneyimle birlikte geliştiğini göstermektedir (Pocius ve Malinauskas, 2023).

Benzer şekilde, 19-22 yaş arasındaki dövüş sanatları sporcuları, özellikle ulusal maç tecrübesine sahip erkekler, daha yüksek zihinsel dayanıklılık sergilemiştir. Bu bulgu, yaş ve rekabetçi maruziyetin rolünü vurgulamaktadır (Tangkudung ve ark., 2022).

Kadın basketbol oyuncularının incelendiği bir çalışmada, 21-23 yaş grubu sporcuların, 18-20 yaş grubuna kıyasla daha yüksek ribaund yeteneği, baskı altında başa çıkma, konsantrasyon, özgüven ve motivasyon sergilediği bulunmuştur. Bu, daha yaşlı sporcuların rekabetçi stres ve zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıktığını göstermektedir (Shrikant ve ark., 2022). Ayrıca, 21 yaş üzerindeki ulusal sporcuların, zorlayıcı durumlarda hedefe ulaşmada kritik olan yeteneklerine daha fazla güven duydukları bulunmuştur (Ceylan ve Küçük, 2022).

Dayanıklılık sporcuları üzerinde yapılan bir çalışmada, 55 yaş üzerindeki sporcuların, daha genç sporculara kıyasla yüksek zihinsel dayanıklılık sınıfında olma olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu da zihinsel dayanıklılığın ileri yaşlarda da gelişmeye devam edebileceğini göstermektedir (Zeiger ve Zeiger, 2018).

Ancak, elit güreşçiler üzerinde yapılan bir çalışmada, yaş ve kontrol puanları arasında negatif bir korelasyon bulunmuş; bu da yaşlı sporcuların kontrol edilemeyen durumlarda daha fazla kaygı yaşayabileceğini göstermektedir (Toy ve ark., 2020).

Connaughton vd. (2008) de elit sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile yaş değişkeni arasında bir ilişki saptamış, yaş ilerledikçe sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının arttığını ve yaşa bağlı olarak zihinsel dayanıklılığı etkileyen faktörlerin değiştiğini ortaya koymuştur. Crust (2007) da zihinsel dayanıklılığın dinamik bir süreç olduğunu ve sporcuların yaşamlarının farklı evrelerinde çeşitli stratejilerle bu dayanıklılığı geliştirebileceklerini vurgulamaktadır. Bu bulgular, zihinsel dayanıklılığın sadece doğuştan gelen bir özellik olmadığını, aynı zamanda çevresel faktörler ve yaşanan deneyimlerle şekillendiğini göstermektedir.

Bununla birlikte, literatürde yaş değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeylerini etkilemediğini ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Bazı çalışmalar, genç ve yaşlı yaş grupları arasında zihinsel dayanıklılık açısından önemli bir fark bulamamış ve cinsiyet ile rekabetçi deneyim gibi diğer faktörlerin de rol oynayabileceğini öne sürmüştür (Priyambodo ve Asyanti, 2019). Çakmak (2019), "Oryantiring Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ve Başarı Hedefleri Arasındaki İlişki" isimli yüksek lisans çalışmasında yaşa göre anlamlı farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Dede (2019) elit güreşçilerde yaş değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeylerine etkisini incelemiş ancak ilişki tespit edememiştir. Benzer sonuçlara Gürer ve Kılın (2019), Kayhan vd. (2018) da ulaşmıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğine ilişkin verdikleri cevaplar branş değişkenine göre incelendiğinde, branşlar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir. Literatürde kış sporcularının stres altında bile yüksek performans gösterebilmelerini sağlayan önemli bir bileşen olarak zihinsel dayanıklılık becerilerini vurgulayan çalışmalara rastlanmaktadır. Guerin ve Naraine (2020), Pyeongchang Kış Olimpiyatları Araştırması'nda, olimpiyat sporcularının yüksek performans göstermeleri için zihinsel dayanıklılıklarını nasıl geliştirdiklerini incelemişlerdir. Başarılı sporcuların yüksek düzeyde özgüvene sahip oldukları, dikkat dağıtıcı unsurları engelleyebildikleri ve hedef odaklı oldukları tespit edilmiştir. Özellikle, kayakla atlama ve buz pateni gibi dallarda sporcuların, yarışma öncesinde zihinsel olarak performanslarını canlandırdıkları ve bu sayede baskı altında başarılı oldukları bulunmuştur.

Liew vd. (2019) Alp disiplini kayakçılarının zihinsel dayanıklılık, mükemmeliyetçilik ve spor katılımı arasındaki ilişkilerini incelediği çalışmada, sporcuların psikolojik faktörlerinin performans sıralamaları üzerinde önemli bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Özellikle, stresle başa çıkma ve motivasyonun, kayakçıların performanslarını sürdürebilmelerin de önemli rol oynadığı belirlenmiştir.

Buz hokeyi oyuncuları arasında yapılan bir çalışmada, zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan oyuncuların, stresli maç koşullarında bile performanslarını yüksek seviyede tutabildikleri ve oyuna odaklanma becerilerinin daha gelişmiş olduğu ortaya koyulmuştur. Bu çalışmada, zihinsel dayanıklılığın en önemli bileşenlerinin özgüven, stres yönetimi ve odaklanma olduğu tespit edilmiştir (Liew vd. 2019).

