



T.C.
KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**ANTRENÖRLERİN MÜSABAKA ÖNCESİ HIZLI KİLO
VERMEYE YÖNELİK TUTUMLARI: BİR OLGUBİLİM
ÇALIŞMASI**

Duygu UĞUR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KIRŞEHİR / 2024



T.C.
KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**ANTRENÖRLERİN MÜSABAKA ÖNCESİ HIZLI KİLO
VERMEYE YÖNELİK TUTUMLARI: BİR OLGUBİLİM
ÇALIŞMASI**

Duygu UĞUR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. Eylem GENCER

KIRŞEHİR –AĞUSTOS/2024

KABUL VE ONAY

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Sporda Psikososyal Alanlar Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Duygu UĞUR tarafından hazırlanan “Antrenörlerin Müsabaka Öncesi Hızlı Kilo Vermeye Yönelik Tutumları: Bir Olgubilim Çalışması” adlı tez çalışması 29.08.2024 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından oy birliği ile Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Jürisi

Doç. Dr. Arda ÖZTÜRK (Başkan)
Pamukkale Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

Doç. Dr. Eylem GENCER (Danışman)
Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

Doç. Dr. Vahit ÇİRİŞ
Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yaptığımı bildiririm.

Duygu UĞUR

ÖNSÖZ

Bu çalışmada, Antrenörlerin Müsabaka Öncesi Hızlı Kilo Vermeye Yönelik Tutumları incelenmiştir. Lisansüstü ders sürecinde, tanıdığım günden bugüne bir bilim insanının nasıl çalışması gerektiğini kendisinden öğrendiğim her zaman bana örnek olan ve beni yönlendiren saygıdeğer danışman hocam Doç. Dr. Eylem GENCER' e en derin saygı, sevgi ve teşekkürlerimi borç bilirim. Yaptığım çalışmalarda beni her zaman destekleyen aileme, arkadaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca araştırma süresince gönüllü olarak çalışmaya destek veren tüm katılımcılara teşekkürlerimi sunarım.

Ağustos 2024

Duygu UĞUR

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	iv
İÇİNDEKİLER	v
ÖZET	vii
ABSTRACT	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Problemin Tanımı	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	2
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Varsayımlar	3
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	3
2.GENEL BİLGİLER	4
2.1. Tutum	4
2.2. Tutumun Öğeleri.....	5
2.2.1. Zihinsel Öge	5
2.2.2. Duygusal Öge	6
2.2.3. Davranışsal Öge	6
2.3. Tutumların Gelişmesi ve Kalıplaşması	6
2.4. Tutumların Oluşumu	7
2.4.1. Tutum Objesiyle Doğrudan Deneyim	7
2.4.2. Sosyal Çevreden Öğrenme	7
2.4.3. Medya Etkileri.....	8
2.5. Kalıplaşmış Tutumlar	8
2.6. Tutumların Ölçülmesi.....	8
2.6.1. Dolaylı Ölçüm Teknikleri	9
2.6.2. Doğrudan Ölçüm Teknikleri.....	9
3.MATERYAL VE YÖNTEM	10
3.1.Araştırma Modeli/Deseni.....	10
3.2.Araştırma Grubu	10
3.3.Verİ Toplama Aracı.....	10

3.4. Verilerin Toplanması	11
3.5. Verilerin Analizi	12
3.6. Geçerlik ve Güvenirlik.....	12
4. BULGULAR	14
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	26
KAYNAKLAR.....	30
EKLER	

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANTRENÖRLERİN MÜSABAKA ÖNCESİ HIZLI KİLO VERMEYE YÖNELİK TUTUMLARI: BİR OLGUBİLİM ÇALIŞMASI

Duygu UĞUR

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Eylem GENCER

Araştırmanın amacı, sıklet sporu antrenörlerinin müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik tutumlarını anlamaktır. Çalışmada, antrenörlerin hızlı kilo verme olgusuna ilişkin tutumlarını aydınlatmak amaçlandığı için nitel yöntem tercih edilmiş, desen olarak ise olgubilim deseninden yararlanılmıştır. Araştırmaya amaçlı örnekleme yöntemlerinden maksimum çeşitlilik örneklemesine göre seçilen, farklı sıklet branşlarında antrenörlük yapan ve sporculuk yaşantılarında hızlı kilo verme deneyimi bulunan 10 antrenör (4 taekwondo, 3 judo, 2 karate, 1 güreş) gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veriler, yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formunda yer alan soruların oluşturulmasında uzmanlardan destek alınmıştır. Katılımcılarla gerçekleştirilen görüşmeler yüz yüze ve çevrimiçi ortamda gerçekleşmiştir. Görüşmeler, veri kaybını önlemek adına katılımcıların izni dahilinde kayıt altına alınmıştır. Araştırmada elde edilen veriler, tündengelimsel içerik analiziyle çözümlenmiştir. Bu süreçte görüşme kayıtları metne dönüştürülmüş, metin birçok defa okunduktan sonra metinde yer alan anlamlı bölümler kavramlarla kodlanmış, kodlama işleminden sonra kodlardan yola çıkarak temalar oluşturulmuştur. Analiz sonuçları hızlı kilo vermenin fiziksel olarak kuvvet/güç sorunlarına yol açtığı, kas sorunları oluşturduğu, enerji düşüklüğüne sebep olduğu, dayanıklılığı olumsuz

etkilediği, zihinsel olarak konsantrasyon kaybı ve kafa karışıklığı oluşturduğu, duygusal olarak gerginlik oluşturduğu ve strese sebep olduğu, gelişimi engellediği, sağlık sorunlarına yol açtığı, spordan ve hedeften uzaklaşmaya sebep olduğuna yönelik olumsuz antrenör düşüncelerinin bulunduğunu; buna karşın avantaj oluşturduğuna ve çabukluğu artırdığına yönelik olumlu antrenör düşüncelerinin bulunduğunu göstermiştir. Bunun yanında analizler, hızlı kilo vermeye yönelik hissedilen nefret ve pişmanlık olduğunu göstermiştir. Analizler ayrıca, antrenörlerin hızlı kilo vermeyi sporcu gelişiminin tamamlanmış olması, düşük miktarda kilo verme ve kilo vermenin uzun süreye yayılmış olması şartıyla önerdiklerini, bunun haricinde ise önermediklerini ortaya çıkarmıştır. Sonuç olarak, araştırma kapsamında yer alan antrenörlerin müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik genel olarak olumsuz tutuma sahip oldukları, buna karşın olumlu tutumlarının da bulunduğu görülmüştür.

Ağustos 2024, 49 Sayfa.

Anahtar kelimeler: Antrenör, hızlı kilo verme, tutum.

ABSTRACT

M.Sc. THESIS

THE ATTITUDES OF COACHES TOWARDS PRE-COMPETITION RAPID WEIGHT LOSS: A PHENOMENOLOGICAL STUDY

Duygu UĞUR

Kırşehir Ahi Evran University

Institute of Health Sciences

Department of Physical Education and Sports

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Eylem GENCER

The aim of the study is to understand the attitudes of weight class sports coaches towards pre-competition rapid weight loss. In the study, qualitative method was preferred as it was aimed to clarify the attitudes of coaches towards the phenomenon of rapid weight loss, and phenomenology was utilized as the design. Ten coaches (4 taekwondo, 3 judo, 2 karate, 1 wrestling), who were selected according to maximum diversity sampling from purposeful sampling methods, coaching in different weight class branches and had experience of rapid weight loss in their sports life, voluntarily participated in the study. Data were collected through a semi-structured interview form. During the creation of the questions in the semi-structured interview form, experts were consulted. Interviews with the participants were conducted face-to-face and online. The interviews were recorded with the permission of the participants in order to prevent data loss. The data obtained in the study were analyzed by deductive content analysis. In this process, the interview records were transcribed into text, the meaningful parts of the text were coded with concepts following multiple readings of the text, and themes were created based on the codes after the coding process. The analysis results showed that there were negative coaches' perceptions that rapid weight loss physically causes strength/strength problems, muscle problems, low energy, negatively

affects endurance, mentally causes loss of concentration and confusion, emotionally causes tension and stress, hinders development, causes health problems, causes distraction from the sport and goal, whereas there were positive coaches' perceptions that it creates advantages and increases quickness. In addition, the analyses showed that the emotions felt towards rapid weight loss were hatred and regret. The analysis also revealed that the coaches recommended rapid weight loss provided that the athlete's development was complete, the weight loss was low, and the weight loss was extended over a long period of time; otherwise, they did not recommend it. As a result, it was found that the coaches in the study had generally negative attitudes towards pre-competition rapid weight loss, whereas they also had positive attitudes.

August 2024, 49 pages.

Keywords: Coach, rapid weight loss, attitude.

1. GİRİŞ

1.1. Problemin Tanımı

Müسابaka öncesi hızlı kilo verme; sıklet sporlarında, sporcuların yarışacakları hedef ağırlığa ulaşmak adına sıklıkla başvurdukları bir uygulamadır (1). Sıklet sporcularının müسابaka öncesi hızlı kilo verme uygulamasına başvurmasının temelinde, müسابakalarda avantaj elde etme ve kendilerinden daha güçsüz bir rakiple yarışma amacı yatmaktadır (1-3). Özellikle müسابakadan bir hafta öncesinde yoğunlaşan (2,4) hızlı kilo verme sürecinde sıklet sporcuları kilo vermek için birçok farklı yöntem kullanmaktadır. Bu yöntemler arasında sıvı ve katı gıda alımını azaltma, antrenman sıklığını ve yoğunluğunu artırma, plastik ve kalın kıyafetlerle antrenman yapma, sauna uygulamalarına başvurma ve laksatif ve diüretik gibi ilaç kullanımı yer almaktadır (4-19).

Her ne kadar sıklet sporcuları tarafından bu uygulamalara günümüzde hala sıklıkla başvuruluyor olsa da bu uygulamaların birçok olumsuz etkisi rapor edilmiştir. Hızlı kilo verme uygulamalarının; sakatlık (11), kas krampları ve solunum güçlüğü (8,19), toparlanma (14), böbrek fonksiyonları (20), kas glikojen konsantrasyonu (21), kuvvet (22,23), kas kütlesi (24), karaciğer fonksiyonları (25), nöromusküler performans (26), aerobik güç (27) ve denge performansı (28) üzerinde fiziksel ve fizyolojik olumsuz etkilerinin bulunduğu, bunun yanında; gerginlikte artış, konsantrasyon kaybı, motivasyonda bozulma ve depresyon (15,29,30) gibi psikolojik olumsuz etkilerinin bulunduğu bildirilmiştir.

Federasyonlarca fizyolojik, fiziksel ve psikolojik olumsuz etkileri bulunan ve sağlıksız yöntemleri barındıran hızlı kilo verme uygulamalarının önüne geçmek adına müسابaka tartışısı gününün değiştirilmesi gibi bazı önlemler alınmış olmasına karşın, sıklet sporcuları arasında bu uygulamalara hala başvuruluyor olması dikkat çekicidir. Nitekim yakın zamanda sıklet sporcularıyla gerçekleştirilen bir araştırmada (6), sporcuların neredeyse tamamının hızlı kilo verme uygulamalarına başvurduğu rapor edilmiştir. Tüm bu olumsuzluklarına rağmen, günümüzde hala hızlı kilo verme uygulamalarına sıklet sporcuları arasında yüksek bir talep olması, bazı araştırmacılarının merakını uyandırmış ve

hızlı kilo verme olgusunun aydınlatılması noktasında yönlendirmiştir. Bu doğrultuda, sıklet sporcularının hızlı kilo verme olgusuna yönelik algılarının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen bir araştırmada (1). Sıklet sporcularının hızlı kilo vermeyi; zorluk, mücadele, başarı/performans aracı, fedakârlık, tükenmişlik, motivasyon aracı ve performans kaybı olarak algıladıkları görülmüştür. Yine Gencer (31) tarafından sıklet sporcularının hızlı kilo vermeye yönelik tutumlarını ve niçin bu uygulamalara başvurduklarını aydınlatmak için güreşçilerle gerçekleştirilen başka bir araştırmada, güreşçilerin hızlı kilo vermeye yönelik olumsuz tutumlarının yanında olumlu tutumlarının da bulunduğu, bunun yanında, başarı ihtiyacı, koşullanma, antrenör yönlendirmesi, zorunluluk ve manevi değerler gibi sebeplerle hızlı kilo verdikleri bildirilmiştir.

