



# Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences

| cuspor.cumhuriyet.edu.tr |

Founded: 2020

Available online, ISSN: 2717-8919

Publisher: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

## Determination of Psychological Factors Affecting Judo Athletes in Children and Pre-Cadet Categories Before and During the Competition<sup>#</sup>

Hakan CEBECİ<sup>1,a</sup>, Mücahit FİŞNE<sup>2,b,\*</sup><sup>1</sup>Sivas Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Sivas, Türkiye<sup>2</sup>Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sivas, Türkiye

\*Corresponding author

### Research Article

#### Acknowledgment

<sup>#</sup> This study was produced from Hakan Cebeci's thesis titled "Determination of Psychological Factors Affecting Judo Athletes in Children and Pre-Cadet Categories Before and During the Competition".

#### History

Received: 08/11/2023

Accepted: 03/01/2024

Copyright © 2020 by Sivas Cumhuriyet University, Faculty of Sports Sciences. All rights reserved.

### ABSTRACT

Abstract This study, it is aimed to examine the psychologically factors that judo athletes competing in children and pre-cadet categories are affected before and during the competition. In this research, phenomenology, one of the qualitative research methods was used. The study group of the research was determined according to the deliberate sampling method. The study group of the research consists of 12 interviewees, seven Judo Trainers (2nd level and above) whose athletes competed in the Children and Pre-cadet Turkey Champions included in the Judo Federation activity programs, and five active judo athletes who competed in the Children and Pre-cadet Turkey championships. A semi-structured interview form was used as a data collection tool. The data obtained in the research were analyzed by the content analysis method. According to the findings, it was determined judo athletes competing in the categories of children and pre-cadet were psychologically affected by trainers, motivation, characteristics rival athletes, behaviours of rival athletes, equipments and environment. It is thought that this study is important in terms of forming a basis for the studies that can be done to solve the problems that judo athletes and judo coaches competing in children and pre-cadet categories experience before and during the competition related to their psychological skills.

**Keywords:** Competition, Judoists, Psychological Factors, Athlete Psychology, Competition Psychology

## Minikler ve Yıldızlar Kategorilerinde Yarışan Judo Sporcularını Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Esnasında Etkileyen Psikolojik Faktörlerin Belirlenmesi

### Bilgi

<sup>#</sup> Bu çalışma Hakan Cebeci'nin "Minikler ve Yıldızlar Kategorilerinde Yarışan Judo Sporcularını Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Esnasında Etkileyen Psikolojik Faktörlerin Belirlenmesi" başlıklı tez çalışmasından üretilmiştir.  
\*Sorumlu yazar

### Süreç

Geliş: 08/11/2023

Kabul: 03/01/2024

### Öz

Bu çalışmada, minikler ve yıldızlar kategorilerinde yarışan judo sporcularını müsabaka öncesi ve müsabaka esnasında etkileyen psikolojik faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden olgubilim (fenomenoloji) çalışması kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu kasti örneklem yöntemiyle belirlenmiştir. Çalışma grubu; Judo Federasyonu faaliyet programlarında yer alan Minikler ve Yıldızlar Türkiye şampiyonalarında sporcuları yarışmış 2. Kademe ve üzeri yedi judo antrenörü ile Minikler ve Yıldızlar Türkiye şampiyonalarında yarışmış faal beş judo sporcusu olmak üzere 12 görüşmecedan oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, minikler ve yıldızlar kategorilerinde yarışan judo sporcularının antrenörler, motivasyon, rakip sporcuların özellikleri, rakip sporcuların davranışları, malzeme ve çevre alt boyutlarından psikolojik olarak etkilendikleri belirlenmiştir. Bu çalışmanın, minik ve yıldız kategorilerinde yarışan judo sporcularının ve judo antrenörlerinin, psikolojik becerileri ile ilgili müsabaka öncesinde ve müsabaka esnasında yaşadıkları problemlerin çözümüne yönelik yapılabilecek çalışmalara temel oluşturması açısından önem taşıdığı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Müsabaka, Judocular, Psikolojik Faktörler, Sporcu Psikolojisi, Müsabaka Psikolojisi

✉ hakancebeci-58@hotmail.com

🌐 <https://orcid.org/0000-0003-4139-3384>✉ [mfishne@cumhuriyet.edu.tr](mailto:mfishne@cumhuriyet.edu.tr)🌐 <https://orcid.org/0000-0002-3964-874X>

**How to Cite:** Cebeci, H., & Fişne, M. (2023). Minikler ve Yıldızlar Kategorilerinde Yarışan Judo Sporcularını Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Esnasında Etkileyen Psikolojik Faktörlerin Belirlenmesi. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 4(3), 69-79.

## Giriş

Giriş Sportif performans; yapılmak istenen bir atletik hedefin yerine getirilmesi esnasında başarmak için ortaya çıkarılan çabaların tamamı olarak açıklanabilir. Başka anlamda performans, müsabaka veya yarışma esnasında kısacık zamanda ve sonuca etki eden faktörlerle birlikte bütün halinde görülmeli ve ele alınmalıdır (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004). Sportif başarının sürekliliğini yakalamak amacıyla, sporcuların kondisyon ve teknik-taktik bakımdan yeterli olmasının yanında, son zamanlarda sporcuların performanslarını etkileyen psikolojik-sosyal ve çevre şartlarının da olumlu-olumsuz etkileri gözlenmekte ve incelenmektedir (Samur, 2018).

Sporcular müsabaka esnasında performanslarını olumlu veya olumsuz şekilde etkileyen bazı psikolojik faktörlerin etkisi altında kalabilirler. Bu faktörler sporcunun kişilik yapısı ile ilgili olabileceği gibi, dışarıdan bir uyarının etkisiyle de olabilir. Bir judo müsabakasında iki rakip de birbirlerini zorlayıcı pozisyonlara sokacak durumlar yaşayabilirler. Böylesi durumlarda başarıyı belirleyen faktör zihinsel dayanıklılık olacaktır. Birbirlerine teknik-taktik, fiziksel hazırlık, kondisyon, kuvvet ve dayanıklılık yönünden denk iki sporcu yarıştığında mevcut zihinsel dayanıklılığı daha iyi olan ve daha güçlü bir irade ortaya koyan sporcu mükemmelliğe ulaşma yolunda daha istekli davranıp sonuca ulaşacaktır (Silva ve ark., 2018).

İyi bir performans sporcusunun dört alanda yeterli şekilde hazırlanması gerekmektedir. Bu alanlar; teknik, taktik, fiziksel ve psikolojik alanlardır. Spor alanında psikolojik uygulamaların iki amacı vardır. Bunlardan birisi sportif beceriyi, kompleks teknik ve dirilleri öğrenmeyi kolaylaştırıp iyileştirmek ve hızlandırmak, diğeri ise performansa ket vuran psikolojik faktörleri gidermektir. Bu faktörler sporcunun yarışmadan, tribünden, rakipten ve diğer olumsuz etkenlerden duyduğu endişe ve gerilimden kaynaklanabilir. Fizyolojik testlerde kusursuz sonuç alınan ya da antrenmanda yüksek performans gösteren birçok sporcunun bu durumlarını yarışmaya tam olarak yansıtamadıkları çok sık görülür. Böyle durumlarda sporcunun davranışını yararlı yönde geliştirmek amaçlanır (Gün, 1994).

Sportif eylemler esnasında, zihinsel etkinliklerin alt başlıklarından olan; dikkat, zekâ, bellek, yargılama, irade, kıyaslama, kaygı, yorumlama gibi psikolojik işlevlerin, sonuca etki edecek şekilde yer aldığı ve rol oynadığı belirlenmiştir (Erbaş, 2005).

Judo müsabakalarında genellikle büyük yaş gruplarında fiziksel hazırlığı ve fiziksel becerileri daha iyi olan sporcu müsabaka sonunda galip gelirken küçük yaş gruplarında öz güveni yüksek, antrenörünün komutlarına uyan, müsabaka kaygısını belli seviyede tutmayı başarmış, rakibinden korkmayan ve maçı alma arzusu ile teknik performansını sergileyen sporcuların müsabakalarda başarılı olduğu söylenebilir. Yıldız ve ark., (2017) zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik ile ilgili yaptığı çalışmada sporcuların yaşı arttıkça zihinsel dayanıklılıklarının da arttığını belirtmiştir. Özellikle küçük yaş gruplarında bir sporcu müsabaka atmosferinden gereğinden fazla

etkilendiğinde fikstür, maç sırası, müsabakanın yapılacağı minder ve rakibine dair her unsuru dezavantaj olarak algılayıp yüksek bir kaygı haliyle maça çıkabilmektedir. Başaran ve ark. (2009) yaptıkları çalışmada, sürekli kaygı puanı bakımından spor yaşlarını incelediklerinde, spor yaşı küçük olan sporcuların sürekli kaygı puanlarını spor yaşı büyük olan sporcuların sürekli kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Küçük yaş grubunda bir judo sporcusu yüksek kaygı hali ile müsabakaya çıktığında hakemi ve kendi antrenörü dâhil kimseyi duymadığını sesleri yalnızca bir uğultu olarak algıladığını ve etrafını bulanık gördüğünü ifade etmektedir.