Curling sporcuları arasında yapılan bir çalışmada, takım içi iletişim ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan takımların zorlu oyun koşullarında daha iyi performans gösterdiğini ve takım üyelerinin birbirine daha fazla destek verdiğini göstermiştir. Bu da takımın genel performansını olumlu yönde etkilemiştir. (The Conversation 2018) Literatürdeki bu örnekler, kış sporcularının zihinsel dayanıklılıklarını geliştirmek için çeşitli yöntemler kullandığını ve bu dayanıklılığın performanslarına olan etkisini göstermektedir. Zihinsel dayanıklılık, kış sporlarında başarı için kritik bir faktördür ve sporcuların bu dayanıklılığı artırmak için farklı stratejiler uygulaması gerekmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğine ilişkin verdikleri cevaplar branş geçmişi değişkenine göre incelendiğinde, güven ve devamlılık alt boyutlarında gruplar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş, kontrol alt boyutunda branş geçmişinin anlamlı bir farklılık yaratmadığı saptanmıştır.

Literatür incelendiğinde, daha uzun süreli spor tecrübesine sahip sporcuların, daha az tecrübeye sahip olanlara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık seviyelerine sahip olduğu görülmüştür. Tecrübenin, sporcuların stresle başa çıkma, odaklanma ve motivasyon gibi zihinsel dayanıklılık bileşenlerini geliştirdiği tespit edilmiştir (Mazaulan ve Rahim, 2014). Bir başka çalışmada, düzenli zihinsel dayanıklılık eğitiminin sporcuların performanslarını ve psikolojik dayanıklılıklarını artırmada

etkili olduğu gösterilmiştir. Bu da, spor tecrübesi ile zihinsel dayanıklılığın paralel olarak gelişebileceğini göstermektedir (Guszkowska ve Wojcik, 2021).

Stamatis vd. (2019) zihinsel dayanıklılık eğitiminin sporcular üzerindeki etkilerini değerlendirmiştir. Çalışma, uzun süreli ve düzenli antrenmanların sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerini anlamlı derecede artırdığını ortaya koymuştur. Bu çalışmalar, spor tecrübesinin zihinsel dayanıklılık üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ve tecrübeli sporcuların genellikle daha yüksek zihinsel dayanıklılık seviyelerine sahip olduğunu göstermektedir. Bu da, sporcuların başarılarını ve stres yönetimlerini olumlu yönde etkileyen bir faktördür.

Kış sporcularında branş geçmişinin sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını geliştirmelerinde kritik bir faktör olduğunu belirten çalışmalarda, tecrübeli sporcuların daha yüksek performans sergiledikleri ve bu başarılarının zihinsel dayanıklılıklarıyla doğrudan ilişkili olduğu gösterilmektedir. Örneğin, uzun süreli antrenman ve yarışma deneyimi olan sporcular, zorlu koşullarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilirler ve performanslarını koruyabilirler.

Araştırmaya katılan sporcuların Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği'ne ilişkin verdikleri cevapların ciddi sakatlık geçmişi değişkenine göre incelendiğinde, devamlılık alt boyutunda ve toplam skorlarda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre, kariyerinde ciddi sakatlık geçiren sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, ciddi sakatlık geçmişi olmayan sporculara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Literatürde, kış sporcularında zihinsel dayanıklılık ve sakatlık arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmalar, bu iki faktör arasında önemli bağlantılar olduğunu göstermektedir. Johnson (2022) sakatlanan sporcuların mental dayanıklılıklarını artırmak için çeşitli zihinsel stratejiler kullandığını ve bu stratejilerin sporcuların sakatlık sürecinde moral ve motivasyonlarını yüksek tutmalarına yardımcı olduğunu tespit etmiştir.

Literatürdeki çalışmaların önemli bir bölümü, zihinsel dayanıklılık çalışmalarının sakatlanmayı önlemede önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Bu araştırmalar, genellikle kış sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının sakatlıklarla başa çıkmada ve sakatlık sonrası performanslarını korumada önemli olduğunu göstermektedir. Zihinsel dayanıklılığı artırmak için kullanılan stratejiler, sporcuların rehabilitasyon süreçlerinde daha başarılı olmalarına ve sakatlık sonrası spora daha hızlı dönmelerine yardımcı olmaktadır.

Araştırmaya katılan sporcuların Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğine ilişkin verdikleri cevapların, antrenman ya da sportif mücadele sırasında gerçekleşip gerçekleşmeme değişkenine göre incelendiğinde gruplar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir. Literatürdeki çalışmalarda, kış sporcularının genellikle müsabakalarda sakatlanma oranlarının antrenmanlara göre yaklaşık 2.7 kat daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ancak, sporcular antrenmanda daha fazla zaman geçirdikleri için, toplam yaralanma sayısı açısından bakıldığında, antrenman ve müsabaka sırasında meydana gelen yaralanma sayıları genellikle eşit olmaktadır. (Training&Conditioning 2015) Yarışmalarda meydana gelen sakatlıklar genellikle daha ciddi ve uzun süreli iyileşme gerektiren yaralanmalardır.

