

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı

**ERKEK TENİSÇİLERİN
CESARET DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Şenol LEVENT

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Harun AYAR

İstanbul – 2023

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Şenol LEVENT

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Erkek Tenisçilerin Cesaret Düzeylerinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Antrenörlük Eğitimi

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 29/09/2023

Sayfa Sayısı : 82

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Harun AYAR

Dizin Terimleri : Tenis, Cesaret

Türkçe Özet : Bu araştırmada, erkek tenisçilerin sporda cesaret düzeylerinin hangi düzeyde olduğunun tespiti ve sporda cesaret düzeyinin yaş grubu, vücut kitle indeksi (VKİ), medeni durum, eğitim düzeyi ve tenis oynama süresine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
: 2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Şenol LEVENT

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı

ERKEK TENİSÇİLERİN
CESARET DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Şenol LEVENT

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Harun AYAR

İstanbul – 2023

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.

Şenol LEVENT

.../.../2023



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

ŞENOL LEVENT'in ERKEK TENİSÇİLERİN CESARET DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi anabilim dalı, Sporda Psikososyal Alanlar bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan
İmza
Doç. Dr. Taner ATASOY

Üye
İmza
Dr. Öğr. Üyesi Harun AYAR
(Danışman)

Üye
İmza
Doç. Dr. Aydın PEKEL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2023

İmzası
Unvan Adı SOYADI
Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmada, erkek tenisçilerin sporda cesaret düzeylerinin hangi düzeyde olduğunun tespiti ve sporda cesaret düzeyinin yaş grubu, medeni durum, vücut kitle indeksi (VKİ), eğitim düzeyi ve tenis oynama süresine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma, nedensel karşılaştırma modeline uygun olarak gerçekteştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini 2023 yılında İstanbul ili Avrupa yakasındaki Tenis kulüplerinde tenis oynayan toplam 300 erkek tenisçi oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri anket yöntemi ile toplanmıştır. Kullanılan ankette, Kişisel Bilgiler Formu ve Sporda Cesaret Ölçeği olmak üzere toplam iki bölüm yer almıştır. Araştırma kapsamında toplanan veriler nicel analiz yöntemleriyle incelenmiştir. Bunun için SPSS25 paket programından faydalanılmıştır. Katılımcılara ilişkin tanıtıcı bulgular ve katılımcıların sporda cesaret düzeylerine ilişkin bulguların tespitinde aritmetik ortalama, standart sapma ve medyan ile frekans ve yüzde analizi gibi tanımlayıcı (betimsel) istatistik yöntemleri kullanılmıştır. Katılımcıların sporda cesaret düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi için ise bağımsız gruplar tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Hochberg çoklu karşılaştırma (post-hoc) testine başvurulmuştur.

Araştırma sonucunda öncelikle katılımcıların genel olarak ortanın üzerinde bir sporda cesaret düzeyine sahip oldukları değerlendirilmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde ise en yüksek ortalamanın fedakârlık alt boyutuna ait olduğu görülmüştür. Fedakârlığı sportif kendine güven izlemiştir. Bu, tenis oynayan erkek sporcuların genel olarak cesur ve risk alabilen bireyler olduğunu göstermektedir. Araştırma sonucunda ayrıca erkek tenisçilerin sporda cesaret düzeylerinin yaş grubu, VKİ, eğitim düzeyi ve tenis oynama süresine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır ($p>0,05$). Ancak genel olarak anlamlı farklılık bulunmamış olsa da cesaret alt boyutlarından birisi olan fedakârlık yaş grubuna göre anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,05$). 26-30 yaş arasında bulunan sporcuların fedakârlıkları, 31 yaş ve üstünde bulunanlardan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bireysel spor, sporda cesaret, performans, tenis.

SUMMARY

In this study, the primary objective was to assess the level of courage among male tennis players and determine whether the level of courage in sports exhibited significant variations based on age group, body mass index (BMI), education level, and duration of tennis engagement.

The research followed a causal comparison design. The sample comprised a total of 300 male tennis players, who held licenses for playing tennis at various clubs situated on both the European and Anatolian sides of Istanbul in the year 2023. Data for the study were collected through a questionnaire administered via the survey method. The questionnaire encompassed two sections: the Personal Information Form and the Sports Courage Scale. Quantitative analysis techniques were employed to scrutinize the gathered data within the research framework, utilizing the SPSS25 software package. Descriptive statistical measures, such as mean, standard deviation, median, frequency, and percentage analysis, were utilized to present descriptive findings regarding the participants and their levels of courage in sports. To explore potential disparities in sports courage levels among participants concerning different variables, an independent groups one-way analysis of variance (ANOVA) and Hochberg post-hoc test were employed. All analyses were evaluated at a 95% confidence interval, with statistical significance set at $p < 0.05$.

The research findings initially indicated that participants demonstrated a generally above-average level of courage in sports. Subsequent examination of the sub-dimensions revealed that the dimension of sacrifice exhibited the highest mean score, followed by sports self-confidence. This suggests that male tennis players, as a collective, tend to exhibit bravery and a propensity for taking risks. Additionally, the study revealed that the level of courage in sports among male tennis players did not exhibit statistically significant variations based on age group, BMI, education level, or duration of tennis engagement ($p > 0.05$). However, while not overall statistically significant differences were observed, the sub-dimension of sacrifice displayed a significant discrepancy based on age group ($p < 0.05$). Athletes aged between 26 and 30 displayed significantly higher levels of sacrifice compared to those aged 31 and above.

Keywords: Individual sports, sports courage, performance, tennis.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
KISALTMALAR	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	vii
EKLER LİSTESİ.....	viii
ÖNSÖZ.....	ix
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1. Sporun Tanımı	6
1.2. Sporun Tarihçesi	7
1.3. Sporun Önemi ve Amacı	8
1.4. Sporda Centilmenlik.....	9
1.5. Bireysel Sporlar ve Takım Sporları	10
1.5.1. Bireysel sporlar	10
1.5.2. Takım sporları	11
1.6. Tenis	12
1.6.1. Tenisin tarihçesi	13
1.6.1.1. Türkiye’de Tenisin Tarihçesi.....	13
1.6.1.2. Dünya’da Tenisin Tarihçesi.....	14
1.6.2. Tenis Oyun Kuralları.....	15
1.6.3. Tenis Oynamak İçin Gerekli Olan Araçlar	16
1.6.4. Teniste Vuruş Teknikleri	18
1.7. Cesaret	19
1.8. Cesaret Türleri	20
1.8.1. Kişisel Cesaret ve Genel Cesaret	20
1.8.2. Ahlaki Cesaret	21
1.8.3. Psikolojik Cesaret.....	21
1.8.4. Sporda Cesaret	22
1.8.4.1. Sporda Cesareti Etkileyen Unsurlar	23

1.9. Sporda Performans	26
1.9.1. Sporda Performansı Etkileyen Faktörler	27
1.9.1.1. Sporda Performansı Etkileyen İç Faktörler	27
1.9.1.2. Sporda Performansı Etkileyen Dış Faktörler	28
1.9.1.3. Sporda Performansı Etkileyen Zihinsel Faktörler	29
1.10. Konu Hakkında Yapılan Araştırmalar	29

İKİNCİ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli	32
2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	32
2.3. Verilerin Toplanması	33
2.3.1. Kişisel Bilgiler Formu	33
2.3.2. Sporda Cesaret Ölçeği	33
2.4. Veri Analizi	34

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Katılımcılara İlişkin Tanıtıcı Bulgular	37
3.2. Katılımcıların Sporda Cesaret Düzeylerine İlişkin Bulgular	40
3.3. Katılımcıların Sporda Cesaret Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi	43
3.3.1. Yaş Grubu	43
3.3.2. Vücut Kitle İndeksi (VKİ)	45
3.3.3. Eğitim Düzeyi	46
3.3.4. Tenis Oynama Süresi	47
3.3.5. Medeni Durum	478

TARTIŞMA, SONUÇLAR VE ÖNERİLER	50
KAYNAKÇA	59
EKLER	65
ÖZGEÇMİŞ	66

KISALTMALAR

\bar{x}	: Aritmetik Ortalama
AFA	: Açımlayıcı Faktör Analizi
ANOVA	: Tek Yönlü Varyans Analizi
Ark.	: Arkadaşları
ATP	: Profesyonel Tenisçiler Birliği (Assosiation of Tennis Professional)
Bnz.	: Benzeri
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
ITF	: Uluslararası Tenis Federasyonu (International Tennis Federation)
KS	: Tek Örneklem Kolmogorov-Smirnov Testi
Maks.	: En Büyük Değer
Min.	: En Küçük Değer
n	: Birey Sayısı
p	: Anlamlılık Değeri
s	: Standart Sapma
SCÖ	: Sporda Cesaret Ölçeği
Sd	: Serbestlik Derecesi
TDK	: Türk Dil Kurumu
TED	: Tenis Eskrim ve Dağcılık Kulübü
TİCİ	: Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı
TTF	: Türkiye Tenis Federasyonu
VKİ	: Vücut Kitle İndeksi
WTA	: Kadınlar Tenis Birliği (Women Tennis Association)

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Sporda Cesaret Ölçeği Cronbach Alpha Güvenirlik Bulguları.....	34
Tablo 2. Ölçek Puanlarına Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	35
Tablo 3. Sporda Cesaret Ölçeği Genel Ortalamasına Ait Tek Örneklem Kolmogorov-Smirnov Testi Sonucu.....	36
Tablo 4. Katılımcıların Yaş, Boy, Kilo ve VKİ Bulgularına İlişkin İstatistikler.....	37
Tablo 5. Katılımcıların Yaş Grubu, Boy, Kilo ve VKİ Grubuna Göre Dağılımı	38
Tablo 6. Katılımcıların Eğitim Düzeyi ve Medeni Duruma Göre Dağılımı.....	39
Tablo 7. Katılımcıların Tenis Oynama Süresi	40
Tablo 8. Katılımcıların Sporda Cesaret Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	40
Tablo 9. Madde Ortalamaları ve Maddelere Katılım Düzeyleri	41
Tablo 10. Sporda Cesaret Düzeyinin Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması	43
Tablo 11. Sporda Cesaret Düzeyinin Vücut Kitle İndeksine Göre Karşılaştırılması.	45
Tablo 12. Sporda Cesaret Düzeyinin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması	46
Tablo13. Sporda Cesaret Düzeyinin Tenis Oynama Süresine Göre Karşılaştırılması	47
Tablo 14. Sporda Cesaret Düzeyinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması	48

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırmanın Modeli	32
Şekil 2. Sporda Cesaret Ölçeği Puanlarının Dağılımı	36



EKLER LİSTESİ

EK-A. Sporda Cesaret Ölçeği	65
--	----



ÖNSÖZ

Eğitimim ve kariyerimde desteğini esirgemeyerek tezimin danışmanlığını yürüten değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Harun AYAR'a, bu süreçte desteğini hep yanımda hissettiğim aileme ve eşim Ebru Levent'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.



GİRİŞ

Spor, ferdin tabii çevresini beşerî çevre hâline çevirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren, belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak boş zaman faaliyeti kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde mesleki hâle getirerek yaptığı, sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fizik kapasitesini geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (Erkal, 1982). Sportif aktivitelerin amacı; insanlara fiziksel, psikolojik, kültürel, sosyal ve ruhsal yönden fayda sağlamak ve onları toplumda sağlıklı nesiller hâline getirmek. Ayrıca sporun amaçlarından biri de uluslararası arenada önemli sporcular yetiştirerek ülke reklamına önemli tanıtımlar kazandırmaktır. Bir başka amaç ise; sporcunun belirli kurallara göre yarışmak, heyecanlanmak, yarışmayı kazanmak ve profesyonel olarak geçimini sağlamaktır (Yetim, 2000). Günümüz çağında birçok teknolojik, kültürel ve ekonomik ilerleme sonucunda artık yaşam için fiziksel mücadele yerini sosyal ve sportif aktiviteye bırakmıştır. Bu sayede spor giderek yaygınlaşmakta ve spora olan ilgi artmaktadır. Bu gelişmeler neticesinde birçok farklı alanda bireysel sporlar oluşmuştur (Şahan, 2007).

Bireysel sporlar içerisinde; badminton, masa tenisi, tenis, okçuluk vb. gibi bireysel spor branşları yarışanların kendi aralarında ve birbirleriyle yakın mesafe olmayan ve dokunma olmadan mesafeli olarak yarıştıkları bireysel sporlardır. Bunlardan birisi olan tenis branşı bütün ülkelere yayılmış sevilerek izlenen ve oynanan yaygın bir spor dalıdır. Tenis hem hobi olarak yapılan oynandıkça neşe, mutluluk ve zevk veren hem de performans sporu olarak yarışma, mücadele, hırs, savaşıma ve pes etmeme ruhunu yansıtan olimpiik bir spor branşı olarak kayıtlara geçmiştir (Doğan, 2021). Tenis olimpiik bir spordur, iki kişi veya ikişer kişilik gruplar hâlinde oynanır. Tenis oynayan kişiler ellerinde var olan raketlerin yardımı ile lastik olan bir topu karşıdaki rakibin kortuna atmaya çalışırlar, kurallar içinde en çok puanı toplayan kişi ya da takım oyunun kazananı olur (Kermen, 2002).

Sözlük anlamı olarak cesaret; güç veya tehlikeli bir işe girişirken kişinin kendinde bulduğu güven, yüreklilik, yiğitlik, yürek ve göz pekligi, cüret, çekingenlik yaşamamak veya atılganlık olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2022). Ancak, sporda cesaret buradaki sözlük anlamından oldukça karışıklık gösterir. Ayrıca, asıl üzerinde durulması gereken şey sporcunun cesaret düzeyinin nasıl olacağı değil, neye göre değişeceğidir. Burada sporcuların sporda cesaret düzeylerini belirleyen önemli

özellikler olan, diğ er bir ifade ile sporda cesaret unsurları olan kaygıyla (korkuyla) baş etme, sportif kendine güven, kararlılık, özgüven ve fedakârlık oldukça önemli hâle gelmektedir. Kaygı, kişinin belli bir zaman ve belli şartlar altında ve var olan ortamdan ayrı olarak kendini nasıl hissettiğ idir (Öner ve LeCompte, 1985). Ancak Sporda cesaret kavramı üzerine yapılan çalışmalar sınırlılık göstermektedir, cesaret üzerine çeşitli alanlardaki kavram ve ölçümlere odaklanılmış olup spor cesareti üzerine yapılan çalışmalarda gereken özveri yakalanamamıştır (Konter ve Ng, 2012).

Problem Durumu

Literatür (alanyazın) incelendiğ inde, farklı spor branşlarında cesaret kavramı üzerine birçok araştırma yapıldığı ama tenis spor branşında erkek tenisçiler üzerine indirgenmiş herhangi bir cesaret çalışmasına karşılaşılmadığı gözlemlenmiştir. Dolayısıyla erkek tenisçiler üzerinde yapılacak olan ve teniste cesaretin demografik değişkenlerine göre ne gibi farklılıklar gösterdiğ inin tespit edileceğ i bir çalışmanın tenis spor branşı üzerine cesaret kavramıyla ilgili araştırma boşluğunu gidererek önemli katkılar sunacağı düşünölmektedir. Böylece, yapılacak bir çalışmanın tenis camiasındaki antrenörlere, erkek tenis sporcularının ailelerine, erkek tenis sporcularına, spor bilimcilere, antrenman bilimcilere ve özellikle spor psikolojisinde çalışan uzmanlara büyük yarar sağlayacağı, ulusal ve uluslararası tenis camiasına önemli katkılar sunacağı öngörölmektedir.

Problem Cümlesi ve Alt Problemler

Bu araştırmanın problem cümlesini erkek tenisçilerin sporda cesaret düzeylerinin incelenmesi oluşturmaktadır. Bu kapsamda erkek tenisçilerin sporda cesaret düzeylerinin hangi düzeyde olduğ unun tespiti ve sporda cesaret düzeyinin yaş grubu, vücut kitle indeksi (VKİ), medeni durum, eğitim düzeyi ve tenis oynama süresine anlamlı farklılık gösterip göstermediğ inin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Buna göre, araştırma sorularını ş unlar oluşturmuştur:

1. Erkek tenisçilerin yaşlarına göre sporda cesaretleri arasında fark var mıdır?
2. Erkek tenisçilerin eğitim düzeylerine göre sporda cesaretleri arasında fark var mıdır?

3. Erkek tenisçilerin oynama süresine göre sporda cesaretleri arasında fark var mıdır?

4. Erkek tenisçilerin medeni durumlarına göre sporda cesaretleri arasında fark var mıdır?

5. Erkek tenisçilerin VKİ'ye göre sporda cesaretleri arasında fark var mıdır?

Araştırmanın hipotezleri ise aşağıdaki gibi belirlenmiştir:

1. Erkek tenisçilerin yaşa göre sporda cesaret düzeyleri arasında fark vardır.

2. Erkek tenisçilerin eğitim düzeyine göre sporda cesaret düzeyleri arasında fark vardır.

3. Erkek tenisçilerin tenis oynama süresine göre sporda cesaret düzeyleri arasında fark vardır.

4. Erkek tenisçilerin medeni durumlarına göre sporda cesaret düzeyleri arasında fark vardır.

5. Erkek tenisçilerin VKİ'ye göre sporda cesaret düzeyleri arasında fark vardır.

Araştırmanın Önemi

Tenis, tüm dünyada artan popülaritesiyle dikkat çeken, büyük bir izleyici kitlesi bulunan, farklı performans seviyelerinde ve rekreatif olarak yapılan, gençten yaşlıya herkesin ilgisini çeken, turizm ve tanıtım açısından önemli olan bir spor dalıdır. Türkiye'de ise tenis, 150'den fazla federasyon kulübüne ve 10 binden fazla lisanslı oyuncuya sahiptir. Ayrıca, bugün Türkiye'de okullarda bile oynanmaktadır. Ancak, Türkiye'de tenisle ilgili yapılan akademik araştırmalar yetersizdir (Oruç, 2018). Tenis sporunda cesaret ile ilgili çalışmaların sayısı çok sınırlıdır ve spesifik olarak erkek tenisçilere odaklanan çalışmalara rastlanmamıştır. Bu nedenle, bu araştırmanın önemli olduğu ve tenis sporuna büyük faydalar sağlayabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca, bu çalışmanın önemi birkaç yönden ortaya çıkmaktadır. İlk olarak, cesaret, spor performansı ve başarı üzerinde önemli bir etkiye sahip olan kritik bir faktördür. Tenis gibi rekabetçi bir spor dalında, cesaret düzeyi oyuncuların

performansını etkileyebilir ve başarılarını belirleyebilir. Bu nedenle, erkek tenisçilerin cesaret düzeylerini belirlemek, onların sporda potansiyellerini daha iyi anlamak ve geliştirmek için önemli bir adımdır.

İkinci olarak, çalışmanın yaş grupları, VKİ, medeni durum, eğitim düzeyi ve tenis oynama süresi gibi faktörlere odaklanması, cesaret düzeyinin bu değişkenlerle ilişkisini değerlendirmeyi sağlar. Bu bilgiler, tenisçilerin cesaret düzeylerini etkileyebilecek potansiyel faktörleri anlamamıza ve belirli gruplardaki farklılıkları anlamlandırmamıza yardımcı olabilir. Bu da antrenörlerin ve spor yöneticilerinin, tenisçilerin motivasyonunu ve performansını artırmak için daha etkili stratejiler geliştirebilmelerine olanak sağlar.

Son olarak, bu çalışmanın erkek tenisçilerin cesaret düzeyleri üzerine yapılan akademik çalışmalara katkıda bulunması beklenmektedir. Cesaretin tenis sporundaki önemine odaklanan ve spora özgü bir konuyu ele alan bu çalışma, mevcut literatüre yeni bilgiler ve perspektifler sunabilir. Bu da tenisçilerin psikolojik desteklerinin ve performanslarının iyileştirilmesi için daha iyi stratejilerin geliştirilmesine katkıda bulunabilir.

Tüm bu nedenlerden dolayı bu çalışma erkek tenisçilerin sporda cesaret düzeylerini araştırarak, sporda başarılarını etkileyebilecek önemli bir faktörü ele aldığı için önemlidir.

Araştırmanın Varsayımları

1. Örneklem süreci tamamen rastgele ve bağımsızdır. Örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
2. Kullanılan ölçeğin güvenilir ve geçerli olduğu varsayılmaktadır.
3. Katılımcıların anketleri doğru ve tarafsız bir şekilde doldurdukları varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın örneklemi 2023 yılında İstanbul ili Avrupa Yakasındaki Tenis kulüplerinde tenis oynayan erkek tenisçiler ile sınırlıdır.
2. Araştırma ile toplanan veriler katılımcılar tarafından anket ve ölçeklerde belirtilen görüşler ile sınırlıdır.

3. Ulaşılan sonuçlar, yapılan istatistiksel analizler ile sınırlı tutulmuştur.



BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Sporun Tanımı

Spor, kişinin belirli bir sisteme bağılı olarak gerçekleştirdiği fiziksel aktivite, psikomotor becerileri, sosyal ve zihinsel durumlarını pozitif yönde artıran ve bu özellikleri bazı normlar bütününde yarıştırmayı hedefleyen toplumsal, bireysel, pedagojik ve biyolojik faaliyet alanı olarak görülmektedir (Orkunoğlu, 1985).

Sporun çok yönlü bir aktivite olmasından dolayı, sporun tanımı konusunda farklı yazarlar farklı görüşlerini ifade etmişlerdir. Bunun nedeni, sporun kapsamı değişik branşları, hedefleri, içerikleri ve uygulanış biçimlerinin farklı şekillerde algılanıp yorumlanmasındandır (Fişek, 1998).

Rakibi yenmeyi amaçlayan ve güç sahibi olmak gibi, kişinin bilinçaltı hislerini doyuran, bazı kurallar çerçevesinde gerçekleşen, insanların sosyal birer birey olmasını sağlayan, toparlayıcı ve karşılıklı rekabete dayalı fiziksel ve psikolojik faaliyetlerin bütünüdür (Kaya ve Siyez, 2010).

Spor çağımızda kişilerin sıhhatini, sosyal dayanışmayı ve sosyal yapılanmayı etkileyen temel unsurların başında gelmiş, kişilerin kendini geliştirmesine katkı sağlayan eğitim aracı, bir iletişim şekli olarak kanıksanmış ve insanların sporun içerisinde gerek doğrudan oyuncu olup yaşayarak ya da dolaylı olarak izleyip seyirci ve taraftar olarak yer bulmasını sağlamıştır. Sporun pazarlanabilen bir sektör hâline gelmesi oyunculara, firmalara ve spor kulübü yöneticilerine birçok insan tarafından tanınma, prestij kazanma, önemli biri hâline gelme ve zengin olma gibi kazanımlar elde edilmesini sağlamıştır (Doğan, 2005).