Sıklet sporcularının hızlı kilo verme uygulamalarına yönlendirmelerinde etkili olan faktörlere yönelik gerçekleştirilen alanyazın incelemesinde, sıklet sporcularının hızlı kilo verme uygulamalarına yönlendirmelerinde en etkili unsurun antrenörler olduğu görülmektedir (4-7,9,13,18,32). Bu yönlendirmeler tavsiye niteliğinde olabildiği gibi, zorlama niteliğinde de olabilmektedir (1). Çünkü sporcunun yarışmada elde edeceği başarı sadece sporcu açısından önemli değildir, aynı zamanda antrenörün kariyeri açısından da büyük önem arz etmektedir. Ancak, hızlı kilo verme uygulamaları sporcunun bedensel ve psikolojik sağlığı bakımından ciddi sorunlar oluşturabilmektedir. Bunun yanında, hızlı kilo verme sürecindeki zorlu uygulamalar, sporcuların spor ortamından uzaklaşmalarında da etkili olabilmektedir (1). Bu bağlamda; antrenörlerin, sporcuların hızlı kilo verme uygulamalarına yönlendirmelerinde etkili olduğu gerçeği, antrenörlerin hızlı kilo verme olgusuna yönelik tutumlarının, diğer bir ifadeyle; düşüncelerinin, duygularının ve davranışlarının anlaşılmasını önemli kılmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, sıklet sporu antrenörlerinin müsabaka öncesi hızlı kilo verme olgusuna ilişkin tutumlarını (düşünce, duygu, davranış) anlamaktır. Böylelikle müsabaka öncesi hızlı kilo verme olgusu sıklet sporu antrenörlerinin perspektifinden değerlendirilebilecek ve anlaşılacaktır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Müسابaka öncesi hızlı kilo verme uygulamaları fiziksel, fizyolojik ve psikolojik etkileri bakımından olumsuz sonuçlar sunmasına karşı sporcuların bu uygulamalara hala yoğun bir şekilde başvuruyor olmaları ve antrenörlerin de bu süreçte etkili bir unsur olmaları müسابaka öncesi hızlı kilo verme olgusunun antrenörlerin bakış açısıyla değerlendirilmesini önemli kılmaktadır. Antrenörlerin müسابaka öncesi hızlı kilo verme olgusuna yönelik bakış açıları, bu olguya yönelik tutumlarının ortaya konulmasıyla daha iyi anlaşılabilir. Bu doğrultuda sıklet sporu antrenörlerinin hızlı kilo verme olgusuna yönelik düşünceleri, duyguları ve davranışlarının aydınlatılması hızlı kilo verme olgusunun daha iyi anlaşılmasına hizmet edebilir. Bunun yanında, her ne kadar sporcuların ifadeleri doğrultusunda, hızlı kilo verme uygulamalarında antrenörlerin pay sahibi olduğu belirtilmişse de ilgili alanyazında hızlı kilo verme olgusuna yönelik antrenör değerlendirmelerini içeren herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda, hızlı kilo verme olgusuna yönelik antrenör tutumlarının anlaşılması ayrıca önem arz etmektedir.

1.4. Varsayımlar

Araştırmaya gönüllü olarak katılan sıklet sporu antrenörlerinin araştırma kapsamında sorulan sorulara samimiyetle cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.5. Araştırmının Sınırlılıkları

- Araştırma, çalışmaya gönüllü olarak katılan sıklet sporu antrenörleriyle sınırlıdır.
- Araştırma sonuçları, çalışmaya gönüllü olarak katılan sıklet sporu antrenörlerinin müسابaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik tutumlarına ilişkin bir gerçeklik sunabilir.

2.GENEL BİLGİLER

2.1. Tutum

Tutum, bireyin kendine ya da çevresindeki herhangi bir nesne, toplumsal konu ya da olaya karşı deneyim, motivasyon ve bilgilerine dayanarak örgütlediği zihinsel, duygusal ve davranışsal bir tepki ön eğilimidir (33). Bunun yanı sıra, deneyim ve yaşantılar neticesinde oluşan, ilgili olan her olay ve materyale yönelik bireyin eylemleri üzerinde güçlü bir etkileme ya da yönlendirici bir güce sahip bilişsel ve duyuşsal hazırlık durumu olarak da tanımlanmaktadır (34).

Tutum, bir bireye atfedilen ve onun bir psikolojik objeyle ilgili duygu, düşünce ve davranışlarını düzenli bir şekilde oluşturan eğilimdir. Tutum, ortaya konan bir davranış değil, gözlenebilen ve davranışa hazırlayıcı bir eğilim olarak tanımlanmaktadır. Tutumun meydana getirdiği yalnızca bir duygu veya davranış eğilimi değil, duygu-düşünce-davranış eğilimi bütünleşmesidir (35).

Tutum kavramı sosyal psikologlarca kabul edilmiş ve bir bireyi gözlemleyerek herhangi bir olguya ilişkin tutumunun ne yönde olduğuna dair fikir sahibi olunabileceği söylenir (36). Tutumlar, en olumludan en olumsuzu kadar çeşitli derecelerde olabilir. Olumsuz tutumlar; nesne ya da fikirler konusunda olumsuz inanca sahip olma, onu reddetme veya sevmeme, ona karşı hareketlerde bulunmayla kendini gösterebilir. Olumlu tutumlar ise; nesnelere ya da fikirler konusunda olumlu inanca sahip olma, onu benimseme ve sevmeye ile kendini gösterebilir (37).

Tutumlar davranışın tayin edicileri olduğundan, tutumların ölçülmesinde de davranıştan hareket edilmektedir (38). Tutum ölçülmesinde genellikle kullanılan davranış ise, sorulara cevap verme ya da fikir belirtme şeklindeki sözel davranışlardır (39).

Tutum, bireyin kendi algı dünyasının bir yönü ile motivasyon, heyecan, idrak ve öğrenme süreçlerinin devamlı bir organizasyonudur ve sonradan öğrenilir (39). İnsanlar doğdukları andan itibaren belli düşünce ve davranış kalıplarına sahip olarak dünyaya adım atmazlar.

Tutumlar, deneyimler neticesinde elde edilen kazanımlardır. Bazı tutumlar da insanların kendi tecrübeleri dışında gözlemlenerek elde edilir (40).

Tutumların oluşmasında ve gelişmesinde tutum objesiyle doğrudan deneyimlerin, sosyal çevrenin ve medyanın etkili olduğu bildirilmektedir (41). Bunun yanında erken yaşlarda öğrenilen tutumların, önemli yaşantı ve olaylar olmadığı takdirde oldukça durağan olduğu ve kolay kolay değişmediği düşünülmektedir (39). Tutumlar; bilişsel, duyuşsal ve tepkisel düzeyde aralarında karşılıklı bileşenler meydana getirecek şekilde varsayımsal yapılar olarak yerleşir ve düz bir bakış açısıyla görülemezler, farklı bakış açılarıyla görülebilir (42) olduğundan doğrudan ölçülmez, ancak dolaylı olarak davranış yoluyla ölçülebilir (39).

2.2. Tutumun Öğeleri

2.2.1. Zihinsel Öge

Zihinsel öge, tutum algılarını meydana getiren üç ana ögedendir. Yazında bilişsel öge olarak da geçmektedir. Bilişsel ögeye dair farklı farklı açıklamalar ve tanımlar yapılmıştır. Zihinsel öge, çoğunlukla bireyin çevresinde maruz kaldığı uyarıcılara karşı tecrübe ettiği deneyimlerden beslenen bir birikime dayanır. Bireyin bir objeye karşın tutumu, bir durum veya bir kişiyle ilgili sahip olduğu bilgiler genellikle o kişinin nesne ya da o kişi durum ile ilişkili deneyimleriyle kazanılır (43).

Birey varlığından haberi olmadığı bir konuya karşı tutum geliştiremez. Bireyin geliştirdiği tutumların kalıcılığı tutum geliştirdiği nesneye dair bilgilerin gerçekliğiyle doğru orantılıdır. Bu nesnelere dair bilgiler değiştiğinde gösterilen tutum da değişmektedir. Kişinin tutum geliştirdiği konu hakkındaki bilgiler, inanışlar ya da hisleri olumlu ya da olumsuz olabilir (44). Örneğin: Kişinin beden eğitimi dersinde yaptığı fiziksel aktivitelerin fiziksel gelişimine fayda sağladığını düşünmesi veya bu aktivitelerin diğer derslerdeki başarı düzeyinin düşürdüğünü düşünmesi gibi. Burada şu nokta unutulmamalıdır ki kişi kendi kafasında bu ikinci örnekteki duruma inanmışsa bu inanış, teknik olarak yanlış bile olsa onun için doğru olan budur (44).

Bilişsel öge: Bireyin çevresel kaynaklı uyaranlar aracılığıyla edindiği bilgi birikimi ve deneyimler sonucunda oluşan tutum olarak ele alınmaktadır (45). Bu bilgi birikimi ve deneyim ne kadar fazla ise bilişsel öge o kadar beslenir (43).

2.2.2. Duygusal Öge

Kişiden kişiye değişen ve gerçeklerle açıklanamayan bir tutumun “beğenme-beğenmeme” yönünü temsil eder. Bir tutumu doğrulardan inançlardan ve değerlerden ayıran en önemli özellik, tutumların duygusal bir bileşene sahip olmasıdır. Tutumların duygusal bileşeni, bir kişinin tutumun konusu olan olaya veya nesneye karşı gerginliğini içerir. Bu duygusal unsur, bir tutumun ona tutarlılık kazandıran yol gösterici veya biçimlendirici yönüdür (46).

Bireyin tutum konusundan hoşlanması veya nefret etmesi onun duygusal yönüdür. Duygusal öge, içerik olarak bilişsel ögeden daha basittir ama duygusal ögesi güçlü olan tutumun değişmesi daha zordur (47).

2.2.3. Davranışsal Öge

Bireyin davranışının belirli bir uyarana yanıt verme eğilimi davranışsal bileşenle ifade edilir. Bu eğilim farklı davranışsal özelliklerle gözlemlenebilir. Bu davranış bireyin normları, rutinleri ve davranışlarıyla doğrudan ilgili olmayan tutumlardan etkilenebilir. Bu sebeple, davranışsal unsurlar ifade edilirken öncelikle normatif ve duygusal davranış olmak üzere iki ayrı gruba ayrılmalıdır. Bir kişinin ait olduğu alt kültür ya da katagoride, istemese bile doğru olduğu kabul edilirse davranışı gösterebilir (48).

Tutumun söz veya diğer eylemlerle gözlenebilen kısmıdır. Duygusal davranış tutum konusunun hoşla gidip gitmemesiyle ortaya çıkan davranıştır. Normatif davranış doğru davranışın ne ve nasıl olduğunun toplumdaki inançlarla belirlendiği davranıştır. Bireyin ait olduğu toplum ya da grupta bir davranış iyi görülüyorsa birey onu sevse de sevmese de yapar (47).

2.3. Tutumların Gelişmesi ve Kalıplaşması

Bireyler tutumlara sahip olarak doğmazlar tutumları sonrada deneyim ya da gözlem sonucunda öğrenirler. Bazı tutumlar bireylerin kendi tecrübelerine dayanırken bazılarını da başka kaynaklardan gözlemleyerek elde edilir. Tutumlar genellikle şu üç yoldan elde edilir: tutum objesiyle doğrudan deneyim, sosyal çevreden öğrenme, medya aracılığıyla öğrenme (35).