Örneğin, yarışmalarda meydana gelen yaralanmaların beyin sarsıntısı gibi daha ciddi olduğu ve bu yaralanmaların antrenmanlara kıyasla daha sık görüldüğü belirtilmiştir. Antrenman sırasında meydana gelen yaralanmalar genellikle burkulmalar ve gerilmeler gibi daha hafif yaralanmalar olma eğilimindedir. Bu tür yaralanmalar, sporcuların antrenman esnasında daha fazla tekrar ve yoğunluk yaşaması nedeniyle ortaya çıkabilir. Alp disiplini kayak, snowboard ve kayakla atlama gibi spor dallarında yapılan araştırmalar, bu sporların doğası gereği yüksek hız ve zorlu koşullar nedeniyle özellikle yarışma sırasında ciddi sakatlık riskleri taşıdığını göstermektedir. Bu spor dallarında, diz ve alt bacak yaralanmaları en sık görülen sakatlık türleridir (Rotlan ve Viscor, 2023). Bu bulgular, kış sporcularının hem antrenmanlarda hem de müsabakalarda yaralanma riskine maruz kaldığını ve her iki durumda da yaralanma risklerinin farklı faktörlere bağlı olarak değiştiğini göstermektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğine ilişkin verdikleri cevaplar, psikolojik destek alıp almama değişkenine göre incelendiğinde gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Buna karşın, zihinsel dayanıklılık ve psikolojik destek arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırmada, sporcuların düzenli olarak psikolojik destek aldıklarında zihinsel dayanıklılıklarının ve performanslarının arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca, sporcuların psikolojik destek aldıklarında sakatlık sonrası iyileşme süreçlerinin daha hızlı ve etkili olduğu gözlemlenmiştir (Training&Conditioning 2015)

Bu bulgular, sporda zihinsel dayanıklılık ve psikolojik destek arasındaki güçlü ilişkiyi vurgulamaktadır. Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını arttırmak ve performanslarını optimize etmek için psikolojik desteğin önemli bir araç olduğu açıktır. Bu nedenle, sporcuların sadece fiziksel antrenmanlarına değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlıklarına da önem vermeleri gerekmektedir.

B-) Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeğine İlişkin Bulguların Yorumlanması

Kış sporcularının Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeği'ne ilişkin verdikleri cevapların cinsiyet değişkenine göre incelenmesi yapıldığında, hayal kırıklığına uğratma kaygısı alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiş olup, diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık saptanmamıştır. İlgili farka göre kadın sporcuların hayal kırıklığına uğratma kaygı düzeylerinin erkek sporculara göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde, kadın sporcularda bu kaygının nedenleri arasında yüksek performans beklentileri, toplumsal cinsiyet normları ve sporculuk kariyerine yönelik güçlü bir bağlılık gibi nedenlerin yer aldığı belirtilmektedir. Rotlan ve Viscor'a göre, kadın sporcular genellikle mükemmeliyetçilik eğilimleri gösterir ve bu da performans baskısını artırabilir. Ayrıca, sosyal destek ağlarının (aile, arkadaşlar, antrenörler) beklentileri de bu kaygıyı tetikleyebilir (Rotlan ve Viscor, 2023).

Birçok çalışma, hayal kırıklığına uğratma kaygısının sporcularda yaygın bir durum olduğunu ve performanslarını olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Literatürdeki birkaç çalışmada, kadın sporcuların erkek sporculara kıyasla daha yüksek düzeyde hayal kırıklığına uğratma kaygısı yaşadıkları tespit edilmiştir (Training & Conditioning 2015).

Bu bulgular, kadın sporcuların hayal kırıklığına uğratma kaygısıyla başa çıkmak için etkili stratejilere ve güçlü bir sosyal destek ağına ihtiyaç duyduklarını göstermektedir. Sporcuların duygusal sağlıklarına dikkat etmeleri ve gerektiğinde profesyonel yardım almaları, performanslarını ve genel yaşam kalitelerini artırabilir.

Kış sporcularının Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeğine ilişkin verdikleri cevaplar yaş değişkenine göre incelenmesinde, Zayıf Algılanma Kaygısı ve Acı Çekme Kaygısı alt boyutlarında gruplar arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Daha genç ve daha yaşlı sporcularda bu kaygıların daha yüksek olduğu görülmektedir.

Literatür incelendiğinde; Karabulut ve arkadaşlarının (2019) taekwondocular üzerinde yaptıkları araştırmada, yaş değişkeni ile kaygı düzeyleri arasında bir ilişki bulunamamıştır. Benzer şekilde, Budak'ın (2021) basketbolcular üzerinde yaptığı araştırma, yaş değişkenine göre sporcularda kaygı düzeylerinin farklılaşmadığını göstermiştir. Ayrıca, Özder'in (2010) çalışması da sakatlanma kaygısı ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur.