Privette, yaptığı bir çalışma da performansın doruk noktası hakkında, bireyin normal şartlarda sergilediği performansından daha yüksek bir performans sergilemesi olarak bahsetmiştir (Privette, 1982). Ercan ise performansın doruk noktasının hem fiziksel hem de zihinsel yeteneklerin toplamı olduğunu, kazanılan bir başarıda fiziksel beceriler kadar sporcunun psikolojik becerilerinin de etkin olduğunu söylemektedir. (Ercan, 2013). Sportif performans bir bütün olarak düşünülmelidir (Konter, 2006).

Teknik direktör veya antrenörler genellikle müsabaka sonrası, takımlarını veya sporcularını müsabaka sırasında tanıyamadıklarını, sporcularının veya takımlarının gösterdikleri performansları izlerken hayrete düştüklerini ifade etmektedirler (Engür, 2002). Müsabakalar sırasında birçok sporcunun, sıkıntılı, huzursuz, üzüntülü, çekingen, yüzü sararmış veya kızarmış, tedirgin ve telaşlı olduğu görülmektedir. Bu psikoloji ve vücut kimyasında olan değişimlerden ötürü sporcuların antrenmanlarda rahatlıkla yaptıkları teknikleri, hareketleri, stratejileri ve becerileri müsabakalar esnasında yapamadıkları gözlenmektedir (Gümüş, 2002).

Psikoloji kelimesi, insan davranışının incelenmesine atıfta bulunur ve spor psikolojisi, spor yapanların ve takımların davranışlarıyla ilgilenen, psikolojinin alt kategorisidir. Spor psikolojisi, ilgili pek çok kaynaktan gelen bilgilerden yararlanan biyomekanik, fizyoloji, kinesiyojoloji ve psikoloji gibi disiplinler arası bir bilimdir (Weinberg ve Gould, 2010). Spor psikolojisi aslında zihnin nasıl çalıştığının incelenmesidir. Fiziksel aktiviteyi ve atletik performansı etkiler. Psikolojiye hazırlık hem sporcular hem de antrenörler tarafından sıklıkla ihmal edilen bir bileşen olmasına rağmen, araştırmalar olimpiyatlarda başarı sıralamasında zihinsel olarak hazır olmanın istatistiksel bağlantılar değerlendirildiğinde en önemli faktör olarak hissedildiğini göstermiştir. Sporcularda zihinsel yönün, performansın en önemli parçası olduğu sık sık alıntılanmıştır (Bali, 2015). Sporcuların öğrenme sürecini ve motor becerilerini geliştirmelerine yardımcı olacak beceriler; rekabetle başa çıkmak, optimum performans için gereken farkındalık düzeyinde ince ayar yapmak ve odaklanmak, kararlı olmak, motivasyon sürekliliği, baskıya dayanma gibi psikolojik hazırlıkla geliştirilebilecek kazanımlardır. Ancak

zihinsel antrenman ve zihinsel hazırlık genelde yalnızca elit sporcularda müsabaka öncesi uygulanmaktadır. Psikolojik antrenman, bir sporcunun bütünsel antrenman sürecinin ayrılmaz bir parçası olmalıdır. Bu en iyi şekilde antrenör, spor psikoloğu ve sporcu arasında iş birliğine dayalı çaba ile gerçekleştirilebilir (Rathod, 2019).

Japon kökenli bir yakın savunma sporu olan judo genelde strateji ağırlıklı olduğu için satranca benzetilir. Çünkü judo sporunda öngörü ve mantık stratejisi ile zekâ büyük bir önem arz eder. Kelime anlamı olarak yumuşaklık ve esneklik yolu manasına gelen judoda güreş branşında olduğu gibi rakibi yere düşürmeyi amaçlayan pek çok teknik bulunmaktadır. Judoda beden ve ruh gelişimi beraberce ele alınır (Öztek, 1999).

Judo, sürekli değişen temel duruşların ve yön değiştirmelerin uygulandığı, sürekli güçlü, hızlı ve agresif atakların uygulandığı, kombine ve kontra savunmaların yapıldığı, değişik şekillerde tutuşların ve atışların yapıldığı, teknik ve taktik yönden aldatmaların önem kazandığı sınırsız açık beceri gerektiren bir oyun görünümündedir. Judo teknik tablosunda Tachi Waza yani ayakta yapılan 56 judo tekniği bulunmaktadır. Yerde ise müsabakayı kazanma amaçlı 9 tutuş tekniği, 12 boğuş tekniği ve 10 kırış tekniği bulunmaktadır (www.judo.gov.tr).

Judo bir düşünce sistemidir. Düşünce sistemi içerisinde judonun stratejisi; büyüklüğe veya güce dayalı olmayan beceriye dayalı olan rekabet yaklaşımıdır. Judo ciddi bir odak, sağlam bir disiplin ve agresif bir tavır gerektirmektedir. Judo öğrenen bireylerin liderlik ve strateji uzmanlığı konularında daha başarılı olabilecekleri araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarla ortaya konulmuştur (Uysal, 2012). Harvard İşletme Okulu öğretim üyeleri David B. Yoffie ve Mary Kwak tarafından, judoyu yönetim bilimine uygulamak amacı ile yazılmış 'Judo Stratejisi' adında bir kitap bulunmaktadır. Kitaplarında judoyu, her yöneticinin strateji geliştirmek için kullanabileceğini ortaya koymuşlardır ([www.hurriyet.com](http://www.hurriyet.com)).

## Yöntem

### Araştırma Deseni

Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden olgubilim (fenomenoloji) çalışması tercih edilmiştir. Temelinde felsefe ve psikoloji disiplinleri olan ve bu disiplinlere dayanan olgubilim (Fenomenoloji), hem bir araştırma yöntemi hem de felsefi bir yaklaşım olarak kullanılmaktadır. Fenomenoloji, çeşitli olgulara bir anlam verme ve açıklama etkinliği olarak ifade edilmektedir (Sokolowski, 2000).

### Çalışma Grubu

Araştırmacının çalışma grubu kasti örneklem yöntemine göre belirlenmiştir. Kasti (güdümlü) örnekleme de araştırmacı kendi bilgi ve tecrübesine dayanarak ana kütlede örneklem seçer. Araştırmacı, araştırdığı konu ile ilgili bilgi ve tecrübe sahibi olan kişilere ulaşmaya çalışır. İncelenen olay ya da durumun derinliğine analiz

yapılabilmesi için, küçük örneklem tercih edilmektedir. Örneklem sayısı genelde 10'u geçmez (Karagöz, 2017).

Araştırmacının çalışma grubunu, Judo Federasyonu faaliyet programlarında yer alan Minikler ve Yıldızlar Türkiye Şampiyonlarında sporcusu yarışmış olan yedi Judo Antrenörü (ikinci kademe ve üzeri) ile Minikler / Yıldızlar Türkiye şampiyonalarında yarışmış faal beş judo sporcusu olmak üzere 12 görüşmeci oluşturmaktadır. Amaçlı örnekleme göre belirlenen antrenör seçiminde her coğrafi bölgeden bir antrenör olmak üzere en az ikinci kademe judo antrenör belgesine sahip, minik ve yıldız kategorilerinde müsabık sporcuları olan antrenörler çalışmaya dahil edilmiştir. Sporcu seçiminde ise yine amaçlı örnekleme göre müsabıklığı devam eden, miniklerde- yıldızlarda Türkiye şampiyonalarına katılmış çeşitli kategorilerden (minikler, yıldızlar, ümitler, gençler ve büyükler) beş judo sporcusu çalışmaya dâhil edilmiştir.

### Verilerin Toplanması

Araştırmada, kişilerin deneyimleri, duyguları ve bilgileri ile ilgili doğrudan alıntılar yapılabilmesine imkân vermesi (Patton, 2014) nedeni ile nitel bir araştırma yöntemi olan bireysel görüşme tekniği kullanılmıştır. Nitel araştırmalarda görüşme, bir veri tekniği olarak, acık uçlu soruların sorulması, eksik veya yanlış soruların tartışma süresince düzeltilebilmesi, yeni fikirlerin ortaya çıkarılabilmesi ve ilişkili ilave sorularla araştırma konusunun detaylı bir şekilde incelenmesini mümkün kıldığı (Karagöz, 2017) için tercih edilmiştir. Araştırmada kullanılan görüşme formu hazırlanmadan önce alan ile ilgili literatür taraması yapılmış ve alanla ilgili sekiz uzman antrenörün görüşleri alınarak sekiz soruluk görüşme formu oluşturulmuştur. Ayrıca görüşmecilere kişisel bilgilerle ilgili olarak 13 soru yöneltilmiştir. Uzman görüşleri alınarak araştırmacı tarafından hazırlanan sekiz soruluk görüşme formu katılımcılara uygulanmadan önce katılımcı olabilecek durumda yer alan bir antrenöre ve bir sporcuya uygulanarak görüşme formuna son şekli verilmiştir.