Spor, fiziksel faydalarının yanı sıra insanların ruhsal sağlığını da olumlu yönde etkilemek, sosyal ve mental kazançlar sağlamak amacı ile yapılan hareketler topluluğu ve önemli bir topluluk eğitim aracıdır. Spor, insan vücudunu fiziken geliştirdiği gibi oyunlar, hareketler, yarışmalar vasıtasıyla aynı zamanda insanın egosunu, davranış niteliğini, psikolojik yapısını belirleyen yeni bir bilim alanıdır. Sporun anayasası; sağlığa, birlik ve beraberliğe, kardeşliğe, arkadaşlığa ve dostluğa dayanan bir insan topluluğu ekolüdür (Spor tanımı önemi, 2022).

Spor bireyin doğal çevresini beşerî çevre hâline çevirirken elde ettiği becerileri geliştiren, belirli kurallar çerçevesinde araçlı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak serbest zaman değerlendirme kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde mücadele verdiği, sosyalleştirici, toplulukla birleştirici, ruh ve bedeni geliştiren yarışmacı, yardımlaşma yapılan kültürel bir olgudur (Erkal, 1982).

1.2. Sporun Tarihçesi

Tarihteki ilk sporlar savunma ve saldırı amaçlı olan sporlardır. Değişik bir söylemle, insanoğlunun yaşamak için bulunduğu dünya ile girdiği mücadelenin oluşturduğu zorunlu fiziksel mücadelelerden kaynaklanır. Bu eylemler esnasında insanlar birçok defa savunma ve saldırı amaçlı olarak mecburen mücadele etmek zorunda kalmışlardır. Bu pratikler oluşurken belirli bir düzene göre şekil almıştır. İlk başta insanlar kendi aralarında veya kendi fiziksel özelliklerine yakın konumda bulunan hayvanlarla mücadele vermiş ve sadece kas güçlerini kullanmışlardır. Bu mücadeleler esnasında güreşin ilk şekli belirginleşmiştir. Fakat ilk ortaya çıkış şekli günümüzdeki gibi barışçıl değildir. Günümüzdeki modern güreşteki tutma, kavrama, yıkma ve fırlatma gibi hareketlerle birlikte geçmişte ısırma, boğma, parçalama gibi zararlı, insan hayatına önemli derecede zarar verebilecek hatta ölümcül hamleler gerçekleştirecek kadar tehlikeli hareketler de yaşanmıştır (Fişek, 1985).

İlk zamanlarda mücadele, sonra eğlence ve daha sonraları ise kişilerin birbirine karşı yarışma ve alt etme isteğiyle devam eden fiziksel eylemler, kuralların gelişimi ve sistemli bir hal almasıyla spor hâline dönüşmüştür. Uygarlık ve insanlık tarihinin gelişimi ile birlikte spor düşüncesi ve spora karşı olan düşünce gelişmiş, farklı milletler içerisinde spor aktiviteleri toplumların kültürel yapılarına göre uyarlanmış ve gerçekleşmiştir. Sonradan nesilden nesille aktarılmış ve gelişimini devam ettirmiştir (Kurt vd., 2016).

Güreşle birlikte, tehlikeli yaratıklardan kaçma, daha çevik, daha süratli, daha kuvvetli olması gereken insanın çabaları tırmanma, itme, koşma, çekme hareketleri ortaya çıkmış ve atletizmin temelleri atılmıştır. Zamanla alet/adavetler geliştirdikçe cirit ve okçuluk gibi branşların doğuşunun gerçekleştiği düşünülmektedir. Hayatta kalma çabası verilirken sıkılı yumruk ve koldaki kas gücünün keşfi ile boks branşının temelleri ortaya çıkmıştır. Savunma ve saldırı amacıyla yapılan fiillerin ardından

taşıma ve ulaştırma temelli aktiviteler başlamıştır. Bu aktiviteler ise o dönemde üretimin arttığı ve ticaretin başladığının belirtilerini göstermektedir (Fişek, 1985).

Spor, insanlarla yaşanan olaylar arasında bir paylaşım ortaya çıkarmakta ve bu paylaşımında ise sporun toplumsal süreçler üzerinden form kazanmasını sağlamaktadır. Dolayısıyla spor, otonom bir biçimde ortaya çıkmamaktadır. Bu süreçte toplumsal bağlarla açığa çıkıp değişime uğrayarak yeniden biçim kazanır. Bu düzlemde toplumsal açıdan sporun önemi; sosyal yapıdaki sorumluluk anlayışını geliştirme, hoşgörü ve arkadaşlık gibi özellikler kazandırma, kişisel kontrolü sağlama, kurallara saygı gösterme, sağlıklı yaşama, tutarlı olma, kişinin sosyal yapı çerçevesinde kendini tanımlamasına olanak verme biçiminde ifade edilebilir (Ramazanoğlu vd., 2005).

Sonuç olarak spor; dil, din, ırk, eğitim seviyesi ve sosyal konumları birbirinden farklı kişileri aynı ilkeler içinde birleştiren, yarıştıran, değişik toplumlar arasında iletişim ve etkileşim kurmaya yarayan, insanların toplumsal hayatlarına derin bir şekilde iz bırakan ve toplumun yapısına göre şekillenen bir olgudur. Spor, eski çağdan bulunduğumuz çağa gelene kadar toplumsal yapının değişiminden bazen olumsuz etkilenmiş olsa da bütün dünyada yapılan ortak bir aktivite olma özelliğini almıştır (Bayraktar, 2003).

1.3. Sporun Önemi ve Amacı

Spor; belirli kurallar çerçevesinde malzemeli, malzemesiz, tekli veya grup olarak serbest zaman aktiviteleri içinde ya da tam zamanını alacak şekilde mesleki olarak yapılan sosyalleşmeyi sağlayan, topluma uyumu sağlayan, fiziksel ve psikolojik gelişimi hedefleyen yarışmaya dayalı, kültürel bir olgudur (Karagözoğlu, 2006).

Sportif aktivitelerin amacı; insanlara fiziksel, psikolojik, kültürel, sosyal ve ruhsal yönden fayda sağlamak ve onları toplumda sağlıklı nesiller hâline getirmek. Ayrıca sporun amaçlarından biri de uluslararası arenada önemli sporcular yetiştirerek ülke reklamına önemli tanıtımlar kazandırmaktır. Bir başka amaç ise; sporcunun belirli kurallara göre yarışmak, heyecanlanmak, yarışmayı kazanmak ve profesyonel olarak geçimini sağlamaktır (Yetim, 2000).

Dünyada gelişen teknolojik olaylar toplumların yaşam stillerini etkilemekte ve insan yaşamını daha rahat ve kolay hâle gelmektedir. Yaşamda rahatlığın ve kolaylığın artmasıyla birlikte hareket ve aktivite sayısında ciddi oranda azalmalar yaşanmaktadır.

Yaşanan bu hareketsiz ve aktivitesiz yaşamı önlemek amacı ile spor faaliyetleri insan yaşamında bir kültür hâline getirilmektedir (Karagözoğlu., 2006).

Spor, insanın bedensel ve ruhsal sağlığını gelişimini sağlamak, kişilik oluşumu ve karakter gelişimine katkı yapmak, bilgi, yetenek ve beceri kazanımına destek olup toplumla olan bağlantıları ilerletmek, toplumlar arası yardımlaşmayı, kaynaşmayı ve başarıyı geliştirmek, kişilerin mücadele edebilme sorunlarla başa çıkabilme gücünü arttırıp bunun yanında belli kurallar dâhilinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışıp, yarışmada kazanma amacı ile gerçekleştirilen aktivitelerdir (Yalçın, 2006).

1.4. Sporda Centilmenlik

Genel olarak spor camiasında centilmenlik kavramı farklı kelimelerle ifade edilmektedir. Centilmenliğin yanı sıra en bilinen kavramların bazıları fair- play ve sportmenliktir (Pehlivan ve Konukman, 2004).

Centilmenlik, samimiyet, cesaret, sabır, kendini denetleyebilme, özgüven, başkalarına önyargıyla yaklaşmama, başkalarının düşünce yapılarına saygı duyma, kibar olma, anlayışlı olma, onurlu ve gururlu olma, beraber iş yapabilme ve cömert olma özelliklerini içerisinde barındırır (Keating, 2007). Genel anlayışa göre ise centilmenlik; çoğunlukla sporda süregelen sosyal ilişki ile ilgili kurallarla ilgilidir. Centilmenlik, spor amaçlarıyla çelişmeyecek ne şekilde hareket edileceğini iddia eden erdemli ve ahlaklı davranışları içeren kurallardan oluşmaktadır (Stornes ve Bru, 2002).

Centilmenlik, spor camiası içinde değerler bütünü ve ahlaki bir tutumdur. Sporcuların birbirlerine istem dışı ve kural dışı hareket yapıp oyundan ekarte ettikten sonra özür dileyip rakiplerine sağlık bilgilerini sorması, sporcunun emin olduğu pozisyonda hakemin verdiği yanlış kararı düzeltme çabası, dürüstlük ve iyi niyet göstermesi, her şeyden önemli olan sporcu sağlığını gözetmesi, iyi ve kaliteli oyun için antrenör ve kaptanların haksız rekabeti tetikleyen süre çalma eğiliminin önüne geçme çabaları, belirlenen spor oyunu kurallarına art niyet göstermeden harfiyen uyulması gibi bazı sportmence yaklaşımlar örnek olarak gösterilebilir (Erdemli, 2008).

Maç sırasında oluşan olaylar ve tansiyonun yükselmesiyle beraber kazanma hırsı sporcuların centilmenlik düzeylerini maalesef en alt seviyelere inmesine neden olmaktadır. Maç sırasında çok zor olan pozisyonlar ve mücadelelerde dahi centilmen sporculardan beklenen tutumlar sabırlı, kazanma hırsına yenik düşmemek, bilinçli,

kurallara uygun, haksız şekilde lehine avantaj sağlayacak durumları kabullenmeme ve adil kalabilmeleri beklenmektedir (Arıpınar ve Donuk, 2011).

1.5. Bireysel Sporlar ve Takım Sporları

1.5.1. Bireysel Sporlar

Spor, insanların gelişim tarihine bakıldığında savunma amaçlı başlamasına rağmen zamanla gelişmiş ve birçok farklı alanda spor branşları oluşmaya başlamıştır. Özellikle bireysel performansa dayalı sporlar insanların mücadele etme ve zorluklar karşısında dayanma gücünü artırmıştır. Günümüz çağında birçok teknolojik, kültürel ve ekonomik ilerleme sonucunda artık yaşam için fiziksel mücadele yerini sosyal ve sportif aktiviteye bırakmıştır. Bu sayede spor giderek yaygınlaşmakta ve spora olan ilgi artmaktadır. Bu gelişmeler neticesinde birçok farklı alanda bireysel sporlar oluşmuştur (Şahan, 2007).

Bireysel sporların oluşması ve çeşitli branşların meydana gelmesi sonucu bireyleri karşı karşıya getiren ve bireyleri yarıştıran spor branşları meydana gelmiştir. Dolayısıyla bireysel spor tek başına icra edilebilen belirli kurallara göre uygulanan beden hareketleri veya yarışanları teke tek mücadele içine sokan sporlar (atletizm, atıcılık, jimnastik, tekvando, judo, güreş, karate vb.) veya ferdi olarak yapılan sporlardır (Şahin, 2005).

Bireysel sporlar içerisinde; badminton, masa tenisi, tenis, okçuluk vb. gibi bireysel spor branşları da yarışanların kendi aralarında ve birbirleriyle yakın mesafe olmayan ve dokunma olmadan mesafeli olarak yarıştıkları bireysel sporlardır. Yüksek seviyede konsantrasyon ve çeviklik gerektiren bireysel sporlarda, bütün yük ve sorumluluk sadece sporcudadır. Rakibi yenmenin veya kaybetmenin bütün sorumluluğu sadece sporcunun kendisine aittir. Dolayısıyla, bireysel spor dallarında spor yapan sporcular daha fazla sorumluluğa maruz kalma ve mücadele ederken yardım alacağı kimse olmadığı için daha fazla zihinsel probleme maruz kalırlar. Diğer açıdan, bireysel sporlarda bireyin özgüveni, kendini kontrol edebilme, riskli anlarda karar verme yetisini kullanabilme, adaletli yaklaşım gibi özellikleri gelişir (Kat, 2009).

Sporcuların müsabaka içerisinde doğrudan başka birisinin yardımı olmaksızın, rakip ile temaslı veya temassız olarak başkasından doğrudan destek almadan yaptığı teknik ve taktik bilgiler çerçevesinde uygulamaya çalıştığı spor çeşitleridir. Bireysel sporla uğraşan sporcular bireysel olarak mücadele verdiği için yaşadığı gerçek hayatta

da zorlukların üzerinden tek başına yardım almadan gelebilme yeteneği kazanırlar (Koç, 2021).

1.5.2. Takım Sporları

Takım sporu, birden fazla sporcuyla yapılan ve birbirleriyle uyumun çok önemli olduğu sporlardır. Birçok branş ve farklı alanı olduğu için sosyal alanda, profesyonel olarak, arkadaş çevresinde ve aile ortamında gerçekleştirilebilir. Profesyonel olarak takım sporları ile ilgilenen kişiler bu konuda çalışmalar yapabilir. Takım sporları, ilk olarak takım ruhu gerektirir. Futbol, basketbol, beyzbol, voleybol, hentbol, paintball, çim hokeyi ve buz hokeyi vb. takım sporları kategorisinde yer alır. Takım sporları takım arkadaşlarıyla birlikte zamanı güzel geçirmeye ve zevk almaya imkân tanır. Aynı zamanda takım bilinciyle hareket etmeyi ve uyum içerisinde ilerlemeyi öğreten önemli fikirler barındırır. Takım sporları için kurslara gitmek nitelikli vakit geçirmek adına ideal tercih olabilir. Takım olma bilinci ve takım oyun kuralları sayesinde takım güdüsüyle hareket etme bilinci kazanılır. Takım sporları ve bireysel spor arasındaki en önemli fark bireysel sporlarda sporcu yalnız mücadele etmeyi savaşmayı ve özgüvenli olmayı öğrenir takım sporlarında ise birlikte çalışmanın takım ruhu oluşturmanın, yardımlaşmanın, empati yeteneğinin ve birlik olabilmenin önemi vurgulanır (Vamos Sports Complexs, 2023).

Takım sporları bireylerin birbirleriyle etkileşimi ve yardımlaşması sonucu ortak paydada birleşme sağlayarak sosyalleşmeyi ve iletişim yeteneğinin gelişmesine katkı sağlar. Takım hâlinde kazanma ve kaybetme olgusunu yaşayarak takım ruhunun gelişmesi birlik olma bilinci ve yaşananların bütün sorumluluklarını beraber üstlenme bilinci gelişir. Yaşanan mutluluk ve üzüntü gibi duyguları birlikte hissederek birlik olmanın önemi üzerinde yoğunlaşılır (Şahin, 2005).

Takım sporları tek kişilik bir performans gücüne dayalı olmadığı için, teknik, taktik performansa yönelik tüm çalışmaların topluca yapıldığı sporlardır. Takım olarak yenilgiler ve mağlubiyetler birlikte alındığı için alınan sorumluluklar ve zihinsel ve fiziksel zorlanmalar bireysel sporlara göre daha azdır. Sporcular sorumluluğu paylaştığı için maç içerisinde zihinsel olarak bireysel sporlara göre daha az yıpranırlar (Koç, 2021).

Özellikle takım sporlarında performansın fiziksel, teknik, taktik, liderlik, etkili iletişim, psikolojik ve sosyal birçok nedenlere bağlı olmasına karşın etkili bir

performansta en önemli kıstas grup olma dinamikleri ve takım ruhudur. Özellikle futbol takım sporundan örnek göstermek gerekirse İstanbul takımlarının büyük paralar vererek yıldız transferi yapmaları takım olma ruhunu zedelediği için Anadolu takımlarına karşı mücadele etmekte zorlandıkları görülmüştür. Bu zorlanmaların ana nedenlerine bakmak gerekirse takım olma ruhu, ortak paydada birleşme ve grup süreçleri ile ilgili noktalara dikkatlice bakmak ve iyice analiz etmek gerekmektedir (Konter, 2004).

1.6. Tenis

Tenis branşı bütün ülkelere yayılmış sevilerek izlenen ve oynanan yaygın bir spor dalıdır. Tenis hem hobi olarak yapılan oynandıkça neşe, mutluluk ve zevk veren hem de performans sporu olarak yarışma, mücadele, hırs, savaşıma ve pes etmeme ruhunu yansıtan olimpik bir spor branşı olarak kayıtlara geçmiştir. Tenis branşı aerobik ve anaerobik özelliklerinin bir arada bulunduğu sürat, çeviklik, dayanıklılık, esneklik, koordinasyon, teknik-taktik, strateji, zekâ kullanımı gibi birçok motorik ve zihinsel özelliklerin bir arada bulunması gerektiği olimpik bir spor dalıdır. Çok yaygın olarak oynanmasıyla birlikte en popüler serbest zamanlarımızı değerlendirme aktivitesi olarak da değerlendirilen bir spor branşıdır. Her yaş grubuna hitap eden, bireylerin sosyalleştiği, zihinsel ve fiziksel sağlıklarına iyi gelen mutluluk verici bir spor dalıdır (Doğan, 2021).

Tenis, çeşitli türleri olan (toprak, çim, beton) kort adı verilen alanda lifli yapıda keçeyle kaplanmış olan basınçlı topraklarla ve raketler kullanılarak bireysel ve takımca da oynanabilen bir oyun çeşididir. Kortun alanı dikdörtgen şeklindedir ve alanı tam ortadan ikiye bölen file bulunmaktadır. Tenis oyununda amaç karşılıklı birer kişi veya karşılıklı ikişer kişi tarafından raket denilen oyun aracıyla sınırları çizgi ile çizilmiş belirli alan içerisinde keçe ile kaplanmış bir topa yerde bir kere sekmesine izin verilerek ya da hiç sekmeden yukarıda vurulup fileye takılmadan karşı alana atılıp karşıdaki rakibin saha alanı içerisine düşürüp birden fazla sekmesini amaçlayıp veya rakibin nizami şekilde topu fileden geçirip karşı tarafa atabilmesini önleyip sayı kazanmaktır (Demirci, 2015).

Dikdörtgen şeklinde olan nizami bir kortun uzunluğu 23,77 m genişliği ise tekler müsabakalarında 8,23 m çiftler müsabakalarında 10,97 metredir. Sahanın ortasında sahayı tam ortadan ikiye bölen file bulunmaktadır. Filenin yerden yüksekliği 1,07 m,

orta yüksekliği ise 0,91 m olmalıdır. Kortun sınırlarını çizgiler belirler. Kortun 5 çeşit farklı zeminleri mevcuttur ve zemine göre topun hareket etme hızı farklılıklar gösterir aynı şekilde oyun hızı da kort malzemesine bağlı olarak yavaş veya hızlıdır. Kortların zeminleri çim, toprak, halı saha, sert yüzey ve sentetik olarak isimlendirilir (Kermen, 2002).

Teniste bazı spor branşlarında olduğu gibi sakatlanma olasılığı çok yüksektir. Fiziksel, zihinsel ve motorik becerilerin fazlasıyla geliştii zor bir spor branşdır. Her spor branşında olduğu gibi bu branşta da performans sporu çapında başarı elde edilmek isteniyorsa tenis sporcusu tenise erken yaşıta başlamalı, teknik ve taktik bilgisi iyi olan kendini sürekli güncelleyebilen ve modern antrenman bilimini anlayan ve takip eden antrenörler eşliğinde çalıştırılmalı, ailesi ve yakın çevresi tarafından da desteklenmelidir. Başarı elde etmek kolay olmayan zahmetli bir iştir. Bir tenisçinin başarıyı yakalaması için modern antrenman metotlarını takip etmesi, sürekli değişen ve gelişen bilimsel parametreleri çok iyi takip etmesi gerekmektedir. İyi bir tenis sporcusu yaşamına, özel hayatına, uyku düzenine, dinlenme saatlerine ve beslenmesine çok dikkat etmek zorundadır (Yılmaz, 2011).

1.6.1. Tenisin Tarihçesi

1.6.1.1. Türkiye’de Tenisin Tarihçesi

Tenisi ülkemize getirenler ve ülkemizde oynayıp tanıtımına katkı sunanlar 1900’lü yılların başlangıçlarında İngiliz diplomatlardır. 1905 yılında İzmir Bornova ve Karşıyaka dolaylarında İngilizler arasında tenis oynanmaya başlanmıştır. Türklerin tenis oynamaya başladığı tarih ise 1915 yılında Amerikan kolejlerinde tenis oynanmaya başlandı. Fenerbahçe’de tenis branşında kulüp kurulmasıyla birlikte Fuat Hüsnü Kayacan Türk tenisinin ilk ve önemli tenis katkılarını sunmuştur (Pamukkale Tenis Kulübü, 2023).

Tenis Eskrim ve Dağcılık Kulübü (TED) 1940’ta çalışmalarını artırmaya başlamış ve teniste ciddi düzeyde gelişmeler ve ilerlemeler kaydedilmiştir. Vedat Abut ve Kerim Bükey gibi öncülerin çalışmasıyla Nazmi Bari, Bahtiye Musulloğlu, Mualla Grodetsy, Enis Talay, Suzan Gürel, Behbut Cevanşir, Belii Beler, Fehmi Kızıl gibi kişiler dönemin ileri gelen tenise faydası olmuş kişileridir (Kermen, 2002).

Cumhuriyetimizin kurulmasından önce tenisin gelişimine katkı sunan Galip Kulaksızoğlu, Zeki Rıza, İsmet Uluğ, İbrahim Cimcoz ve Reşat Pakelman gibi isimler

tenisin cumhuriyet dönemine taşınmasında önemli roller üstlenmişlerdir. Türk tarihinde kadınlar tenisinin gelişimine ilk olarak Vecihe Taşçı, Adriel Sadak, Nediha Baydur gibi isimler önemli katkılar sunmuşlardır. İstanbul’da bulunan İngilizler 1900’lü yıllarda aralarında düzenledikleri maçlarda üç yıl üst üste kazanana verilme üzere çelenç kupası organizasyonu düzenlemişlerdir. Bu kupayı kazanmayı başaran ilk Türk tenisçi 1924 yılında Suat Subay olmuştur. 1923’te TİCİ (Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı) bünyesinde TTF (Türkiye Tenis Federasyonu) kuruldu. İlk başkanı Server Bey olmuştur. Uluslararası müsabakalarda tenisçilerimiz ilk olarak 1930 Balkan Şampiyona’sına katıldılar. Çiftlerde Sedat Erkoğlu-Vahram Şirinyan şampiyon oldular. 1939 da bağımsız olan Türkiye Tenis Federasyonun Başkanlığına Kerim Bükey getirildi (Arslan ve Türkcan, 2020).