Buna karşın birçok araştırma, yaş değişkeninin yaralanma kaygısında önemli bir etken olduğunu vurgulamaktadır. Korkia ve arkadaşları (2004), Burns ve arkadaşları (2003) ile Sakallı (2008) gibi araştırmalarda, yaşın yaralanma kaygısı üzerinde etkili olduğu belirtilmiştir. McGregor ve Rae (1995) ile Namlı ve arkadaşları (2020) ise sporcunun yaşı arttıkça yeniden yaralanma kaygı düzeyinin arttığını tespit etmişlerdir. Benzer şekilde, Bağrıaçık ve Açak (2005) de bu bulgularla uyumlu sonuçlar elde etmişlerdir. Budak ve arkadaşları (2020) ise, zayıf algılanma ve spor yaralanması kaygısı ölçeği toplam skorları arasında anlamlı farklılık tespit etmiş ve 20 yaş ve üzerindeki sporcularda zayıf algılanma kaygısının diğer yaş grubundaki sporculara göre daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Benzer çalışmalarda sakatlanma korkusu yaşlı sporcularda genellikle daha fazla görülmektedir, ancak bu durum sporcunun bireysel deneyimleri, geçmiş sakatlıkları ve psikolojik durumu gibi faktörlere de bağlıdır. Bu nedenle yaş gruplarında bu korkunun yönetilmesi, performans ve psikolojik sağlık açısından önemli görülmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeği'ne ilişkin verdikleri cevaplar branş değişkenine göre incelendiğinde, branşlar arasında yeniden yaralanma kaygısı, yeteneğini kaybetme kaygısı ve toplam skorlarda gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre; buz sporları (indoor) sporcularının daha yüksek kaygı düzeylerine sahip oldukları saptanmıştır.

Kış sporlarında indoor (kapalı alan) ve outdoor (açık alan) sporları arasındaki tehlike düzeyleri, sporların doğası gereği farklı riskler taşır. Her iki ortamın da kendine özgü tehlikeleri bulunmaktadır. Buz sporları (indoor) kapalı alan kış sporları arasında buz hokeyi, artistik buz pateni, hız pateni ve kapalı alan kayak simülasyonları gibi sporlar yer almaktadır. Buz hokeyi ve artistik buz pateni gibi sporlar, yüksek hız ve fiziksel temas gerektirdiğinden yaralanma riski taşır. Düşmeler, çarpışmalar ve kesikler sık görülen yaralanma nedenlerindendir. Ayrıca kapalı alanlarda manevra alanı sınırlıdır, bu da sporcuların çarpışma ve düşme riskini artırabilir. Buzun kalitesi, zemin sorunları veya tesisin bakım eksiklikleri, sporcuların güvenliğini tehlikeye atabilir (Rotllan ve Viscor, 2023).

Buna karşın açık alan kış sporları arasında alp disiplini kayak, snowboard, kayakla atlama, kros kayağı ve buz tırmanışı gibi sporlar bulunmaktadır. Bu spor branşlarında hava durumu ve çevresel koşullar büyük bir risk faktörüdür. Soğuk hava, kar fırtınaları, buzlu zeminler ve düşük görüş mesafesi gibi durumlar sporcular için tehlikeli olabilir. Ayrıca kayak ve snowboard gibi sporlar, engebeli arazilerde ve yüksek hızlarda yapıldığından ciddi yaralanma riski taşır. Çığ riski de bazı bölgelerde önemli bir tehlikedir (Training&Conditioning 2015).

Kış sporlarında her iki ortamın tehlikeleri farklı olduğu için doğrudan bir karşılaştırma yapmak zor olabilmektedir. Hem indoor hem de outdoor kış sporlarının kendine özgü riskleri vardır ve bu risklerin yönetilmesi için uygun güvenlik önlemlerinin alınması gereklidir. Sporcuların, antrenörlerin ve tesislerin bu riskleri dikkate alarak hareket etmeleri, güvenliği artırmak için önemlidir.

Araştırmaya katılan sporcuların Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeği'ne ilişkin verdikleri cevaplar branş geçmişi değişkenine göre incelendiğinde; Yeteneğini Kaybetme Kaygısı, Acı Çekme Kaygısı alt boyutlarında ve toplam skorda anlamlı

farklılıklar tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre tecrübesi düşük sporcuların daha yüksek kaygı düzeylerine sahip oldukları görülmektedir. Literatür incelendiğinde, deneyimin bu korku üzerinde önemli bir etkisi olduğu gösterilmektedir. Deneyimli sporcular genellikle sakatlanma korkusunu daha iyi yönetirler. Deneyimli sporcular, geçmişteki sakatlıklarla nasıl başa çıkacaklarını ve bu tür durumlarda nasıl hareket edeceklerini bildiklerinden, bu korkuyu daha düşük seviyelerde yaşayabilirler. Ayrıca, deneyimle birlikte gelen güven ve bilgi, sporcuların riskleri daha iyi yönetmelerine yardımcı olabilir (Johnson vd. 2022).

Genç ve deneyimsiz sporcular, yeterli teknik bilgiye ve deneyime sahip olmadıklarından dolayı sakatlanma korkusunu daha yoğun yaşayabilirler. Bu sporcular, potansiyel riskler hakkında daha az bilgi sahibi olabilir ve bu da sakatlanma korkusunu artırabilir. Ancak, bazı genç sporcuların daha hızlı iyileşme yetenekleri ve daha yüksek risk alma eğilimleri nedeniyle bu korkuyu çabuk atlatabildikleri de gözlemlenmiştir (Training&Conditioning 2015).

Diğer yandan, bazı çalışmalar, deneyimli sporcuların geçmişte yaşadıkları sakatlıklar nedeniyle yeniden sakatlanma korkusunun artabileceğini göstermektedir. Örneğin, McGregor ve Rae (1995) ile Namlı ve arkadaşlarının (2020) çalışmaları, sporcunun yaşı ve deneyimi arttıkça yeniden yaralanma kaygı düzeyinin arttığını tespit etmişlerdir.