Araştırma kapsamında elde edilen veriler 2022 yılı ocak-şubat-mart ayları içerisinde katılımcılarla 'zoom programı' üzerinden yapılan görüşmelerle elde edilmiştir. Görüşmeler kayıt altına alınmıştır. Araştırmacı görüşme öncesinde her bir katılımcıya çalışma hakkında kısa bir bilgilendirme yapmış ve kaydın sadece araştırmacı tarafından söz konusu çalışma ile ilgili kullanılacağını taahhüt ederek katılımcıların onayını almıştır. Görüşmelerden elde edilen kayıtlar araştırmacı tarafından analiz edilerek çalışmaya aktarılmıştır. Görüşmelerin hem görüntülü kayıtları saklanmış hem de elektronik ortamda (Microsoft Word) metin belgeleri oluşturulmuştur.

### Verilerin Çözülmesi

Verilerin analizinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. İçerik analizi, toplanan verilerin ayrıntılı biçimde incelenmesini ve verileri açıklayan, tema, kavram ve kategorilere ulaşılmasını hedeflemektedir (Baltacı, 2019).

Katılımcılarla yapılan görüşmelerde elde edilen ses ve görüntü kayıtlarının veri analizine hazır hale getirilmesi için öncelikle yapılan tüm görüşmeler bilgisayar ortamında kayıt altına alınmıştır. Daha sonra kayıtlar tekrar dinlenerek hiçbir kelime atlanmadan Word ortamına aktarılmıştır. Her bir katılımcıya kod ismi verilerek her katılımcının görüşme formu ayrı ayrı okunmuştur. Okuma işleminden sonra notlar alınmış olup elde edilen veriler daha sonra görüşme formunda belirtilen alt başlıklar altında kategorileştirilmiştir.

## Bulgular

Tablo 1 ve 2’de katılımcıların demografik bilgilerine yer verilmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde katılımcı antrenörlerin 4 erkek 3 kadın antrenörden oluştuğu ve katılımcı antrenörlerin 30-51 yaş aralığında oldukları görülmektedir. Medeni durum tüm katılımcı antrenörlerde evli olarak kaydedilmiş olup iki antrenörün öğretmen olduğu, diğer beş

antrenörün ise antrenör kadrosunda çalıştıkları görülmüştür.

Tablo 2 incelendiğinde katılımcı sporcuların üçü erkek ikisi kadın olduğu, yaş aralıklarının 11-28 olduğu görülmektedir.

Tablo 3 ve 4’te ise katılımcıların spor branşı özgeçmişini hakkında bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 3’e bakıldığında tüm antrenörlerin çeşitli Türkiye şampiyonalarında yarıştıkları ve başarılı sporcular yetiştirdikleri görülmektedir. Katılımcı antrenörlerin ikinci kademe ile beşinci kademe arasında antrenör belgelerine, ikinci dan ile beşinci dan arasında kuşak derecelerine sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 4’e bakıldığında katılımcıların kuşak dereceleri mavi kuşak ile siyah kuşak arasında değişmektedir. Her yaş kategorisinden bir faal sporcu yer almaktadır. En az müsabakaya yaş kategorisi minik olan sporcu, en çok müsabakaya yaş kategorisi genç olan sporcu katılmıştır. Sporcuların tamamı minik ve yıldız kategorilerinde müsabakalara katılım sağlamışlardır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri (Antrenörler)

Kod	Cinsiyet	Yaş	Medeni Durum	Eğitim Durumu	Bölümü	Mesleği	Bölgesi
A1	Kadın	46	Evli	Lisans	Besyo/BEÖ	Öğretmen	Karadeniz
A2	Erkek	41	Evli	Y.Lisans	Besyo/BEÖ	Antrenör	Ege
A3	Erkek	30	Evli	Lisans	Besyo/AEB	Antrenör	Akdeniz
A4	Erkek	36	Evli	Lisans	Besyo/SYB	Antrenör	G.D.And.
A5	Erkek	39	Evli	Lise	-	Antrenör	Doğu And.
A6	Kadın	51	Evli	Lisans	Besyo/BEÖ	Öğretmen	İç And.
A7	Kadın	45	Evli	Lisans	Besyo/BEÖ	Antrenör	Marmara

BESYO: Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, BEÖ: Beden Eğitimi Öğretmenliği, AEB: Antrenörlük Eğitimi Bölümü, SYB: Spor Yöneticiliği Bölümü

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri (Sporcular)

Kod	Cinsiyet	Yaş	Eğitim Durumu	Bölümü	Mesleği
S1	Kadın	28	Lisans	Besyo/BEÖ	Mezun/Çalışmıyor
S2	Kadın	16	Lise	And.Lisesi	Öğrenci
S3	Erkek	15	Lise	Fen Lisesi	Öğrenci
S4	Erkek	13	Ortaokul	-	Öğrenci
S5	Erkek	11	Ortaokul	-	Öğrenci

Tablo 3. Araştırmaya katılan katılımcıların spor branşı özgeçmişini hakkında bilgiler (Antrenörler)

Kod	Antrenör Kademesi	Dan Derecesi	Judoya Başlama Yılı	Antrenörlüğe Başlama Yılı	Milli Sporculuğu	En iyi derecesi	Milli Takım Antrenörlüğü	Milli Sporcu Sayısı	En Başarılı Sporcu Derecesi
A1	2.Kademe	2.Dan	1989	2009	Var	Çeşitli Türkiye Şampiyonlukları	Yok	8	Çeşitli Türkiye Şampiyonlukları
A2	5.Kademe	5.Dan	1990	2008	Var	Çeşitli Türkiye Şampiyonlukları	25	55	Gençler Dünya 3.sü
A3	4.Kademe	4.Dan	2000	2015	Var	Çeşitli Türkiye Şampiyonlukları	8	4	Çeşitli Türkiye Şampiyonlukları
A4	2.Kademe	3.Dan	1995	2008	Yok	Türkiye 2.ligi	6	21	Balkan Şampiyonu
A5	3.Kademe	4.Dan	1992	2012	Var	Balkan Şampiyonu	6	15	Gençler Avrupa Şampiyonu

Tablo 3 (Devamı)

Kod	Antrenör Kademesi	Dan Derecesi	Judoya Başlama Yılı	Antrenörlüğe Başlama Yılı	Milli Sporculuğu	En iyi derecesi	Milli Takım Antrenörlüğü	Milli Sporcu Sayısı	En Başarılı Sporcu Derecesi
A6	2.Kademe	3.Dan	1983	1991	Var	Balkan Şampiyonu	15	10	Ümitler Avrupa kupası Şampiyonu
A7	2.Kademe	3.Dan	1992	2012	Var	Çeşitli Türkiye Şampiyonlukları	5	4	Çeşitli Türkiye Şampiyonlukları

Tablo 4. Araştırmaya katılan katılımcıların spor branşı özgeçmişini hakkında bilgiler (Sporcular)

Kod	Judoya Başlama Yılı	Kategorisi	Kuşak Derecesi	Milli Sporculuğu	Katıldığı Müsabaka Sayısı	En İyi Derecesi
S1	2012	Büyükler	1.dan	Var	7	Gençler Balkan ikincisi
S2	2014	Gençler	Kahverengi	Var	14	Gençler Türkiye 3.sü
S3	2015	Ümitler	Kahverengi	Var	17	Minikler Türkiye 2.si
S4	2017	Yıldızlar	Kahverengi	Yok	6	Yıldızlar Türkiye 5.si
S5	2018	Minikler	Mavi	Yok	4	Minikler Türkiye Şampiyonu

### Minikler ve Yıldızlar Kategorilerinde Yarışan Judo Sporcularını Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Esnasında Etkileyen Psikolojik Faktörlere İlişkin Bulgular

Judo antrenörleri ve judo sporcularından elde edilen verilere göre müsabakalarda judo sporcularını psikolojik olarak hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyen faktörler olduğu anlaşılmıştır. Bu faktörlerin yedi alt boyutta toplandığı görülmektedir.