2.4. Tutumların Oluşumu

Tutumların oluşumunda öğrenmenin etkisi oldukça fazladır. Çünkü bireyler tutumları şu yollarla elde ederler: tutum objesiyle doğrudan deneyim, medya aracılığıyla öğrenme, sosyal çevreden öğrenme. Tutumlar çok erken yaşlarda oluşabilir. İnsanlar neyin iyi neyin kötü, neyin faydalı neyin zararlı, neyin doğru neyin kabul edilebilir, neyin yanlış neyin kabul edilemez olduğunu kendi tecrübelerinden, başkalarının yaşantılarından veya anlattıklarından öğrenirler ve buna göre tutum geliştirme davranışında bulunurlar. Bu sebeple bireyin tutumları, kişilerin aile üyelerinin, arkadaş gruplarının kültürel değerlerinden, okulda aldıkları eğitimden ve yetiştikleri toplumun kültürel değerlerinden önemli ölçüde etkilenir (49).

Birey, çocukluğundan itibaren en yakın aile üyelerinden itibaren başlayarak çevresindekilerin tutumlarını ve davranışlarını gözlemler daha sonrada bu davranışları taklit ederek öğrenirler. Bireyin taklit edilen bu davranışlarını takdir etmek, onları bu davranışa devam etmesindeki motivasyonunu artırır. Bu olaya sosyal öğrenme adı verilir. Okullar ve öğretmenler de koydukları kurallar ve kurallara uymayanlara verdikleri cezalar veya uygulayanlara sundukları ödüller yoluyla gençlerin davranışlarının şekillenmesinde etkin rol oynamaktadırlar. Tutumlar her ne kadar aktarılan bilgiler ya da kişilerin çevrelerinde olan biteni ve bunların sonuçlarını gözlemlemesi yoluyla da oluşsa, kendilerinin doğrudan doğruya yaşadıkları tecrübeler yoluyla öğrendikleri daha kalıcı olduğu bilinmektedir. Bu doğrultuda deneyimlerin tutumlar üzerindeki etkisi daha fazla olmaktadır (49).

2.4.1. Tutum Objesiyle Doğrudan Deneyim

Bir objeyle ve ya bir konuyla ilgili tutum sahibi olabilmenin en iyi yolu, o obje ve ya konu ile ilgili bir tecrübe geçirmiş olmaktır. Başımızdan geçen ve tutum oluşumuna sebep olan deneyimler bunlar bazen bir deprem, savaş bazen de bir çocukluk travması, ana-babanın ayrılması gibi yaşamsal olaylarda bireylerin tutumları gelişebilmektedir (35).

2.4.2. Sosyal Çevreden Öğrenme

Tutumlarımızı çoğunlukla başka bireylerden ediniriz. Anne ve babalar çocukların oluşturdukları tutumların ilk belirleyicileridir. Örneğin çocukların sigara içmeye karşı tutumları, politik düşünceleri anne-babanınkiyle bir benzerlik içerisindedir. Arkadaş ortamı da aynı şekilde birey de tutum oluşumuna etki edebilmektedir. Giyim ve saç biçimine,

dinlediği müziğe, davranış tarzına ve bunlar gibi pek çok tutumlarımız arkadaş çevremizden etkilenmektedir (35).

2.4.3. Medya Etkileri

Ana-baba, arkadaş ortamı ve sosyal rollerimizden başka medya ve özellikle televizyon tutumların oluşumunu oldukça etkilemektedir. Araştırmalar, medyanın hem tutumların oluşumunda hem de var olan tutumların pekişmesinde etkili olduğunu ifade etmektedir. Örneğin, çocukların hangi yiyeceği istedikleri, bu yiyeceklerin televizyonda ne kadar çok reklamının oynadığıyla doğru orantıdadır. Medyanın tutumların oluşumuna katkısı reklamlardan ibaret değildir. Televizyonda izlediğimiz her program tutumlara etki etmektedir. Aynı şekilde, basında, aynı olayın gazetenin eğilimiyle bağlantılı olarak olumsuz ya da olumlu olabildiğini söyleyebiliriz. Genel olarak araştırmalar gösteriyor ki, medya tutumları oluşturmakta ve de çoktan sahip olduğumuz tutumları güçlendirmekte başarılı; fakat bireylerin sahip oldukları tutumları farklılaştırmakta yetersiz olmaktadır. Yine de bireysel tutumların ve buradan hareketle kamuoyunun oluşumunda medyanın rolünü yadsımak olanaksızdır (35).

2.5. Kalıplaşmış Tutumlar

Kalıplaşmış tutumlar, belirli konular hakkında sahip olduğumuz düşüncelerin bir özetidir. Az bildiğimiz bir konu hakkında tutum oluşturabilmek için başka insanlardan okuduğumuz, duyduğumuz bilgileri bir araya toplarız. Böylelikle geliştirdiğimiz kalıp halindeki bir tutum bizlere o konu hakkında kısa yoldan bir bilgi edinmemize yardımcı olur. Kalıp yargılar çoğunlukla bir grubun bir üyesiyle karşılaştığımızda bu kişinin davranışı hakkındaki düşüncelerimizi ve ona karşı davranışlarımızı daha önceden oluşturabilmemizi sağlamaktadır. Demek ki kalıplaşmış tutumlar sayesinde başka gruplar hakkında özet bilgiye sahip olarak çevremizi kendi gözümüzde bir düzene sokar, çevremize karşı davranışlarımızı önceden ayarlayabiliriz (35).

2.6. Tutumların Ölçülmesi

Tutumlar doğrudan ölçülemezler; fakat dolaylı olarak davranış yoluyla ölçülebilirler. Bu ölçmede genellikle kullanılan davranış, sorulara cevap vermek ve ye fikir belirtme şeklinde oluşan sözel davranıştır. Bu amaçlar doğrultusunda sosyal psikologlar çeşitli tutum ölçme

teknikleri geliştirmişlerdir. Bunları iki bölümde toplayabiliriz: dolaylı ölçümler ve doğrudan ölçümler (35).

2.6.1. Dolaylı Ölçüm Teknikleri

Ölçümler ne kadar dikkatli geliştirilirse geliştirilsin, tutum ölçmek için yalnızca insanlara soru sorma yoluna başvurulması yeterli gelmeyebilir. Özellikle kültürlerarası çalışmalarda aynı tutum ölçeğinin farklı kültürlerde kullanılarak karşılaştırılmasında, insanların, anketi uygulayanın gözünde nasıl gözükmek istedikleri konusu sorun olarak belirebilir. Bireylerin özellikle sosyal beğenilirlik olgusu nedeniyle sorulara doğru cevap vermediklerinden dolayı, dolaylı ölçüm yollarının denenmesi önerilmiştir. Dolaylı ölçüm tekniklerinde, uygulanan ölçüm gizli kalmaktadır ve birey otomatik süreçlerle yanıt vermektedir. Örtük çağrışım testi ve Davranış gözlemi testi dolaylı ölçüm teknikleri arasında en çok kullanılan tekniklerdir (35).

2.6.2. Doğrudan Ölçüm Teknikleri

Tutum ölçümlerinin çoğu doğrudan ölçüm sınıfına girebilir. Sıklıkla tutum ölçümleri kişilerin kendi görüşlerini aktarmalarından oluşmaktadır ve bu ölçümlerde bireylerin bir durum ile ilgili düşünceleri onlara doğrudan yönlendirilen sorulara verdikleri yanıtlarla belirlenmektedir. Tutumları doğrudan ölçmek için birkaç yöntem vardır. Bunlardan bazıları: Thurstone ölçekleri, Guttman ölçekleri Likert ölçekleri ve Duygusal anlam ölçeğidir (35).

3.MATERYAL VE YÖNTEM

3.1.Araştırma Modeli/Deseni

Araştırmada sıklet sporu antrenörlerinin müsabaka öncesi hızlı kilo verme olgusuna ilişkin tutumlarının aydınlatılması amaçlandığı için nitel araştırma yöntemlerinden birisi olan “olgubilim” deseni tercih edilmiştir. Olgubilim (fenomenoloji) deseni, farkında olduğumuz ancak derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olmadığımız olgulara odaklanmaktadır (50). Hızlı kilo verme olgusu sıklet sporlarında sıklıkla başvurulan; genel olarak fiziksel, fizyolojik ve psikolojik olumsuz etkileri bildirilen ancak antrenörlerin bakış açılarıyla irdelenmemiş bir olgudur. Bu sebeple araştırmada, olgubilim deseni tercih edilmiştir.

3.2.Araştırma Grubu

Araştırmaya farklı sıklet branşlarında antrenörlük kariyeri bulunan, Judo branşından 3 antrenör, Güreş branşından 1 antrenör, Taekwondo branşından 4 antrenör, Karate branşından 2 antrenör olmak üzere toplamda 10 antrenör gönüllü olarak katılmıştır. Antrenörlerin görüşme formunda yer alan sorulara içten cevap vermeleri adına kişisel bilgilerin gizli tutulacağı açıklanmış, bu doğrultuda her bir katılımcıya antrenörlük yaptığı branş ismi ile ilişkilendirilerek çoklu olmaları durumunda numaralandırılmıştır.(Örn: Judo Antrenörü 1, Judo Antrenörü 2. ... şeklinde kodlar verilmiştir).

3.3.Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formunun oluşturulması aşamasında “tutum” kavramıyla ilgili literatür taranmış, sıklet sporu antrenörlerinin müsabaka öncesi hızlı kilo verme olgusuna ilişkin tutumlarını anlamak için açık uçlu sorular geliştirilmiş, bu sorular Beden Eğitimi ve Spor alanından iki öğretim üyesine gönderilmiştir. Uzmanların yarı yapılandırılmış görüşme formunda yer alan sorularda düzenlemeleri sonrasında görüşme formuna son şekli verilmiştir. Görüşme formunda yer alan sorular aşağıdaki gibidir.

Sorular:

1. Branşınız nedir?
2. Kaç yıldır antrenörlük yapıyorsunuz?
3. Sporculuk geçmişiniz var mı? Varsa kaç yıl spor yaptınız?
4. Sporculuk yaşantınızda müsabaka öncesi hızlı kilo verme deneyiminiz var mı, varsa ne sıklıkla kilo verirdiniz? İlk olarak kaç yaşında hızlı kilo verdiniz? Bir yılda ortalama kaç defa kilo verirdiniz? Kilo verme yöntemleriniz nelerdi?
5. Müsabaka öncesi niçin hızlı kilo verirdiniz?
6. Sizi hızlı kilo verme konusunda etkileyen ya da yönlendiren birileri oldu mu? Kim ya da kimler? Nasıl?
7. Bir antrenör olarak müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik düşünceleriniz nelerdir? Hızlı kilo vermenin olumlu ve olumsuz etkileri (fiziksel, zihinsel, duygusal, sosyal vb.) olduğunu düşünüyor musunuz? Nasıl? Örneklendirebilir misiniz?
8. Hızlı kilo vermenin sporcuların performansını ve başarısını etkilediğini düşünüyor musunuz? Nasıl?
9. Sporcuların müsabaka öncesi verdikleri kiloların miktarının önemli olduğunu düşünüyor musunuz? Niçin?
10. Sporcular hızlı kilo vermeye müsabakadan ne kadar zaman önce başlıyor? Bu konudaki düşünceleriniz nelerdir? Sizce nasıl olmalı?
11. Hızlı kilo vermek için başvurulan yöntemler nelerdir? Bu yöntemlere yönelik düşünceleriniz nelerdir? Niçin?
12. Müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik neler hissediyorsunuz? (Sevgi, nefret, bıkkınlık, pişmanlık vb.) ? Niçin?
13. Sporcularınızı hızlı kilo vermeye yönlendiriyor musunuz ya da yönlendirir misiniz? Niçin?
14. Sporcunuz hızlı kilo verme talebi ile size gelse yaklaşımınız nasıl olur? Niçin?
15. Ekleme istediğiniz başka bir şey var mı?