Günümüz kadınlar tenisinde ilklerin tenisçisi olarak anılan Çağla Büyükakçay günümüz Türk modern tenisinin gelişimine çok önemli katkılar sunmuştur. Birçok ilk başarılarında onun çok önemli katkıları olmuştur. Bunlardan bahsetmek gerekirse Türkiye’de Grand Slam oynamaya hak kazanan ilk Türk kadın tenisçi, Türk tenis tarihinde dünya sıralamasında ilk yüze girmeyi ve ardından ilk atmışa girmeyi hak kazanan ilk Türk kadın tenisçi, Olimpiyat oyunlarında bizi temsil etmeyi başaran ilk Türk tenisçi, Tüm Grand Slamlerde ana tablo oynamayı başaran ilk Türk kadın tenisçi, Grand Slam turnuvalarında ikinci tura yükselen ilk Türk kadın tenisçi, 2014 Akdeniz Oyunlarında tekler ve çiftlerde şampiyonluk, Türkiye’nin ilk WTA şampiyonu olan tenisçisi bu başarılarıyla Türk tenisinin gelişimine büyük katkılar sunmuştur (Altuğ, 2020).

1.6.1.2. Dünya’da Tenisin Tarihiçesi

İlk insanların karşılıklı top attığı görülen mağara duvarlarındaki çizimlerin tenis oyununun resmi tarihçesinin hemen hemen 1.000 yıl kadar öncesine dayandığı tahmin edilmektedir. Haçlı Seferlerine katılan askerler tahta parçaları kullanarak oynamışlardır. Avrupa kıtasına geçen oyun el ile oynanmıştır (Tenisin Tarihiçesi, 2023).

Günümüzde oynanmakta olan tenisin kökeni 13. Yüzyılda Fransa’da kralın huzurunda jeu de paume (avuç içi oyunu) gibi isimle oynanmaya başlanmıştır. İngiltere de ise ilk kez 8. Henry tenisi başlatmıştır. Tenis kelimesi Fransızca “tennez-al” İngilizce “tennacity” (dayanıklılık) sözcüklerinden oluştuğu öngörülmektedir. İlk

başlangıçta İngiliz ve Fransız soyluları tarafından kapalı alanlarda çıplak elle oynanmış ve daha sonra da halk arasına yayılmıştır. Daha sonraları eldiven ve tokaçla oynanmaya başlanmıştır. İlk oynanan zamanlarda günün 24 saat diliminden esinlenerek 24 oyundan oynanmaya başlanmıştır daha sonra oyunlar 12 oyuna inmiş ve son olarak 3 setten oluşan 6 oyuna geçilmiştir. Sayıların oluşma şekli ise günün 24 saatinden bir saati baz alarak bu saat diliminin dörde bölünmesiyle meydana gelmiştir. Sırasıyla 15-30-40-60 sayılarını almıştır. Zamanla 60 sayısı kullanılmaz hâle geldi ve onun yerine oyun denmeye başlandı (Arslan ve Türkcan, 2020).

Kadın tenisçiler için WTA (Women Tennis Association-Kadınlar Tenis Birliği)'nin kuruluşu ile erkek tenisçilerin ise ATP (Assosiation of Tennis Professional-Profesyonel Tenisçiler Birliği)'nin kuruluşu ile ITF (International Tennis Federation-Uluslararası Tenis Federasyonu) tarafından oyun kurallarına uyumlu olarak tenis dünyası bu kuruluşların yönetiminde faaliyetlerini sürdürmektedir. Sürekli gelişim içinde olan tenis oyunu çeşitli turnuvalarla faaliyetlerini hızlandırmaktadır. Bu turnuvaların en önemlileri 4 büyük Grand Slam Tenis Turnuvalarıdır. Bunlar İngiltere'de çim kortta düzenlenen Wimbledon, Amerika'da sert zeminde oynanan USA Open, Avustralya'da sert zeminde oynanan Australia Open ve Fransa'da toprak kortta oynanan Roland Garrostur. Milli takım düzeyinde yapılan uluslararası müsabakalar ise Davis Cup adı altında düzenlenmektedir (Gündem, 2021).

1.6.2. Tenis Oyun Kuralları

Tenis maçları bireysel spor (tekler) olarak veya takım sporu(çiftler) olarak oynanabilen bir oyun türüdür. Takımlar yarışmanın çeşidine göre tek erkekler, tek kadınlar, çift erkekler, çift kadınlar ve karışık çiftlerden (iki erkek, iki kadın, miks) meydana gelir. Maçlar genelde 3 set veya 5 set üzerinden yapılır. Oyun başlarken servis atan ve servis karşılayan olur. Servis atan oyunu başlatabilmesi için sahanın kendine göre sağ tarafından rakip alandaki sol çaprazdaki kare kutucuğa fileye temas ettirmeden isabet ettirmesi gerekir, fileye temas edip kutucuğun içerisine düşerse let olur ve servis tekrarlanır fakat fileye çarpıp kare kutucuğun dışına düşerse birinci hata olur aynı şekilde iki kez hata yaparsa puan rakibin olur. Servis atan nizami bir şekilde servis kutusuna topu atabilirse oyun nizami çizgiler içinde serbest bir şekilde devam eder fileye takan veya çizgilerin dışına atan sayıyı kaybeder. Bir oyun kazanmak için 4 sayı kazanmak gerekir sayılar 1. Sayı 15 puan, 2. Sayı 30 puan, 3. Sayı 40 puan ve 4. Sayı oyun olacak şekilde tanımlanır. Her oyun sonucunda servis atan ve karşılayan

değişir, ilk oyundan sonra saha değişir sonraki her ki oyunda bir saha değişimi yapılır. 6 oyun alan seti kazanır. 3 setlik maçlarda 2 set alan 5 setlik oyunlarda 3 set alan maçı kazanmış olur. Setin içerisindeki oyunda 6-6 beraberlik olması durumunda maç uzatmaya (tie-break) gider. Uzatmalarda en az 2 farkla 7. Sayıya ulaşan seti kazanmış olur. 7. Sayıya gelindiğinde 2 sayı farka ulaşılmamışsa iki farka ulaşmıncaya kadar maç uzar ne zamanki 2 farklı sayı kazanılırsa o zaman uzatmaların galibi 2 farklı sayı kazanan oyuncu olur (Arslan ve Türkcan, 2020).

1.6.3. Tenis Oynamak İçin Gerekli Olan Araçlar

Tenis Kortu: Tenis oynamak için öncelikle gereken en önemli ihtiyaç tenis oyun alanıdır. Tenis oyun alanı tenis kortu diye nitelendirilmektedir. Tenis kortunun ölçüleri Uluslararası Tenis Federasyonu (ITF) tarafından belirlenmiştir. Tenis kortlarının zeminleri toprak, çim, halı, sert zemin olmak üzere çeşitli zeminlerde oynanmaktadır. Açık havada tenis kortu olduğu gibi hava şartlarının kötü olmasından dolayı kapalı alanlarda da tenis kortları bulunmaktadır. İki kişinin (tekler) karşılıklı oynayabildiği gibi dört kişinin (çiftler) de oynayabileceği ölçülerde düzenlenmiştir. Uzunluğu 23.77 metre genişliği ise tekler müsabakasında 8.23 metre çiftler müsabakası için 10.97 metre genişliğinde dikdörtgen şeklinde bir alandan oluşmaktadır. Oyun alanındaki çizilen çizgilerin kalınlığı 5 cm. den oluşmaktadır. Kortu tam ortadan ikiye ayıran file bulunmaktadır, filenin her iki yanında da servis çizgileri mevcuttur bu çizgilerin fileye uzaklığı 6.40 metredir. Servis çizgisinin arka çizgiye uzaklığı 5.49 metredir. Tenis kortunun nizami olabilmesi için saha arkasındaki asgari açıklık 6.40 metre, sahanın her iki yanındaki açıklık 3.66 metre olmalıdır (Demirci, 2015).

Tenis Filesi (Ağ Takımı): Tenis sahasını iki direk arasına gerilerek tam ortadan ikiye bölmektedir. Filede kullanılan malzeme iki direk arasındaki bağlantıyı sağlayacak çelik tel ve çelik telin aşağısında topun geçmesini önleyecek ve toptan daha küçük ebatlarla örülmüş ve topun hızına karşı yeterli direnci gösterebilecek ağdan oluşmaktadır. Çelik telin üstünde tamamen beyaz renkten oluşan 5 cm eninde bant şerit olmalıdır. Filenin orta yüksekliği tamamen beyaz renkten oluşan çelik tellerle yer arasında bulunan orta bant sayesinde ayarlanır. Tenis filelerinin gerilmesini sağlayan her iki yandaki tenis direklerinin yüksekliği 1.07 metredir. Direkler 15 cm çapında kare veya yuvarlak olmalıdır. File direklerinin üzerine reklam konulamaz. Kullanılan çelik telin çapı ve kalınlığı maksimum 0,8 cm olmalıdır. Çiftler maçında filenin her iki

yanı tekler çizgisinden 0,914 metre uzaklıkta ve yüksekliklerde iki adet sopa yardımıyla 1,07 metre olmalıdır (Arslan ve Türkcan, 2020).

Raket: Tenis oynamak için olmazsa olmaz araçlardır. Topa raketle vuruş yapılır. Raket çerçeve, teller, raket boğazı ve raketi tutmamıza yarayan kısım olan gripten oluşmaktadır. Raket vuruş alanı raket kafasındaki çerçevenin içinden örülmüş tellerin olduğu alandır. Teller hasır örgü şeklinde dikkatlice örülmeli ve arada mutlaka belirli ölçüler çerçevesinde aralıklar bırakılmalıdır. Raket her iki yüzüyle de oyun oynanabilecek şekilde dizayn edilmelidir. Titreşime engel olmaya yarayan amaca yönelik üretilmiş takılıp çıkarılabilen titreşim önleyici dışında raket her türlü malzemeden arındırılmış olmalıdır. Raketin çerçevesi raketin kafası dahil 73,7 cm'den uzun 31,7 cm'den geniş olmamalıdır. Rakete üretim sırasında veya sonrasında hiçbir şekilde enerji aktaracak bir tasarım eklenemez. Raketten herhangi bir iletişimi sağlayacak cihaz bulundurulmamalıdır (Türkiye Tenis Federasyonu, 2020).

Tenis Topu: Tenis malzemelerinin içinde özellikle ülkemizde pahalı olarak kullanılmaktadır. İyi seviyede bir oyuncu bir kutu (3'lü) topla yaklaşık üç saat kadar verimli bir şekilde tenis oynayabilir. Standart toplar 56-58 gr. ağırlığında ve içerisinde 1.2 atmosfer basınç bulunur. Topların özelliklerini kaybedip kaybetmediklerini omuz hizasından bırakılıp bel hizasına kadar sıçrayabilmelerinden anlayabiliriz. Resmî maçlarda toplar her ilk dokuz ve sonraki on bir oyunda bir yenisiyle değişmektedir. Tenis topları kauçuktan ve üzeri yün ve elyaf kaplı kumaşlardan yapılır (Tennis Clinic, 2023).

Giysi: Tenis oynarken şort, tişört, şapka, etek, ayakkabı, çorap, bileklik gibi giysiler kullanılmaktadır. Bu giysilerin seçimine hem sağlığı koruması açısından hem de gösterilen performansı artırıcı etkisi olması nedeniyle özen gösterilmelidir. Vücut ısısını koruyan ve teri emici özelliği olan giysiler tercih edilmelidir. Ayakkabılar ayak bedenine uygun, ayağı rahat ettiren ve ayaktaki eklem ve kırıslara zarar gelmeyecek şekilde üretilmelidir. Ayakkabının altı kaymamalıdır. Gelişen teknolojiyle beraber her spor branşına özgü giysiler üretilmelidir. Tenis branşına uygun giysiler tercih edilmeli farklı branşların giysilerinin giyilmemesi hem ekonomiye hem de sağlığa ciddi faydalar sağlayacaktır (Demirci, 2015).

1.6.4. Teniste Vuruş Teknikleri

Forehand (El Önü) Vuruş Tekniği: Forehand teniste en fazla vuruşun gerçekleştiği ve en kolay vuruşların başında gelmektedir. Sağ elini kullanan bir oyuncunun sağ tarafından raketi geriye açıp topu önde karşılayıp topla temas ettikten sonra raketi sol omuzda bitirme hareketidir. Sol eliyle oynayan oyuncular ise aynı hareketi sol eli ve sol taraftan yaparak hareketi tamamlarlar (Gülmez, 2017).

Backhand (El Arkası) Vuruş Tekniği: Sağ elini kullanan sporcular vücudunun sol tarafından raketi geriye açarak başlatıp topla önde buluşup hareketi sağ omuz üstünden bitirmeyle tamamlarlar. Sol elini kullananlar ise bunun tam tersini yaparak hareketi tamamlarlar. Genelde çift el kullanılmasına rağmen tek elle bu vuruşu yapan sporcular da vardır. Tenis vuruş tekniklerinde forehanda nazaran daha az tercih edilip daha zor bir vuruş olarak tabir edilmektedir (Gülmez, 2017).

Servis Vuruş Tekniği: Tenis sporu için çok büyük önem arz etmektedir. İyi bir servis vuruşu olmazsa oyunu başlatamayabilirsiniz. Teniste yapılan en etkili vuruşlardan biridir ve oyun kazanma açısından çok önemli ve etkin rolü vardır. Tenisteki tüm oyunlar servis vuruşu ile başlamaktadır. Maça başlamadan önce hakemin yapacağı kura ile servis vuruşuna kiminle başlanacağına karar verilir. Oyunlarda her zaman ilk servis atışı sağ taraftan atılır. Daha sonraki servisler sırayla oyun bitene kadar soldan, sağdan şeklinde devam eder. Servis atışında top fileye değip karşı taraftaki nizami alana düşerse servis tekrarlanır bu duruma let adı verilir. Birinci servisinde hata yapan oyuncu ikinci servis hakkını kullanır iki hata birden yapan oyuncu puanı rakip oyuncuya kaptırır ve her oyun sonunda servis vuruşu rakip oyuncuya geçer (Demirci, 2015).

Vole Vuruş Tekniği: File önünde veya fileye yakın alanda top yere değmeden topa yukarıdayken vuruş yapılan tekniktir. Genellikle atak ve bitirici vuruş olarak tercih edilir. Etkili bir vuruş tekniğidir aynı zamanda rakibin karşılaşmasının çok güç olduğu bir vuruş tekniğidir. Sağ elini kullanan tenisçiler için topa sol taraftan vuruş yapılırsa buna backhand vole sağ taraftan vuruş yapılırsa forehand vole vuruşu denir. Vole vuruşunda zamanlama çok önemlidir geç kalındığı zaman top fileye takılabilir bu da sayıyı rakibin almasına neden olur (Öztürk, 2013).

Smaç Vuruş Tekniği: Smaç vuruşu servis vuruşuna benzeyen bir yapıdadır. Genellikle fileye yakın noktada top yere düşmeden aşırma (lob) vuruşlarına karşılık

verilen vuruş tekniğidir. Raket başın üst tarafına getirilir, vücut dönüş pozisyonunda raket tutmayan el yukarda topa doğru yönelecek şekilde topla yukarıda buluşup tapa sert vurulup genelde sayı kazanılan bir vuruş tekniğidir (Gülmez, 2017).

Lob (Aşırtma) Vuruş Tekniği: Rakip oyuncu fileye yakın veya dip çizgiye uzak pozisyondayken rakibin üzerinden aşırarak rakibin raketiyle dokunamadığı vuruş tekniğidir. Lob vuruşu rakibi zorlayacak bir vuruştur bu vuruş tekniğinde zamanlama ve pozisyon alma çok önemlidir. Doğru zamanda ve doğru pozisyonda yapılan lob vuruşları rakibi çok zorlar hatta çoğu zaman sayı almaya da yardımcı olur (Öztürk, 2013).

Drop Shot (Damlak) Vuruş Tekniği: Genellikle toprak ve çim kortlarda damlak vuruşlar zeminin yumuşak olması ve topun sert korta oranla çok fazla sıçramamasından dolayı sayı alma açısından çok daha işlevsel özellik gösterir. Bu vuruş tekniğinde oyuncu genellikle fileye yakın veya kortun içinde olmalıdır. Özellikle rakip fileye uzak ve yetişmesi zor bir mesafedeyken file önüne bırakılan kesme vuruş tekniğidir (Demirci, 2015).

Geçiş Vuruş Tekniği (Passing Shot): Geçiş vuruş tekniği genellikle rakip fileye yakın olduğu zaman topa normal vuruş yaparak rakibin sağ ve sol taraflarından çok yüksekte gitmeyecek şekilde rakibi geçerek oyun alanına topu düşürüp sayı almaya yarayan vuruş tekniğidir (Öztürk, 2013).

1.7. Cesaret

Cesaret kavramının genel bir tanımına göz gezdirdiğimiz zaman yiğitlik, kararlılık, ataklık ve dayanıklılık gibi özel kavramları da bünyesinde bulunduran korku, acı, risk, belirsizlik, şüphe ve tehdit gibi olumsuz duyguların üstesinden gelebilme yeteneğidir. Biraz daha cesaret kavramını genişletmemiz gerekirse fiziksel ve ahlaki cesaret açısından cesaret kavramını değerlendirebiliriz. Fiziki cesaret fiziksel bir şiddet, acı, zorluk, yaralanma ve ölüm tehlikesi olan durumlarla mücadele edebilme yeteneği olarak tanımlanır. Ahlaki cesaret ise çoğunluk muhalefeti, utanç, skandal veya şevk kırıcılığı gibi durumlar karşısında etik davranabilme yeteneği olarak ifade edilmektedir (Wikipedi Özgür Ansiklopedi, 2023).

Başka bir kaynaktan cesaretin kavramını incelediğimiz zaman zor veya riskli bir işe girişirken kişinin kendisine olan güvenini, yürekliliği, yiğitliği, yürek ve göz

pekliği, cüretkarlığı, çekinmeyen veya atılganlık düzeyi olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2023).

Ultra maraton yarışmalarında yarışan ve dereceler kazanan ilk Türk bayan sporcuya göre cesaret kavramı, her ne zorluklarla karşılaşsan bile yılmamak mücadeleyi bırakmamak hemen pes etmemek bahanelere sığınmamak ve destek almadan yalnız kalsan bile kendine olan güveni yitirmeden alman gereken bütün riskleri alarak başaracağına inanıp sonuç odaklı olup mutlaka başlanılan işi bitirmeye odaklanmaktır (Duran, 2010).

Cesareti olumlu etkileyen bir diğer kavram ise özgüvenli olma kavramıdır. Özgüven olumlu duygular yaratarak insanda cesaret, meydan okuma ve zorluklarla mücadele duygusunu geliştirir. Olumlu düşünerek olayları daha çok olumlu yönden görmek cesaretimizi artırıp başarmaya olan inancımızı kuvvetlendirir. Bu kavramların tam tersi de doğrudur. Özgüveni yetersiz veya tam olmayan sporcunun cesaret, meydan okuma ve zorluklarla mücadele etme duygusu zayıflar. Bu tür sporcular rakipleriyle mücadeleyi bırakıp kendiyile mücadele etmeye başlar bu da performansını olumsuz etkiler (Biçer, 1998).

Türk sporunun gelişmesine önemli katkılar sunan Selim Sırrı Tarcan'a göre cesaret kavramı, insanın mücadele ettikçe yavaş yavaş öğrendiği ve geliştirdiği bir kavramdır. Mertliğin ana unsuru cesarettir. Ani gelişen bir tehlike ve felaket karşısında en çabuk ve en doğru kararı verebilmek cesaret sayesinde olur. Önemli bir engeli aşmak, yüksek bir yerden atlamak, rakibinle mücadeleden çekinmemek, serinkanlılığını muhafaza etmek için başvurulacak ana kavram cesarettir. Yüksek kayalara tırmanmak, küçük bir yelken ile dalgalı denizleri aşmak, kar kızaklar ile dik bayırlardan aşağılara uçmak, rakibin yumruğundan ve gücünden yılmamak ister hayatın zor şartlarıyla ister rakibiyle mücadeleden çekinmemek ve korkmamak gibi geniş kavramlarla cesaret kavramını değerlendirmiştir (Tarcan, 1943).

1.8. Cesaret Türleri

1.8.1. Kişisel Cesaret Ve Genel Cesaret

Cesaret erdemi insan yaşamında farklı şekillerde karşımıza çıkar. Cesaret türleri karşılaşılan korku ve ulaşılmak istenen amaç doğrultusunda sınıflandırılabilir. Bu sınıflandırmaya göre kişisel cesaret ve genel cesareti arasındaki ilişkiyi değerlendirebiliriz. Kişisel cesarete riskin ya da engelin türü içsel, genel cesarete ise

dışsaldır. Kişisel cesaretle yapılan bir eylem bir başkası tarafından gerçekleştirilirse yine cesur bir eylem olarak değerlendirilmez fakat genel cesaretle bir başkası tarafından gerçekleştirilen eylem cesur bir eylem olarak değerlendirilebilir. Kişisel cesaretle kişide korku görünebilir fakat genel cesaretle korku görünmez. Kişisel cesaretle kişide kendine güven görünmezken genel cesaretle görünür. Okulu sevmeyen öğrenme güçlüğü yaşayan bir öğrencinin annesi tarafından okula götürülmek istenmesine ilk başta karşı çıkan ve okula gitmemek için annesine adeta yalvaran bir öğrencinin annesi tarafından araçla okula götürüldükten sonra öğrenci kendi isteğiyle cesaretle gösterip araçtan inip okula doğru yürümesi örneğini kişisel cesaretle örneği olarak gösterebiliriz. Genel cesaretle örneği olarak da boğulmakta olan yabancı bir kişiyi boğulmaktan kurtarmak gösterilebilir (Avşar, 2018).