#### Kategori 1: Motivasyon ile ilgili Bulgular

Katılımcılardan elde edilen bulgulara göre motivasyon faktörünün müsabaka ve maç hazırlığı evresinde ve esnasında performansa etki eden önemli bir etken olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

İçerik analizinden elde edilen, "...gittiği müsabakaya kendini hazır hissetmesi gerekir, yeterince emek vermiş, ter dökmüş çalışmışsa, kendisini yeterli hissediyorsa, sporunun müsabaka öncesi psikolojisi bu yönde hazır olacaktır..." (A1), "Müsabaka öncesi motivasyon konuşması yapılması sporcuyla kesinlikle etkiler. Mesela bazı antrenörlerden sporcuları o kadar çok çekiyor ki sporcu rakibinden çok antrenöründen korkuyor, rakibine yenilmekten çok yenilince antrenörünün vereceği tepkiden korkuyor." (A2), "Hocam sporcu fiziksel olarak nasıl hazırlanıyor ise psikolojik faktörlere de aynı şekilde hazırlanması gerekmektedir. Bir sporcunun müsabaka için olmazsa olmazı motivasyondur. Bence motivasyon bir sporcu için %60-%70 etkili. Aşırı motivasyonun etkisi sporcunun kişilik yapısına bağlı olarak sonuçlanabilir." (A3), "Sporcunun motivasyonu önemli bir etkidir, burada en büyük görev antrenöre düşmektedir." (A4), "Sporcuların psikolojik olarak saldırgan bir yapıyla büyümüş yetişmiş olan kişilerden seçilmesini faydalı bulduğumu söyleyebilirim." (A5), "...Rakibin fiziksel özelliği nasıl olursa olsun bunu olumsuz algılıyor. İlk defa gördüğü her şeyi tehdit olarak algılıyor. Sporcuların kaldıkları yerler, yemek yedikleri lokanta, yedikleri yemek, antrenörün esnafla pazarlığı... bence bu bile sporcu

üzerinde bir yetersizlik hissi oluşturabiliyor." (A6), "...Yani antrenör olarak yenilgi opsiyonunu peşinen veriyoruz ama sporcu yine de yenilmek için çıkıyor ve ilk pozisyonda ipponlanıyor hatta düşmemek için çaba bile harcamıyor. Psikolojik savaş diye bir gerçek var. Mücadele sporlarında maça dans ederek gelen sporcuları görmüşsünüzdür daha çok boks ve kickboks da oluyor." (A7), "gibi kodlar minik ve yıldız judocularının motivasyon faktörü ile ilgili etkilendikleri psikolojik faktörlerin alt boyutuna vurgu yapmıştır.

#### Kategori 2: Rakibin Özellikleri ile İlgili Bulgular

Katılımcılardan elde edilen bulgulara göre rakibin fiziksel ve demografik özellikleri ile ilgili detayların sporcu üzerinde bir etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır. İçerik analizinden elde edilen "Fiziksel özelliklerden boy kriterinin çocukları inanılmaz etkilediğini düşünüyorum. Çocuk kendinden bariz uzun boylu biriyle karşılaştığında böyle çok endişeye kapılabiliyor, kendini kötü hissediyor, rakibin kendinden büyük olduğunu düşünüyor. Sporcularımın kritik maç öncesinde ben bunu yenemem psikolojisine girdiğini hissettiğim tüm müsabakalarını %'de 100 kaybettik. Sıkletin flaş ismiyle maç yapacak maç öncesinde de ben bunu yenemem şeklinde ifade ettiği maçların hepsini kaybettik. Bizde sporculuğumuzda judoda başarılı illerin sporcuları ile karşılaştığımızda daha tedirgin olurduk, daha farklı şeyler hissederdik." (A1), "İyi takım sporcusundan korkma meselesini sporcunun minikler veya yıldızlar kategorisinde atması gerekiyor." (A2), "...Tabii rakibin duruşu, konuşması, rakibin tanınmış bir sporcu olması büyük bir etkidir. Sporcu derece yapmışsa ve beğenilen bir sporcu ise diğer antrenörler tarafından bile tanınıyor. Özellikle minik ve yıldızlarda rakibin parmaklarını flasterlemesi bile sporcuyla etkilemektedir..." (A4), "Sporcu rakibinin boyundan ve fiziğinden etkilenir. Özellikle minik kategorisinde etkilenme olur. Eğer bir ilden başarılı sporcular çıkmışsa, diğer yaş gruplarında veya sıklıkta de o şehirden biriyle maç yapacak olan sporcuların aklına o şehrin iyi sporcuları geliyor..." (A5), "Rakibe dair her şey sporcu üzerinde bir



duygu yaratacaktır. Rakibin görünüşü, tavırları, kılık kıyafeti, judogi markası, saç traş şekli, ten rengi, göz rengi, kaslı vücut yapısı, fiziksel olarak görünümü yani boy kilo orantısı, hangi şehrin sporcusu olduğu..." (A6), "...çünkü elbisenin dış görünüşe etkisi judocu gibi durması sporcuyla kaygıya sokabilir, rakibin kemer bağlama şekli, flaster bağlaması, ağrı bandı yapıştırmış olması, hatta saç şekli bile bence etkiler." (A7), "Rakibin üst seviyede psikolojik etkileri olduğunu düşünüyorum. Örneğin bir arkadaşım müsabakadan önce rakibi Avrupa şampiyonu bir sporcu olduğu için ağlamıştı. (S1), "Rakiplerden etkilenme konusunun sporcuya zararı judo branşında diğer branşlara nazaran çok daha fazla olduğunu düşünüyorum." (S2), "Maç gününden bir gün önce arkadaşlarımızla toplanıp rakiplerimizin başarı oranlarına ve derecelerine bakıyoruz. Buda bizde rakibimize karşı bir ön yargı yaratıyor." (S3), "Rakibim benim yendiklerimle maç yaparken zorlanınca onu kolay yenerim diyorum. Türkiye şampiyonu olmuştur geçen senenin, insan bir tereddüt eder endişelenir. Herkes bir sporcudan bahsederken 'çok iyi yapıyor' diyor sende çekiniyorsun." (S4), "Tıraş şekline de korkanlar oluyor bazı sporcular kafasını kazıtıp geliyorlar çirkin bir görüntüleri oluyor, bu yüzden onlardan korkanlar oluyor." (S5) gibi kodlar minik ve yıldız judocuların Rakibin Özellikleri ile ilgili etkilendikleri psikolojik faktörlerin alt boyutuna vurgu yapmıştır.

### Kategori 3: Malzeme ile İlgili Bulgular

Katılımcılardan elde edilen bulgulara göre sporcunun hem kendi malzemelerinin hem de rakiplerinin kullandıkları malzemelerin özelliklerinin sporcu üzerinde bir etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır. İçerik analizinden elde edilen "Müsabakada kullanılan malzemenin kalitesinin çok önemli olduğunu düşünüyorum. Kendi sporculuğumuzda da eksikliğini hissettiğimiz konulardan biridir bu... Kemer rengi konusunun çocukları çok etkilediğini düşünüyorum. Sıradan bir iç çamaşır giymiş bir sporcu soyunma odasında belli bilindik spor markalarının sporcu iç çamaşırılarını sporcu kıyafetlerini giymiş rakipleri görünce onların yanında kendini daha kötü hissetmesi çok doğal diye düşünüyorum. Sporcunun sosyo-ekonomik yaşam şartları da bağlı sporcunun müsabakaya gittiği araç, yediği yemek, kaldığı yer açısından farklılık arz eder. Kulüpleşip maddi imkânlarımız düzeline bu motivasyonumuzu çok etkiledi çünkü takım olma ruhunu ve motivasyonunu verdiği için kesinlikle yüzde yüz etkili. İyi şartların olumlu etkisi çok büyük..." (A1), "Rakibin taktığı kemerin rengi bu yaş grubundaki çocuklarda çok önemli oluyor. Daha üst bir kemer takması sporcunun daha iyi olduğu anlamına geliyor. Sporcunun müsabakaya gittiği araç bile motivasyonunu etkiler..." (A2), "Sporcunun judogi markası kalitesiyle ilişkili olarak bir etki olabiliyor. Bizim de başımıza geldi... Maalesef kıyafet unsuru da sporcuları çok etkiliyor. Rakibin takımıyla tek tip giyinmiş olması..." (A3), "Sporcu muhakkak rakibin elbisesinden duruşundan, elbisesinden, kemerinden, fiziksel yapısından, konuşmasından hatta ve hatta çorabından bile etkilenen sporcular bile var. (A4), "Örneğin sporcuların judo

branşına özgü iç çamaşır veya terlik yahut günlük kıyafetler, anahtarlık, logolu tişörtler aksesuarlar, profesyonel sporcu malzemeleri; dizlik, ağrı bandı sargı v.s. kullanıyor olması..."Eğer sporcu kendisinde olmayan veya görmeye kullanmaya alışık olmadığı bir malzemeyi başka sporculara gördüyse bunu kafasına takabiliyor. O malzemeyi kullananlar kendi rakibi olmasa bile sporcu sanki gördüğü herkes kendi rakibiymiş gibi algılayıp bir kaygı yığını biriktirebiliyor..." (A6), "Rakibin taktığı kemerin rengi de psikolojik etki yaratır. Bende bunu küçük yaşta hissedirdim. Kemer renginin psikolojik bir üstünlüğü söz konusu... Rakip sporcunun tek tip eşofman tek tip t-şört tek tip judogi gibi takımı simgeleyen malzemelere sahip olması yani bir takıma ait olması da diğer sporcuları etkiler. Tartı esnasında sporcuların iç çamaşırılarını bile psikolojik bir etken olabiliyor..." (S1), gibi kodlar minik ve yıldız judocuların malzeme ile ilgili etkilendikleri psikolojik faktörlerin alt boyutuna vurgu yapmıştır.