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan (Karar No: 2022/09/16) etik kurul kararı alınmıştır. Etik kurul onamından sonra antrenörlerle iletişime geçilerek araştırmanın amacı ve içeriğine ilişkin bilgi paylaşılmış, araştırmaya katılmaya gönüllü olan

antrenörlerle yüz yüze ve çevrimiçi ortamda görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler esnasında katılımcıların izni dahilinde veri kaybını önlemek adına görüşmeler kayıt altına alınmıştır. Antrenörlerle gerçekleştirilen görüşmeler 15-40 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Antrenörlerle gerçekleştirilen görüşmelerde elde edilen veriler tümdengelimsel içerik analiziyle çözümlenmiştir. Tutum kavramının bilişsel, duygusal ve davranışsal öğeleri dikkate alınarak verilerin çözümlenmesinde Yıldırım ve Şimşek'in (50) işaret ettiği nitel veri analizi aşamaları dikkate alınmıştır. Bu doğrultuda, öncelikle antrenörlerle gerçekleştirilen görüşme kayıtları metne dönüştürülmüş, metin birçok defa okunduktan sonra metin içinde yer alan anlamlı bölümler/birimler kavramlarla kodlanmıştır. Görüşme kayıtlarında yer alan anlamlı birimler/bölümler kodlandıktan sonra, kodların birbirleriyle ilişkileri, diğer bir ifadeyle farklılık ve benzerlikleri dikkate alınarak temalar oluşturulmuştur. Kodların farklılık ve benzerliklerinden yola çıkarak oluşturulan temalar, altında yer alan kodlarla birlikte düzenlenmiş, düzenlenen kod ve temalar antrenörlerin hızlı kilo verme olgusuna ilişkin tutumlarının anlaşılmasında doğrudan ifadelerine yer verilerek betimlenmiş ve yorumlanmıştır.

3.6. Geçerlik ve Güvenirlik

Nitel araştırmalarda geleneksel olarak kabul gören ve önemli ölçütler olarak değerlendirilen “geçerlik” ve “güvenirlik” kavramları, nitel araştırmaların doğası gereği farklı kavramlarla açıklanmaktadır. Bu kapsamda, “iç geçerlik” yerine “inandırıcılık”, “dış geçerlik” yerine “aktarılabirlik”, “iç güvenilirlik” yerine “tutarlık”, “dış güvenilirlik” yerine de “teyit edilebilirlik” kavramlarının kullanılması önerilmektedir (51). İnanırıcılığın sağlanabilmesi için “uzun süreli etkileşim, derinlik odaklı veri toplama, çeşitleme, uzman incelemesi, katılımcı teyidi” yöntemleri, aktarılabirliğin sağlanabilmesi için “ayrıntılı betimleme, amaçlı örnekleme”, tutarlığın sağlanabilmesi için “tutarlık incelemesi” ve teyit edilebilirliğin sağlanabilmesi için de “teyit incelemesi” önerilen yöntemlerdir (50,52). Bu kapsamda mevcut araştırmada inandırıcılığın, aktarılabirliğin, tutarlığın ve teyit edilebilirliğin sağlanması için alınan önlemler şu şekildedir: Araştırmacılarından birisi (danışman) eski bir sıklet sporcusudur ve sporculuğu döneminde hızlı kilo verme deneyimini birçok defa tecrübe etmiştir. Bunun yanında müsabaka öncesi hızlı kilo verme

olgusuna yönelik nitel araştırmaları da mevcuttur. Yani, veri kaynaklarıyla (katılımcılar, ortamlar, dökümanlar vb.) hakkında uzun süreli bir etkileşimi mevcuttur. Alanda uzun süre kalması ve araştırılan olguya ilişkin deneyim ve araştırmaları, çalışılan olguya ilişkin katılımcıların bakış açılarını ortaya koyabilecek derinlik odaklı veri toplamasında önemli bir katkı sunmaktadır. Bunun yanında, araştırma grubunda farklı sıklık branşlarındaki antrenörlere yer verilmiş ve veri kaynağı çeşitliliği dikkate alınmış, görüşmeler esnasında verinin doğasına sadık kalmak ve çalışılan olguyu olduğu haliyle, olabildiğince yansız sunmak adına katılımcıların ifadelerinin teyidi sağlanmıştır. Aktarılabilirliğin sağlanması için araştırmada amaçlı örnekleme yöntemi tercih edilmiş, böylelikle araştırma sonuçlarının benzer ortamlara aktarılabilirliği adına yöntem (desen, araştırma grubu vb.) bakımından bir bakış açısı sunulmuştur. Bunun yanında, araştırmada ortaya çıkan kod ve temalar verilerinin doğasına sadık kalınarak, doğrudan katılımcı ifadelerine yer verilerek ayrıntılı biçimde betimlenmiş ve okuyuculara verilerin elde edildiği ortamı zihinlerinde canlandırma imkânı sunulmaya çalışılmıştır. Tutarlığın sağlanması adına, araştırmacılar ham görüşme verilerini ayrı ayrı kodlamışlardır. Daha sonra bir araya gelerek kodlamalar arasındaki tutarlığa bakılmış, farklı kodlanan veriler tekrardan gözden geçirilmiş, uzlaşılan noktalar temaları açıklamada esas alınmıştır. Teyit edilebilirliğin sağlanması adına ise, araştırmacılar ulaşılan sonuçların toplanan verilerle uyumunu sürekli olarak gözden geçirmiş ve böylelikle okuyucuya mantıklı bir açıklama sunmaya çalışmıştır.

4. BULGULAR

Antrenörlerin müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye ilişkin tutumları kurumsal çerçeveden yararlanılarak ‘bilişsel, duygusal ve davranışsal’ başlıklar altında ele alınmıştır.

Düşünceler

Antrenörlerin müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik tutumlarının bilişsel ögesi “düşünceler” teması altında toplanmıştır. Analizler antrenörlerin müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik “olumlu” ve “olumsuz” düşüncelerinin olduğunu göstermiştir. Olumlu düşüncelerin “performans, avantaj ve başarı” alt temalarıyla ilişkili olduğu, olumsuz düşüncelerin ise “fiziksel, zihinsel, duygusal, gelişim, fizyolojik, başarı, sağlık sorunları, stres, spordan uzaklaşma, hedeften uzaklaşma” alt temalarıyla ilişkili olduğu görülmüştür.

Olumlu Düşünceler

Performans

Antrenörlerin müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik olumlu düşüncelerine ilişkin analiz sonuçları, hızlı kilo vermenin çeviklik ve çabukluk performansını olumlu yönde etkilediğine yönelik antrenör düşüncelerinin olduğunu göstermektedir. Bir antrenör, özellikle ağır sıklette yarışan sporcuların hızlı kilo vermeyle birlikte daha yavaş olmalarına sebep olan vücutlarındaki fazlalıktan kurtulduklarını ve bu durumun da sporcuların daha çabuk olmalarında etkili olduğunu ifade etmektedir: “*Yani hatırlıyorum benim arkadaşlarda 140-150 kilo gelen adamlar var bunlar doğal olarak hantal kalıyorlar işte vücuttaki o yağ kitlesini azalttığı zaman daha hareketli bir sporculuk sergileyebiliyor öyle etkileri var.*” (Güreş antrenörü).

Avantaj

Olumlu düşüncelere yönelik analizler, müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin sporculara avantaj sağladığına yönelik antrenör görüşlerinin bulunduğunu da göstermektedir. Bu düşüncenin temelinde farklı gerçekliklerin yattığı görülmektedir. Bunlardan ilki,

antrenörlerin sporculuk yaşantılarındaki gözlem ve deneyimleridir. Gözlem ve deneyimler sonucu hızlı kilo veren sporcuların madalya almış olmaları, diğer sporcuların da onları taklit etmelerine ve hızlı kilo vermenin başarılı olmada bir avantaj sağladığına inanmalarına yol açmaktadır. Nitekim bir antrenör bu durumu şöyle ifade etmektedir: *“Hani hızlı kilo düşersen veya bir alt sıklete düşersen daha iyi maç yaparsın, işte daha hani madalyan garanti olur. O ikincisi de bizden önce ki devrelerin hızlı kilo düşüp genelde madalya aldıklarını gördüğümüzden dolayı aynı olayı bizde tekrarlıyoruz.”* (Judo antrenörü 3). Hızlı kilo vermenin avantaj sağladığına yönelik düşüncenin altında yatan bir diğer gerçeklik de sıkletlere özgü güç algılarıdır. Üst sıkletteki sporcuların daha güçlü olarak algılanması, alt sıklette başarılı olma inancını pekiştirmekte ve hızlı kilo vermeye zemin hazırlamaktadır. Bu duruma ilişkin bazı antrenör düşünceleri şöyledir: *“Rakiplerimizin daha güçlü olmaması, fiziklerinin büyük olmaması, daha alttaki rakiplerle daha hızlı bir şekilde çıkacağıma düşündüğümünden dolayı avantajla alakalı.”* (Taekwondo antrenörü 2). *“Alt sıklette yarışmanın avantaj olduğunu düşünürdük.”* (Taekwondo antrenörü 4).

“Tabi zaten insan buna inanmasa kilo düşer mi? Olumlu olduğuna inanıyoruz, çünkü niye? Bir kere bir üst sıklete çıkmıyorsan bu konuda kendine güven eksikliğinin var demi? Özgüven problemi yaşıyorsun, ondan dolayı çıkmıyorsun doğal olarak. O seni bir alt sıklette başarılı olacağına inancını artırıyor. Diyorsun ki ben kilo düşersem bir alt kiloda başarılı olurum ki bunu da pekiştiren nedenler olabiliyor. Belki bunu üste çıksan burada da olacaksın ama deneyimsel olarak başarılı olduk tamam, biz bunu kiloya atfedebiliyoruz. Bazen, yani neden olarak kilo düşmeyi görebiliyoruz. Bu hem kendin olan alt kiloya düştüğün zaman güvenilirliğini artırmasını sağlıyor, öbür taraftan da belli aslında alt sıkletler demeyelim de üst sıkletler de bazen kilo azaltımı sporcuların daha rahat hareket etmesine neden olabilir.” (Güreş antrenörü).

Olumsuz Düşünceler

Fiziksel

Analiz sonuçları, antrenörlerin müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin fiziksel bazı olumsuz etkilerinin olduğuna yönelik düşünceleri ortaya çıkarmıştır. Antrenörlerin olumsuz düşüncelerinin “güç/kuvvet”, “kas sorunları”, “enerji düşüklüğü” ve “dayanıklılıkla” ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bazı antrenörler müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin güç ve kuvveti olumsuz etkilediğine inanmaktadırlar. Bu inançlarının temelinde 4 ya da 5 kilo

gibi yüksek miktarda kilo vermenin etkili olduğunu düşünmektedirler. Örneğin, aşırı miktarda kilo vermenin kuvvet gibi fiziksel özelliklerdeki olumsuz etkisini bir antrenör şöyle açıklamaktadır: “Öncelikle güç kaybı, 4 kilo ya da 5 kilo düşmüş oluyor, o anda o gücü oluşturamıyor.” (Karate antrenörü 1). Benzer şekilde, bir başka antrenör: “Çok hızlı kilo verdiğinde müsabakaya, atıyorum 15 gün içerisinde bir 5 kilo verdiğin zaman etkiler dediğim gibi. Güçsüz, enerjisiz istediğin performansı veremeyip alacağı müsabakayı verebilir.” (Taekwondo antrenörü 1). “Tabi ki çok önemli. Yani şimdi normal insanlarda bile 1 kilo 2 kilo vermek var 5 kilo 6 kilo vermek var ki sporcular genelde vücutlarındaki yağ oranları da az olduğu için vücutta sudan gidiyor. Daha fazla çünkü. Eritecek yağdan gidecek bir durum kalmıyor. Bir süre sonra miktar arttıkça bu kastan da gitmeye başlıyor, bu da performansını çok kötü etkiliyor.” (Judo antrenörü 2). “Performansını da etkiler, başarısını da etkiler. Bir kere hızlı kilo verdiğin zaman asıl olan gücün ortaya çıkmıyor, yani senin asıl gücün hızlı kilo verdiğin için otomatikman yarı yarıya iniyorsun, o güç kalmıyor, yarısı gitti. Çünkü depolarında kullanacağın enerjiyi, mineralleri sen hızlı kilo vererek harcadın kaslarını orda yordun. Peki sen orda performans da yarı performansla aslında yetenekli bir sporcusun ama müsabakada nasıl ortaya çıkartacaksın? Sen bilinçli bir şekilde kilo verirsen iyi bir çalışmayla oradaki başarını ikiye katlarsın, ama hızlı kilo verirsen naparsın? Yarıya düşürürsün o yüzden olumsuz etkiliyor.” (Taekwondo antrenörü 1).