1.8.2. Ahlaki Cesaretle

Ahlaki cesaretle kavramının sağlık çalışanları açısından bir göz atmak gerekirse, herhangi bir etik durum veya ikilem karşısında, kişilerin etik ve ahlaki değerlerine göre, muhtemel oluşabilecek sonuçları göz önüne alarak bir karar vermesi ve bu kararlar doğrultusunda harekete geçmesi olarak tanımlanır. Bu tanıma göre sağlık çalışanlarının ana değerlerinden biri olarak gözükmektedir. Ahlaki cesaretle, ahlaki duyarlılık ve ahlaki sıkıntı ile bağlantılı bir kavramdır. Etik sorunların ortaya çıktığı durumlarda bu sorunların farkına varılması ve tanımlanması için bireylerin ahlaki duyarlılık seviyelerinin yüksek olması gerekmektedir. Ahlaki duyarlılığı olan insanlar karşılaştığı etik dışı olaylara karşı daha duyarlı olmaya başlamışlardır bu durum onları daha fazla ahlaki cesaretle göstermeye itmiştir. Ahlaki cesaretle geliştirilmesi için mesleki eğitim düzeyinin artırılması ve ülke politikalarının ahlaki cesaretle kavramına yer vermesi gerekmektedir (Kovancı ve Hiçdurmaz, 2021).

1.8.3. Psikolojik Cesaretle

Psikolojik cesaretle kavramı dünya üzerinde yaşayan birçok insanın sahip olması gereken ve sürekli alıştırmaya yapıp geliştirmesi gereken bir erdemdir. Yüzleşilen korku fiziksel bir zarar ya da toplumdan uzaklaşma korkusu değildir. Psikolojik cesaretle korkunun temelini psikolojik sağlığın korunamaması oluşturur. Psikolojik cesaretle; zarar veren alışkanlıklar, önemsiz kaygılar ve psikolojik cesaretle gibi sorunların üstesinden başa çıkabilme yetisi olarak tanımlanır (Putman, 1997).

1.8.4. Sporda Cesaret

Sporda cesaret kavramı üzerine yapılan çalışmalar sınırlılık göstermektedir, cesaret üzerine çeşitli alanlardaki kavram ve ölçümlere yoğunlaşıp spor cesareti üzerine yapılan çalışmalarda gereken özveri yakalanamamıştır (Konter ve Ng, 2012).

Cesaretle ilgili genel ve spora özgü cesareti içeren birçok cesaret türü olabilir. Örnek vermek gerekirse konuşma cesareti, demokratik cesaret, politik cesaret, savunmasızlık cesareti, hücum cesareti, savunma cesareti, mücadele cesareti, riskli taktik seçim cesareti, oyuncu değişikliği cesareti, penaltı atışını kullanma cesareti, zor bir pozisyonda şut atma cesareti, yeni bir beceri deneme cesareti vb. bu kavramların hepsi sporda cesaretin çeşitli tiplerinin olduğunun kanıtına örnek gösterilebilir. Cesur veya cesur olmayan davranış sporcunun yaşam şekli (evli olma, çocuğa sahip olma, spor kariyeri hakkında karar verme), yarışma süreci (fiziksel, teknik, taktik, psikolojik) ve yarışma sonrası süreci (sakatlıktan çıkma, ağır yenilgi, olumsuz durumlarla başa çıkabilme, geri dönüş yapabilme) ile ilişkili olabilmektedir. Spor cesareti sporcu tarafından algılanan riskli durumlarda özgüven, ustalık, kararlılık, atılganlık, tehlikeyi göze alma ve bireye has davranışlar gösterme ile ilişkilendirilir. Cesaret kavramı üzerinde yaratıcılık ve zekâ kavramlarının da etkisi bulunmaktadır. Sporcularının bir cesaret türünde iyi olması başka bir cesaret türünde de iyi olacağı anlamına gelmemektedir. Örnek vermek gerekirse sporcu fiziksel mücadelede daha cesaretli olabilirken bilişsel ya da sosyal görev ve mücadelede daha cesaretli olmayabilir (Konter, 2013).

Sporda cesaret çalışmaları üzerine biraz da çocuklarda yoğunlaşmak gerekirse çocukların başarı, motivasyon, aktiviteye katılım, okulu bırakma, özgüven, zihinsel sağlamlık, stresle başa çıkma, amaca yönelik davranış, spor yaparken risk alabilme gücü, girişken ve atılgan davranabilme yeteneği, sporda risk alma davranışları için cesaret kavramı çok önemli olabilir (Konter, Ng ve Bayansalduz, 2013).

Çocuklarda cesaret kavramının ölçülmesinin; Piaget'in bilişsel gelişim kuramı, Kohlberg'in ahlaki gelişim kuramı, Erikson'un psikososyal gelişim kuramı, Freud'un psikoseksüel gelişim kuramı evreleri açısından da önemli olduğu belirtilmiştir. Cesaret kavramının çeşitlendirilip tek bir alan üzerine yoğunlaşmaktan ziyade farklı alanlar üzerinde cesaret kavramının çalışılması cesaretin daha iyi anlaşılmasını sağlayacağı düşünülmüştür (Avşar, 2018).

1.8.4.1. Sporda Cesareti Etkileyen Unsurlar

Kaygı ve Korku Unsurları: Spor bilimciler sporda performansı arttırmak için yoğun bir çaba sarfetmektedirler. Bu çabaların yalnızca fiziksel etkenlerle yeterli olmayacağına performansı arttırmada zihinsel ve psikolojik etmenlerin de çok önemli yer tuttuğunu anlamışlardır. Sporcu bir müsabakayı kaybettiği zaman yalnızca ekonomik olarak değil bulunduğu konum ve ün olarak kayıplar yaşayacağına farkındadır. Bunun farkında olan sporcu her müsabakada sahaya çıkarken kaygı ve stres yaşamasına rağmen elinden gelenin en iyisini yapıp gerçek performansını en üst düzeyde yansıtmak zorundadır (Akarçeşme, 2004).

Fiziksel aktivitede performansı etkileyen önemli psikolojik faktörlerden biri de kaygıdır. Sporcular yarışma öncesinde veya esnasında performanslarını olumsuz etkileyebilecek kaygı durumları yaşayabilirler. Bu durumlar bazen sporcunun kişilik yapısı ile bazen de dışarıdan gelen bir uyarıcının etkisiyle oluşabilir (Yücel, 2003).

Sporcular birçok müsabakada baskı, korku ve zorluklarla karşı karşıya gelmektedirler. Pek çok sporcu antrenmanlarda gösterdikleri üstün teknik ve taktik becerilerini gergin müsabaka koşullarında gösterememektedir. Birçok takım çalıştırıcıları takımlarını müsabaka esnasında tanıyamadıklarını antrenman performansının müsabaka performansları arasında ciddi farklılıklar olduğunu gözlemlemişlerdir. Müsabaka esnasında pek çok sporcunun telaşlı, huzursuz, korkulu, kaygılı ve tedirgin durumda olduğu gözlemlenmiştir (Gümüş, 2002).

Korku ve kaygı hisleri birbiriyle çok yakın anlamlar ifade eden iki kavramdır. Sporcularda görülen bu iki his, bir tehlikeye karşı yaşanan bir duygudur. Birtakım bedensel tepkiler de bu duygulara karşı oluşmaktadır. Korku hissinde tehlike gerçektir ve endişe oluşturan durum ortada net olarak görülmektedir. Bu duygulara karşı bireyin bedeninde oluşan hisler genel olarak; hızlı kalp atışları, terleme ve titreme gibi durumlardır (Geçtan, 1987).

Sporcuların istenen performansı sergilemesinde kaygının şiddeti çok önemli yer tutmaktadır. Kaygı düzeyi arttıkça sporcunun yeteneklerini tam anlamıyla başarılı bir şekilde sergilemesi zorlaşır. Aşırı kaygı sporcunun çok iyi bildiği ve antrenmanlarda çok iyi sergilediği yeteneklerini başarılı bir şekilde yansıtamamasına ve zihinsel olarak duygularını olumlu bir şekilde yönetememesine yol açar. Kaygının şiddetinin azaldığı durumlarda ise sporcunun müsabakaya gereken önemi vermemesine rakibi hafife

almasına neden olduğu için sporcu performansını olumsuz etkilemektedir. Kaygının orta şiddetli olması durumunda sporcunun gerçek performansını sahaya yansıtacağı belirlenmiştir (Gümüş, 2002).

Kendine Güven (Özgüven) Unsuru: Kendine güven kavramı genel olarak, sporcunun istediği bir davranışı başarılı bir şekilde yerine getirebileceğine olan inancıdır. Başka bir tanımla kendine güven, sporcunun kendinden emin olma durumu ve yapabileceklerine inanma tutkusu şeklinde tanımlanabilir. Kendine güveni tam olan bir sporcu; yeteneğine güvenir, sınırlarını zorlayan mücadelelere girişebilir, başarmak için gerekli cesareti ve gayreti gösterir (Doğru, 2017).

Özgüvene sahip olmanın performansı artıran, kendini gerçekleştirme sağlayan en önemli cesareti etkileyen unsurlardan biri olduğu vurgulanmaktadır. Özgüven ve performans ilişkisinde aşırı ve yetersiz özgüven performansı olumsuz etkilemektedir. Dolayısıyla, özgüven belirli bir optimal düzeyde olmalıdır (Biçer, 1998).

Bireysel spor ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların performanslarını tam anlamıyla yansıtmaları için yeteneklerinin bilincinde olmaları gerekmektedir. Bu farkındalık ile kendine inancı ve güveni olan sporcular zor müsabakalarda dahi olumsuz ve kararsız değildirler. Düşük performans gösterdiklerinde bile kaygılarını kontrol altına alarak başarabileceklerine olan inançlarını asla yitirmemektedirler. Diğer taraftan sporcu fiziksel yeteneğine rağmen kendine güvenmiyorsa gereken performansı göstermede ciddi sorunlar yaşayacaktır. Bu başarısızlığın giderilmesindeki en önemli unsur kendine olan güveninin kazanması ve devam ettirmesinde yatmaktadır (Kocaekşi, 2010).

Kararlılık Unsuru: Cesareti önemli derecede etkileyen kararlılık unsuru, önceden düşünülmüş belli hedeflere oturtulmuş bir konuda başarıya ulaşmak için rastlanılan zorluklara, sıkıntılara, imkansızlıklara, korku ve kaygılara karşı azim ve istekle devamlılık sağlayıp başarıya ulaşmak için hiç pes etmeden mücadeleyi sürdürüp sonuca ulaşmayı hedeflemektir. Başka bir tabirle eylemlerde devamlılığı sağlama ve amaçlar ne kadar zor ve başarılması güç olsa da amaçlara ulaşmak için azim ve istekli olmaktır. Başarıya ulaşmak için belirlenen hedef yolunda elbette zorluklar, aksilikler ve yolunda gitmeyen durumlarla karşılaşılacaktır fakat bu zorluklar karşısında yılmayıp ümitsizliğe kapılmadan aynı güç ve azimle mücadele etmekten kaçınılmamalıdır. Sporda ve teniste fiziksel, bilişsel ve zihinsel olarak

azimle gösterilen çabanın sürdürülebilmesi için direnç gösterip hedefi başarıyla tamamlamak kararlı olmaktan geçer (Kaya, 2018).

Sporcuların hayatları incelenip ele alındığında cesaretlerini yitirmeyip kararlı davranan sporcular ile başarı arasında önemli bir ilişki olduğu gözlenmektedir. Kararlılığı fazla olan sporcular kararlılığı az olan sporculara göre daha cesaretli ve başarılı oldukları görülmektedir. Özellikle genç ve tecrübesiz sporcular önemli müsabakalara hazırlandıklarında en ufak bir problemle karşılaştıkları zaman cesaretleri kırılmaktadır. Sporda yaşanan bu problemlere ve cesaret kırılmalarına rağmen yılmayıp kararlılıkla yola devam edip ilerleyen sporcular başarıya ulaşmaktadır. Sporda başarıya ulaşan sporcuların sabırlı ve kararlı bir yapıları vardır. Başarılı olan sporcular başarıyı yakalayamayan sporculara göre daha kararlı oldukları ve çevresel etmenlerin olumlu-olumsuz durumlarında kararlılıkla duruma bakarak davranış gösterdikleri gözlemlenmiştir (Janis and Mann, 1977).

Hedef Belirleme Unsuru: Egzersiz ve spor ortamlarında hedef belirleme uygulamalarının etkisi ile ilgili yapılan araştırma sonuçları, hedef belirlemenin performans üzerinde pozitif etkilerinin olduğu görülmüştür. Ayrıca orta derece zorlukta ve tam olarak hedeflenen başarının açık bir şekilde belirlendiği kısa dönemli ve uzun dönemli hedeflerin birlikte kullanılmasının yüksek performansla olumlu etki yaptığı görülmektedir. Yapılan çalışmalarda ortaya çıkan başka bir önemli sonuç ise yaşları ve tecrübeleri fark etmeksizin hemen hemen tüm sporcuların kendilerine hedef belirledikleridir. Olimpiyat sporcularının birçoğu performanslarını artırmak için hedef belirlemeden yararlanmış ve belirledikleri hedefleri oldukça etkili bulmuşlardır. Sporcular, en önemli üç hedef olarak performansın artırılması, kazanmak ve eğlenmek olduğunu belirtmişlerdir. Hedef belirlemede başarıya ulaşmak için daha çok objektif hedefler belirlenmeli ve bu belirlenen hedeflerin gerçekçi, ölçülebilir olması gerekmektedir (Ercan, 2013).

Sporcularda bazen sonuç hedefine fazlaca odaklanmak kaygıyı artırabilmektedir. Ayrıca farklı hedeflerin beraber kullanılıp sonuca gidilmesi tek tip hedef belirlemeye göre beceri ve performansın artırılmasında daha fazla katkı sağladığı görülmektedir. Sporcuların bütün dikkatlerinin hedefe odaklanması performansın olumlu etkilenmesine yol açmaktadır. Sporda hedeflerin bütün takımca belirlenmesi bireylerin aynı hedefe yönelmesini sağlayarak performansın artmasına ve takımca başarıya ulaşmayı sağlamaktadır (Kaya, 2018).

Fedakârlık Unsuru: Sporda fedakârlık, spora katılım amacıyla oluşturulan hareketlilik, motivasyonel uyum, engeller karşısında pes etmeme ve başarıya ulaşmak için sporcunun kendisinden özveride bulunmasıdır. Günümüzde, sporun en büyük tehdidi, basında göz önünde bulunma, siyaset ve ekonomik getiri olgularıdır. Günümüzde maalesef takımlar ve sporcular kendilerini bu olumsuz olgulardan soyutlayamamışlardır. Bu olgulara karşı takımların ve sporcuların mesafeli davranıp dikkat etmeleri büyük fedakârlık örneği gösterilmektedir (Konter ve Ng., 2012).

Sporda hedeflere ulaşmak adına gerekli cesareti göstermek için öncelikle sporcuların bireysel fedakârlıklarda bulunması gerekmektedir. Bu fedakârlıklara örnek göstermek gerekirse; günlük antrenmanların aksatılmadan düzenli bir disiplinle gerçekleştirilmesi, belirlenen hedefler için çabalamak, beslenme ve uyku düzenine dikkat etmek, fizyolojik ve zihinsel olarak kendini hazır tutmaktır. Zararlı olan eylem ve davranışlardan da kendini uzak tutmak gerekmektedir. Hayatını düzenli ve sistemli bir plan ve program içerisinde tutmalı ve bu durumu bozmadan gerekli fedakârlığı gösterebilmelidir (Kaya, 2018).

1.9. Sporda Performans

Performans kavramını araştırdığımız zaman karşımıza ilk çıkan sonuç Fransızcadan dilimize girmiş olan ve bu kavramı anlamlı olarak özetleyen başarı kelimesidir (Türk Dil Kurumu, 2023).

Sporcu uğraştığı spor dalında en üst düzeye ulaşmak için çaba sarfetmektedir. Sporcunun kendi yeteneğinin yüzde yüzünü yansıtabilmesi için en önemli faktörlerin başında fiziksel ve zihinsel antrenmanlar gelmektedir. Sportif performans; yetenek ve beceri gerektiren bir hareketin yapılması için ortaya konulan çabaların bütünü olarak ifade edilebilir (Ermiş, 2019).

Sporcuların gerçek başarılarının belirlenmesinde spor performansının çok önemli bir yeri vardır. Sporda yüksek verim almak için özel metotlar ve yöntemler uygulanmalıdır. Sportif verim için uygulanan antrenman ve egzersiz programları çok yönlü ve çeşitli olması gerekmektedir. Performansı artıran özelliklerin uyum içinde gelişme göstermesi sporcunun yüksek düzeyde verim almasını sağlayabilir (Gür, 2015).

1.9.1. Sporda Performansı Etkileyen Faktörler

Sportif performansı etkileyen birçok faktör vardır. Performans kavramını anlamının ve doğru kullanmanın yolu bu faktörleri iyi kavrayabilmekten geçer. Spor bilimciler sporda performansı etkileyen faktörlerle ilgili çalışmalarda bulunmuşlardır. Bu çalışmalarını maddelere ayırarak inceleyelim.

1.9.1.1. Sporda Performansı Etkileyen İç Faktörler

İç faktörler kişinin kendisi ile ilgili özelliklerini ifade etmektedir. Kendi bireysel durumlarının sportif performansa etkisi üzerinde durulmaktadır. Bu faktörleri ayrıntılı bir şekilde aşağıda belirtelim (Besyo Haber, 2021).

Yaş Faktörü: Yaş faktörünün performansa etkisi çok büyüktür. Yaş ile fiziksel gelişim doğru orantılı gelişmektedir bu sebepten dolayı belli bir düzeye ulaşıncaya kadar sporcularda oluşan kategoriler yaşa göre şekillenir. Belli spor dallarında ancak belli yaş gruplarında yüksek performans göstermek mümkündür örneğin 30 yaşın üstünde elit jimnastikçi görmek mümkün değilken 30 yaş üzeri elit maratoncu ve elit bisikletçi görme ihtimali çok daha fazladır. Yapılan çalışmalar yaş ilerledikçe performansın düştüğü yönündedir. Yaş ilerledikçe kardiyovasküler sistemde gerileme meydana gelmektedir bu gerilemeler belli bir yaş sonrasında sporcuların veteran grubunda yarışmasına neden olmaktadır (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009).

Cinsiyet Faktörü: Yapı olarak kadın ve erkek birbirlerinden farklılıklar göstermektedir. Yaradılış gereği erkek cinsi daha güçlü bir şekilde yaratılmıştır. Erkeği güçlü kılan ve kadınlardan ayıran özellikleri birkaç açıdan incelemek gerekirse;

Antropometrik yapı olarak bakıldığında boy ve kilo olarak erkekler kadınlara göre daha büyük değerlere sahiptir. Vücut yağ oranları kadınlarda daha fazladır. Erkeklerin kas yapısı daha gelişmiş ve kuvvetlidir. İskelet yapısı kadınların erkeklere göre daha küçük yapıdadır.

Kalp dolaşım sistemini karşılaştırdığımızda erkeklerde yaklaşık 800 ml, kadınlarda ise daha düşüktür. Kalp ağırlığı erkeklerde yaklaşık 300-400 gr. arasında bir değer alırken kadınlarda daha düşük değerler almaktadır. Kalp performansı olarak erkeklerin kalbi daha iyi performans göstermektedir.

Solunum değerleri karşılaştırıldığında vital kapasite erkeklerde yaklaşık 4000-4500 ml, bayanlarda bu değer yaklaşık %80-85'idir.

Son olarak fiziksel performansları karşılaştırıldığı zaman dayanıklılık erkeklerde daha fazla gelişmiştir. Kısa mesafe koşularında örneğin 100 m koşuda performans erkeklerde %100 kadınlarda ise %80-85 değere anca ulaşabilir. Sıçrama, atma, atlama performansları erkeklerde daha yüksek değerlere ulaşmıştır (Kale, 2017).

Beslenme Faktörü: Sportif performansa etki eden önemli bir iç faktör de sporcunun beslenme alışkanlıklarıdır. Yaptığı spor branşına göre beslenme düzenine dikkat eden neler yiyip neler yememesi gerektiğini bilen bir sporcunun performansı doğal olarak daha ileri düzeyde olacaktır. Spor yaparken gereksinim duyulan enerji ihtiyacını karşılamak, fiziksel gelişmeyi sürdürebilmek, antrenman etkilerini üst seviyelere çıkarabilmek için temel besin öğeleri olan karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler, mineraller ve suyun dengeli bir şekilde tüketilmesi beslenme olarak tanımlanabilir (Zorba, 1999).

Antrenman Düzeyi: Sporcunun yarıştığı spor branşına özgü yeteri düzeyde antrenmanlı olup olmadığıyla ilgilidir. Yapılacak olan müsabakaya yeteri zamanı ve emeği vermek yani gerekli antrenmanları yapmak sporcuyu daha hazırlıklı ve başarılı kılacaktır. Sporcu yeterli düzeyde kamp yapma imkanına kavuştu mu? Sporcu ne aralıklarla antrenman programını uygulayabiliyor? Sporcu kaç zamandır antrenmansız? Bu gibi sorular sporcunun antrenmanlı olup olmadığı hakkında detaylı bilgiler sunar (Duman, 2021).

Fiziksel Uygunluk: Sporcunun uğraştığı spor dalına göre bedensel özelliklerinin bu spor dalını daha başarılı yapmak için yeterli olup olmadığıyla ilgilidir. Bu bedensel özellikler sporcunun sürat, çeviklik, denge, koordinasyon ve güç parametreleridir. Performansla ilişkili bu parametreler sporcunun uğraştığı sporla ilgili hareketlerde kullanılır (Mengütay, 2005).

1.9.1.2. Sporda Performansı Etkileyen Dış Faktörler

Dış faktörler sporcunun kontrolü dışında olan faktörleri ifade etmektedir. Eksternal faktörler de denilmektedir. Sporcunun performansını etkileyen dış faktörler sporcunun bulunduğu rakım, nem, sıcaklık, saha zemin durumu, kullanılan malzemeler, takım arkadaşlarının çabası ve becerisi, spor dalının kuralları ve koşulları, ülkenin spor politikası dış faktörler olarak sporcunun performansında etkide bulunur. Bu etkilerdeki her bir faktörün sporcuya göstereceği etki farklı olabilir. Bu faktörler

bir sporcuya olumlu performans etkisi yaparken bir diğ er sporcuya olumsuz performans etkisi yapabilir (Duman, 2021).

1.9.1.3. Sporda Performansı Etkileyen Zihinsel Faktörler

Sporcular sadece fiziksel ve fizyolojik etmenlerden oluşan bireyler değildirler, bir takım başka insani özelliklere de sahip varlıklardır. Bu özellikler; psikolojik, sosyolojik, kültürel özelliklerdir. Geçmişteki spor insanları, antrenörler daha çok fiziksel özellikler üzerinde yoğunlaşarak sporcunun performansını artırmaya çalışmışlardır. Yapılan çalışmalar sporcunun performansını geliştirmek için sadece fiziksel özelliklerin yeterli olmadığını zihinsel antrenmanların da sporcunun performansını olumlu yönde etkilediği gözlenmiştir. Üstün bir performansa ulaşmak için hem fizyolojik hem de zihinsel yetilerin geliştirilmesi gerekmektedir (Konter, 2003).