Kış sporlarında deneyim ve sakatlanma korkusu arasında karmaşık bir ilişki bulunmaktadır. Deneyimli sporcular, genellikle bu korkuyu daha iyi yönetirler, ancak geçmiş sakatlıklar nedeniyle artan kaygılar da yaşayabilirler. Deneyimsiz sporcular ise yeterli bilgi ve teknik beceri eksikliği nedeniyle daha fazla korku yaşayabilirler. Her iki grup için de psikolojik destek ve eğitim, bu korkunun yönetilmesinde kritik öneme sahiptir.

Araştırmaya katılan sporcuların Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeğine ilişkin verdikleri cevapların, antrenman ya da sportif mücadele sırasında gerçekleşip gerçekleşmeme değişkenine göre incelendiğinde gruplar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilememiş, sadece acı çekme kaygısı alt boyutunda gruplar arasında farklılık saptanmıştır. Buna göre müsabaka sırasında acı çekme kaygısı düzeylerinin daha

yüksek olduğu belirlenmiştir. Rechel, Yard ve Comstock (2008) sporcularda müsabakalar sırasında sakatlanma oranlarının antrenmanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak, sporcuların antrenmanlarda daha fazla zaman geçirdikleri göz önüne alındığında, toplam sakatlık sayıları antrenmanlarda daha fazla olabilmektedir. Ayrıca antrenmanlarda sporcular yeni teknikler ve hareketler denerler. Bu süreçte hatalar yapma ve yanlış uygulamalar, sakatlanma riskini artırabilir ve bu da korkuyu tetikleyebilir. Özellikle yeni başlayan sporcular için bu tür korkular daha belirgin olabilir (Hsu vd. 2017). Buz hokeyi ve artistik buz pateni gibi spor dallarında, antrenmanlarda sakatlanma korkusunun teknik çalışmalardan ve sürekli pratik yapmaktan kaynaklandığı, müsabakalarda ise rekabet baskısı ve fiziksel temas nedeniyle bu korkunun arttığı belirtilmiştir. Ayrıca müsabakalarda izleyici baskısı ve kalabalık ortam, sporcuların üzerindeki stresi artırabilir. Bu stres, sakatlanma korkusunu daha da güçlendirebilir (Rottlan ve Viscor 2023).

Araştırmaya katılan sporcuların Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeğine ilişkin verdikleri cevaplar, psikolojik destek alıp almama değişkenine göre incelendiğinde gruplar arasında, Zayıf Algılanma Kaygısı, Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı ve toplam skorlarda anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Buna göre geçmişte psikolojik destek almayan sporcuların daha yüksek kaygı düzeylerine sahip oldukları saptanmıştır.

Literatür incelendiğinde kış sporcularında psikolojik destek ve sakatlık korkusu üzerine yapılan bilimsel çalışmalar, bu iki faktörün birbirine sıkı sıkıya bağlı olduğunu göstermektedir. Gucciardi vd. (2009) psikolojik desteğin sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırmada etkili olduğunu ve bu sayede sakatlık korkusunun azalmasına katkıda bulunduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca Gevşeme teknikleri, sporcuların fiziksel ve zihinsel stresi azaltmalarına yardımcı olabilir. Örneğin, derin nefes alma, meditasyon ve progresif kas gevşetme gibi yöntemler, sporcuların anksiyete seviyelerini düşürerek sakatlık korkusunu hafifletebilir. Hsu ve arkadaşları (2017), bu tür tekniklerin sporcuların performanslarını iyileştirdiğini ve sakatlık riskini azalttığını göstermiştir. Rotllan ve Viscor (2023), imgelemenin özellikle kayak ve snowboard gibi sporlarda yaralanma korkusunu azalttığını bulmuşlardır.

C-) Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Spor Yaralanma Kaygı Ölçeği İlişkisi

Araştırmanın problemini oluşturan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile spor yaralanmaları kaygıları arasındaki ilişkinin tespiti üzerine yapılan analizlerde, Spor Yaralanmaları Kaygı ölçeğinin tüm alt boyutları puanlarının, Sporda Zihinsel Dayanıklılık ölçeğinin kontrol alt boyutuyla pozitif yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Buna göre; spor yaralanması kaygısına sahip olan sporcuların antrenmanlarda ve müsabakalarında daha kontrollü olma eğilimi gösterdikleri düşünülebilir. Çünkü kış sporcularında sakatlık korkusu, sporcuların performanslarını ve psikolojik durumlarını önemli ölçüde etkileyebilir. Bu korkunun yönetimi ve sporcuların kontrollü olma becerileri, performanslarını arttırmada ve sakatlık risklerini azaltmada kritik rol oynamaktadır.

Sakatlık korkusu, sporcuların performans anksiyetesi yaşamalarına neden olabilir. Bu korku, sporcuların antrenman ve müsabakalarda kendilerini sınırlandırmalarına ve potansiyellerini tam olarak sergileyememelerine yol açabilmektedir. Sakatlık korkusu, sporcuların motivasyonunu azaltabilir. Sporcular, bu korku nedeniyle antrenman ve müsabakalara gereken enerjiyi ve isteği bulmakta zorlanabilmektedir (Hsu vd. 2017).