Fiziksel etkilere yönelik analiz sonuçları, kuvvet ve gücün yanında hızlı kilo vermenin kas sorunlarına yol açtığına dair antrenör inançlarının olduğunu da göstermiştir. Bazı antrenörler yüksek miktarda kilo vermenin aynı zamanda kas problemlerine yol açtığını da düşünmektedirler. Bir antrenör bu durumu şöyle ifade etmektedir: “Yani 2 kilo çok büyük bir kayıp değil ama verilen 4 kilo ya da 6 kilo sporcu için çok büyük bir kayıp. Bu da tabi ki kas gruplarını tamamen etkileyecektir. Bu, ana kaslardaki oluşan deformeyi çok zor, yani en az altı ayda tamamlar kas grubu kendi oluşumunu, bu da onun için (sporcu) çok büyük bir kayıp aslında.” (Karate antrenörü 1).

Analiz sonuçları, kas sorunları yanında hızlı kilo vermenin enerji düşüklüğüne yol açtığına dair antrenör görüşlerinin olduğunu göstermektedir. Bir antrenör hızlı kilo vermenin enerji düşüklüğüne neden olduğunu şöyle açıklamaktadır: “Hızlı kilo veren bir sporcu müsabaka içerisinde ayağının kalkmadığını, enerjisinin olmadığını, güçlü vuruşlar veya güçlü çalışmalar yapmadığını hem kendimde izlenim yaptım hem sporcularda gördüm.” (Taekwondo antrenörü 2). Benzer şekilde, başka bir antrenör hızlı kilo vermenin enerji

kaybına neden olduğunu şöyle açıklamaktadır: “... *Antrenmanlara gidersen, o enerjiyi kendinde bulamazsın. Antrenmanın gerekliklerini yerine getirebilecek enerjiyi kendinde bulamazsın, yani birçok etkeni var bunun sonucu ile ilgili, ciddi şekilde yani.*” (Güreş antrenörü). Analizler, hızlı kilo vermenin enerji düşüklüğüne neden olmasının temelinde hızlı kilo verme sürecindeki katı ve sıvı gıda alımını azaltmanın etkili olduğunu göstermektedir. Nitekim bazı antrenörler bu durumu şöyle ifade etmektedir: “*Söylediğim gibi, antrenmandaki performansını müsabakaya yansıtamaması o enerjik halini gösterememesi. Fiziksel yönden olumsuz etkisi, yani atıyorum bir yere çıkacaksınız, bir yere gideceksiniz, haliniz yok veya gidemiyorsunuz çünkü yorgunsunuz. Vücudunuzda bir enerji kaynağı girmediği için.*” (Taekwondo antrenörü 3). “*Müsabaka içerisinde kendi yaşadığımı size şöyle aktarayım; enerjin bir kere düşük oluyor, çünkü tabiri caizse 2 hafta, 3 hafta aç, susuz kalıp çok ciddi çalışmalar yaparak müsabakaya katılıyorsun ve tartının hemen akabinde yiyorsun, içiyorsun ama onun çok etki etmediğini gördük. Ayağın kalkmıyor, iştahsız oluyorsun, müsabaka yapmak istemiyorsun. Yani tabiri caizse bezgin bir şekilde müsabakaya çıkıyorsun.*” (Taekwondo antrenörü 2).

Müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin olumsuz fiziksel etkilerine yönelik analizler, hızlı kilo vermenin dayanıklılığı olumsuz etkilediğine ilişkin antrenör düşüncelerin bulunduğunu da göstermektedir. Bazı antrenörler hızlı kilo vermenin dayanıklılığı olumsuz etkilediğine ilişkin düşüncelerini şöyle aktarmaktadır: “*Az öncede söylediğim gibi yorgunluk, sporcunun, biz istiyoruz ki yaptırdığımız bilimsel antrenmanlar sonuncunda yorulmaması yani geç yorulmasını istiyoruz. Hızlı kilo verince sporcu erken yoruluyor işte söylediğim gibi fizyolojik olarak glikojen depoları, glikoz depoları boşalıyor, sıvı elektrolit kaybı yaşıyor, sporcu dolayısıyla aerobik dayanıklılıkta kayıplar oluşuyor. O yüzden fiziksel olarak sporcuyu dibe vuran bir durum.*” (Taekwondo antrenörü 4). “*Birinci maçı atarsın çünkü Taekwondo sporunda ortalama Türkiye Şampiyonu olabilmek için 7-8 maç yapmanız gerekiyor. Birinci maçı yaparsın, ikinciye yaparsın, üçüncüye ayağın kalkmaz*” (Taekwondo antrenörü 3). “*Tabi ki çok fazla etkiliyor. Çünkü vücudun hızla toparlanamıyor, müsabakaya kadar verilen kilo miktarına göre bu da performansını çok yüksek derecede etkiliyor; kondisyonunu çok yüksek derece de etkiliyor. Bence %80 etkiler hızlı kilo verme.*” (Judo antrenörü 2).

Zihinsel

Analizler, müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin fiziksel olumsuz etkilerinin yanında, zihinsel olarak olumsuz etkilerinin bulunduğuna yönelik antrenör düşüncelerinin olduğunu da göstermektedir. Antrenörlerin, hızlı kilo vermenin zihinsel olarak olumsuz etkilere yönelik düşüncelerinin “takıntı”, “konsantrasyon kaybı” ve “kafa karışıklığı” ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bazı antrenörlerin bu konudaki düşünceleri şu şekildedir: “*Ben sporu bıraktıktan sonra bazen arkadaşlar kaç kilo geliyorsun diye soruyor. Ben sporu bıraktım bırakalı tartıya çıkmıyorum, hiç çıkmıyorum niye? Çünkü, ya dakika başı çıktığım olurdu hatta müsabakalara yakın dönemler geldiği zaman bir su içersin çıkarırsın, ne kadar almışım?*” (Güreş antrenörü). “*Hipotalamus da biliyorsun yani suyun varlığıyla hareket ediyor belli bir oranı geçtiyse bilimsel alanda yapılan çalışmalar ortaya koyuyor; konsantrasyon düşüklüğü, kendini toparlayamama, düşündüğünü ifade edememe bunlar kendini gösteriyor yani zihinsel olarak.*” (Judo antrenörü 1). “*Yani algıda eksiklik olabiliyor. Özellikle son, atıyorum, son 2 gün son 1 gün kala tartıya algıda tamamen normal hayattan normal bireyde görülen farklılıkları çok rahat bir şekilde görebilirsiniz.*” (Taekwondo antrenörü 3). “*Yani o kadar çok karmaşık duygular içerisinde oluyorsunuz ki, bazen diyorsunuz ‘ben niye kilo veriyorum? Ben niye bu durumdayım? Ben niye diğer insanlar gibi yemek yiyemiyorum? Niye ben antrenman yapıp da su içemiyorum? Yani böyle çocuk gibi oluyorsunuz, yani ne kadar büyüsünüz de böyle bir su içen bir insanı gördüğünüz zaman hani böyle ekmeği tabiri caizse cama banar gibi tavana bakıyorsunuz, canınız çekiyor, ha burada da nefret olmuyor ama hani bir sorgulama... Neden ben? Bunu neden yapıyorum? Hani kafada bir karışıklık oluyor.*” (Taekwondo antrenörü 3).

Duygusal

Analizler, müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin, duygusal olumsuz etkilerinin olduğuna dair antrenör görüşlerinin bulunduğunu da göstermiştir. Antrenörlerin, hızlı kilo vermenin olumsuz duygusal etkilerine yönelik düşüncelerinin “gerginlik” teması ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bazı antrenörler müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin sporcuyu agresif hale getirdiğini, bu durumun da hızlı kilo verme sürecindeki katı ve sıvı gıda alımını azaltmadan kaynaklandığı düşünmektedirler. Bu konu hakkındaki bazı antrenör düşünceleri şu şekildedir: “*Psikolojikmen çöküntüye uğrarsın, tamamen beynen yıkıma uğrarsın, çevrene sağına soluna işte agresif şekilde, sinirli bir şekilde yansır çünkü vücudu tamamen harap ve hitap duruma düşürüp işte aç bırakıyorsun tamamen sinirsel duyguları*

ve duvarları yıkmaya çalışıyorsun.” (Judo antrenörü 3). “Ben hatırlıyorum milli takımda kilo düşen adamlara hoca bile bir şey demezdi. Çünkü yani onun ruh durumu, duygu durumu çok sağlıklı olmaz zaten. Yani düşünün ki günlerce aç kalmış, susuz kalmış bir birey. Bu doğal olarak işte ne yapıyor? Hani bir şeyde var; ihtiyaçlar hiyerarşisinden bahsediyoruz. İnsan ihtiyaçlarına ulaşamazsa doğal olarak vücut gerginlik ortaya koyuyor. Gerginlik ne yapar? Öfkeyi, saldırganlığı doğurur. ... İşte ben sporu bırakalı yaklaşık olarak yani 15 yılı bulmuştur. Sporun bırakalı hala biz o etkileri var. Mesela Ramazan Ayı geldiği zaman aynı psikolojiye bürünüyorum. Mesela, evde diyorum ki; bana yemeği yiylene kadar veya çayı içene kadar çok fazla karışmayın. Çünkü niye? Onun etkilerini hala hayatımızda görebiliyoruz veya hızlı, aniden çıkışlarda bulunabiliyoruz. Yani çok sakin gibi gözüküyorsun ama anında böyle bir parlama şeklinde bir öfke veya saldırganlık gibi çıkabiliyor bunların etkileri.” (Güreş antrenörü). “İlişkilerinde bir gerginlik olabilir; yaşayabilir yani. Yaşıyorduk zaman zaman.” (Judo antrenörü 1). “Kişi çok sinirli oluyor, çok stresli oluyor, vücutta sudan götürdüğü için çok daha stresli oluyor.” (Judo antrenörü 2).

Gelişimi Engelleme

Analizler, hızlı kilo vermenin fiziksel gelişimi engellediğine yönelik olumsuz antrenör düşüncelerinin olduğunu da göstermektedir. Bazı antrenörler özellikle gelişim dönemindeki hızlı kilo verme uygulamalarının bu süreçteki büyümeyi olumsuz etkilediğini ifade etmektedirler: “Birincisi gelişim dönemlerinde ki çocukların kesinlikle varsa bile özellikle, ne diyelim ya, 15-16 yaşlara kadar kesinlikle düşmemesi lazım. Çünkü gelişimi engelliyor. Ortadayız yani, örnek ortada (kendisini işaret ediyor). Gelişimi engelliyor yani.” (Güreş antrenörü). “Diğer taraftan düşünürsek bu olumsuz etkisini de yaş kategorisini küçükken düşürdüğün zaman kişinin gelişimini engellersin. Bu da sporcunun tamamen gelişim evreleriyle oynadığın için en büyük etkilerden bir tanesi olur.” (Judo antrenörü 3).