Yapılan çalışmalarda zihinsel performansın olumlu etkisinin görüldüğü için bu alanda çalışmalar yoğunlaşmıştır. Zihinsel antrenmanların performansa birçok açıdan yardımcı olduğu söylenebilir. Sporcular zihinsel antrenman programları sayesinde duygu ve düşüncelerini kontrol edebilme, kendine güven, motivasyon, stresle başa çıkabilme ve beceri öğrenme gibi konularda başarılarını artırmışlardır (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Bazı sporcular bazı günler performansının yüzde yüzünü gerçekleştirebilirken bazı günlerde ise performans düşüklüğü yaşayıp rahat yenebileceği rakiplerine yenilebilirler. Yüksek performans göstermede süreklilik sağlayamayabilirler. Bu olumsuz durumun önüne geçebilmenin iki faktörü vardır: Birincisi, iyi bir teknik ve kondisyon becerisi ikinci faktör ise zihinsel yeteneklerdir. Belirli düzeyde teknik, taktik ve kondisyon becerisine ulaşmış sporcu yeteneklerini tam olarak performansına aktaramıyorsa bu durumun asıl nedeni zihinsel faktörlerdir. Dolayısıyla zihinsel açıdan gerekli takviyeleri alıp spor müsabakalarında uygulayabilen sporcunun eksik yanını giderip başarıya ulaşması muhtemeldir (Biçer, 1998).

1.10. Konu Hakkında Yapılan Araştırmalar

Konter ve Ng (2012), sporda cesaret ölçeğinin gelişimini tespit etmek amacıyla 75 sporcu üzerinde yaptığı çalışmada; sporculara teori ve pratikte korku, stres, kaygı ve cesaret hakkında düşüncelerini tespit etmiştir. Çalışma sonucunda Spor Cesareti Ölçeği geliştirilmiş ancak daha da iyileştirmek için daha fazla araştırmalara ihtiyaç

olduğu ortaya çıkmıştır. Çalışmada lek ile toplanan herhangi bir sonuca yer verilmemiştir.

Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunun çeşitli bölümlerinde okuyan toplam 153 öğrencinin sporcu kimlik algısı ile cesaret ve zgven duyguları arasındaki ilişkilerinin incelendiği araştırmada; içsel güdülenme ve dışsal güdülenme ile aktif başa çıkma arasında yüksek düzeyde ve pozitif yönde; gdlenememe ile aktif başa çıkma arasında orta düzeyde ve negatif yönde bir ilişki bulunduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmada ayrıca, çalışmamızda veri toplama aracı olarak kullanılmış olan Spor Cesaret leği kullanılarak çeşitli sonuçlara ulaşılmıştır. Yapılan alışma sonucunda sporcuların sportif cesaret düzeyleri %85 olarak tespit edilmiştir. Bunun yanında cinsiyet, spor yapma yılı, yaş grubu, bireysel veya takım sporcusu olma durumuna göre anlamlı fark olmadığı bulgulanmıştır (Can ve Kaay, 2016).

10-12 yaş grubu çocukların akademik başarı, beden eğitimi ve spor dersi başarısı, ie ve dışa dönük olma algıları ve anaokulu eğitimi alıp almadıkları gibi kişisel değişkenlerine göre cesaretlerinin araştırılmasını amaçlayan araştırmasını 10-12 yaş grubunda olan 117 erkek ve 124 kız olmak üzere toplam 242 ğrenci üzerinde gerçekleştirmiştir. Araştırmada “Revize Edilmiş Spor Cesaret leği-ocuk Versiyonu” kullanılmıştır. Araştırma bulguları řu şekildedir;

a) 10 yaşındaki çocuklar, 11 ve 12 yaşındaki çocuklara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek Yetkinlik, Kararlılık, Atılđanlık, Kendini Feda Etme ve Cesaret toplam puanına sahiplerdir,

b) genel not ortalamasında ve beden eğitimi ve spor derslerinde notları pekiyi olan öğrenciler, iyi ve orta olan öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek Yetkinlik, Kararlılık, Atılđanlık ve toplam Cesaret puanına sahiplerdir,

c) Kendini Dışa Dönük algılayanlar, İe Dönük Algılayanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek Yetkinlik, Kararlılık, Atılđanlık ve Cesaret toplam puanına sahiplerdir,

d) anaokulu eğitimi gören çocuklar görmeyen çocuklara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek yetkinlik, kararlılık ve toplam Cesaret puanına sahiplerdir (Konter, 2015).

Güvendi, vd. (2018) de yaptđıđı, “Profesyonel Güreşçilerin Cesaret Düzeyleri ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi” başlıklı bir araştırma yapmıştır. Güreşçilerin zihinsel dayanıklılık leği tüm alt boyutlarını doğru kabul ettikleri, sporda cesaret

ölçeği alt boyutlarında ise, kararlılık, atılganlık, tehlikeyi göze alma ve özverili olma boyutlarına katılmalarına rağmen yetkinlik-ustalık boyutunda ise kararsızlık yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Ölçeklerin alt boyutları incelediğinde ise hem cesaret hem de zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasında pozitif yönlü manidar bir ilişki bulunmuştur. Araştırma sonucunda ise, profesyonel güreşçilerin, zihinsel dayanıklılıkları ile cesaret düzeyleri arasında belirgin bir ilişki ortaya çıktığı, sporcuların zihinsel dayanıklılık ve cesaret düzeyleri spor ortamında yaşadıkları sakatlıklar nedeniyle olumsuz etkiye sahip olduğu açıklanmıştır.



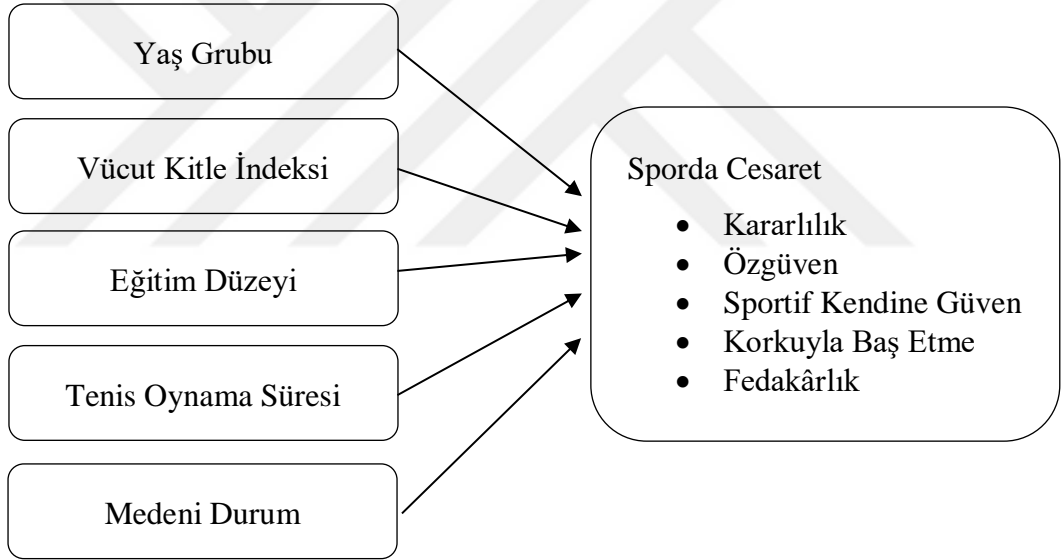
İKİNCİ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama aracı ve verilerin analizi hakkında bilgiler verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, nedensel karşılaştırma modeli kullanılmıştır. Nedensel karşılaştırma modeli var olan ya da doğal olarak ortaya çıkmış bir durum ya da olayın nedenlerini ve bu nedenlere etki eden değişkenleri ya da bir etkinin sonuçlarını belirlemeye yönelik bir araştırma modelidir (Büyüköztürk, vd., 2008). Buna göre araştırmanın modeli Şekil 2.1’de gösterildiği şekliyle kurulmuştur.



Şekil 1. Araştırmanın modeli

2.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini 2023 yılında İstanbul ili genelinde Avrupa ve Anadolu yakasındaki Tenis kulüplerinde tenis oynayan erkek tenisçiler oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise İstanbul ili Avrupa yakasındaki tenis kulüplerinde tenis oynayan basit rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen toplam 300 erkek tenisçi oluşturmaktadır. Basit rastgele örnekleme yöntemi araştırmaya dahil edilecek

birimlerin, evren içerisinden tamamen rastgele seçildiği örnekleme yöntemidir (Tuna, 2016).

2.3. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri anket yöntemi ile toplanmıştır. Kullanılan ankette,

- (I) Kişisel Bilgiler Formu
 - (II) Sporda Cesaret Ölçeği (Ek-A)
- Olmak üzere toplam iki bölüm yer almıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgiler Formu

Anketin birinci bölümünde yer alan Kişisel Bilgiler Formu'nda katılımcıların yaş, boy, kilo, eğitim düzeyi, medeni durum, tenis oynama süresi ile ilgili toplam 6 soru yer almıştır.

2.3.2. Sporda Cesaret Ölçeği

Anketin ikinci bölümünde yer alan Sporda Cesaret Ölçeği (SCÖ) Konter ve Ng (2012) tarafından sporcuların cesaret düzeylerini ölçmek ve cesaret duygularını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte 5'li Likert tipte (1: kesinlikle katılmıyorum, 2: katılmıyorum, 3: kararsızım, 4: katılıyorum, 5: kesinlikle katılıyorum) toplam 31 madde yer almaktadır. Bu araştırmada madde ortalamasının 1,00-1,50 arasında olması kesinlikle katılmıyorum, 1,51-2,50 arasında olması katılmıyorum, 2,51-3,50 arasında olması kararsızım, 3,51-4,50 arasında olması katılıyorum ve 4,51-5,00 arasında olması kesinlikle katılıyorum düzeyi olarak kabul edilmiştir.

Ayrıca SCÖ, kararlılık (1-9. maddeler), özgüven (10-16. maddeler), sportif kendine güven (17-23. maddeler), korkuyla baş etme (24-27. maddeler) ve fedakârlık (28-31. maddeler) olarak adlandırılan 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek genelinden ve alt boyutlardan alınan puan ortalamasının artması katılımcının sporda cesaret düzeyinin veya ilgili alt boyut duygu düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Ancak 1, 6, 11, 16, 21, 24 ve 27. maddeler olmak üzere toplam 7 madde olumsuz anlam taşımaktadır ve bunların puanlama aşamasında ters kodlanması gerekmektedir.

Konter ve Ng (2012) tarafından yapılan çalışmada, gerçekleştirilen Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucunda ölçeğin açıkladığı toplam varyans %47 olarak tespit

edilmiştir. Yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonucunda ise ölçeğin iyi uyum gösterdiği ($\chi^2(424)=535,50$, $p<,01$, CFI=,95, TLI=,95, RMSEA=,03, SRMR=,05) sonucuna ulaşılmıştır.

Ayrıca Cronbach Alpha analizi sonucunda ölçeğin genel olarak güvenilirliği 0,820 olarak bildirilmiştir (Konter ve Ng, 2012). Bu araştırmada tekrarlanan test sonucunda ulaşılan bulgular ise Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Sporda Cesaret Ölçeği Cronbach Alpha Güvenirlik Bulguları

Ölçek/Alt Boyut	n	Madde Sayısı	Cronbach Alpha
Sporda Cesaret Ölçeği	300	31	0,908
Kararlılık	300	9	0,702
Özgüven	300	7	0,660
Sportif Kendine Güven	300	7	0,759
Korkuyla Baş Etme	300	4	0,588
Fedakârlık	300	4	0,773

Buna göre ölçeğin genel olarak güvenilirliği $\alpha=0,908$ olarak bulunmuş ve bu değer 0,90’dan büyük olduğu için “mükemmel” düzeyde değerlendirilmiştir (George ve Mallery, 2010).

Alt boyutlarda ise kararlılık, sportif kendine güven ve fedakârlık alt boyutlarının güvenilirlikleri sırasıyla $\alpha=0,702$, $\alpha=0,759$ ve $\alpha=0,773$ olarak tespit edilmiştir. Bu değerler 0,70-0,90 aralığında olduğu için “iyi” düzeyde değerlendirilmiştir (George ve Mallery, 2010). Ayrıca özgüven alt boyutu “kabul edilebilir” ($\alpha=0,660$) ve korkuyla baş etme alt boyutu “zayıf” ($\alpha=0,588$) ancak kabul edilebilir düzeye oldukça yakın olarak değerlendirilmiştir (George ve Mallery, 2010).

2.4. Veri Analizi

Araştırma kapsamında toplanan veriler nicel analiz yöntemleriyle incelenmiştir. Bunun için SPSS25 paket programından faydalanılmıştır.

Katılımcılara ilişkin tanıtıcı bulgular ve katılımcıların sporda cesaret düzeylerine ilişkin bulguların tespitinde aritmetik ortalama, standart sapma ve medyan ile frekans ve yüzde analizi gibi tanımlayıcı (betimsel) istatistik yöntemleri kullanılmıştır.

Katılımcıların sporda cesaret düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi için ise bağımsız gruplar tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Hochberg çoklu karşılaştırma (post-hoc) testi ile bağımsız gruplar (ilişkisiz örneklem) t-testine başvurulmuştur. Tüm analizler %95 güven aralığında ve $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Ayrıca bulunan farkın büyüklüğünü tespit etmek için $r = \sqrt{\frac{GA KT}{Top. KT}}$ ve $(n^2 = \sqrt{\frac{t^2}{t^2 + sd}})$ formülleri kullanılarak etki büyüklüğü hesaplamaları yapılmıştır (Field, 2009).

Analizlere dahil edilen puanların normal bir dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için ise öncelikle ölçek puanlarının çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak değerlendirme yapılmıştır. Bu değerlendirme, Büyüköztürk (2011) tarafından $\pm 1,00$ aralığında bulunan değerlerin normal dağılım için yeterli kabul edildiği önerisine dayanarak gerçekleştirilmiştir. Tespit edilen değerlerin tamamının $\pm 1,00$ aralığında olması normal dağılım şartının sağlandığını göstermiştir (Tablo 2).

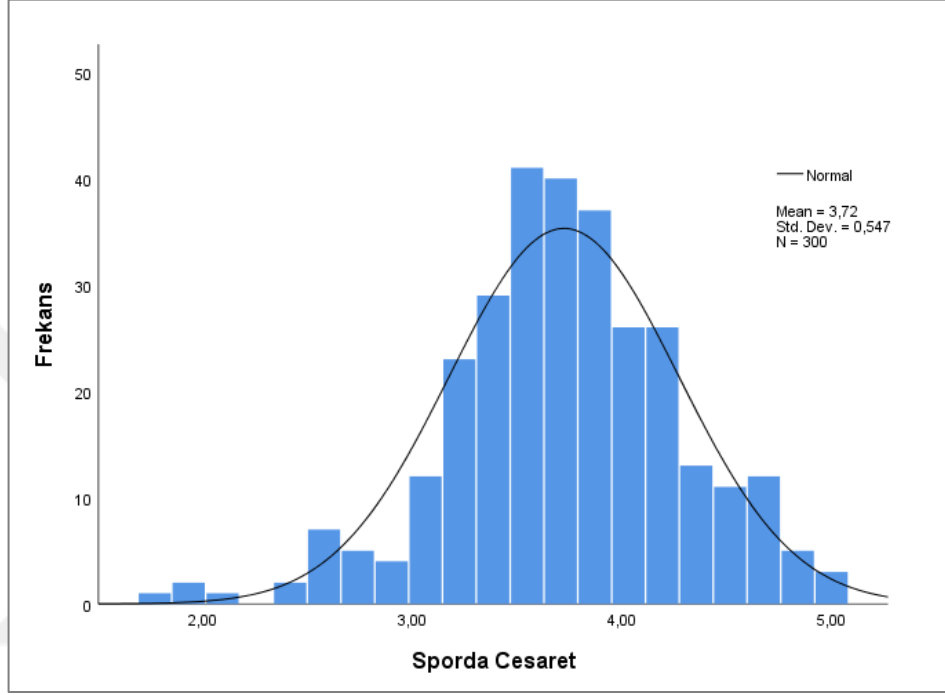
Tablo 2. Ölçek Puanlarına Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Puan	n	Çarpıklık		Basıklık	
		İstatistik	S. Hata	İstatistik	S. Hata
Sporda Cesaret	300	-0,325	0,141	0,745	0,281
Kararlılık	300	-0,250	0,141	0,347	0,281
Özgüven	300	0,062	0,141	0,143	0,281
Sportif Kendine Güven	300	-0,409	0,141	0,349	0,281
Korkuyla Baş Etme	300	-0,340	0,141	0,520	0,281
Fedakârlık	300	-0,614	0,141	0,375	0,281

Ayrıca ölçek toplam puanı Tek Örneklem Kolmogorov-Smirnov Testi ile test edilmiş ve evrenden anlamlı farklılık olmadığı, dolayısıyla normal dağılımın var olduğu sonucuna ulaşılmıştır (KS(300)=0,051; $p > 0,05$) (Tablo 3). Puanların normal dağılım gösterdiği Şekil 2’de de görülmektedir.

Tablo 3. Sporda Cesaret Ölçeği Genel Ortalamasına Ait Tek Örneklem Kolmogorov-Smirnov Testi Sonucu

Kolmogorov-Smirnov			
	İstatistik	Sd	p
Sporda Cesaret	0,051	300	0,062



Şekil 2. Sporda Cesaret Ölçeği puanlarının dağılımı

Dolayısıyla, araştırmada verilerin normal bir dağılım gösterdiği kabul edilerek parametrik yöntemler kullanılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amacı doğrultusunda toplanan verilerin değerlendirilmesi sonucunda ulaşılan bulgular alt başlıklar hâlinde verilmiştir.

3.1. Katılımcılara İlişkin Tanıtıcı Bulgular

Erkek tenisçilerin sporda cesaret düzeylerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırma toplam 300 sporcunun katılımı ile gerçekleştirilmiştir.

Tablo 4'te katılımcıların yaş, boy, kilo ve vücut kitle indeksi (VKİ) istatistiklerine ilişkin bulgular verilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Yaş, Boy, Kilo ve VKİ Bulgularına İlişkin İstatistikler

Değişken	n	Min.	Maks.	\bar{x}	s	Medyan
Yaş	300	18	74	38,47	12,06	38
Boy	300	157	198	177,67	6,28	178
Kilo	300	52	140	79,88	11,64	80
VKİ	300	14,71	38,38	25,25	2,99	25,19

Buna göre katılımcıların yaşları 18-74 arasında değişmiş ve ortalaması $38,47 \pm 12,6$, medyanı 38 olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların boyları 157-198 cm arasında değişmiş ve ortalaması $177,67 \pm 6,28$, medyanı 178 olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların kiloları ise 52-140 kg arasında değişmiş ve ortalaması $79,88 \pm 11,64$, medyanı 80 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların VKİ değerleri 14,71-38,38 kg/m^2 arasında değişmiş ve ortalaması $25,25 \pm 2,99$, medyanı 25,19 olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların genel olarak orta yaşlarda yer alan yaklaşık 178 cm boya ve 80 kg ağırlığa sahip fazla kilonun başlangıcında yer alan bir profile sahip oldukları söylenebilir.

Tablo 5'te ise katılımcıların yaş grubu, boy, kilo ve vücut kitle indeksi (VKİ) grubuna göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Yaş Grubu, Boy, Kilo ve VKİ Grubuna Göre Dağılımı

Değişken	n	%
Yaş Grubu		
18-20	15	5,0
21-23	14	4,7
24-25	26	8,7
26-30	34	11,3
31 yaş ve üstü	211	70,3
Boy Aralığı		
150-160	2	0,7
161-170	48	16,0
171-180	159	53,0
181-190	86	28,7
191 ve üzeri	5	1,7
Kilo Aralığı		
50-75	109	36,3
76-100	183	61,0
101 ve üzeri	8	2,7
VKİ Grubu		
Zayıf	3	1,0
Normal Kilolu	137	46,6
Fazla Kilolu	137	46,6
Obez	15	5,1
Aşırı Obez	2	0,7
Morbid Obez	0	0,0
Toplam	300	100

Buna göre, yaş grubuna göre sporcular içerisinde, 31 yaş ve üstü katılımcıların toplamda %70,3'lük bir oranla en büyük grup olduğu gözlemlenmiştir. İkinci en büyük grup ise 26-30 yaş aralığında yer almaktadır ve katılımcıların %11,3'ünü oluşturmaktadır. Diğer yaş grupları ise daha küçük yüzdelerle temsil edilmektedir. Katılımcıların %5'i 18-20 yaş grubunda, %4,7'si 21-23 yaş grubunda ve %8,7'si 24-26 yaş grubunda yer almıştır.

Boy aralıklarına göre dağılım incelendiğinde, en yaygın boy aralığının 171-180 cm olduğu görülmektedir ve bu grup, katılımcıların %53'ünü oluşturmaktadır. Diğer boy aralıkları daha düşük yüzdelerle temsil edilmektedir. Katılımcıların %28,7'si 181-190 cm, %16'sı 161-170 cm ve %1,7'si 191 cm ve üzeri grubunda yer almıştır. En

düşük orana sahip olan boy aralığı ise 150-160 cm aralığındadır ve bu grup, toplam katılımcıların %0,7'sini oluşturmaktadır.

Kilo aralıklarına göre dağılım incelendiğinde, katılımcıların çoğunluğunun 76-100 kg aralığında olduğu görülmektedir. Bu aralık, toplam katılımcıların %61'ini oluşturmaktadır. 50-75 kg aralığındaki katılımcılar %36,3'lük bir orana sahipken, 101 kg ve üzerindeki kiloya sahip katılımcılar toplamın %2,7'sini oluşturmaktadır.

VKİ gruplarına göre dağılım incelendiğinde ise en yaygın VKİ gruplarının “normal kilolu” ve “fazla kilolu” olduğu görülmektedir ve bu gruplar, toplam katılımcıların ayrı ayrı %46,6'sını oluşturmaktadır. Ayrıca sporcuların %1'i zayıf grubunda, %5,1'i obez grubunda ve %0,7'si aşırı obez grubunda yer almıştır. “Morbid Obez” grubunda ise hiçbir katılımcı bulunmamaktadır.

Bu bulgular katılımcıların genel olarak orta yaşlarda yer alan yaklaşık 178 cm boya ve 80 kg ağırlığa sahip fazla kilonun başlangıcında yer alan bir profile sahip olduklarını tespitini doğrulamıştır.