### Kategori 4: Rakibin Davranışları ile İlgili Bulgular

Katılımcılardan elde edilen bulgulara göre rakibin davranışlarının sporcu üzerinde bir etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır. İçerik analizinden elde edilen "Çok iyi bir sporcum sıradan bir rakibe bir anda yenildi. Yitip gitti o sporcumuz... Rakibin kendine güvendiğini göstermesi karşı tarafı defansa zorladığını düşünüyorum. Mindere ayak bastıktan sonra ısınmaya devam eden kendine has tavırlar sergileyen sporcular oluyor, sporcunun duruşu, tutumu her şeyi rakibi etkiliyor. Duruşuyla bakışıyla kendine güveniyle mindere gelen çocuktan bazen sporcu etkilenebiliyor... Birde tavırları abuk sabuk olan kendini havaya sokmak için sürekli bağırarak, eliyle koluyla saçma sapan hareketler yapan sporculara denk geliyor bazen. Bu tavırları karşı tarafı korkutma veya ürkütme amaçlı yaptıklarını düşünüyorum ama bence bunlar rakibe etki etmiyor..." (A1), "Rakip müsabakaya sert bir tavırla başlarsa sporcuda bir çekingenlik yaratır, gardını geriye çekmesine neden olabiliyor, bizim sporculuk dönemlerimizde de olurdu bu zaten. Genelde oluyor çocuklarda gözlemliyoruz, rakibin kendini bağırarak motive etmesi karşı tarafı etkiler..." (A2), "Sporcunun müsabakaya girerken elbisesinin veya kemerinin nizami olması veya olmaması da bir etkendir, ... Ancak rakibin bu tür davranışlarının hem herkes üzerinde hem her yaş grubu üzerinde etki bırakacağını düşünüyorum." (A4) "Rakibin mindere çıkmadan ısınma yapıyor olması sporcunun üzerinde bir etki oluşturur. Müsabakaya girerken rahat tavırları karşı tarafı etkiler çünkü sporcular sürekli rakiplerini gözler. Rakibin rahat tavırları çoğu çocukta korku yaratabilir." (A5), "...Hangi sporcu sıradaki maç kendisinin maçıysa kenara geldiğinde rakibine göz ucuyla bakmıyor ki? Mindere çıkmadan iki sporcu arasında savaş başladı bile..." (A6), "Maç öncesi rakipler birbirlerini izlerler birbirlerini gözlemlerler, aralarında soğuk savaş var gibi bir sürtüşme olabilir, sonuçta rakiplerin kim olduğu önceden biliniyor. Rakibin müsabakaya koşar adımlarla çıkması onun müsabakaya hazır olduğunu gösterir.

Rakibin özgüvenli tavırları minder kenarına dik ve kendinden emin şekilde gelmesi de diğer sporcu demoralize edebilir...” (S1), gibi kodlar minik ve yıldız judocuların Rakiplerin davranışları ile ilgili etkilendikleri psikolojik faktörlerin alt boyutuna vurgu yapmıştır.

### Kategori 5: Antrenörler ile İlgili Bulgular

Katılımcılardan elde edilen bulgulara göre sporcunun hem kendi antrenörünün hem de rakiplerinin antrenörlerinin özellikleri ve davranışları sporcu üzerinde psikolojik bir etki oluşturmaktadır.

İçerik analizinden elde edilen “...Müsabaka ortamı nasıl olursa olsun en önemli faktör bence antrenör ile olan diyalogudur. Antrenör ile olan diyalogunun kalitesinin maça yansıtacağını düşünüyorum. Rakibin müsabakaya antrenörsüz çıkması sporcu %100 etkilediğini düşünüyorum. Küçük yaş grubunda da büyük yaş grubunda da olumsuz etkilediğini düşünüyorum. Rakip analizlerinin müsabakaya %de 100 etkisi olduğunu ve çok büyük fayda sağladığını düşünüyorum...” (A1), “Kendi antrenörünün dış görünüşü de sporcu motive eder buda var mesela. Antrenörün duruşu, yaklaşımı sporcu motive eder. Antrenörün ses tonu da kesinlikle bir motivasyon aracıdır...” (A2), “Antrenör faktörü sporcular üzerinde büyük etkisi var. Sporcu bazen rakibinin antrenörünün söylediklerinden de etkilenebiliyor. Genelde baskın karakterli antrenörlerden etkilenebiliyor. Bazı sporcular antrenörünü arkasında görmek ister. Antrenörsüz müsabakaya çıkmak bazı sporcuları çok etkileyebiliyor...” (A3), “Rakip sporcunun antrenörü rakibi iyi analiz ederek taktik strateji gereği bazı yorumlarda ve söylemlerde bulunarak rakip sporcu üzerinde bir etki oluşturabilir. Antrenörün dış görünümü sporcu üzerinde bir etki yaratır. Ayrıca sporcunun antrenörünün de tanınması, judo camiasında söz sahibi olan biri olması, camia tarafından değer verilen biri olması da sporcu üzerinde büyük bir etkisi vardır...” (A4), “Sporcunun mindere antrenörsüz çıkması sporcu aşırı derecede etkiler. Yani yüzde yüz bir etki söz konusu diyebilirim. Müsabakadan antrenörün atılması da sporcunun gardının düşmesine neden olur...” (A5), ‘gibi kodlar minik ve yıldız judocuların antrenörler faktörü ile ilgili psikolojik olarak etkilendikleri faktörlerin alt boyutuna vurgu yapmıştır.

### Kategori 6: Çevre ile İlgili Bulgular

Katılımcılardan elde edilen bulgulara göre çevre ile ilgili özelliklerin sporcunun müsabaka ve maç motivasyonu üzerinde bir etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır.

İçerik analizinden elde edilen “...Kendisini bu judo dünyasının dışında kalmış bu dünyaya ait değilmiş gibi hissedebiliyor. Rakiplerinin özel maçlarda da olsa yaptıkları maçlarla ilgili sohbet etmeleri, yorumları, kazanma ve kaybetme hatıraları bu ortamlardan uzak kalmış sporcu için içsel bir dışlanma duygusu olarak belirebiliyor...” (A6), “... Sporcular arasında müsabaka öncesi psikolojik bir savaş oluyor. Mesela aynı takım sporcusu arkadaşına senin rakibin çok iyi bir sporcu haberin olsun dediğinde illaki sporcunun içine bir korku düşüyor...” (A5), “... Yine rastladığımız olaylardan biri de

sporcu müsabaka günü arkadaşları ile bir problem yaşadıysa sporcuda psikolojik değişiklikler olabiliyor, sinirlilik halinde olabiliyor bu psikoloji ile müsabakada ne yaptığını bile bilmiyor bu da olumsuz bir etki olarak karşımıza çıkabilmekte. Rakibin abartılması konusunda kendi araların da ki muhabbetleri önemli, takım arkadaşları bu rakibin çok iyi sen bunu yenemezsin şeklinde yorum yapabiliyor...” (A3), “...Arkadaşlarının rakiple ilgili yorumları sporcu her zaman olumlu veya olumsuz etkiler. Sen bunu yenersin veya rakibin çok iyi bir sporcu sen onu yenemezsin demesi direkt sporcu üzerinde bir etki bırakır alacağı maç olsa bile alamaz o maçı...” (A2), gibi kodlar minik ve yıldız judocuların çevre faktörü ile ilgili etkilendikleri psikolojik faktörlerin alt boyutuna vurgu yapmıştır.

### Kategori 7: Diğer Faktörler ile ilgili bulgular

Katılımcılardan elde edilen bulgulara göre kategorize edilen faktörler dışında sporcuları psikolojik olarak etkileyen başka faktörlerde olduğu görülmektedir. Bunların başında sporcunun konakladığı yer ve sıklığı ile ilgili durumlar olduğu söylenebilir.

İçerik analizinden elde edilen “...Sıkletin kalabalık olması küçük sporcuları etkiliyor. Fikstürdeki sporcu sayısının kalabalık olması onu demoralize edebiliyor... Hiç kimsenin derece yapamamış olması sporcular üzerinde biz zaten bu kadarız gücümüz bu kadar biz zaten yapamıyoruz gibi düşüncelerle başarısızlığın takım geneline yayılma düşüncesine kapılabiliyorlar. Antrenman sporcusu ve müsabaka sporcusu kavramının varlığını kabul etmek gerekiyor bunu gözlemliyoruz. Ben bu durumun yalnızca sporcu etkileyen dış faktörlerden değil, büyük ölçüde sporcunun karakterinden kişilik yapısından kaynaklandığını düşünüyorum...” (A1), “Eğer sporcu rakiplerinden daha iyi bir yerde mesela otelde kalıyorsa ben rakiplerimden üstünüm düşüncesiyle bir özgüven verir olumlu etkiler, ama yurttan kalıyorsa biz yurttan kalıyoruz rakiplerimiz neden otelde kalıyor diye düşünürüz buda olumsuz etkiler...” (S2), “Kalabalık gelen takımların salona girdiğinde oluşturduğu havayı her sporcu hisseder. Sanki misafir değil de ev sahibi gibi davranan sporcular, herkesi tanıyan herkesle selamlaşan popülerliği yüksek antrenörleri, antrenörlerinin kıyafetleri, davranışları v.s. her şeyiyle etraftan izleyenlere ne kadar hazır olduklarını anlatmaya çalışan bir ekip...” (A6), “...Minikler ve yıldızlarda derece aldırmadığın zaman zaten devam ettiremezsin o spora, hele ki judo gibi zor bir branş da sevdiremezsin. Sevmenin ön koşulu da hocasını veya salonu sevmekten ziyade madalyayı takmaktır. Madalya büyük bir etkidir...” (A2), gibi kodlar minik ve yıldız judocuların müsabaka ile ilgili etkilendikleri diğer psikolojik faktörlerin alt boyutuna vurgu yapmıştır.