Fizyolojik

Analizler, müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin organizmada bazı olumsuz fizyolojik değişimlere yol açtığına, bu değişimlerin doyurulmayan fizyolojik ihtiyaçlardan kaynaklandığına ve sporcuların günlük rutinlerine olumsuz etkide bulunduğu yönelik antrenör görüşlerinin olduğunu da göstermektedir. Bir antrenör bu süreci şöyle açıklamaktadır: “Fizyolojik olarak vücutta mesela ısı artışı başlar kan, kalp atım sayısı

yavaşlamaya başlar gittikçe. İşte uyku düzenin bozulur. Çünkü aç bir birey veya susuz bir birey uyuyabilir mi? Doğal olarak bu performans da yansır yani. Doğal olarak etkiliyor, yani hem enerji sistemleri boyutunda hem işte yorgunluklar, işte kasta biriken laktik asitler boyutunda olsun, yani spordaki performansı doğal olarak olumsuz etkiliyor.” (Güreş antrenörü). “Vücutta bir ısı artışı olduğu için normal yaşantısı içerisinde de rahatsızlık duyar. Yani gece yatar ama vücutta hararet olduğu için suya ihtiyacı olduğu için yattığı uykudan zevk almaz.” (Judo antrenörü 1).

Başarı

Analiz sonuçları, müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin başarıyı olumsuz etkilediği yönünde antrenör düşüncelerinin bulunduğunu göstermiştir. Bu düşüncenin temelinde, hızlı kilo verme sürecinde yaşanan sıvı kaybı gibi durumların yattığı anlaşılmaktadır. Nitekim bazı antrenörlerin bu konudaki görüşleri şu şekildedir: “Performans açısından da kolay düşme yöntemi olarak gözükiyor. Vücuttan özellikle sıvıyı kaybettiği için sıvının kaybına bağlı olarak mutlaka bir performans sınırlaması oluyor. Performansı sporcu farkına varsa da varmasa da düşüyor. Yani ben onu kendim deneyim olarak en iyi olduğum dönemlerde Gençler Türkiye Şampiyonası son dönemim, yani ki ondan önce ben derece yapıyordum o dönem derece yapamadım. Yani sebebini bugün geriye dönük düşündüğümde hızlı kilo düşmeye bağlıyorum.” (Judo antrenörü 1). “Yani olumlu hiçbir etkisi yok. Ben onu özellikle başta söyleyeyim, çünkü sağlıklı olmayan, bedenini sağlıklı olmuyor, hem de yaptığı branşa özgü çalışmalar da müsabaka ya da faaliyetlerde sağlıklı geri dönüşüm alınmıyor, yani başarıya ulaşamıyorsun.” (Taekwondo antrenörü 2).

Sağlık sorunları

Analiz sonuçları, müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin sağlık sorunlarına yol açtığına dair antrenör düşüncelerinin bulunduğunu da göstermiştir. Bu görüşlerini hızlı kilo verme sürecindeki katı ve sıvı gıda alımını azaltmaya bağladıkları anlaşılmaktadır. Nitekim bir antrenör bu durumu şöyle ifade etmektedir: “Yani böbrekle alakalı ilerde rahatsızlık yaşayabilir, yani bu anlamda önemli yani sağlık açısından. ... Yani bu konuda bazen başarı isteğimiz insanları sağlıkla ilgili sıkıntıya sokabiliyor yani şampiyon olayım da ne olursa olsun diye düşünüyor ama ilerde bunu ne yapabilir, bir hata olduğunu anlayabilir.” (Judo antrenörü 1). Başka bir antrenör benzer şekilde: “Dediğim gibi hepsi yanlış, hepsi sağlığı etkileyen. Şuan biz gençiz şuan vücudumuz yenileyebiliyor ama bir 40’li 45’li 50’li yaşlara geldiğimizde vücudumuzun çoğu tarafı, çoğu yeri kullanılmayacak hale geldiği zaman bu

geçmişin vermiş olduğu bu yemek yememek veya farklı şeyler bize ilerde etkileyecek. Yani şuan bir şey yok ama dediğim gibi anlık hissetmeyecekler ama atıyorum, belli bir yaştan sonra vücut yenilemeyi tazeleyecekken ama hâlbuki ben o tazeleyecek şeyi 15-16 yaşlarda tükettim gibi.” (Taekwondo antrenörü 3).

Stres

Analizler, müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin strese sebep olduğuna yönelik antrenör görüşlerinin olduğunu göstermiştir. Antrenörlerin düşüncelerinin temelinde, hızlı kilo verme sürecindeki fiziksel zorlanmalar ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar sebebiyle sporcuların bedensel ve psikolojik kaynaklarını zorladığı ve bu durumun da sporcularda strese sebep olduğuna yönelik gözlemlerinin yattığı görülmektedir. Bir antrenör bu konudaki deneyimini şöyle ifade etmektedir: *“Diyelim ki 48 kiloda yarışacak ama öğrenci 62 kilo... İşte ‘hocam ben diyor ki 58 de yarışmak istiyorum’ 58’e inebilmesi için yani onun biraz çaba sarf etmesi lazım, sonra kendince hem sıkılıyor hem bunalıyor hem baskı da hissediyor kendisini yani o aradaki kategori onları yoruyor.”* (Karate antrenörü 1). Benzer şekilde bir başka antrenör bu durumu şöyle açıklamaktadır: *“Evet, öncesi şey, kilo düşüyorsan bu mutlaka bir sıkıntıyla karşı karşıya kalacaksın demektir. ... Yani bir sorumluluk hissini artmasına ve sıkıntı stres yani sıkıntı derken stresin artmasına sebebiyet veriyor. ... O kadar kilo düşen insan stresle başa çıkamayacağı için çevresindeki insanlarla ilişkisi mutlaka bozulabilir yani.”* (Judo antrenörü 1). *“Kişi çok sinirli oluyor, çok stresli oluyor, vücutta sudan götürdüğü için çok daha stresli oluyor.”* (Judo antrenörü 2).

Spordan uzaklaşma

Analizler, müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin spordan uzaklaşmaya yol açtığına yönelik antrenör düşüncelerinin olduğunu da göstermektedir. Antrenörlerin bu düşüncelerinin temelinde hızlı kilo verme sürecindeki zorlu kilo verme uygulamaların yattığı anlaşılmaktadır. Bazı antrenörlerin bu konudaki görüşleri şu şekildedir: *“Bünyeden bünyeye değişebiliyor ama bilimsel veriler onu gösteriyor, ki bende o kanaattayım. Sporunun başarısını aşırı bir derecede etkiliyor hızlı kilo vermek. Nasıl bir etki? Dediğim gibi spordan soğuma, uzaklaşma ondan sonra bunlar olumsuz... Yani siz hızlı kilo verdiğiniz için birinci müsabakaya verdiniz ikinciye verdiniz üçüncüye, dördüncüye vermek istemiyorsunuz. Bu sebeple de spordan uzaklaşıyorsunuz veya yaptığınız sporu sevmiyorsunuz. Çünkü diyorsunuz ki; ben bir daha kilo vericem, bir daha o eziyeti çekicem*

veya atıyorum, yazın 45 derecede yağmurluk giyip tekrar bir koşuya çıkıcam gibi gibi gibi... Bu şekilde olumsuz etkiler gözlemlenebilir.” (Taekwondo antrenörü 3). “Bir süre sonra bıkkınlığa dönüyor, çünkü yaptığın işten soğuyorsun diyeyim. Yani çok severek yaptığın başarı elde edip çok da severek yaptığın işi bir süre sonra sürantrane olacak dereceye kadar götürüyor seni.” (Judo antrenörü 2). “Bıkkınlık hissettiler. Sürantrane olan sporcularımın olduğunu gördüm. Ondan sonra tekrardan kilo alma süreçleri çok daha sancılı oldu, yani kolay kolay kilo alamadılar. Birden öyle hızlı, ani kilo almaya geçemediler ve bir süre sonra neredeyse sporu bırakmaya kadar gidecek bir psikolojik çöküntü ile karşılaştık.” (Karate antrenörü 2). “İşte erken yaşta başlamların sonucunda biz artık spora bağlılık boyutunda tamamen bıkkınlıktan dolayı bırakmaya, ki güreş gibi branşlarda erken yaşta bırakanlar var. Yani çok başarılı iken bakıyorsun adama, daha 20’li yaşlarda 22’li yaşlarda sporu bırakmış bireyler var, yani bunun çok büyük olumsuz etkileri var. Ben kendim yaşadığım için söylüyorum.” (Güreş antrenörü).

Hedeften Uzaklaştırma

Analizler, müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin hedeften uzaklaştırdığına yönelik olumsuz antrenör görüşlerinin bulunduğunu da göstermiştir. Bu konu hakkındaki bazı antrenör düşünceleri şu şekildedir: “Bence olumsuz etkiler. Bence yani bugüne kadar gördüğüm tecrübelerime dayanarak hızlı, bir anda kilo verdiyseniz, bunu zamana yaymamış, verdiği kiloyu işte, yağdan kaybederek değil de, birden bilimsel yöntemlerle değil de, kastan vs kilo veren... Çünkü ani kilo veriyor, bunu duvara çarpma etkisi gibi görüyorum. Yani tek amacı kilo vermek. Kiloyu veriyor, evet, ama bu sefer başarıya ulaşamıyor. Çünkü o an tek hedefi kiloyu verebilmek, başarıya ulaşabilmesi için bir kas gücüne sahip olması gerekiyor, bir odaklanabilmeye sahip olması gerekiyor bunu da sadece tek odağı kilo vermek olduğu için başaramıyor maalesef.” (Karate antrenörü 2). “Artık maç kısmını geçiyorsun şu tartıyı atlatsam kısmına dönüyorsun.” (Judo antrenörü 2). “Önce benim hedefim tartıyı geçmekti, rakiplerimi bile düşünemiyordum.” (Taekwondo antrenörü 1).

Duygular

Müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik tutumun duygusal ögesini “duygular” teması oluşturmaktadır. Analizler, hızlı kilo vermeye yönelik antrenörlerin olumsuz duygulara sahip olduğunu, bu duyguların ise “nefret” ve “pişmanlık” olduğunu göstermektedir.

Nefret

Analizler, hızlı kilo vermeye yönelik olumsuz duyguların ilkinin nefret olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Antrenörlerin hızlı kilo vermeye yönelik sahip oldukları bu duygunun temelinde, hızlı kilo verme sürecindeki gıda alımı kısıtlamalarının yattığı anlaşılmaktadır. Bazı antrenörler müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik hissettikleri nefreti şöyle ifade etmektedirler: *“Tabi ki nefret. Çünkü aç ve susuz ve enerjisiz bir müsabakaya çıkıyorsun yaptığın işten de haz almıyorsun. Yani nefret yani, onu söyleyim. Çünkü açlık insana her şeyi düşündürüyor yani.”* (Taekwondo antrenörü 2). *“Tabi ki de nefret! Hiç sevgi hissetmiyorum. Sporun en özlemediğim yanı, bu şekilde kilo vermek maalesef. Sporun çok özlüyorum, sporu çok seviyorum, Taekwondoyu çok seviyorum ama bu son haftadaki kilo verme şuan da senle bunu yaparken (görüşme) nefret duydum. Tabi kızgınlığım çok fazla, antrenörüme özellikle.”* (Taekwondo antrenörü 4). *“Ya size en basiti şu: Hala ramazanda ben o psikolojiye giriyorum, yani bu ne demek? Nefret etmişiz, artık filmdeki akan su bile böyle seni cezbeder mi? Böyle, psikoloji öyle bir ruh haline giriyorsun, yani nefret etsen de yeri, bıksan da yeri yani.”* (Güreş antrenörü).

Pişmanlık

Analizler, müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik hissedilen olumsuz duygularından bir diğerrinin de pişmanlık olduğunu göstermektedir. Hızlı kilo vermeye yönelik hissedilen nefrette olduğu gibi, pişmanlık duygusunun da hızlı kilo verme sürecindeki zorlu uygulamalardan, özellikle de gıda alımını azaltmaktan kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Bir antrenör bu konu hakkındaki deneyimini şu şekilde ifade etmektedir: *“Bu süreci kimse, hiçbir kilo düşen bir insan çok olumlu hatırlamaz. Yani bazen anlatıyorum, işte yani günlerce yemek yememişsin, su içmemişsin, bazen çocukları tutardım, onların önüne yiyecek alırdım bunu yiyeceksiniz derdim, gözümün önünde yiyeceksiniz yani bununla ilgili ya pişmanlık diyebiliriz geri dönsen yapar mıydın? O psikolojiye, yani o iklime girsek yapardık herhâlde ama yapmak ister misin? İstemem.”* (Güreş antrenörü).