Tablo 6'da ise katılımcıların eğitim düzeyi ve medeni duruma göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Eğitim Düzeyi ve Medeni Duruma Göre Dağılımı

Değişken	n	%
Eğitim Düzeyi		
Okuryazar değil	0	0,0
İlkokul	3	1,0
Ortaokul	3	1,0
Lise	35	11,7
Üniversite	199	66,3
Yüksek Lisans	58	19,3
Doktora	2	0,7
Medeni Durum		
Bekar	153	51,0
Evli	147	49,0
Toplam	300	100

Buna göre katılımcıların %66,3 ile çoğunluğunun üniversite mezunu olduğu görülmektedir. İkinci en büyük grup, yüksek lisans mezunu olan katılımcılardır ve

%19,3'lük bir orana sahiptir. Ayrıca katılımcıların %11,7'si lise mezunu, %1'i ilkokul mezunu, %1'i ortaokul mezunu ve %0,7'si doktora mezunudur. Okuryazar olmayan katılımcı ise bulunmamaktadır.

Ayrıca medeni duruma göre dağılım incelendiğinde, katılımcıların yaklaşık olarak yarı yarıya evli ve bekar oldukları görülmüştür. Bekar katılımcılar, toplam katılımcıların %51'ini oluşturmaktadır. Evli katılımcılar ise %49'luk bir orana sahiptir.

Ayrıca Tablo 7'de katılımcıların tenis oynama süresine göre dağılımı verilmiştir.

Buna göre, katılımcıların çoğunluğu (%71,7), 1 ila 10 yıl arasında tenis oynamaktadır. İkinci en büyük grup, tenis oynama süresinin 11 ila 20 yıl arasında olduğu katılımcılardır (%17,3) 21 ila 30 yıl arasında tenis oynayan ve 31 yıl ve üzeri sürede tenis oynayan katılımcıların oranları ise sırasıyla %8,0 ve %3,0'dür.

Tablo 7. Katılımcıların Tenis Oynama Süresi

Değişken	n	%
Tenis Oynama Süresi (yıl)		
1-10 yıl	215	71,7
11-20 yıl	52	17,3
21-30 yıl	24	8,0
31 yıl ve üzeri	9	3,0
Toplam	300	100

3.2. Katılımcıların Sporda Cesaret Düzeylerine İlişkin Bulgular

Tablo 8'da katılımcıların sporda cesaret düzeylerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların Sporda Cesaret Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Puan	n	Min.	Maks.	\bar{x}	s
Sporda Cesaret	300	1,77	4,94	3,72	0,55
Fedakârlık	300	1,75	5,00	3,98	0,71
Sportif Kendine Güven	300	1,57	5,00	3,80	0,67
Korkuyla Baş Etme	300	1,00	5,00	3,67	0,69
Kararlılık	300	1,44	5,00	3,64	0,61
Özgüven	300	1,57	5,00	3,64	0,62

Buna göre, öncelikle Sporda Cesaret Ölçeği (SCÖ) genelinden elde edilen sporda cesarete ilişkin istatistikler incelendiğinde, 300 katılımcının sporda cesaret puanının minimum 1,77 ve maksimum 4,94 olduğu görülmektedir. Katılımcıların ortalama sporda cesaret düzeyi 3,72 olup, standart sapma değeri ise 0,55'tir. Bu bulgulara dayanarak, katılımcıların genel olarak ortalamanın üzerinde (alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlara oranlandığında %68 düzeyinde) bir sporda cesaret düzeyine sahip olduğu söylenebilir.

Alt boyutlar incelendiğinde ise en yüksek ortalamanın fedakârlık alt boyutuna ait olduğu görülmüştür. Fedakârlık puanı 1,75-5,00 arasında değişmiş ve ortalaması $3,98 \pm 0,71$ olarak bulunmuştur. Buna göre katılımcıların genel olarak iyi denebilecek bir fedakârlık düzeyine sahip oldukları (%74,5) söylenebilir.

Fedakârlığın ardından sportif kendine güven gelmiştir. Katılımcıların puanları 1,57-5,00 arasında değişmiş ve ortalaması $3,8 \pm 0,67$ olarak bulunmuştur. Bu verilere göre katılımcıların genel olarak yine iyi denebilecek bir sportif kendine güven düzeyine sahip oldukları (%70) söylenebilir. Katılımcıların korkuyla baş etme, kararlılık ve özgüven puan ortalamaları ise 3,64-3,67 arasında değişmiştir. Bu verilere dayanarak, katılımcıların genel olarak ortalamanın üzerinde bir korkuyla baş etme, kararlılık ve özgüvene sahip oldukları söylenebilir.

Ayrıca Tablo 9'da madde ortalamaları ve maddelere katılım düzeyleri verilmiştir.

Tablo 9. Madde Ortalamaları ve Maddelere Katılım Düzeyleri

SN	Madde	n	\bar{x}	s	Katılım Düzeyi
1	Güçlü rakiplerle mücadele etmekten kaçınmam.	300	4,22	0,97	Katılıyorum
2	“Başarılamayacak hiçbir şey yoktur” inancını taşıyan bir kişiyim.	300	4,11	0,97	Katılıyorum
3	Baskı altında kalsam da hedeflerime yürürüm.	300	4,09	0,82	Katılıyorum
4	Güç durumlarla mücadele etmek gerektiğinde, ilk adımı atmaktan kaçınmam.	300	4,08	0,89	Katılıyorum
5	Zorlu koşullara rağmen girişkenimdir.	300	4,03	0,87	Katılıyorum
6	Sonunda yenilmek olsa da hemen mücadeleye dalarım.	300	4,02	1,08	Katılıyorum
7	Zorluklar karşısında çözüm yolları bulmada başarılıyım.	300	4,01	0,87	Katılıyorum
8	Güç durumlarda zor görevler üstlenirim.	300	4,00	0,86	Katılıyorum
9	Zorluklar karşısında başarılı olma gücümün var olduğunu hissederim.	300	4,00	0,91	Katılıyorum
10	Kaybetme korkusuna yenilmeden sonuna kadar mücadele ederim.	300	3,96	1,00	Katılıyorum
11	Bütün tehlikelere rağmen kendime güvenerek hareket ederim.	300	3,92	0,97	Katılıyorum

12	Korkunun yersiz olduğunu kanıtlamak için mücadele ederim.	300	3,90	0,91	Katılıyorum
13	Karşılaşılan zorluklar karşısında ön plana çıkmayı severim.	300	3,89	0,99	Katılıyorum
14	Sonuçlar ne kadar olumsuz olursa olsun sınırlarımı zorlarım.	300	3,89	1,01	Katılıyorum
15	Tehlikeli duruma düşsem de panik yapmadan mücadele ederim.	300	3,87	0,94	Katılıyorum
16	Kaybedeceğim şeyler kazanacaklarımdan çok daha fazla olsa da mücadele ederim.	300	3,78	1,10	Katılıyorum
17	Düşüncelerimi savunmak için gerektiğinde olumsuzlukları göze alırım.	300	3,75	1,02	Katılıyorum
18	Tehlikeli koşullara rağmen mücadele etmekten kaçınmam.	300	3,72	1,05	Katılıyorum
19	Zorluklar karşısında kendimi kötümser hissetmem.*	300	3,67	1,12	Katılıyorum
20	Sonucunda zarar göreceğim olsam da inançlarımı sonuna kadar savunurum.	300	3,63	1,17	Katılıyorum
21	Güçlükleri gözümde büyütmem.*	300	3,61	1,18	Katılıyorum
22	Zor bir durumla karşılaştığımda “başarısızlık korkusu” yaşamam.*	300	3,55	1,15	Katılıyorum
23	Becerilerimle ilgili şüphelerim beni engellemez.*	300	3,50	1,18	Katılıyorum
24	Başarılı olmak için her türlü riski göze alırım.	300	3,50	1,14	Katılıyorum
25	Kendime güvensizliğim fırsatları kaçırmama neden olmaz.*	300	3,48	1,26	Kararsızım
26	Rakibin ani ataklarına cevap vermek benim için kolaydır.	300	3,39	0,99	Kararsızım
27	Korkuya kapıldığım için başarımlarım sınırlı kalmaz.*	300	3,38	1,25	Kararsızım
28	Sakatlanma riskine rağmen becerilerimi sonuna kadar kullanırım.	300	3,25	1,25	Kararsızım
29	Rakibin zorlu hamlelerinin üstesinden gelmek benim için kolaydır.	300	3,21	1,02	Kararsızım
30	Zorluklar yaşadığımda kolay çalışmalarımı tercih etmem.*	300	3,12	1,16	Kararsızım
31	Kaybetmemek için sakatlanma riskini göze alırım.	300	2,90	1,40	Kararsızım
	Ortalama	300	3,72	1,05	Katılıyorum

* Orijinal hâlinde olumsuz olan bu maddeler puanlama sırasında ters kodlanmıştır.

Tablo 9’da görüldüğü üzere, genel olarak katılımcıların ölçek maddelerine $\bar{x}=3,72$ ortalama ile “katıldıkları” söylenebilir. Ayrıca katılımcıların, SCÖ’nün toplam 31 maddesinden 24’üne katıldıklarını (3,50-4,49 arası ortalamaya sahip olanlar “katılıyorum” düzeyine karşılık gelmektedir), geriye kalan 7’sinde ise “kararsız” kaldıklarını (2,50-3,49 arası ortalamaya sahip olanlar kararsızım düzeyine karşılık gelmektedir) söylemek mümkündür.

En yüksek ortalamalara sahip olan ilk beş madde sırasıyla “*güçlü rakiplerle mücadele etmekten kaçınmam*”, “*başarısız olacak hiçbir şey yoktur inancını taşıyan bir kişiyim*”, “*baskı altında kalsam da hedeflerime yürürüm*”, “*güç durumlarla mücadele etmek gerektiğinde, ilk adımı atmaktan kaçınmam*” ve “*zorlu koşullara*

rağmen girişkenimdir” maddeleri olmuştur. Bu maddelerden 2’si kararlılık, 2’si fedakârlık ve 1’i sportif kendine güven ile ilgilidir.

Katılımcıların kararsız kaldıkları ve son beş sırada yer alan maddeler ise sırasıyla “korkuya kapıldığım için başarıım sınırlı kalmaz”, “sakatlanma riskine rağmen becerilerimi sonuna kadar kullanırım”, “rakibin zorlu hamlelerinin üstesinden gelmek benim için kolaydır”, “zorluklar yaşadığımda kolay çalışmaları tercih etmem” ve “kaybetmemek için sakatlanma riskini göze alırım” maddeleri olmuştur. Bu maddelerden 3’ü kararlılık, 1’i sportif kendine güven ve 1’i korkuyla baş etme ile ilgilidir.

3.3. Katılımcıların Sporda Cesaret Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi

Katılımcıların sporda cesaret düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesine ilişkin bulgular alt başlıklar hâlinde verilmiştir.

3.3.1. Yaş Grubu

Katılımcıların öncelikle sporda cesaret puanlarının yaş grubuna göre karşılaştırılması amacıyla bağımsız gruplar tekyönlü (faktörlü) varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve ulaşılan bulgular Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10. Sporda Cesaret Düzeyinin Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması

Puan	Yaş Grubu	n	\bar{x}	s	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p	Post Hoc
Sporda Cesaret	18-23*	29	3,59	0,49	G. Arası	2,084	3	0,695	2,355	0,072	
	24-25	26	3,84	0,65	G. İçi	87,278	296	0,295			
	26-30	34	3,90	0,52	Toplam	89,362	299				
	31+	211	3,70	0,54							
Kararlılık	18-23	29	3,54	0,64	G. Arası	1,768	3	0,589	1,609	0,187	
	24-25	26	3,74	0,74	G. İçi	108,468	296	0,366			
	26-30	34	3,82	0,57	Toplam	110,237	299				
	31+	211	3,62	0,59							

Özgüven	18-23	29	3,59	0,50	G. Arası	1,852	3	0,617	1,629	0,183
	24-25	26	3,76	0,71	G. İçi	112,168	296	0,379		
	26-30	34	3,83	0,68	Toplam	114,020	299			
	31+	211	3,61	0,61						
Sportif Kendine Güven	18-23	29	3,58	0,69	G. Arası	3,033	3	1,011	2,283	0,079
	24-25	26	3,97	0,68	G. İçi	131,060	296	0,443		
	26-30	34	3,95	0,68	Toplam	134,093	299			
	31+	211	3,78	0,66						
Korkuyla Baş Etme	18-23	29	3,47	0,59	G. Arası	1,719	3	0,573	1,191	0,314
	24-25	26	3,79	0,79	G. İçi	142,468	296	0,481		
	26-30	34	3,74	0,71	Toplam	144,187	299			
	31+	211	3,67	0,69						
Fedakârlık	18-23 ¹	29	3,86	0,72	G. Arası	4,501	3	1,500	3,052	0,029
	24-25 ²	26	4,04	0,68	G. İçi	145,511	296	0,492		3>4
	26-30 ³	34	4,30	0,70	Toplam	150,012	299			
	31 ⁴⁺	211	3,93	0,70						

* 18-20 ve 21-23 yaş gruplarındaki katılımcı sayısı diğer gruplardan oldukça az olduğu için birleştirme yapılmıştır.

Tablo 10’de görüldüğü üzere, sporcuların genel olarak sporda cesaret puanları ve kararlılık, özgüven, sportif kendine güven ve korkuyla baş etme alt boyutlarına ait puanlar yaş grubuna göre anlamlı farklılık göstermemiştir ($p>0,05$). Diğer bir ifade ile yaş grubu, katılımcıların genel olarak sporda cesaret düzeylerini ve kararlılık, özgüven, sportif kendine güven ve korkuyla baş etme düzeylerini anlamlı olarak farklılaştırmamıştır.

Ancak fedakârlık alt boyutu puanı yaş grubuna göre anlamlı farklılık göstermiştir ($F(3-296)=3,052$; $p<0,05$). Diğer bir ifade ile yaş grubu, katılımcıların fedakârlık düzeylerini anlamlı olarak farklılaştırmıştır. Yapılan etki büyüklüğü hesaplaması sonucunda bu fark $r=0,17$ ile küçük düzeyde (0,1-0,3: küçük) bulunmuştur (Field, 2009).

Bunun üzerine farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Hochberg çoklu karşılaştırma (post-hoc) testi yapılmıştır. Yapılan test sonucunda 26-30 yaş arasında bulunan sporcuların fedakârlıkları, 31 yaş ve üstünde bulunanlardan

anlamli olarak daha yuiksek bulunmuştur ($p<0,05$). 18-25 yaş arasında bulunanlar ise bu iki grubun arasında yer almıştır.

3.3.2. Vücut Kitle İndeksi (VKİ)

Katılımcıların sporda cesaret puanlarının vücut kitle indeksine (VKİ) göre karşılaştırılması amacıyla tekyönlü (faktörlü) varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve ulaşılan bulgular Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11. Sporda Cesaret Düzeyinin Vücut Kitle İndeksine Göre Karşılaştırılması

Puan	VKİ*	n	\bar{x}	s	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p
Sporda Cesaret	Zayıf/Normal Kilolu	140	3,74	0,57	G. Arası	0,491	2	0,245	0,829	0,437
	Fazla Kilolu	137	3,74	0,52	G. İçi	86,132	291	0,296		
	Obez/Aşırı Obez	17	3,57	0,57	Toplam	86,623	293			
Kararlılık	Zayıf/Normal Kilolu	140	3,66	0,62	G. Arası	0,644	2	0,322	0,888	0,413
	Fazla Kilolu	137	3,66	0,58	G. İçi	105,579	291	0,363		
	Obez/Aşırı Obez	17	3,46	0,62	Toplam	106,223	293			
Özgüven	Zayıf/Normal Kilolu	140	3,67	0,62	G. Arası	1,152	2	0,576	1,502	0,224
	Fazla Kilolu	137	3,66	0,62	G. İçi	111,567	291	0,383		
	Obez/Aşırı Obez	17	3,39	0,52	Toplam	112,719	293			
Sportif Kendine Güven	Zayıf/Normal Kilolu	140	3,83	0,72	G. Arası	0,818	2	0,409	0,917	0,401
	Fazla Kilolu	137	3,81	0,62	G. İçi	129,703	291	0,446		
	Obez/Aşırı Obez	17	3,60	0,66	Toplam	130,520	293			
Korkuyla Baş Etme	Zayıf/Normal Kilolu	140	3,66	0,73	G. Arası	0,086	2	0,043	0,090	0,914
	Fazla Kilolu	137	3,69	0,64	G. İçi	139,967	291	0,481		
	Obez/Aşırı Obez	17	3,69	0,83	Toplam	140,053	293			
Fedakârlık	Zayıf/Normal Kilolu	140	4,01	0,70	G. Arası	0,235	2	0,118	0,237	0,789
	Fazla Kilolu	137	3,96	0,69	G. İçi	144,359	291	0,496		
	Obez/Aşırı Obez	17	3,93	0,85	Toplam	144,594	293			

* Katılımcı sayısı 10’un altında olan gruplarda birleştirme yapılmıştır.

Tablo 11’de görüldüğü üzere, sporcuların genel olarak sporda cesaret puanları ve kararlılık, özgüven, sportif kendine güven, korkuyla baş etme ve fedakârlık alt

boyutlarına ait puanlar VKİ'ye göre anlamlı farklılık göstermemiştir ($p>0,05$). Diğer bir ifade ile farklı VKİ gruplarında olmak, katılımcıların sporda cesaret düzeylerini ve alt boyutların tamamını anlamlı olarak farklılaştırmamıştır.

3.3.3. Eğitim Düzeyi

Katılımcıların sporda cesaret puanlarının eğitim düzeyine göre karşılaştırılması amacıyla tekyönlü (faktörlü) varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve ulaşılan bulgular Tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12. Sporda Cesaret Düzeyinin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Puan	Eğitim Düzeyi*	n	\bar{x}	s	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p
Sporda Cesaret	En Fazla Lise	41	3,76	0,55	G. Arası	0,564	2	0,282	0,943	0,391
	Üniversite	199	3,69	0,51	G. İçi	88,798	297	0,299		
	Yüksek Lisans/Doktora	60	3,80	0,66	Toplam	89,362	299			
Kararlılık	En Fazla Lise	41	3,65	0,65	G. Arası	1,133	2	0,566	1,542	0,216
	Üniversite	199	3,61	0,59	G. İçi	109,104	297	0,367		
	Yüksek Lisans/Doktora	60	3,76	0,64	Toplam	110,237	299			
Özgüven	En Fazla Lise	41	3,67	0,61	G. Arası	0,225	2	0,113	0,294	0,746
	Üniversite	199	3,62	0,58	G. İçi	113,795	297	0,383		
	Yüksek Lisans/Doktora	60	3,69	0,73	Toplam	114,020	299			
Sportif Kendine Güven	En Fazla Lise	41	3,83	0,72	G. Arası	0,831	2	0,416	0,926	0,397
	Üniversite	199	3,76	0,62	G. İçi	133,262	297	0,449		
	Yüksek Lisans/Doktora	60	3,90	0,79	Toplam	134,093	299			
Korkuyla Baş Etme	En Fazla Lise	41	3,74	0,65	G. Arası	0,430	2	0,215	0,444	0,642
	Üniversite	199	3,64	0,67	G. İçi	143,758	297	0,484		
	Yüksek Lisans/Doktora	60	3,70	0,80	Toplam	144,187	299			
Fedakârlık	En Fazla Lise	41	4,09	0,67	G. Arası	0,750	2	0,375	0,746	0,475

Üniversite	199	3,95	0,69	G. İçi	149,263	297	0,503
Yüksek Lisans/Doktora	60	4,00	0,81	Toplam	150,012	299	

* Katılımcı sayısı 10'un altında olan gruplarda birleştirme yapılmıştır.

Tablo 12'te görüldüğü üzere, sporcuların genel olarak sporda cesaret puanları ve kararlılık, özgüven, sportif kendine güven, korkuyla baş etme ve fedakârlık alt boyutlarına ait puanlar eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemiştir ($p>0,05$). Diğer bir ifade ile farklı eğitim düzeylerine sahip olmak, katılımcıların sporda cesaret düzeylerini ve alt boyutların tamamını anlamlı olarak farklılaştırmamıştır. Farklı düzeylerde eğitim almış sporcular birbirine benzer sportif cesaret düzeyine sahiptir.

3.3.4. Tenis Oynama Süresi

Katılımcıların sporda cesaret puanlarının tenis oynama süresine göre karşılaştırılması amacıyla tek yönlü (faktörlü) varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve ulaşılan bulgular Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13. Sporda Cesaret Düzeyinin Tenis Oynama Süresine Göre Karşılaştırılması

Puan	Tenis Oyn. Süresi*	n	\bar{x}	s	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p
Sporda Cesaret	1-10 yıl	215	3,69	0,56	G. Arası	1,121	2	0,560	1,886	0,153
	11-20 yıl	52	3,81	0,52	G. İçi	88,241	297	0,297		
	21 yıl ve üzeri	33	3,84	0,44	Toplam	89,362	299			
Kararlılık	1-10 yıl	215	3,61	0,63	G. Arası	0,640	2	0,320	0,867	0,421
	11-20 yıl	52	3,73	0,60	G. İçi	109,597	297	0,369		
	21 yıl ve üzeri	33	3,70	0,47	Toplam	110,237	299			
Özgüven	1-10 yıl	215	3,60	0,62	G. Arası	1,813	2	0,906	2,399	0,093
	11-20 yıl	52	3,73	0,63	G. İçi	112,207	297	0,378		
	21 yıl ve üzeri	33	3,82	0,55	Toplam	114,020	299			
Sportif Kendine Güven	1-10 yıl	215	3,76	0,69	G. Arası	1,257	2	0,629	1,406	0,247
	11-20 yıl	52	3,91	0,64	G. İçi	132,836	297	0,447		
	21 yıl ve üzeri	33	3,88	0,60	Toplam	134,093	299			
Korkuyla Baş Etme	1-10 yıl	215	3,63	0,69	G. Arası	1,412	2	0,706	1,468	0,232
	11-20 yıl	52	3,73	0,75	G. İçi	142,776	297	0,481		
	21 yıl ve üzeri	33	3,83	0,59	Toplam	144,187	299			
Fedakârlık	1-10 yıl	215	3,94	0,72	G. Arası	1,255	2	0,627	1,252	0,287

11-20 yıl	52	4,04	0,71	G. İçi	148,758	297	0,501
21 yıl ve üzeri	33	4,12	0,59	Toplam	150,012	299	

* Katılımcı sayısı 10'un altında olan gruplarda birleştirme yapılmıştır.