### Tartışma ve Sonuç

Judo branşında raunt sisteminin olmayışı, ippon puanının müsabakayı anında bitirmesi, judo müsabakalarında dikkat unsurunu oldukça önemli hale getirmektedir. Bir anlık dalginlıkla rakibin ippon alması,

sporunun bir yıllık çalışmasının yenilgi ile sonuçlanmasına sebep olacaktır. Bu yüzden psikolojik faktörlerin, sporunun; dikkat, odaklanma, zihinsel mücadele süreci ve judoya özgü akıl oyunlarını yapma veya yaptırmama gibi düşünsel sürecini olumsuz yönde etkilememesi gerekmektedir. Müsabaka öncesi ve müsabaka esnasında performansını ortaya koyabilmesi için zihninin net ve berrak olması bir ihtiyaçtır. Bu çalışma ile psikolojik faktörlerden daha çabuk ve daha fazla etkilendiği düşünülen minik ve yıldız judo sporcularının hangi etkenlerden etkilendikleri belirlenmeye çalışılmıştır. Literatür taramasında farklı branşlarda veya judo branşında zihinsel antrenman ve zihinsel dayanıklılığın performansa etkileri ve stres, kaygı, korku gibi duyguların performans üzerindeki etkilerinin incelendiği çalışmalar görülmektedir. Bu çalışma ile judo branşı özelinde judo sporcusunun performansına etki edebilecek, stres, kaygı, korku ve endişeye sebep olabilecek veya sporcunun özgüvenini arttıracak, motivasyon sağlayabilecek spesifik etkenler belirlenmeye çalışılmıştır. Bu çalışma ile judo antrenörlerine ve judo sporcularına, müsabaka öncesi ve müsabaka esnasında ortaya çıkabilecek olumlu-olumsuz faktörlerin farkındalığı, sağlanmaya çalışılmıştır.

“Judo more than sport” (Judo spordan fazlasıdır) mottosunu ilke edinen otoriteler judonun yalnızca bir spor dalı değil bir yaşam felsefesi olduğunu anlatmaya çalışmaktadırlar. Çünkü judo tıpkı satranç gibi insanın düşünsel zekasını etkileyip öngörü üzerine kurulu bir denge ile bir sonraki hamleyi hesap etme ve karşı atak hazırlığı için plan kurma, konsantre bir zihin ile en kısa sürede en etkin karara giden yolu seçme dürtüsünü güdüler. Judo tekniklerinin ortaya çıkmalarında ve uygulanma biçimlerinde yine bu zihinsel kuvvet etkili olmuştur. Yapılan tekniklere karşı koyabilme, tekniğe karşı teknik geliştirebilme, tekniklerin kombinasyonlu yapılabilmesi, defans tekniklerinin uygulanabilmesi, rakibin reaksiyonuna göre teknik üretme, sahte teknik atakları ile (fake girişleri) rakibin pozisyonunu bozarak ikinci bir teknik uygulama hatta zayıf görünerek rakibi tuzağa çekme veya bu tuzaklara düşmeme gibi zihinden yapılan ve uygulamaya dökülen planların tümü için zihnin tamamen müsabakaya, rakibe ve tekniklere odaklanması gerekmektedir. Sporcu müsabaka esnasında her an bir plan dâhilinde hareket etme durumunda olabilir. Bu yüzden psikoloji metotlarının judo branşı özelinde çok büyük bir öneme sahip olduğu söylenebilir.

Motivasyon konusu; judo branşının müsabaka kuralları göz önüne alınarak değerlendirildiğinde tüm maçların bir günde başlayıp bitiyor olması sporcunun tüm rakipleri ile aynı gün karşılaşması bütünü psikolojik varyasyonların tek bir güne sığdırılması sporcu için işleri daha da zorlaştıran bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır. ‘Sporcu gününde olursa’ varsayımı hem olumlu hem olumsuz bir parametre olarak judo branşında geçerlilik arz etmektedir. Peş peşe yapılan müsabakalar sporcunun yalnızca fiziksel değil psikolojik olarak da yorulmasına sebep olmaktadır. Beklenmedik fikstürler, zorlu rakiplerle aynı grup da yer almış olmak, erken final müsabakaları gibi

kısa sürede adaptasyon sağlatılması gereken durumlar ve hazırlık yapılması gereken ihtimallerdir.

Görüşmecilere yöneltilen sekiz sorudan ulaşılan bulgulara göre antrenörler, motivasyon, rakiplerin özellikleri, rakiplerin davranışları, malzeme ve çevre alt boyutlarına ulaşılmıştır. Bu alt boyutlardan farklı olarak psikolojik faktör olduğu tespit edilen bulgular ‘Diğer’ başlığı altında kategorize edilmiştir. Toplamda yedi farklı boyut ortaya çıkarılmıştır.

Çalışma sonunda elde edilen bulgulara göre müsabaka motivasyonunun müsabaka sonucu ile doğrudan bir ilişkisi olduğu söylenebilir. Motivasyon için öncelikle sporcunun antrenman sezonunu iyi geçirdiğine ve başarmak için yeterince çalıştığına, müsabakaya hazır olduğuna ve rakiplerini yenebileceğine inanması gerektiği anlaşılmaktadır. Elde edilen bulgulara göre sporcunun antrenörü ile bir gönül bağı kurduğu ve antrenör davranışlarının başarıya-başarısızlığa doğrudan etkisi olabildiği anlaşılmaktadır. Antrenörün sporcuya doğru tavrının standart olmadığı, her sporcunun motivasyon için farklı davranış kalıplarına ihtiyaç duyduğu söylenebilir. Antrenörlerin, yaklaşımlarını sporcuların kişiliklerine göre belirlemeleri, sporcunun anladığı dilden konuşabilmek için sporcuyu iyi çözümlenmesi gerektiği anlaşılmaktadır. Sporcuların müsabakalarda kendi antrenörleri ile maça çıkmak istedikleri ve bu konunun onlar için oldukça önemli olduğu görülmüştür. Araştırmada ulaşılan bulgular sporcunun müsabaka öncesi kim ile yarışacağına motivasyonu doğrudan etkilediğini göstermektedir. Rakibin tanınırlığı, daha önceki dereceleri, daha önce hangi rakipleri yendiği, hangi ilin sporcusu olduğu, hangi antrenörün sporcusu olduğu, yaptığı özel teknikler, başarı ortalaması gibi özelliklerin müsabaka öncesi sporcular üzerinde psikolojik bir etki ve önyargı oluşturduğu anlaşılmaktadır. Yine araştırma sonucunda elde edilen bulgular, sporcuların malzeme konusunda hem kendi malzemelerinin hem de rakiplerinin malzemelerinin özellikleri ile ilgili bir yargıda bulunarak etkilendiklerini göstermektedir. Rakiplerin takım halinde aynı malzemeleri (eşofman takımı, şort tişört takımı, çanta, ayakkabı vb.) kullanıyor olması sebebiyle takım ruhu faktöründen güç alması, giydikleri judo kıyafetinin markası, elbisede back number olması, kemerinin rengi, parmaklarında flaster olması, el veya ayaklarında sargı olması, vücudunda ağrı bandı olması, enerji içeceği içmesi, müsabaka aralarında soğumamak için takım halinde polar kıyafet kullanmaları gibi onları başarıya yaklaştıracak tüm detayları değerlendiriyor olmaları onların branş aidiyetlerini temsil ettiği için karşı taraf üzerinde psikolojik bir etki yarattığı anlaşılmaktadır. Araştırma bulguları çevre faktörünün de sporcunun psikolojisi üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Müsabaka esnasında rakip sporcunun antrenörünün söylediği sözlerin, müsabaka aralarında başka antrenörlerin sporcuya müsabakası ile ilgili performans değerlendirmesi yapmalarının, özellikle tartı esnasında hakemlerin sporcuları değerlendiren yorumlamalarda bulunmalarının, sporcunun kendi takım arkadaşları tarafından rakibinin övülerek müsabakasının zorlu geçeceği ile ilgili söylemlerinin sporcunun üzerinde