Davranışlar

Müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik antrenör tutumlarının davranışlar ögesi ‘davranışlar’ teması altında toplanmıştır. Antrenörlerin müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik davranışları “koşullu yönlendirme” ve “yönlendirmeme” olarak iki grupta ele alınmıştır.

Koşullu yönlendirme

Antrenörlerin müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik davranışlarına ilişkin analizler, antrenörlerin hızlı kilo vermeyi belli koşullara bağlı olarak önerdiklerini göstermektedir. Bu koşullar incelendiğinde, sporcunun fiziksel gelişimini tamamlamış olması, hızlı kilo vermenin uzun vadeye yayılmış olması, verilen kilonun miktarının ve sıklığının az olması gibi şartların yer aldığı, ancak bu koşulların sağlanması durumunda hızlı kilo vermenin önerildiği ve sporcuların hızlı kilo vermeye yönlendirildiği anlaşılmaktadır. Bu konudaki bazı antrenör görüşleri şöyledir: *“Yaşı büyükse bu durumu planlarım ona göre devam ederim. Yani; uykusunu, beslenmesini, antrenman planını kontrol eder, takip ederim.”* (Judo antrenörü 2). *“İstiyorsa belli o an içerisinde müsabakaya ne kadar süre varsa ya da tartıya ne kadar süre varsa olabildiğince bu işi en erken tarihte yapmaya, yani o zamana kadar ki uyumu sağlayabilecek en erken tarihte yapmaya çalışırım.”* (Karate antrenörü 2). *“Yaşadıklarımı hep anlatıyorum ona ve başarıya giden yolun programlı ve disiplinli, bunun içerisinde de vereceğiniz kilonun müsabakada ki başarıya giden, zirvede ki o gülen yüzünüzün aslında püf noktasının bunun olduğunu anlatıyorum; uzun vadede kilo ver. Antrenmanınla, yapmış olduğun performansınla birleştir al sana şampiyonluk.”* (Taekwondo antrenörü 1). *“Yarım kilo, 1 kilo gibi bir sıkıntısı vardır. Bir alt kiloda başarılı olabilecektir, o zaman sık olmamak şartıyla senede bir ya da iki defa buna yönlendirebiliriz; sıvı sınırlandırılması yöntemiyle.”* (Judo antrenörü 1).

Yönlendirmeme

Analizler, hızlı kilo vermeye yönelik antrenörlerin koşullu önerme/yönlendirmelerinin yanında önermememe ve yönlendirmemelerinin de olduğu görülmektedir. Antrenörlerin sporcuları hızlı kilo vermeye yönlendirmemelerinin temelinde, fiziksel gelişimin gerçekleşmemiş olması, hızlı kilo vermenin fiziksel ve psikolojik olumsuz etkileri ve sağlık sorunlarına yol açtığına dair düşüncelerin olduğu anlaşılmaktadır. Nitekim bazı antrenörlerin bu konudaki görüşleri şu şekildedir: *“Yönlendirmem. Özellikle çocuk ve gençse sağlıkla ilgili problem ortaya çıkabileceğini düşündüğüm anda şey yapmam, yönlendirmem.”* (Judo antrenörü 1). *“Birincisi gelişim dönemlerindeki çocukların kesinlikle varsa bile özellikle ne diyelim ya 15-16 yaşlara kadar kesinlikle düşmemesi lazım çünkü gelişimi engelliyor, ortadayız yani örnek ortada.”* (Güreş antrenörü). *“Şöyle gelişim evresini tamamlamayan hiçbir sporcuma kilo düşmesini önermiyorum, fiziksel aktivitesini çünkü rahatsız edecek, ilerki düzeylerdeki stratejisini, planlarını her şeyini*

bozar hızlı kilo düşmek.” (Judo antrenörü 3). “Hayır yönlendirmem. Biraz öncede bahsettiğim gibi hem psikolojik hem zihinsel açıdan odaklanma ve konsantrasyon gibi hem de fizyolojik açıdan olumsuz etkilerinin olduğunu düşünüyorum.” (Karate antrenörü 2). “Gülerim, çünkü mümkün değil. Bu, seni deforme eder, yorar, hastalandırır. Yani hasta olmak ister misin? Kaslarının erimesini ister misin? Vücut olarak da zaten yorgun ve bitap düşeceği için o antrenmanı zaten çıkamaz.” (Karate antrenörü 1). “Kabul etmem ve bir üst sıklıkta yarıştırmam ben. Çünkü başarılı olamayacağını, kendine zarar vereceğini düşündüğümünden dolayı.” (Taekwondo antrenörü 2). “Asla asla tabi ki de hele ki bir bilim insanı olarak az önce saydığım gibi tamamen bunlar bilim dışı, yanlış, hiçbir faydası olmayan, tamamen sporcunun hem performansına hem de sağlığına ciddi anlamda zararı olan çok yanlış uygulamalar. O yüzden hızlı kilo vermeyi asla tavsiye etmiyorum.” (Taekwondo antrenörü 4).

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma, sıklet sporcuları tarafından birçok olumsuz etkisine karşın sıklıkla başvuru olan hızlı kilo verme olgusuna yönelik sıklet sporu antrenörlerinin tutumlarını anlamak ve aydınlatmak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bulgular, hızlı kilo vermenin, fiziksel olarak kuvvet/güç sorunlarına yol açtığı, kas sorunları oluşturduğu, enerji düşüklüğüne sebep olduğu, dayanıklılığı olumsuz etkilediği, zihinsel olarak konsantrasyon kaybı ve kafa karışıklığı oluşturduğu, duygusal olarak gerginlik oluşturduğu ve strese sebep olduğu, gelişimi engellediği, sağlık sorunlarına yol açtığı, spordan ve hedeften uzaklaşmaya sebep olduğuna yönelik olumsuz antrenör düşüncelerinin bulunduğunu, buna karşın, hızlı kilo vermenin avantaj oluşturduğuna ve çabukluğu artırdığına yönelik olumlu antrenör düşüncelerinin bulunduğunu göstermiştir. Bulgular ayrıca, hızlı kilo vermeye yönelik antrenörlerin nefret ve pişmanlık hissettiklerini, hızlı kilo vermeyi genel olarak sporculara önermediklerini, yönlendirmelerinin ise sporcu gelişiminin tamamlanmış olması, düşük miktarda kilo verme ve kilo vermenin uzun süreye yayılmış olması koşuluna bağlı olduğunu göstermiştir.

Araştırmada tutum kavramıyla ilgili kuramsal çerçeveden yararlandığı için bulgular, tutumun üç ögesi (bilişsel, duygusal, davranışsal) çerçevesinde raporlanmıştır. Araştırmanın ilk bulgusu tutumun bilişsel öğelerinden düşüncelerle ilgilidir. Sıklet sporu antrenörlerinin müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik düşüncelerine ilişkin analiz sonuçları, hızlı kilo vermeye yönelik olumsuz antrenör düşüncelerinin bulunduğunu göstermiştir. Antrenörlerin müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik olumsuz düşünceleri, hızlı kilo vermenin olumsuz etkilerinden kaynaklanmaktadır. Antrenörlerin, hızlı kilo vermenin, kuvvet ve dayanıklılık gibi fiziksel performans parametrelerini olumsuz etkilediğine, enerji düşüklüğüne yol açtığına, zihinsel olarak takıntı oluşturduğuna, konsantrasyonu olumsuz etkilediğine, kafa karışıklığına sebep olduğuna, duygusal olarak gerginlik oluşturduğuna ve strese sebep olduğuna, bunun yanında sporcunun gelişimini engellediğine, sağlık sorunlarına yol açtığına ve spordan uzaklaşmaya sebep olduğuna yönelik olumsuz inançlarının olduğu görülmüştür.

Antrenörlerin, hızlı kilo vermenin olumsuz etkilerine yönelik düşüncelerinin hızlı kilo vermeyle ilgili deneyimlerinden kaynaklandığı görülmektedir. Nitekim araştırmaya katılan tüm antrenörler hızlı kilo verme deneyimi olan bireylerdir. Antrenörlük kariyerleri öncesindeki sporculuk yaşantılarında hızlı kilo vermeyle ilgili deneyimlerinin bu düşüncelerinde etkili olduğu açıktır. Çünkü kendi ifadelerinden de anlaşılacağı üzere, hızlı kilo vermeyi bizzat tecrübe etmiş ve etkilerini doğrudan deneyimlemişlerdir. Bu etkiler arasında özellikle hızlı kilo verme sürecindeki uyguladıkları diyet, sıklığı ve şiddeti artırılan yorucu ve zorlu antrenmanlar ve bunlara bağlı oluşan olumsuz etkilerin yattığı ifadelerinden de anlaşılmaktadır. Alanyazın incelendiğinde, hızlı kilo vermenin olumsuz etkilerine yönelik birçok çalışma bulunmaktadır. Hızlı kilo verme sürecinde başvurulan yöntemlerin; sporcularda kas krampları, vücut ısı artışı (8,19), kalp atım sorunları (14), kuvvette azalma (22,23), kas kütlesi kaybı (24), aerobik güçte azalma (27), denge performansında bozulma (28), sakatlık (11), gerginlik, enerji düşüklüğü, konsantrasyon sorunları, motivasyon düşüklüğü, depresyon, uyku sorunu (15,29,30) gibi sorunlara yol açtığı rapor edilmiştir. Bu bağlamda, müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik olumsuz antrenör düşüncelerinin hızlı kilo verme sürecindeki zorlu yöntemler ve etkilerinden kaynaklandığını söylemek mümkündür. Bunun yanı sıra, hızlı kilo vermeye yönelik olumsuz sporcu tutumlarının da benzer şekilde zorlu yöntemler ve bu yöntemlerin olumsuz etkilerinden kaynaklandığını bildirmiştir (1).

Analiz sonuçları, müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik olumsuz antrenör düşüncelerinin yanında olumlu düşüncelerin olduğunu da göstermiştir. Hızlı kilo vermeye yönelik olumlu düşünceler avantaj ve performansla ilişkilidir. Hızlı kilo vermenin avantaj oluşturduğuna yönelik olumlu antrenör düşüncelerinin temelinde sporculuk dönemlerindeki gözlemlerinin ve rakip algısının yattığı görülmektedir. Nitekim bazı antrenörler kilo verilmediği durumlarda daha güçlü rakiple karşılaşma ihtimalinden söz etmektedir. Hızlı kilo vererek sporcuların kendilerinden daha güçsüz rakiple karşılaşacakları, güçsüz rakiple başa çıkmanın daha kolay olacağı inancını taşımaktadırlar. Bunun yanında, sporculuk dönemlerinde hızlı kilo veren sporcuların başarı elde ettiğinin gözlemlenmesi de hızlı kilo vermenin başarıyla ilişkilendirilmesine ve hızlı kilo vermenin başarıya ulaşmada bir avantaj oluşturduğuna yönelik bir inanç geliştirilmesinde etkili olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca, hızlı kilo vermenin özellikle ağır sıklıkta yarışan sporcuların daha çevik olmasında etkili olduğuna yönelik antrenör düşünceleri de bulunmaktadır. Bazı antrenörlere göre, hızlı kilo vermeyle birlikte vücuttan kaybedilen ve

fazlalık olarak algılanan yükler, sporcuların daha çevik olabilmesini sağlamaktadır. Bu açıdan değerlendirildiğinde, müsabaka öncesi hızlı kilo verme çabukluk performansını iyileştirebilen bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Mevcut araştırma bulgularına benzer şekilde, müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin avantaj oluşturduğuna ve çabukluk performansını iyileştirdiğine yönelik çalışmalar da mevcuttur (1).