Bununla birlikte sporcuların kontrollü davranışlar sergilemesini olumsuz olarak düşünmemek gerekmektedir. Bilinçli farkındalık teknikleri, sporcuların mevcut anı yaşamalarına ve sakatlık korkusuyla başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Bu teknikler, sporcuların kaygılarını yönetmelerine ve kontrollü olmalarına katkıda bulunmaktadır. Kontrollü hareket etmek, sporcuların sakatlık riskini azaltabilir. Sporcular, antrenman ve müsabakalar sırasında hareketlerini yavaş ve planlı bir şekilde yaparak, sakatlık riskini minimize edebilirler. Ayrıca kendine olumlu telkin ve güven, sporcuların sakatlık korkusunu azaltabilir. Sporcular, kendilerine olan güvenlerini artırarak daha kontrollü ve odaklı bir performans sergileyebilirler (Putukian, 2015).

Kış sporcularında sakatlık korkusu ve kontrollü olma becerileri, sporcuların performanslarını ve genel iyilik hallerini etkileyen önemli faktörlerdir. Psikolojik destek, bilinçli farkındalık teknikleri, kendine olumlu telkin ve kontrollü hareketler, sporcuların sakatlık korkusunu yönetmelerine ve daha iyi performans sergilemelerine yardımcı olabilir. Bu yaklaşımlar, sporcuların hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını koruyarak, sakatlık riskini minimize etmelerini sağlamaktadır.

Sonuç olarak;

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğine İlişkin Bulgular

1- Cinsiyet Değişkeni: Kış sporcularının zihinsel dayanıklılık seviyelerinin cinsiyet değişkenine göre değerlendirildiğinde, kadın sporcuların erkek sporculardan daha yüksek zihinsel dayanıklılık becerilerine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Literatürdeki araştırmalarda; birçok çalışma erkek sporcuların daha yüksek zihinsel dayanıklılık seviyelerine sahip olduğunu belirtmektedir (Kalkavan, Özdilek ve Çakır, 2020; Yarayan vd., 2018; Dede, 2019; Kayhan, Hacıcaferoğlu ve Aydoğan, 2018). Ancak, Newland vd. (2013) basketbol sporcuları arasında kadınların bazı zihinsel dayanıklılık becerilerinde erkeklere kıyasla daha yüksek performans gösterdiğini bulmuştur.

2- Yaş Değişkeni: Yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Literatürdeki araştırmalarda zihinsel dayanıklılığın yaşla birlikte artabileceği belirtilmiştir. Örneğin, Bull vd. (2005) elit İngiliz kriket oyuncuları üzerinde yaptığı çalışmada, daha yaşlı ve deneyimli sporcuların genç sporculara kıyasla daha yüksek zihinsel dayanıklılık seviyelerine sahip olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, Connaughton vd. (2008) yaş ilerledikçe zihinsel dayanıklılığın arttığını belirlemiştir.

3- Branş Değişkeni: Branşlar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir.

Literatürde araştırmalarda Guerin ve Naraine (2020) Pyeongchang Kış Olimpiyatları'nda, başarılı sporcuların yüksek düzeyde özgüvene sahip olduklarını ve zihinsel dayanıklılıklarını geliştirdiklerini göstermiştir.

4- Branş Geçmişi Değişkeni: Güven ve devamlılık alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Daha uzun süreli spor tecrübesine sahip sporcular, daha az tecrübeye sahip olanlara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık seviyelerine sahiptir.

Literatürdeki araştırmalarda Mazaulan ve Rahim (2014) tecrübeli sporcuların stresle başa çıkma ve motivasyon gibi zihinsel dayanıklılık bileşenlerinde daha yüksek puanlar aldığını belirtmiştir.

Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeğine Bulgular

1- Cinsiyet Değişkeni: Kadın sporcuların hayal kırıklığına uğratma kaygısı düzeylerinin erkek sporculara göre yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Literatürde; Rotlan ve Viscor (2023), kadın sporcuların genellikle mükemmeliyetçilik eğilimleri gösterdiğini ve bu nedenle daha yüksek performans baskısı yaşadıklarını belirtmektedir.

2- Yaş Değişkeni: Zayıf Algılanma Kaygısı ve Acı Çekme Kaygısı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar saptanmıştır.

Literatürde; Karabulut vd. (2019) ve Budak (2021) yaş değişkeninin kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını bulmuşlardır. Ancak, Korkia vd. (2004), Burns vd. (2003) ve Sakallı (2008) yaşın yaralanma kaygısı üzerinde etkili olduğunu belirtmişlerdir.

3- Branş Değişkeni: Buz sporları (indoor) sporcularının daha yüksek kaygı düzeylerine sahip oldukları saptanmıştır.

Literatürde; Indoor ve outdoor sporların farklı riskler taşıdığı belirtilmiştir (Rotlan ve Viscor, 2023).

4- Branş Geçmişi Değişkeni: Tecrübesi düşük sporcuların daha yüksek kaygı düzeylerine sahip oldukları görülmüştür.

Literatürde, deneyimli sporcuların sakatlanma korkusunu daha iyi yönettiği belirtilmiştir (Johnson vd., 2022).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Spor Yaralanma Kaygısı İlişkisine Ait Bulgular

Spor Yaralanmaları Kaygı ölçeğinin tüm alt boyutları puanlarının, Sporda Zihinsel Dayanıklılık ölçeğinin kontrol alt boyutuyla pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Sakatlık korkusu yaşayan sporcuların daha kontrollü olma eğilimi gösterdiği belirlenmiştir.