psikolojik bir etki bıraktığı anlaşılmaktadır. Sporcu psikolojik olarak etkileyen diğer bulgulara bakıldığında görüşmecilerin verdiği cevaplarda ilk sırada konaklama yeri olduğu söylenebilir. Sporcunun otelde veya yurttaki konaklaması sebebiyle dinlenme, duş alma, rahat bir uyku uyuma gibi fiziksel gereksinimlerinin yanında konaklanan yerin psikolojik etkisi edinilen bulgulara göre oldukça belirgin. Ayrıca öğlen ve akşam yemeklerinin nerede yendiği, sporcunun ne yemek yediği hatta antrenörün lokantacı ile olan pazarlığı bile sporcu psikolojik olarak etkileyip ekonomik kaygı duymasına sebep olan etkenlerden olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca müsabaka sabah kahvaltısı konusunun sporcu için önemli olduğu görülmüştür. Bulgulara göre özellikle takım sporlarından ziyade bireysel branşlarda sporcunun, sonucun tek mimarı olarak galibiyeti, mağlubiyeti ve tepkiyi tek başına göğüslediği yarışma stillerinde kaygı seviyeleri yüksek olmaktadır (Civan ve ark., 2010). Büyük bir kalabalık önünde sonuca giden bir yarışmanın öncesi, yarışmanın kendisi ve yarışma sonrası durumun doğru, stratejik ve sağlıklı yapılması belirli bir psikolojik hazırlık ve dayanıklılık gerektirmektedir. Gould ve arkadaşları (1999) yılında olimpiyat sporcularının olimpiyat yarışlarındaki performanslarını etkileyen faktörler ile ilgili bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırma da fiziksel, çevresel ve sosyal faktörlerin sporcuların performanslarını etkiledikleri bulgularına rastlanmıştır. Aynı çalışma, müsabaka stratejisi kurabilme yeteneğinin, zihinsel becerilerin ve psikolojik dayanıklılıklarının sporcuların performansları üzerinde doğrudan bir etken olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Judo antrenörleri ile judo sporcularının görüşlerine bakıldığında ulaşılan sonuçlara göre zihinsel becerilerin performans üzerinde önemli etkileri olduğu sonucuna varılacaktır.

Kalkan ve ark. (2017) yaptıkları 'Eskrim Antrenörlerine Göre Eskrim Sporcularının Performansını Etkileyen Psikolojik Faktörlerin Değerlendirilmesi' isimli çalışmada, antrenörlerin ifadeleri doğrultusunda sporcuların sportif performansında etkili olan faktörlerde, sporcunun yarışma sırasındaki psikolojik durumu, sporcunun antrenman motivasyonu, sporcunun kişilik özellikleri ve zihinsel becerilerinin önemli olduğu anlaşılmaktadır. Müsabaka sırasında sporcuların başarı düzeylerini etkileyen psikolojik faktörler olabilmektedir. Eskrim müsabakalarının programının sporcuların fiziksel ve psikolojik performansına etki eden bir faktör olduğu ve eskrim hakemlerinin kararlarının sporcuların psikolojik performansını etkilediği yönünde sonuçlara ulaşılmıştır. Çalışmamızda da sporcuların performanslarını etkileyen faktörlerde antrenör ve sporcu ifadelerine bakıldığında eskrim çalışması ile aynı ifadelerin yer aldığı görülecektir.

Erdoğan ve Kocaekşi (2015) yaptıkları 'Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler' isimli çalışmada, elit sporcuların başarıya giden yolda sahip olmaları gereken psikolojik donanımları araştırılmıştır. Sonuç olarak; kişilik özelliklerinin yapılan spor branşına uygun olması, başarıyı ve başarısızlığı kontrol edebilecek seviyede iç odaya sahip olmak, sporcunun kendisine güvenmesi ve kendine inanarak nihai başarıya

ulaşabilmesi, kendine özgü motivasyonu olması, sporcunun psikolojik ve duygusal durumları kontrol edebilme özelliğine sahip olması, uyarılmışlık, stres ve kaygı seviyelerini kontrol altında tutabilme yeteneği, duygusal ve psikolojik uyarılmışlığı kontrol etme yeteneği, başarı için odaklanma ve dikkat yönelimine hakim olması, amaca uygun konsantrasyon, yarışmaya psikolojik olarak hazırlanmak için hayal etme, kendini denetleme, kendi kendine konuşma ve diğer psikolojik yöntemleri kullanabilme, zor hedefleri başarabilmek için planlar formüle edebilme yeteneği gibi özelliklerin elit sporcular da olması gereken donanımlar olduğu savunulmuştur. Çalışmamızda ulaşılan bulgular elit sporcularda olan psikolojik özelliklerin aslında müsabık tüm sporcularda başarıya giden yolda ihtiyaç duyacağı edinimler olduğunu göstermektedir.

Onağ ve ark. (2013) yaptıkları "Futbol antrenörlerinin görüşlerine göre, takım başarısını etkileyen faktörler isimli çalışmada, sportif başarı üzerinde kulüp yapısının, sporcuların, taraftarların, teknik ekibin, antrenörlerin özelliklerinin ve tesis gibi unsurların etkili olduğu anlaşılmıştır. İki çalışmanın da ulaştığı sonuçlar sportif başarıyı etkileyen faktörler açısından bazı etkenler üzerinde paralellik göstermektedir.

Cox (2012) yaptığı çalışmada, elit sporcularda var olması gereken özellikleri, kendini denetleyebilme, imgeleme yapabilme, içsel motivasyon, başarı ve başarısızlığı yönetebilme, stresle başa çıkabilme özelliği, zihinsel olarak dayanıklı olma, uygun kişilik özellikleri, hedef koyabilme, motivasyonu sağlayabilmek için kendi kendini telkin edebilme, tam konsantrasyon sağlayabilme ve uyarılmışlık kontrolü olarak tespit etmiştir. Çalışmamız neticesinde antrenörlerin görüşleri dikkate alındığında elde edilen bulgular belirtilen faktörler ile benzerlik gösteren ve örtüşen ifadelerle rastlanmaktadır. Çalışma ile elde edilen alt temalarda, konsantrasyon, kişilik yapısının etkisi, dikkat, odaklanma ve hızlı karar verebilme zihinsel dayanıklılık, gibi özelliklerin elit sporcularda başarıyı etkileyen ve sahip olunması gereken yetiler olduğu savunulmuştur. Çalışmamızda sporcuları etkileyen psikolojik faktörlerin ortaya çıkış sebepleri ve bu sebeplerin başarıya etkileri bu çalışmada ortaya konan maddeler ile benzerlik göstermektedir.

Erdoğan ve ark. (2015) yaptıkları 'Hentbol Antrenörlerine Göre, Sporcuların Performansını Psikolojik Yönden Etkileyen Faktörler Nelerdir?' isimli çalışmada hentbol branşındaki antrenörlere göre sporcuların performanslarını psikolojik yönden etkileyen faktörlerin neler olduğu araştırılmıştır. Yapılan çalışmada katılımcılar, antrenörlerin sporcularının performanslarını müsabaka esnasında psikolojik yönden etkilediklerini, ayrıca antrenörlerin sosyal birer faktör olduklarını belirtmişlerdir. Sporcuların performansını arttıran ana sebeplerden birinin antrenör davranışları olduğunu ifade etmişlerdir. Antrenörün müsabaka esnasında sporcuya karşı beden dilini kullanarak iletişim kurması sporcuyu başarıya veya başarısızlığa itebileceğini, sporcunun müsabaka esnasında performansını etkileyebileceğini vurgulamışlardır. Rakip sporcu ile ilgili; 'Rakip sporcu