Tablo 13'te görüldüğü üzere, sporcuların genel olarak sporda cesaret puanları ve kararlılık, özgüven, sportif kendine güven, korkuyla baş etme ve fedakârlık alt boyutlarına ait puanlar tenis oynama süresine göre anlamlı farklılık göstermemiştir ($p>0,05$). Diğer bir ifade ile daha kısa veya uzun süredir tenis oynuyor olmak, katılımcıların sporda cesaret düzeylerini ve alt boyutların tamamını anlamlı olarak farklılaştırmamıştır. Farklı sürelerde oyna süresine sahip olan sporcular birbirine benzer sportif cesaret düzeyine sahiptir.

3.3.5. Medeni Durum

Katılımcıların sporda cesaret puanlarının medeni duruma göre karşılaştırılması amacıyla bağımsız gruplar (ilişkisiz örneklemeler) t-testi yapılmış ve ulaşılan bulgular Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14. Sporda Cesaret Düzeyinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

Puan	Medeni Durum	n	\bar{x}	s	Fark	S. Hata	t	Sd	p
Sporda Cesaret	Bekar	153	3,79	0,52	0,14	0,06	2,189	298	0,029
	Evli	147	3,65	0,57					
Kararlılık	Bekar	153	3,75	0,60	0,23	0,07	3,278	298	0,001
	Evli	147	3,53	0,60					
Özgüven	Bekar	153	3,69	0,61	0,09	0,07	1,297	298	0,196
	Evli	147	3,60	0,62					
Sportif Kendine Güven	Bekar	153	3,86	0,63	0,13	0,08	1,699	298	0,090
	Evli	147	3,73	0,71					
Korkuyla Baş Etme	Bekar	153	3,66	0,69	-0,02	0,08	-0,228	298	0,820
	Evli	147	3,68	0,71					
Fedakârlık	Bekar	153	4,07	0,66	0,18	0,08	2,249	298	0,025
	Evli	147	3,88	0,74					

Tablo 14'te görüldüğü üzere, sporcuların genel olarak sporda cesaret puanları ve kararlılık ile fedakârlık alt boyutlarına ait puanlar medeni duruma göre anlamlı

farklılık göstermiştir ($p < 0,05$). Diğer bir ifade ile medeni durum, katılımcıların sporda cesaret düzeylerini ile kararlılık ve fedakârlık düzeylerini anlamlı olarak farklılaştırmıştır. Puanlar incelendiğinde, bekarların genel ve iki alt boyuttaki sporda cesaret düzeylerinin evlilere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür.

Etki büyüklüğü hesaplaması ($n^2 = \sqrt{\frac{t^2}{t^2 + sd}}$) yapıldığında sporda cesaret düzeyindeki farklılık küçük düzeyde ($n^2 = 0,13$), kararlılık düzeyindeki farklılık küçük düzeyde ($n^2 = 0,19$) ve fedakârlık düzeyindeki farklılık küçük düzeyde ($n^2 = 0,13$) değerlendirilmiştir (Field, 2009).

Ancak katılımcıların özgüven, sportif kendine güven ve korkuyla baş etme düzeyleri medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermemiştir ($p > 0,05$).

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Erkek tenisçilerin sporda cesaret düzeylerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırma, 2023 yılında İstanbul ili Avrupa yakasındaki Tenis kulüplerinde tenis oynayan erkek tenisçiler içerisinde basit rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen toplam 300 sporcunun katılımı ile gerçekleştirilmiştir. 18 yaşından 74 yaşına kadar farklı yaşlarda sporcuların yer aldığı araştırmada buna paralel olarak 1 yıldan 50 yıla kadar farklı sürelerde tenis oynama geçmişine sahip sporcular yer almış ve bu yolla örneklemin zengin bir çeşitliliğe sahip olması sağlanmıştır. Bu durum, genç ve yaşlı sporcuların araştırmaya dahil edildiğini ve yaşa bağlı olarak sahip olunan farklı deneyim ve perspektiflerin araştırmaya yansıtıldığını göstermektedir.

Ayrıca katılımcılar içerisinde eğitim düzeyi bakımından ilkökul mezunlarından doktora mezunlarına uzanan bir çeşitlilik mevcuttur. Dolayısıyla araştırmada eğitim düzeyi açısından geniş bir yelpazenin temsil edildiğini ve sonuçların genellemeler yapılabilmesine olanak sağladığını söylemek mümkündür. Ayrıca medeni durum bakımından bekar ve evli sporcular oldukça homojen bir dağılım göstermiştir. Boy, kilo ve VKİ bakımından da oldukça zengin bir çeşitlilik bulunmaktadır. Bu özelliklerdeki farklılıklar, sporcuların farklı fiziksel özelliklerinin araştırmada dikkate alındığını göstermektedir. Bu çeşitlilik araştırmanın sonuçlarının genellemelere daha iyi uyum sağlamasını ve bunların tenisçilerin sporda cesaret düzeyleri üzerindeki etkilerinin daha kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesini sağlamaktadır.

Ancak araştırmaya dahil edilen örneklemin yaş ortalamasının ve medyanın 38 olduğu ve %70 gibi oldukça büyük bir kesiminin 31 yaş ve üzerinde olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Tenis oynama süresi bakımından da katılımcıların %71,7 gibi büyük bir kesimi 1-10 yıl arası tenis oynamaktadır. Eğitim düzeyi bakımından da her ne kadar farklılık sağlanmış olsa da katılımcıların %86,3'ünü en az üniversite mezunu olan sporcular oluşturmuştur. Boy, kilo ve VKİ bakımından ise katılımcıların %53'ü 171-180 cm arasında, %61'i 76-100 kg aralığında ve %93,2'si normal veya fazla kilolu kategorisinde yer almıştır.

Araştırmamız sonucunda öncelikle, katılımcıların genel olarak ortalamanın üzerinde (alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlara oranlandığında %68 düzeyinde) bir sporda cesaret düzeyine sahip oldukları değerlendirilmiştir. Literatürde tenisçilerin sporda cesaret düzeylerini araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak

bireysel ve takım olmak üzere farklı sporları yapan (Can ve Kaçay, 2016; Kaya, 2018), profesyonel olarak güreş yapan (Güvendi vd., 2018), Amerikan futbolu oynayan (Güvendi, Güçlü ve Türksoy-Işım, 2020), ekstrem sporlar yapan (Lekesiz, 2021), profesyonel futbol oynayan (İslam, 2021), kano sporu yapan (Emniyet, 2021) ve kayak sporu yapan (Urlioğlu, 2023) sporcuların cesaret düzeyleri üzerinde araştırmalar gerçekleştirilen çeşitli çalışmalar bulunmaktadır.

Bunlar arasında sporcuların cesaret düzeylerinin ne olduğunu net olarak ortaya koyan dört çalışma bulunmaktadır. Bunlardan birisi olan Kaya (2018), farklı branşlarda bireysel ve takım sporu yapan 430 sporcu üzerinde yaptığı araştırmada sporda cesaret düzeyini %74,9 olarak tespit etmiştir. Güvendi vd. (2018) 118 profesyonel güreşçinin cesaret düzeyini %65 civarında bildirmiştir. Güvendi, Güçlü ve Türksoy-Işım (2020), 231 Amerikan futbolu oynayan sporcuda cesaret düzeyini yaklaşık %76 olarak tespit etmiştir. Lekesiz (2021) ise ekstrem sporlar yapan 378 sporcu üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada sporda cesaret düzeyini %60,5 olarak bulmuştur. Buna göre literatürde %60-75 arasında sonuçlar ortaya koyulduğu görülmektedir. Araştırmamızda tespit edilen %68 değeri bunlar arasında yer almıştır. Dolayısıyla araştırmamız sonucunun genel olarak literatürle uyumlu olduğunu söylemek mümkündür.

Alt boyutlar incelendiğinde ise en yüksek ortalamanın fedakârlık alt boyutuna ait olduğu görülmüştür. Katılımcıların genel olarak iyi denebilecek bir fedakârlık düzeyine sahip oldukları (%74,5) söylenebilir. Kaya (2018) da araştırmasında en yüksek oranda cesaretin fedakârlık alt boyutuna ait olduğunu tespit etmiş ve bu oranı %77,7 olarak bulmuştur. Dolayısıyla araştırmamız bu bulgular ile önemli bir benzerlik göstermiştir. Lekesiz (2021) ise fedakârlığı üçüncü sırada bulmuş olsa da %69 olarak tespit etmiştir. Bu oran bizim bulgumuz ile oldukça yaklaşıktır. Genel olarak literatür ile karşılaştırma yapıldığında genel sonuca paralel olarak fedakârlık alt boyutunda da bu oranların arasında bir değer bulunduğu, dolayısıyla literatüre benzer sonuçlara ulaşıldığı söylenebilir.

Araştırmamızda fedakârlığı sportif kendine güven izlemiştir. Katılımcıların yine genel olarak yine iyi denebilecek bir sportif kendine güven düzeyine sahip olduklarını (%70) söylemek mümkündür. Literatürle karşılaştırma yapıldığında, sportif kendine güvenin ikinci sırada yer alması yine Kaya'nın (2018) araştırması ile paralellik göstermiştir. Ayrıca Kaya'nın (2018) bulgusu olan %75,7'ye yine yaklaşık bir sonuç

bulunmuştur. Bu oran Lekesiz (2021) tarafından ise %74 ile ilk sırada bulunmuştur. Dolayısıyla yine yaklaşık bir sonuç bulunmuştur ve elde edilen bulgunun genel olarak literatür ile paralel olduğu söylenebilir.

Katılımcıların korkuyla baş etme, kararlılık ve özgüven düzeyleri ise fedakârlık ve sportif kendine güvenin arkasında kalmış ancak genel olarak ortalamanın üzerinde bulunmuştur. Araştırmamızda bu oranlar yaklaşık %66 düzeyindedir. Bu oranlar Kaya'nın (2018) araştırmasında %70-75 arasında, Lekesiz'in (2021) araştırmasında %33-78 arasında değişmiştir. Lekesiz'in oldukça farklı oranlar bulmuş olması ekstrem sporlar yapan katılımcılar üzerinde çalışmasına bağlı olabilir. Buna göre araştırmamızda genel olarak yine literatüre paralel bulguların elde edilmiş olduğu söylenebilir.

Bu sonuçlara dayalı olarak, erkek tenisçilerin sporda cesaret düzeyinin genel olarak ortalamanın üzerinde olduğu görülmektedir. Bu, tenis oynayan erkek sporcuların genel olarak cesur ve risk alabilen bireyler olduğunu göstermektedir. En yüksek ortalamanın fedakârlık alt boyutunda olması ise tenisçilerin genel olarak fedakâr davranışlar sergilediğine ve spor için gerekli olan özveriyi gösterme eğiliminde olduklarına işaret etmektedir. Ayrıca, katılımcıların sportif kendine güven düzeyinin de genel olarak iyi olduğu görülmektedir. Bu da tenisçilerin kendilerine güvendiklerini ve sporda başarılı olabileceklerine inandıklarını göstermektedir.

Bununla birlikte, katılımcıların korkuyla baş etme, kararlılık ve özgüven düzeylerinin, fedakârlık ve sportif kendine güvenin gerisinde kaldığı görülmektedir. Bu sonuçlar, tenisçilerin bazı alanlarda daha fazla gelişim gösterebileceklerini ve bu özellikler üzerinde çalışmalarını gerektiğini göstermektedir. Örneğin, korkuyla baş etme becerilerini geliştirerek zorlu durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilirler. Kararlılık düzeyini artırarak hedeflerine ulaşmak için daha istikrarlı bir çaba sarf edebilirler. Özgüvenlerini pekiştirerek daha yüksek performans sergileyebilirler.

Öte yandan en yüksek ortalamalara sahip olan SCÖ maddeleri de erkek tenisçilerin sporda cesaret düzeyleri ile ilgili önemli sonuçlar ortaya koymuştur. En yüksek ortalamalara sahip olan ilk beş madde, tenisçilerin cesaret düzeyini belirleyen önemli faktörleri yansıtmaktadır. Bu maddeler katılımcıların; güçlü rakiplerle mücadele etmekten kaçınmama, başarılacak hiçbir şey olmadığına inanma, baskı altında kalsalar bile hedeflerine doğru ilerleme, güç durumlarla mücadele etmek

gerektiğinde ilk adımı atma ve zorlu koşullara rağmen girişken olma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Diğer bir anlatımla erkek tenisçiler genel olarak zorluklara karşı dirençlidirler ve cesaretlerini korumaktadırlar. Güçlü rakiplerle mücadele etmekten kaçınmamakta ve baskı altında dahi hedeflere doğru ilerlemekte, rekabet ortamında kendilerine güven duymakta ve meydan okumalara karşı cesaretle yanıt vermektedirler. Aynı zamanda, başarılacak hiçbir şey olmadığına inanma ve güç durumlarla mücadelede ilk adımı atmama, tenisçilerin motivasyonlarını ve azimlerini yansıtmaktadır. Bu inançlar, onların engellerle karşılaştıklarında bile pes etmek yerine kararlılıkla hedeflerine doğru ilerlemelerini sağlamaktadır.

Literatürde, araştırmamıza benzer şekilde madde ortalamaları ile ilgili sonuçları ortaya koyan tek çalışma Kaya'ya (2018) aittir. Bireysel ve takım sporcuları üzerinde gerçekleştirilen bu araştırmada, araştırmamızda ilk üç sırada yer alan maddelerden ikisi (güçlü rakiplerle mücadele etmekten kaçınmama, başarılacak hiçbir şey olmadığına inanma ve güç durumlarla mücadele etmek gerektiğinde ilk adımı atma ve zorlu koşullara rağmen girişken olma) ilk üç sırada yer almıştır. Ayrıca araştırmamızda ilk üç sırada yer alan baskı altında kalsalar bile hedeflerine doğru ilerleme maddesi yerine Kaya'nın çalışmasında rakibin güçlü hamleleriyle mücadele bulunmaktadır. Bu maddenin de oldukça benzer olduğu söylenebilir. Dolayısıyla en yüksek puan alan maddeler bakımından, araştırmamız bulgularının literatürle paralellik gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, erkek tenisçilerin diğer branşlardaki sporcular ile genel olarak benzer özelliklere sahip olduğunu göstermiştir.

Ancak katılımcıların kararsız kaldığı ve özellikle son beş sırada yer alan maddeler, bazı konularda daha düşük bir cesaret düzeyine işaret etmektedir. Örneğin, katılımcılar korkuya kapıldıklarında başarılarının sınırlı kalabileceğini düşünmektedirler. Zorluklarla karşılaştıklarında kolay çalışmalara yönelme eğilimleri de daha yüksek olabilmektedir. Bu sonuçlar, katılımcıların bazı durumlarda daha fazla güven ve cesaret geliştirmeleri gerektiğini göstermektedir. Bu alanlarda cesaretlerini artırmak, zorlu durumlarla başa çıkma ve potansiyellerini tam olarak ortaya koyma yeteneklerini güçlendirebilir.

Araştırmamız sonucunda ayrıca erkek tenisçilerin sporda cesaret düzeylerinin yaş grubu, VKİ, eğitim düzeyi ve tenis oynama süresine göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, bu demografik faktörlerin erkek tenisçilerin cesaret düzeylerini belirlemede etkili olmadığını göstermektedir.

Diğer bir anlatımla farklı yaş gruplarında olmak, zayıf, normal kilolu, fazla kilolu veya obez olmak, farklı eğitim düzeylerine sahip olmak ve kısa veya uzun süredir tenis oynuyor olmak erkek tenisçilerin sporda cesaret düzeylerini anlamlı olarak farklılaştıran etkenler değildir.

Bunun yorumlanması için çeşitli nedenler göz önüne alınabilir. İlk olarak, cesaret kavramı, kişinin içsel özellikleri ve psikolojik faktörleri kapsayan karmaşık bir konudur. Bu nedenle, yaş, VKİ, eğitim düzeyi veya tenis oynama süresi gibi dışsal faktörlerin, cesaret düzeyini etkilemede doğrudan bir etkisi olmayabilir. Sporda cesaret, bireyin iç motivasyonu, kişisel deneyimleri ve karakter özellikleri gibi daha karmaşık içsel faktörlere dayalı olabilir. Bu bulgular, cesaret düzeyinin dışsal faktörlerle doğrudan ilişkili olmadığını, daha çok kişisel özelliklere ve içsel motivasyona bağlı olduğunu göstermektedir. Bu nedenle cesaretin farklılaşmasında etkili olan diğer faktörlerin daha detaylı bir şekilde incelenmesi ve araştırılması önemli olabilir.

Sporda cesaret düzeyinin yaş grubuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği ile ilgili olarak literatürde farklı sonuçlar bulunmaktadır. Can ve Kaçay (2016), İslam (2021) ve Urlioğlu (2023) sporda cesaretin yaş grubuna göre anlamlı farklılık göstermediğini bulmuşlardır. Ancak Kaya (2018) ve Emniyet (2021) genel olarak yaşı küçük olanların cesaret düzeylerini anlamlı olarak daha yüksek bulmuşlardır. Dolayısıyla araştırmamız sonucu, fark olmadığı yönündeki çalışmalarını desteklemiştir.

Literatürdeki, spor yapma süresini cesaret üzerindeki etkisine ilişkin bulgular da farklılaşmaktadır. Can ve Kaçay (2016), Kaya (2018) ve Emniyet'in (2021) araştırmalarında, araştırmamıza benzer şekilde sporda cesaret düzeyinin spor yapma süresine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ancak Lekesiz (2021) ve Urlioğlu (2023) 1-3 yıldır spor yapanların cesaretlerini anlamlı olarak daha yüksek bulmuşlardır. Bu sonuçlar branşa göre farklılaşma olabildiğini düşündürmektedir. Lekesiz (2021) ve Urlioğlu (2023) çalışmalarında ekstrem sporcuların ve kayak sporcularının cesaretleri üzerinde çalışmışlardır. Bunlar diğer spor branşlarına göre daha tehlikeli sportlardır ve yeni başlayanların daha cesaretli olmaları makul bulunmuştur. Emniyet'in (2021) kano sporcuları üzerindeki çalışması ile Kaya'nın (2018) farklı branşları kapsayan çalışması araştırmamız ile daha benzer

özelliklerdedir. Bu nedenle, araştırmamızın bulgularının literatür ile paralel olduğu söylenebilir.

Eğitim düzeyine göre yapılan incelemelerde ise Lekesiz (2021) anlamlı farklılık bulmazken; İslam (2021) eğitim düzeyi yüksek olanların, Emniyet (2021) ortaokul mezunlarının anlamlı olarak daha yüksek cesarete sahip olduklarını tespit etmiştir. Buna göre literatürde bir birliktelik bulunmamaktadır. Araştırmamız sonucunda ise Lekesiz'e (2021) benzer şekilde eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Dolayısıyla konunun daha fazla araştırılmasına ihtiyaç bulunmaktadır.

Ancak araştırmamız sonucunda, katılımcıların sporda cesaret düzeyleri genel olarak ve kararlılık ve fedakârlık alt boyutlarında medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermiş, bekarların sporda cesaret düzeylerinin evlilerden küçük düzeyde farklılaşma ile birlikte anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu literatürden farklı bir sonuç olarak dikkat çekmiştir. Çünkü Kaya (2018), Lekesiz (2021), İslam (2021) ve Urlioğlu (2023), çalışmalarında medeni duruma göre anlamlı farklılık bulmamışlardır. Bu çalışmalar arasında ayrıca Urlioğlu (2023) evlilerin korkuyla mücadele alt boyutu puanlarını, İslam (2021) ise bekarların özgüven puanlarını anlamlı olarak yüksek bulmuştur. Bu yönüyle de araştırmamızdan farklılık söz konusudur.

Öte yandan genel olarak anlamlı farklılık bulunmamış olsa da cesaret alt boyutlarından birisi olan fedakârlık yaş grubuna göre anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Yapılan etki büyüklüğü hesaplaması sonucunda bu fark küçük düzeyde bulunmuştur. Yapılan inceleme sonucunda 26-30 yaş arasında bulunan sporcuların fedakârlıkları, 31 yaş ve üstünde bulunanlardan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Bu bulguyu yorumlamak için öncelikle elde edilen anlamlı farkın küçük bir düzeyde olduğunu belirtmek önemlidir. Bu, 26-30 yaş arasındaki tenisçilerin fedakârlık düzeyinin, 31 yaş ve üstündeki tenisçilere göre hafifçe daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durumda, 26-30 yaş aralığındaki tenisçilerin genel olarak az da olsa daha yüksek bir fedakârlık düzeyine sahip olduğunu söyleyebiliriz. Fedakârlık, sporcuların kişisel ihtiyaçlarını ve çıkarlarını geri plana atarak takım veya sporun genel başarısı için özverili davranmalarını ifade eder. Bu bulgu, bu yaş grubundaki tenisçilerin daha fazla takım ruhuna sahip olabileceğini, başkaları için daha fazla özveride bulunma eğiliminde olduklarını veya daha fazla empati gösterebildiklerini düşündürebilir. Ancak, anlamlı farkın küçük düzeyde olduğunu ve

diğer yaş gruplarıyla karşılaştırıldığında etki büyüklüğünün sınırlı olduğunu unutmamak önemlidir. Bu nedenle, yaş grupları arasındaki fedakârlık farkının pratik anlamda önemsiz olabileceği ve bu bulgunun tesadüfi veya örneklem özgünlüğüne dayalı olabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır.

Araştırmamızda, cesaret alt boyutlarından birisi olan fedakârlığın yaş grubuna göre anlamlı farklılık göstermiş olması ($p<0,05$), genel olarak literatürdeki benzer çalışmalardan farklılık göstermiştir. Bu konuda araştırma yapan Lekesiz (2021), İslam (2021) ve Urlioğlu (2023) fedakârlığın yaş grubuna göre anlamlı farklılık göstermediğini tespit etmişlerdir. Ancak araştırmamızın bulgusu, Güvendi, Güçlü ve Türksoy-Işım'ın (2020) bulgusu ile paralellik göstermektedir.

Sonuç olarak bu araştırmada, tenisçilerin cesaret düzeylerinin %68 ile ortanın üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, literatürdeki diğer spor dallarına ait bulgularla uyumlu olup, tenisçilerin cesaret düzeylerinin diğer sporcularla benzer bir aralıkta olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, bu araştırmanın literatüre önemli bir katkı sağladığı söylenebilir.