Literatürde Psikolojik destek ve farkındalık tekniklerinin sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını ve sakatlık korkusuyla başa çıkma becerilerini artırdığı belirtilmiştir (Putukian, 2015; Hsu vd., 2017).

Bu sonuçlara göre tüm kış sporcularına öneriler şu şekilde sıralanmıştır;

1-Olumsuz düşüncelerini yönetmelerine ve sakatlık korkusunu azaltmalarına yönelik spor psikologlarından yardım almak,

2-Anksiyete seviyelerini düşürerek sakatlık korkusunu hafifletecek çeşitli meditasyon ve gevşeme tekniklerini öğrenmek,

3-Yarışma ve antrenman öncesinde performanslarını zihinsel olarak canlandırmalarına yardımcı olmak adına zihinsel imgeleme tekniklerini kullanmak,

4-Sakatlık korkusunu yönetebilmek için daha fazla antrenman ve müsabaka tecrübesine sahip olmak sporculara önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Abramson, L.Y. ve ark. (1978). Learned helpnesness inhuman: critique and formulation. J Abnormal Psychology, 87:49-74.

Arsan, N. & Koruç, Z. (2009) Sporcuların Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Belirlenmesi, Spor Hekimliği Dergisi, 44.

Ağır, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleriyle problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora tezi.

Alderman, RB. (1974) Psychological Behavior in Sport. Philadelphia: W. B. Saunders Company. 1974.

Andersen, MB., Williams, JM. (1988) A model of stres and athletic injury: Prediction and Prevention. Journal of Sport and Exercise Psychology; 10: 294-306.

Anshel, M. H., & Kaissidis, A. N. (1997). Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level. British Journal of Psychology, 88; 263, 276.

Anshel, M. H., Porter, A., & Quek, J.J. (1998). Coping with acute stress in sport as a function of gender: An exploratory study. Journal of Sport Behavior, 21; 363,377.

Anshel, M. H., Raviv, S., & Jamieson, J. (2001). Cognitive appraisals and coping strategies following acute stress among skilled competitive male and female athletes. Journal of Sport Behavior, 24; 128, 134.

Anshel, M., Anderson, D. (2002). Coping with acute stress in sport: Linking Athletes coping style, coping strategies, affect and motor performance. Anxiety in Adults & Coping. 15(2); 193, 209.

Anshel, M.H, Williams,L.R.T., ve Hodge, K.(1997). Cross-cultural and Gender Differences on Coping Style in Sport. International Journal of Sport Psychology, 28,128-143

Anshel, M.H., Williams, L.R.T., ve Hodge, K.(1997). Cross-cultural and Gender Differences on Coping Style in Sport. International Journal of Sport Psychology, 28,128-143.

Anshel, M.H. (1996). Coping styles among adolescent competitive athletes. The Journal of Social Psychology, 136 (3); 311, 324.

Baltaş, Z. (2008), Stres ve Başa Çıkma Yolları, Remzi Kitabevi,25. Basım.

Baş, A. U. ve Kabasakal, Z. (2013). Öğretmen Adaylarında Umutsuzluk ve Algılanan Sosyal Destek, Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, Journal of Research in Education, and Teaching, 2 (1), 19-26

Başaran, İ. E. (2000). Örgütsel Davranış; İnsanın Üretim Gücü, Feryal Matbaası, Ankara.

Brewer, BW. (1994). Review and critiqe of models of psychological adjustments to injury. Journal of Applied Sport Pschology 1994; 6: 87-100.

Burger, J. M. (2006). Kişilik. (çev. İ. D. Erguvan Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Cassidy, C.M. (2006). Development of a measure of sport injury anxiety: The sport injury appraisal scale. Unpublished doctoral dissertation. Knoxville: University of Tennessee; 2006.

Cox, R. H. (1990) Sport Psychology: Concepts and Applications, Dubuque. IA: Wm. C. Brown Publishers, 50- 81.

Crocker, PRE., Graham, TR. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. Sport Psychol. 1995; 9: 325-338

Cüceloğlu, D. (2008). İnsan ve Davranışı (10. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çetin, M. Ç. (2009) Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin karar verme stilleri, sosyal beceri düzeyleri ve stresle başa çıkma biçimlerinin bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi. Gazi Üniversitesi: Doktora tezi.

Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985). Intrinsic Motivation and Selfdetermination in Human Behavior. New York: Plenum Press.

Dilbaz, N., Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: Depresyon ve intiharda önemi. Kriz Dergisi, 1 (3), 134-138.

Dubin, Joshua C., et al. (2011) Lateral and syndesmotic ankle sprain injuries: a narrative literature review. Journal of chiropractic medicine 10.3: 204-219.

Erdoğan, P. D. (2008) Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler 58 Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, (Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Hakan Kolayiş), 2009: 7-9. 34.

Ergen E, Güner R, Zergeroğlu A. M, Ulkar B, Kunduracıoğlu B, (2003) Sporcu sağlığı ve spor yaralanmaları, Nobel Yayınevi, Ankara, p. 1-66.

Ford, I.W., Eklund, R.C., Gordon, S., et al. (2000) An examination of psychosocial variables moderating the relationship between life stres and injury time loss among athletes of a high standard. Journal of Sport Science 18(5): 301-316.