hentbolda hem müsabaka sırasında hem de sosyal bir etken olarak sporcunun performansını etkileyen bir olgudur.' denilmiştir. Hakemle ilgili 'Hem müsabaka sırasında hem de sosyal faktör olarak sporcuların performansını psikolojik olarak etkilemektedir.' denilmektedir. Motivasyon ile ilgili; 'Motivasyon performansı olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilecek açıklıktadır.' denilmiştir. Bu çalışmada ortaya çıkan bulgular ele alındığında çalışmamızda ortaya çıkan psikolojik faktörlere ait alt başlıkların benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Kalkan ve Zekioglu (2017)'nin yaptığı 'Eskrim Antrenörlerine Göre Eskrim Sporcularının Performansını Etkileyen Psikolojik Faktörlerin Değerlendirilmesi' isimli çalışmada katılımcılara sporcu etkileyen psikolojik faktörlerden rakip ile ilgili sorular sorulduğunda bir katılımcının; 'Rakip bir sporcunun sırtında yazan TUR ibaresi onunla karşılaşacak rakibini baskı altına alabiliyor. "Aa bu milli takım sporcusu, kesinlikle benden iyidir" diyerek, daha maç başlamadan maç kaybedilebiliyor.'" şeklinde cevap verdiği görülmüştür. Bu cevap ile çalışmamız esnasında katılımcılardan A1 kod isimli katılımcımızın '...ama judogisindeki back numberın çok etkili olduğunu düşünüyorum. Çünkü yurt dışı müsabakalarda milli takıma katılan sporculara takılıyor back number. Hem back numberı olan sporcunun motivasyonuna etkisi olduğunu hem de rakip sporcunun tedirginliğinin arttığını hissediyorum. Milli sporcu olması sebebiyle daha iyi bir sporcu olduğunu düşünmesi sporcu huzursuz ediyor veya kendine olan güvenine zarar veriyor diye düşünüyorum.' şeklindeki cevabı birebir uyuşmaktadır. Yine rakiplerle ilgili sorulara başka bir katılımcı; "Çok zayıf bir çocuk psikolojik olarak zayıf bir çocuk işte kaştan, gözden ya da rakibin bağırmasından etkileniyor, rakibin bağırması da onu oyundan düşürüyor." cevabını vermiştir. Bu katılımcıların rakip faktörü ile ilgili verdikleri cevapların, çalışmamızın katılımcılarının verdikleri cevaplarla birebir örtüştüğü görülmektedir. Aynı çalışmanın antrenör faktörü ile ilgili sorularına verilen; "Bizim sporda da şöyle bir durum var, aynı anda birkaç sporcu da maç yapabiliyor, 3-4 dakika bir sporcunuzun yanındayken birkaç dakika başka birinin yanına gidebiliyorsun, öyle sporcular var ki, antrenörü yanında olmadan maç bile oynayamaz veya tam tersi

antrenörü yanında olmaması gerekli veya başka bir sevdiği, iyi eskrimci olan abisinin yanında olmasını ister..." bu cevap da yine çalışmamız sırasında ulaştığımız verilere benzer ifadeler içermektedir.

Kaynar ve ark. (2018) yaptıkları 'Güreşçilerde Sportif Başarıyı Olumsuz Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi' isimli çalışmalarında; antrenman eksikliği, antrenör, aile, arkadaş, ekonomik nedenler ve sosyal çevre gibi faktörlerin güreşçilerde sportif başarıyı olumsuz etkilediğine dair bulgulara rastlamışlardır. Çalışmamızda ulaşılan bulgularda judo sporcularını etkileyen faktörler ile bu çalışmanın bulguları benzerlik göstermektedir.

Demiral (2019) 'Gençler Kategorisindeki Judocuların Antrenör Davranışlarını Değerlendirmesi' isimli çalışmada sporcuların antrenör beklentilerini farklı değişkenlere göre ölçmeye ve anlamlandırmaya çalışmıştır. Antrenör ve sporcu iletişiminin önemini antrenör yaklaşımlarını ve sporcuların antrenör beklentilerini konu edinen pek çok çalışma ile çalışmamızda yer alan antrenörlerin psikolojik etkileri alt başlığından aldığımız cevaplar çalışmamızı destekler niteliktedir.

Tüm bu bilgiler doğrultusunda minik ve yıldız judocuların müsabakalarda başarıya ulaşmalarında veya başarısız olmalarında psikolojik faktörlerin önemli olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların spora devam etmelerinde ve başarılı olmalarında çok büyük etkisi olan bu faktörlerin göz ardı edilmemesi gerektiği ve sporcuları etkileyen faktörlere karşı özel ihtimam gösterilmesi gerektiği anlaşılmaktadır. Bu çalışmanın bulgularına göre sporcuları müsabaka öncesinde ve müsabaka esnasında etkileyen faktörler değerlendirilerek olumsuz etki olarak ortaya çıkan bulguların engellenmesi ile ilgili çalışmalar yapılabilir. Sporcuları olumlu etkileyen faktörler ortaya konarak antrenörlerin ve sporcuların bilinçlenmeleri için çalışmalar yapılabilir. Bu çalışmanın örneklem grubu değiştirilerek büyük yaş gruplarında psikolojik faktörler araştırılabilir. Örneklem grubu milli takım seviyesi olarak belirlenip araştırma milli takım sporcularına ve milli müsabakalarda yaşanan psikolojik faktörlere yönelik yapılabilir. Judo sporcularının performanslarını etkileyen psikolojik faktörler ile ilgili yapılabilecek çalışmalara temel oluşturması açısından çalışmanın önem taşıdığı düşünülmektedir.

## Kaynaklar

- Bali, A. (2015). INDIA. International Journal of Physical Education, Sports and Health 2015; 1(6): 92-95
- Baltacı, A. (2019). Nitel araştırma süreci: Nitel bir araştırma nasıl yapılır?. Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 5(2):368-388. doi: 10.31592/aeusbed.598299.
- Başaran, M.H., Taşgın, Ö., Sanioğlu, A., Taşkın, A.K. (2009) Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi • 21 / 2009
- Bayraktar B, Kurtoğlu M. (2004). *Sporda performans ve performans artırma yöntemleri*. Atasü T, Yücesir İ, eds. Doping ve futbolda performans artırma yöntemleri, İstanbul,; 269-269

- Civan, A., Arı, Ramazan., Görücü, A., Özdemir, M. (2010). *Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi ISSN:1303-5134 Cilt:7 Sayı:1
- Cox, R.H. (2012). Psychological skills training. In Sport Psychology. Concepts and Applications. 7th ed. NY New York: McGraw-Hill.
- Demiral, Ş. (2019). *Gençler Kategorisindeki Judocuların Antrenör Davranışlarını Değerlendirmesi*; Saha Çalışması, CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14 (2), 249-262.
- Engür, M. (2002). *Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi*, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda PsikoSosyal Alanlar Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

- Erbaş, M. K. (2005). *Üst düzey basketbolcular da durumluk kaygı düzeyi ve performans ilişkisi*. Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.
- Ercan, H.Y. (2013). *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*, 2.Baskı, Nobel Yayıncılık, ANKARA: 21
- Erdoğan, N., ve Kocaekşi, S. (2015). *Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler*. Türkiye Klinikleri Journal of Sport Science, 7 (2), 57–64.
- Gould, D. Guinan, D. Greenleaf, C. Medbery, R. & Peterson, K. (1999). Factors affecting olympic performance: perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*. Volume 13, Issue 4.
- Gümüş, M. (2002). *Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin incelenmesi*, Sakarya Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya.
- Gün, T. (1994). *Judoda Psikolojik Antrenmanın Performans Üzerine Etkileri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Kalkan, N., ve Zekioglu, A. (2017). *Eskrim sporcularının performansını etkileyen psikolojik faktörlerin değerlendirilmesi: Nitel çalışma*. Ulusal Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 29-42
- Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS uygulamalı Nitel-Nicel-Karma Bilimsel Araştırma Yöntemleri ve Yayın Etiği*, Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kaynar, Ö., Seyhan, S. ve Bilici, M., F. (2018). Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt:20, Sayı:1, Mart 2018 ISSN: 1302-2040
- Konter, E. (2006). *Spor Psikolojisi El Kitabı*, Nobel Yayıncılık, ANKARA: 84
- Onağ, G. Z., Güzel, P., ve Özbey, S. (2013). *Futbol antrenörlerinin görüşlerine göre, takım başarısını etkileyen faktörler: Nitel bir araştırma*. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 4(2): 125-145.
- Öztek, İ. (1999). *Judonun Prensipleri ve Esasları*. Ata Ofset, ANKARA, 18.
- Patton, M. Q. (2014). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayınları, 4, 21-556.
- Privette, G. (1982). *Peak Performance in Sports: A factorial Topology*. *International Journal of Sport Psychology*,13: 242-249
- Rathod, M. (2019). *National Conference on Psychological Contributions in Sustainable Human Development in Sports, Organizations and Community Health*, vol – 22, issue, 13. INDIA.
- Samur, S. (2018). *Spor Kulüplerinde Performans Yönetimi Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* Cilt:20, Sayı:1, Mart 2018 ISSN: 1302-2040
- Silva, V., Dias, C., Corte-Real, N., & Fonseca, A. (2018). Mental toughness in Judo: perceptions of athletes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, Vol 18(3), 86-101
- Sokolowski, R. (2000). *Introduction to phenomenology*. Cambridge: Cambridge University Press
- stress:www.mindtools.com/ stresssym. Erişim Tarihi: 25.04.2022.
- Uysal, F. (2012). *Büyük Bayanlar Dünya Şampiyonasına Katılacak Judo A Milli Takımının Hazırlık Dönemi Antrenmanlarının Anaerobik Güç ve Bazı Antropometrik Parametrelerin Üzerine Etkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
- Weinberg RS, Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics. 2010.
- Yıldız, A. B., & Yılmaz, B. (2017). *Sporcular da zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. 15.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi 15-18 Kasım, Antalya. <https://www.judo.gov.tr/> . Erişim Tarihi: 25.04.2022 <https://www.hurriyet.com.tr/gundem/judo-yap-devir-6868> Erişim Tarihi: 25.04.2022