Ayrıca sporcuların sporda cesaret düzeyleri yaşa, VKİ'ye, eğitim düzeyine ve tenis oynama süresine anlamlı farklılık göstermezken, sadece medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermiş ve bekarların sporda cesaretleri evlilerden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgular, sporcuların cesaret düzeylerinin yaş, vücut kitle indeksi (VKİ), eğitim seviyesi ve spor yapma süresi gibi bireysel faktörlerden bağımsız olarak medeni durumla ilişkilendirildiğini göstermektedir. Bekar sporcuların, evli olanlara göre sporda daha yüksek bir cesaret seviyesine sahip olmaları, bu iki grup arasındaki yaşam koşullarının veya motivasyon faktörlerinin etkisiyle açıklanabilir. Bekar sporcular, evli sporculardan daha fazla özgürlük ve bağımsızlığa sahip olabilirler. Ayrıca bekar sporcular, sporlarına odaklanmada daha yüksek bir motivasyona sahip olabilirler.

Ancak kesin sonuçlar elde etmek için daha geniş bir örneklem grubunu kapsayan, farklı yaş grupları ve düzeyleri içeren daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç olduğu bir gerçektir. Sporcuların cesaret düzeyi gibi psikolojik faktörler, kişisel ve sosyal bağlamlara bağlı olarak değişebilmektedir. Bu nedenle, ileri araştırmalar, tenisçilerin cesaret düzeylerinin anlaşılması ve sporcuların psikolojik güçlüklerini aşmalarına yardımcı olacak önemli bilgiler sunacaktır.

Elde edilen sonuçlara dayalı olarak aşağıdaki önerilerde bulunmak mümkündür:

- Genel olarak iyi bir fedakârlık düzeyine sahip olan katılımcılar için, bu özelliği korumak ve geliştirmek için takım çalışması ve ortak hedeflere odaklanma vurgulanmalıdır. Takım ruhunu ve iş birliğini güçlendirecek etkinlikler düzenlenebilir.

- Katılımcıların korkuyla baş etme, kararlılık ve özgüven düzeylerini artırmaya yönelik çalışmalara odaklanılmalıdır. Bu alanlarda eğitim programları ve psikolojik destek sağlanabilir.

- Sportif kendine güven düzeyinin yüksek olduğu gözlemlenen katılımcılar için, bu özelliği pekiştirecek ve daha fazla güven duygusu sağlayacak stratejiler geliştirilmelidir. Performansın optimize edilmesine ve sporcuların potansiyellerini tam olarak ortaya koymasına yönelik özgüvenlerini destekleyecek çalışmalar yapılabilir.

- Fedakârlık düzeyinin yaş grupları arasında hafifçe farklılık gösterdiği belirlenmiştir. 26-30 yaş arasındaki tenisçilerin daha yüksek fedakârlık düzeyine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bu yaş grubundaki katılımcıların bu pozitif özelliğini korumak ve diğer yaş gruplarına da yaymak için fedakârlığı teşvik eden motivasyonel çalışmalar ve rol modellerle destek sağlanabilir.

- Korkuyla baş etme, kararlılık ve özgüven düzeylerinde daha düşük skorlar elde edilen katılımcılar için, kişisel gelişimlerini desteklemek ve bu alanlarda güçlenmelerini sağlamak üzere bireysel danışmanlık ve antrenman programları düşünülebilir.

- Tenisçilerin zorlu hamlelerle baş etme konusunda zorlandıkları belirlenmiştir. Bu nedenle, teknik ve taktik becerilerin yanı sıra mental antrenmanın da önemi vurgulanmalı ve stratejiler geliştirilmelidir. Zorlu hamlelere karşı daha fazla özgüven ve stratejik yaklaşım sağlayacak antrenman yöntemleri ve oyun simülasyonları kullanılabilir.

- Zorluklarla karşılaşıldığında kolay çalışmalara yönelme eğilimi gözlemlenen katılımcılar için, motivasyonel ve mental dayanıklılık becerilerinin geliştirilmesi önemlidir. Zorlukları kabullenme, hedeflere odaklanma ve dirençli bir zihinsel duruşu destekleyecek antrenman stratejileri ve teknikler uygulanabilir.

- Bu öneriler, tenisçilerin cesaret düzeylerini güçlendirme ve gelişimlerini destekleme amacıyla dikkate alınabilir. Ancak, bireysel farklılıklar ve ihtiyaçlar da göz önünde bulundurulmalıdır. Sporcuların bireysel hedefleri, yetenekleri ve koşulları dikkate alınarak kişiselleştirilmiş yaklaşımlar benimsenmelidir.

• Sporda cesaret konusunda daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Cesaretin belirleyici faktörleri, gelişim süreci, spor dalları arasındaki farklılıklar ve diğer demografik değişkenlerle olan ilişkisi gibi konular daha ayrıntılı olarak incelenebilir.

• Ayrıca; cesaretin psikolojik, fizyolojik ve sosyal faktörlerle olan ilişkisini inceleyen çoklu perspektifli araştırmalara ihtiyaç vardır. Cesaretin geliştirilmesine yönelik müdahalelerin etkisini değerlendiren çalışmalara odaklanılabilir. Cesaretin zaman içindeki değişimi ve gelişimi üzerine çalışmalar yapılabilir. Sporcuların cesaret düzeylerindeki değişimin yaşla, deneyimle veya diğer faktörlerle nasıl ilişkili olduğunu anlamak, cesaretin gelişim sürecini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.

Bu öneriler, cesaretin daha geniş bir anlayışını geliştirmek ve cesaretin sporcularda nasıl teşvik edilebileceğine yönelik stratejiler geliştirmek için gelecekteki araştırmacılara rehberlik edebilir.

KAYNAKÇA

- Akarçeşme, C. (2004). *Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Altıntaş, A. ve Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. spormetre *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 39-43.
- Altuğ, Ç. (2020). İlklerin tenisçisi. *Spor ve Yaşam Dergisi*, 33, 22-24.
- Arıpınar, E. ve Donuk, B. (2011). *Spor yönetim ve organizasyonlarında etik yaklaşımlar, fair play*. Üçüncü Baskı. İstanbul: Ötüken Neşriyat Yayınevi.
- Arslan, E. (2008). Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ölçeğinin Türkçeye uyarlama, güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (19), 53-60
- Arslan, G. ve Türkcan, H. (2020). *Ortaöğretim spor lisesi bireysel sporlar tenis kitabı*. (M. Aşıcıoğlu, Ed.). Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Avşar, Y. (2018). *10-12 yaş grubu öğrencilerin bireysel değişkenleri, beden eğitimi, oyun ve spor katılımlarına göre sosyal duygusal öğrenme becerileri ve cesaretleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Bayraktar, B. ve Kurtoğlu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim Dergisi*, 22(1), 16-24.
- Bayraktar, C. (2003). Sosyal yapı özelliklerinin spora etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 17(1), 19-36.
- Besyo Haber, (2021). *Sportif performansı etkileyen faktörler*. Erişim adresi: <https://www.besyohaber.net/sportif-performansi-etkileyen-faktorler/>
- Biçer, T. (1998). *Yaşamda ve sporda doruk performans başarısının zihinsel dinamikleri*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Can, Y., & Kaçay, Z. (2016). Sporcu kimlik algısı ile cesaret ve özgüven duyguları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 6176-6184.
- Çiftçi T. (2017). *12 haftalık temel tenis eğitiminin çocuklarda tenis becerisi, kuvvete basit reaksiyon zamanı özelliklerine etkisi*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Demirci, A. (2015). *Raket sporları öğretimi*. (N. Demirci, Ed.). Ankara: Nobel Kitabevi.
- Doğan, F. (2021). *12-14 yaş grubu tenisçilerin tenise özgü becerilerinin incelenmesi ve ilişkilendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bartın.
- Doğan, O. (2005). *Spor Psikolojisi*. İkinci Baskı. Adana: Nobel Kitabevi.
- Duman, E. (2021, Ocak 31). *Sportif performansı etkileyen faktörler*. Alfa Akademi. Erişim Adresi: <https://www.ankarabesyo hazirlikkurs.com/haberler/70/sportif-performansi-etkileyen-faktorler.html>.
- Duran, B. (2010). *Bir ultra maratoncunun hikayesi cesaret yalnızdır*. İstanbul: Optimist Yayınları.
- Emniyet, O. T. (2021). *Kano sporcularının cesaret düzeyleri ile zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rize.
- Ercan, H. Y. (2013). *Spor ve egzersiz psikolojisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Erdemli, A. (2008). *Spor yapan insan*. Birinci Baskı. İstanbul: E Yayınları.
- Erkal, M. (1982). *Sosyolojik Açından Spor*, İstanbul: Filiz Kitabevi.
- Ermiş, E. (2019). Analysis of amateur soccer players leadership levels in terms of their positions. *Journal of Education and Training Studies*, 7(6), 24-32.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. London: SAGE.
- Fişek, K. (1985). *Türkiye Spor Tarihi*. Birinci Baskı. İstanbul: Gerçek Yayınları.
- Fişek, K. (1998). *Dünyada ve Türkiye'de Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Spor Yönetimi*. İkinci Baskı. Ankara: Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Geçtan, E. (1987). *İnsan olmak: varoluşun bireysel ve toplumsal anlamı*. İstanbul: Adam Yayınları.
- George, D. & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. 11.0 Update (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Gülmez, İ. (2017). *Teniste vuruş teknikleri analizi ve talimat verme ilkeleri*. İstanbul: Nobel Bilimsel Eserler.
- Gümüş, M. (2002). *Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

- Gündem, Ş. C. (2021). *Yetişkin tenis oyuncularına uygulanan direnç lastiği egzersizlerinin tenis performanslarına etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Gür, F. (2015). *Kor antrenmanın 8-14 yaş grubu tenis sporcularının kor kuvveti statik ve dinamik denge özellikleri üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güvendi, B., Güçlü, M., & Işım, A. T. (2020). The analysis of American football players' courage levels and sport mental toughness. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 132-140.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M. ve Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *International journal of sports exercise & training sciences*, 4(2), 70-78.
- İslam, A. (2021). *Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaretleri* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Janis, I.L. ve Mann, L. (1977). *Decision making: A psychological analysis of conflict choice and commitment*. New York: Macmillan.
- Kale, R. (2017). *Antrenman bilgisi*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Yayınları.
- Karagözoğlu, C. (2006). *Sporda psikolojik destek*. İkinci Baskı. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Kat, H. (2009). *Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Kaya, A. ve Siyez, D. M. (2010). KA-Sİ çocuk ve ergenler için empatik eğilim ölçeği: Geliştirilmesi, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Educationand Science* 35(156), 110-125.
- Kaya, B. (2018). *Bireysel ve takım sporcularının sporda cesaret düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Keating, J.W. (2007). *Sportsmanship as a moral category*. Morgan WJ, (Ed.) *Ethics in Sport*. Human Kinetics: 141-152.
- Kermen, O. (2002). *Tenis teknik ve taktikleri*. 3. Baskı. Ankara: Nobel Yayınları
- Koca, C. (2006). *Beden eğitimi ve spor alanında toplumsal ve kültürel yeniden üretim*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara,
- Kocaekşi, S. (2010). *Hentbol bayan milli takımında zaman değişimi ve performansın grup sargınlığı, sportif kendine güven, öz-yeterlik, hedef yönelimi ve yarışma*

kaygısı üzerine etkisi. (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Koç, İ. (2021). *Bireysel ve takım sporlarında zihinsel dayanıklılığın umutsuzluk ve başarı motivasyonu bakımından etkilerinin belirlenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.

Koçyiğit, F. (1992). *Toplumsal yapının çocuklarda sportif branş seçme üzerine etkisi.* Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi, Ankara.

Konter, E. (2003). *Spor psikolojisi uygulamalarında yanlışlar ve gerçekler.* Ankara: Dokuz Eylül Yayınları.

Konter, E. (2004). *Antrenörlük ve takım psikolojisi.* Ankara: Palme Yayıncılık.

Konter, E. (2013). Towards multidimensional-interactive model of sport courage, *Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational Studies*, 5(2), 957-968.

Konter, E. (2015). *10-12 yaş grubu çocukların oyun ve spor cesaretleri: Okul ve beden eğitimi dersi başarısı, içe-dışa dönük olma algısı ve anaokulu eğitimi.* Uluslararası Spor Bilimleri Araştırma Kongresi-USBK, 10-13 Eylül 2015, Çanakkale.

Konter, E. ve Ng, J. (2012). Development of sport courage scale. *Journal of human kinetics*, 33, 163-172.

Konter, E., & Ng, J. (2012). Development of sport courage scale. *Journal of Human Kinetics*, 33(2012), 163-172.

Konter, E., Ng, J., ve Bayansalduz, M. (2013). Revised version of sport courage scale for children. *Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational Studies*, 5(2), 331-340.

Kovancı, M. S. ve Hiçdurmaz, D. (2021). Ahlaki cesaret: Tanımı, ahlaki sıkıntı ve ahlaki duyarlılık ile ilişkisi ve geliştirilmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi* 11(1), 96-102.

Kurt, T., Kılıç, M., Kılıç, M. N., Özbayraktar, F., Yücel, E. ve Kıvanç, C. (2016). *Türk spor tarihi.* Ankara: Meb Yayınları.

Lekesiz, G. (2021). *Ekstrem sporu yapan bireylerde cesaret algısı ve zihinsel dayanıklılığın çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Mengütay, S. (2005). *Çocuklarda hareket gelişimi ve spor,* İstanbul. Morpa Kültür Yayınları Ltd. Şti.

Mentalup (2018, Eylül 26). *Psikososyal gelişim kuramı nedir, evreleri nelerdir?* Erişim Adresi: <https://www.mentalup.net/blog/psikososyal-gelisim-kurami-nedir-evreleri-nelerdir>

- Morgan, C. T. (2013). *Psikolojiye giriş*. Yirminci Basım. Konya: Eğitim Kitabevi.
- Orkunoğlu, O. (1985). *Voleybol antrenörünün el kitabı*, Ankara: B.T.G.M., Voleybol Federasyonu Yayını.
- Oruç, N. (2018). Üniversiteler arası 1., 2. ve süper lig tenis müsabakalarına katılan sporcuların spora özgü başarı motivasyon düzeyinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Öner, N. ve LeCompte, A. (1985). *Süreksiz durumluk/sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Öztürk, H. (2013, Mart 16). *Tenis sanatı, tenis vole tekniği ve ipucları, tenis'te vole vuruşu*. Tenis Sanatı. <https://tenissanati.blogspot.com/2013/03/teniste-vole-teknigi-ve-ipuclar-teniste.html>.
- Pamukkale Tenis Kulübü. (2023, 20 Mayıs). *Tenis tarihi*. Erişim Adresi: <https://pamukkaletenis.org/tenis-tarihi/>
- Pdr Birimi (2018, Aralık 8). *Gelişim psikolojisi temel kavramları ve gelişimi etkileyen faktörler*. Erişim Adresi: <https://pdrbirimi.com/gelisim-psikolojisi-temel-kavramlari-ve-gelisimi-etkileyen-faktorler/>
- Pehlivan, Z. ve Konukman, F. (2004). Fair play kavramının geliştirilmesinde okul sporunun yeri ve önemi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2(2), 49–53.
- Putman, D. (1997). Psychological courage. *Philosophy, Psychiatry ve Psychology*, 4(1), 1-11.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O. ve Altungül, O. (2005). Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi* 3(3), 153-157.
- Selçuk, Z. (2010). *Eğitim psikolojisi*. On dokuzuncu Basım. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Spor tanımı önemi*. (2022, 15 Ekim). Erişim Adresi: <https://docplayer.biz.tr/63938808-1-spor-tanimi-onemi.html>
- Stornes, T. ve Bru, E. (2002). Sportpersonship and Perceptions of Leadership: An Investigation of Adolescent Handball Players Perceptions of Sportpersonship and Associations With Perceived Leadership. *European Journal of Sport Science* 2(6), 1-15.
- Şahan, H. (2007). *Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Şahin, H. (2005). *Beden eğitimi ve spor sözlüğü*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Tarcan, S. S. (1943). *Spor pedagojisi*. İstanbul: Cumhuriyet Basımevi.

- Tennisin Tarihçesi. (2023, 5 Mayıs). Erişim Adresi: <https://blog.decathlon.com.tr/2017/03/28/tenis-sporunun-tarihcesi/>
- Tennis Clinic. (2023, 5 Mayıs). Tennis topu ile ilgili her şey. Erişim Adresi: [http://www.tenisklinik.com.tr/eski\(26.02\)/tenis-hakknda/tenis-hakknda-makaleler/tenis-topuyla-ilgili-herey.html](http://www.tenisklinik.com.tr/eski(26.02)/tenis-hakknda/tenis-hakknda-makaleler/tenis-topuyla-ilgili-herey.html)
- Tuna, F. (2016). *Sosyal bilimler için istatistik*. Ankara: Pegem Akademi.
- Türk Dil Kurumu. (2023, 3 Haziran). Cesaret. Erişim Adresi: <https://sozluk.gov.tr/>
- Türkiye Tenis Federasyonu. (2020). *Tenis kuralları*. Erişim Adresi: https://www.ttf.org.tr/images/dokumanlar/2020_TTF_TENiS_KURALLARi.pdf
- Urlioğlu, S. (2023). *Kayak sporu yapan bireylerin sporda cesaret düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırgızistan.
- Vamos Sports Complexs. (2023). Bireysel ve takım oyunları. Erişim adresi: <https://vamoos.com/aktiviteler/bireysel-ve-takim-oyunlari>
- Vikipedi Özgür Ansiklopedi, (2023, 5 Mayıs). *Cesaret*. Erişim Adresi: <https://tr.wikipedia.org/wiki/Cesaret>
- Yalçın, K. Y. (2006). *Yerleşik ve taşınabilir eğitim yapan ilköğretim okullarındaki öğrencilerin toplumsallaşmasında beden eğitimi ve sporun önemi (Kütahya ili örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kütahya.
- Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*,5(1), 63-72. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gbesbd/issue/27963/298406>
- Yılmaz, H. (2011). *Güçlendirici liderlik*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Yücel, E.O. (2003). Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisi, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Zorba, E. (1999). *Herkes için spor ve fiziksel uygunluk*. Ankara: Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü.

EKLER

EK-A

SPORDA CESARET ÖLÇEĞİ

TSDF- Yönerge: Tenis spor deneyimizi düşünerek cevap vermeniz gereken bu çalışma sizin sadece 10 dakikanızı alacaktır. Bu bir test değildir, bu nedenle önceden belirlenmiş doğru ve yanlış bir cevap anahtarı yoktur. Bu çalışma sizin özel bir değerlendirmeniz olmadığından isminizi yazmayınız. Verdiğiniz bilgiler bireysel olarak kullanılmayacak ve gizli tutulacaktır. Her bir kişi diğerlerinden farklı olduğundan, her bir kişinin aşağıdaki cümlelere farklı cevaplar vermesi doğaldır. Bilimsel amaçlı bu çalışmada samimi ve dürüst cevap vermeniz doğru bilgilerin elde edilmesine yardımcı olacaktır. Her cümleyi o anda hissettiğiniz gibi üzerinde uzun düşünmeden cevaplayınız. Aşağıdaki anket sorularına size göre doğru olan veya olmayan 5 seçenekten birini işaretleyiniz. Lütfen cevaplarınızı yanınızdakilerle tartışmayınız. Her sorunun karşısında bulunan; (5) Tamamen Katılıyorum (4) Katılıyorum (3) Kararsızım (2) Katılmıyorum ve (1) Tamamen katılmıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. Bir sorunuz varsa, el kaldırıp sorabilirsiniz. Çalışma için gösterdiğiniz ilgi ve destek için teşekkür ederiz.

ÖRNEK: Tamamen Katılıyorum (5) Katılıyorum (4) Kararsızım (3) Katılmıyorum (2) Tamamen Katılmıyorum (1)

TENİS SPOR DENEYİMLERİ FORMU		Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1.	Zor bir durumla karşılaştığımda "başarısızlık korkusu" yaşıyorum.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
2.	Güçlü rakiplerle mücadele etmektan kaçınmam.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
3.	Rakibin zorlu hamlelerinin üstesinden gelmek benim için kolaydır.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
4.	Kaybetmemek için sakatlanma riskini göze alırım.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
5.	Sonunda yenilmek olsa da hemen mücadeleye dalarım.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
6.	Korkuya kapıldığım için başarıml sınırlı kalıyor.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
7.	"Başarılamayacak hiçbir şey yoktur" inancımı taşıyan bir kişiyim.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
8.	Karşılaşılan zorluklar karşısında ön plana çıkmayı severim.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
9.	Başarılı olmak için her türlü riski göze alırım.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
10.	Sonucunda zarar göreceğim olsam da inançlarımı sonuna kadar savunurum.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
11.	Güçlükleri gözümde büyütürüm.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
12.	Korkunun yersiz olduğunu kanıtlamak için mücadele ederim.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
13.	Rakibin ani ataklarına cevap vermek benim için kolaydır.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
14.	Tehlikeli koşullara rağmen mücadele etmektan kaçınmam.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
15.	Düşüncelerimi savunmak için gerektiğinde olumsuzlukları göze alırım.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
16.	Becerilerimle ilgili şüphelerim beni engeller.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
17.	Güç durumlarla mücadele etmek gerektiğinde, ilk adımı atmaktan kaçınmam.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
18.	Zorluklar karşısında çözüm yolları bulmada başarılıyım.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
19.	Sakatlanma riskine rağmen becerilerimi sonuna kadar kullanırım.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
20.	Sonuçlar ne kadar olumsuz olursa olsun sınırlarımı zorlarım.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
21.	Kendime güvensizliğim fırsatları kaçırmama neden olur.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
22.	Kaybetme korkusuna yenilmeden sonuna kadar mücadele ederim.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
23.	Bütün tehlikelere rağmen kendime güvenererek hareket ederim.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
24.	Zorluklar karşısında kendimi kötümser hissederim.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
25.	Zorluklar karşısında başarılı olma gücümün var olduğunu hissederim.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
26.	Tehlikeli duruma düşsem de panik yapmadan mücadele ederim.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
27.	Zorluklar yaşadığımda kolay çalışmalarımı tercih ederim.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
28.	Zorlu koşullara rağmen girişkenimdir.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
29.	Güç durumlarında zor görevler üstlenirim.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
30.	Baskı altında kalsam da hedeflerime yürürüm.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
31.	Kaybedeceğim şeyler kazanacaklarımdan çok daha fazla olsa da mücadele ederim.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)

ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : Levent, Şenol

Uyruğu : T.C.

Doğum tarihi ve yeri :

Telefon :

Faks :

e-mail :

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Yüksek lisans		
Lisans		
Kocaeli Üniversitesi		2010
Lise		
Muş Lisesi		2004

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2013	Bursa Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü /Memur	
2019	İstanbul Esenyurt İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü / Beden Eğitimi Öğretmenliği	

Yabancı Dil

Yayımlar

Hobiler: Kitap Okumak, Sinema İzlemek, Tenis Oynamak, Yüzmek, Futbol Oynamak, Masa Tenisi Oynamak