Gould D, Greenleaf C, Krane V. (2002) The arousal athletic performance relationship: Current status and future directions. In T. Horn (Ed.), Advances in sport psychology Champaign, IL: Human Kinetics.

Griffith H.W., (2002) Spor Sakatlıkları Rehberi, Birol Yayınevi, İstanbul.

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

Hall K, Kerr A W, Kozub S A, Finnie S. (2007) Motivational antecedents of obligatory exercise: The role of achievement goals and perfectionism. Psychology of Sport and Exercise, 8: 297-316.

Hardy L, Jones G, Gould D, et al. (1996) Understanding psychological preparation for sport: Theory and practise of elite performers, Chicago: Wiley

Honça, A. A., & Çetinkaya, T. (2017). Perception of Participation Constraints to Recreational Activities: A case of University Students. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 30-37.

Junge A. (2000) The influence of psychological factors on sport injuries. American Journal of Sport Medicine, 28: s-10.

Kılıç, C. (1998). Türkiye Ruh Sağlığı Profili: Erişkin nüfusta ruhsal hastalıkların yaygınlığı, ilişkili faktörler, yeti yitimi ve ruh sağlığı hizmeti kullanımı sonuçları. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.

Kimball A, Freysınger VJ. (2003) Leisure, stress and coping: the sport participation of collegiate student-athletes. Leisure Sciences. 25 (3): 115-142.b

Konter, E. (2004) Psikolojik hazırlığın teori ve pratiği. Ankara: Bağırgan Yayınevi, 1998: 34-35.

Kuloğlu, N. (2001). Bilgi verici psikolojik danışma ve didaktik bilgi verme programlarının down sendromlu bebeği olan anne-babaların umutsuzluk, gereksinim ve eş ilişkisi düzeylerine etkisi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora tezi.

Kumcağız, H. (2007). Grupla psikolojik danışmanın diyabet hastalarının umutsuzluk

düzeyine etkisi. Doktora Tezi (Yayınlanmamış), Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

Lavallee BA, Flint F. (1996) The relationship of stress, competitive anxiety, mood state, and social support to athletic injury. Journal of Athletic Trainning, 31(4): 296-299.

Levy A. R., Polman R. C. J. Ve Claugh P. J. (2008). Adherence to Sport Injury Rehabilitation Programs: An Integrated Psycho- Social Approach, Scandinavian Journal of Medicial Science Sports, 18, 798- 809.

McLeod S, Kirkby R. (1995) Locus of control as a predictor of injury in elite basketball players. Sport medicine Training and Rehabilitation, 6; 201-206.

Michelle, AS. (2007). Perceived social support systems during athletic injury recovery in collegiate club sport athletes. ms thesis, West Virginia University. 2007.

Milli Eğitim Bakanlığı, (2011). Spor psikolojisi. Ankara: Evren Yayıncılık.

Mohammed, H. S., (2018) Kuzey Irak'ta Spor Yapan 12-16 Yaş Arası Bireylerin Spor Yapmayan Bireylere Göre Umutsuzluk Düzeylerinin Araştırılması, Van Yüzüncü Yıl Ünversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Van.

Mollaoğulları, H., & Uluç, S., (2019). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Sınav Kaygı Durumlarının İncelenmesi. Spor Eğitim Dergisi, 3(3), 78-87.

Özdamar, K. (1999) Paket Program ile İstatistiksel Veri Analizi, Kaan Kitabevi, 2.

Özer Uzun, B., & Tezer, E. (2008). Aşka ilişkin tutum biçimlerinin olumlu ve olumsuz duyguları yordayıcılığı. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(30), 19-29.

Özgür, T. (2018). Futbol Okullarında Eğitim Alan Gençlerin Lisanslı Futbolcu Olabilmeleriyle İlgili Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi. İstanbul Gelişim Üniv,Sağlık Bilimleri Enstitüsü,Yüksek Lisans Tezi,İstanbul .

Pehlivan, İ. (2002). İş Yaşamında Stres, Pegem Yayınları, 129-210, Ankara.

Pensgaard, A. M., & Roberts, G. C. (2003). Achievement goal orientations and the use of coping strategies among winter Olympians. Psychology of Sport and Exercise, 4; 101, 116

Petrie TA, Falkstein DL. (1998) Methodological, measurement and statistical issues in research on sport injury prediction. Journal of Sport and Exercise Psychology, 10: 26-45.

Smith, R., Ptacek, J., Smoll, F., et al. (1992) Sensation seeking, stres and adolescent injuries: A test of stree-buffering, risk taking and coping skills hypotheses. Journal of Personality and Social Psychology 1992; 62(6): 1016-1024

Spielberger, C., D. (2009) Anixety as emotional state, in. C.D., Spielberger (Ed), Anxiety, Currents Trend in Theory And Research, NewYork: Academic Pres.

Şanlı Kula, ve Saraç, T. (2016), Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı, Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 13(33), 227-242.

Şentürk, D. (2014) Spor ve Tıp, 1. baskı, Nobel Yayınevi. İstanbul: s. 25-330.

Tiryaki, Ş. (2000). Spor psikolojisi, Ankara, Eylül Kitap ve Yayınevi.

Tümerdem, R. (2007). Dicle Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi Kimya Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Etmenler. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 6(20), 32-45.