Araştırmanın ikinci bulgusu, antrenörlerin hızlı kilo vermeye yönelik duygularıyla ilişkilidir. Sıklet sporu antrenörlerinin müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik duygularına ilişkin analiz sonuçları, antrenörlerin hızlı kilo vermeye yönelik duygularının olumsuz olduğunu, bu duyguların da nefret ve pişmanlık olduğunu göstermiştir. Hızlı kilo vermeye yönelik olumsuz antrenör duyguları irdelendiğinde, bu duyguların temelinde, düşüncelerde olduğu gibi hızlı kilo vermek için başvurulan zorlu yöntemler ve etkilerinin olduğu görülmektedir. Antrenörlerin sporculuk yaşantılarındaki hızlı kilo verme deneyimlerinin hızlı kilo vermeye yönelik sahip oldukları olumsuz duygularda etkili olduğu kendi ifadelerinde de anlaşılmaktadır. Müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik güreşçilerle gerçekleştirilen bir çalışmada (1) sporcuların hızlı kilo vermeye yönelik bezginlik ve pişmanlık hissettikleri ve sahip oldukları bu duyguların temelinde de zorlu kilo verme yöntemlerinin ve bu yöntemlerden kaynaklı olumsuz etkilerin yattığı anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda, müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik hissedilen olumsuz antrenör duygularının temelinde, hızlı kilo verme deneyimlerinin yattığını söylemek mümkündür. Nitekim, literatürde müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin gerginlik, enerji düşüklüğü, konsantrasyon sorunları, motivasyon düşüklüğü, depresyon, uyku sorunu (15,29,30) gibi problemlere yol açtığı rapor edilmiştir. Hızlı kilo verme sürecinde deneyimlenen zorlu kilo verme yöntemlerinin ve psikolojik olumsuz etkilerin bu duyguların gelişmesinde etkili olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmanın üçüncü ve son bulgusu, antrenörlerin hızlı kilo vermeye yönelik davranışlarıyla ilişkilidir. Sıklet sporu antrenörlerinin müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik davranışlarına ilişkin analiz sonuçları, antrenörlerin hızlı kilo vermeyi genel anlamda önermedikleri, önermelerin ise belirli koşullara bağlı olduğunu göstermiştir. Antrenörlerin hızlı kilo vermeyi önermemelerinin temelinde, hızlı kilo vermenin fiziksel, zihinsel, duygusal olumsuz etkilerine yönelik inançlar, gelişimi engellediğine, sağlık sorunlarına yol açtığına ve spordan uzaklaştırdığına dair inançları ve hızlı kilo vermeye yönelik olumsuz duygularının yattığı görülmektedir. Koşullu önermelerinin ise sporcu gelişiminin tamamlanması, verilen kilonun uzun bir periyotta gerçekleşmesi ve verilen

kilonun düşük olması şartıyla mümkün olabileceği anlaşılmaktadır. Gencer (1), gureşçilerle gerçekteştiği çalışmasında da sporcu algılarının benzer olduğu görülmüştür. Güreşçiler, düşük miktarda kilo verme, sporcunun belirli bir yaşa gelmesi ve fiziksel ve zihinsel gelişimini tamamlamış olması şartıyla hızlı kilo verme uygulamalarına başvurulabileceğini belirmişlerdir. Bulgulardan hareketle, müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik davranışsal eğilimlerin, hızlı kilo vermeye yönelik düşünce ve duygulardan etkilendiğini söylemek mümkündür.

Sonuç olarak, araştırma kapsamında yer alan sıklet sporu antrenörlerinin müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik tutumlarının genel olarak olumsuz olduğu, bunun yanında olumlu tutumlarının da bulunduğunu söylemek mümkündür. Hızlı kilo vermeye yönelik olumsuz antrenör tutumları hızlı kilo vermek için başvuru olan yöntemlerin zorluğu ve bu zorlu yöntemlerin sporcularda oluşturduğu olumsuz etkilerden kaynaklanmaktadır. Olumlu tutumlar ise, ağırlıklı olarak hızlı kilo vermenin başarıyla sonuçlanması ve çeviklik performansını geliştirdiği inancıyla ilişkilidir.

Son olarak araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Çalışma nitel yöntemle gerçekteştirilmiş ve 10 sıklet sporu antrenörünün görüşleriyle şekillenmiştir. Bu doğrultuda, araştırmada elde edilen bulgular, ancak bu çerçevede bir gerçeklik sunabilir. Gelecekteki araştırmalarda, hızlı kilo verme olgusuna yönelik gerçekteştirilecek nicel ve nitel temelli araştırmalar müsabaka öncesi hızlı kilo verme olgusunun aydınlatılmasına katkı sağlayabilir.

KAYNAKLAR

1. Gencer E. Güreşçilerin müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye ilişkin tutumları ve hızlı kilo verme nedenleri: Fenomenolojik bir araştırma. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2023;18(1):50-74.
2. Hall C, Lane AM. Effects of rapid weight loss on mood and performance among amateur boxers. British journal of sports medicine. 2001;35(6):390-5.
3. Pettersson S, Ekström MP, Berg CM. Practices of weight regulation among elite athletes in combat sports: a matter of mental advantage? Journal of athletic training. 2013;48(1):99-108.
4. Drid P, Figlioli F, Lakicevic N, Gentile A, Stajer V, Raskovic B, et al. Patterns of rapid weight loss in elite sambo athletes. BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation. 2021;13:1-7.
5. Artioli GG, Gualano B, Franchini E, Scagliusi FB, Takesian M, Fuchs M, et al. Prevalence, magnitude, and methods of rapid weight loss among judo competitors. Medicine & Science in Sports & Exercise. 2010;42(3):436-42.
6. Castor-Praga C, Lopez-Walle JM, Sanchez-Lopez J. Multilevel evaluation of rapid weight loss in wrestling and taekwondo. Frontiers in Sociology. 2021;6:637671.
7. Çatıkkaş F. Genç taekwondo sporcularının sağlıklı kilo verme davranışları. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2016;11(2):125-30.
8. Çimen K, Göral K. Büyükler serbest stil Türkiye şampiyonasına katılan erkek güreşçilerin kilo düşme profillerinin incelenmesi. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi. 2020;5(2):188-201.
9. Connor J, Egan B. Prevalence, magnitude and methods of rapid weight loss reported by male mixed martial arts athletes in Ireland. Sports. 2019;7(9):206.
10. da Silva Santos JF, Takito MY, Artioli GG, Franchini E. Weight loss practices in Taekwondo athletes of different competitive levels. Journal of exercise rehabilitation. 2016;12(3):202.
11. Kim HC, Park KJ. The effect of rapid weight loss on sports injury in elite taekwondo athletes. The Physician and Sportsmedicine. 2023;51(4):313-9.

12. Kordi R, Ziaee V, Rostami M, Wallace WA. Patterns of weight loss and supplement consumption of male wrestlers in Tehran. *Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation, Therapy & Technology*. 2011;3:1-7.
13. Kurt C, Sagirolu I. Rapid weight loss practice and perceived problems during reduction periods of Turkish young combat athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2015;15(4):748.
14. Roklicer R, Rossi C, Bianco A, Stajer V, Ranisavljev M, Todorovic N, et al. Prevalence of rapid weight loss in Olympic style wrestlers. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2022;19(1):593-602.
15. Štangar M, Štangar A, Shtyrba V, Cigić B, Benedik E. Rapid weight loss among elite-level judo athletes: Methods and nutrition in relation to competition performance. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2022;19(1):380-96.
16. Thomas S, Gonzalez AM, Ghigiarelli JJ. The relationship between weight cutting and the female athlete triad in combat sport athletes. *International Journal of Kinesiology and Sports Science*. 2021;9(1):9-14.
17. Viveiros L, Moreira A, Zourdos MC, Aoki MS, Capitani CD. Pattern of weight loss of young female and male wrestlers. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2015;29(11):3149-55.
18. Xiong NQ, Xian CY, Karppaya H, Jin CW, Ramadas A. Rapid weight loss practices among elite combat sports athletes in Malaysia. *Malaysian Journal of Nutrition*. 2017;23(2):199-209.
19. Yarar H, Türkyılmaz R, Eroğlu H. The investigation of weight loss profiles on weight classes sports athletes. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2019;8(4):62-8.
20. Trivic T, Roklicer R, Zenic N, Modric T, Milovancev A, Lukic-Sarkanovic M, et al. Rapid weight loss can increase the risk of acute kidney injury in wrestlers. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 2023;9(2):e001617.
21. Tarnopolsky M, Cipriano N, Woodcroft C, Pulkkinen W, Robinson D, Henderson J, et al. Effects of rapid weight loss and wrestling on muscle glycogen concentration. *LWW*; 1996. p. 78-84.
22. Aydos L. Güreşçilerde kısa süreli kilo kaybının kuvvet ve dayanıklılık üzerine etkilerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 1996;1(4):17-26.

23. Zengin B, Yilmaz S, Gulmez I, Ramazanoglu N, Soykan A, Demir A. Investigation of the effects of fast weight loss on general strength in elite young female judoists. *Istanbul University Journal of Sport Sciences*. 2003:123-6.
24. Baranauskas M, Kupčiūnaitė I, Stukas R, editors. The association between rapid weight loss and body composition in elite combat sports athletes. *Healthcare*; 2022: 10(4):665.
25. Coswig VS, Fukuda DH, Del Vecchio FB. Rapid weight loss elicits harmful biochemical and hormonal responses in mixed martial arts athletes. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*. 2015;25(5):480-6.
26. Zubac D, Šimunič B, Buoite Stella A, Morrison SA. Neuromuscular performance after rapid weight loss in Olympic-style boxers. *European journal of sport science*. 2020;20(8):1051-60.
27. Yadollahzadeh R, Jourkesh M, Antonio J, Soori R. The effects of rapid weight loss on aerobic and anaerobic power on athletes in weight-sensitive sports. *Sport Science*. 2015;8(2):30-4.
28. Morales J, Ubasart C, Solana-Tramunt M, Villarrasa-Sapiña I, González L-M, Fukuda D, et al. Effects of rapid weight loss on balance and reaction time in elite judo athletes. *International journal of sports physiology and performance*. 2018;13(10):1371-7.
29. Filaire E, Sagnol M, Ferrand C, Maso F, Lac G. Psychophysiological stress in judo athletes during competitions. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2001;41(2):263-8.
30. Kim H-C, Park K-J. Rapid weight loss and physical and psychological difficulties in national combat sports athletes. *Journal of The Korean Society of Physical Medicine*. 2020;15(3):61-8.
31. Gencer E. Sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye ilişkin metaforik algıları. *Journal of ROL Sport Sciences*. 2023:159-83.
32. Ranisavljev M, Kuzmanovic J, Todorovic N, Roklicer R, Dokmanac M, Baic M, et al. Rapid weight loss practices in grapplers competing in combat sports. *Frontiers in physiology*. 2022;13:842992.
33. İnceoğlu M. Tutum algı iletişimi. Ankara: Kesit Tanıtım Ltd Şti. 2004.
34. Keskin N, Öncü E, Küçük KS. Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum ve öz-yeterlikleri. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2016;14(1):93-107.

35. Kağıtçıbaşı Ç, Cemalcılar Z. Dünden bugüne insan ve insanlar sosyal psikolojiye giriş (20. basım). İstanbul: Evrim Yayınevi; 2017.
36. Tavşancıl E. Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi.6. Baskı. Nobel Akademik Yayıncılık; 2010.
37. Demirhan G, Altay F. Lise birinci sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutum ölçeği II. Spor bilimleri dergisi. 2001;12(2):9-20.
38. Yıldız Y. Aynı tutumu ölçmeye yönelik likert tipi ölçek ile metrik ölçeğin psikometrik özelliklerinin karşılaştırılması. [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 1998.
39. Kağıtçıbaşı C. Yeni insan ve insanlar. 10. Basım. İstanbul: Evrim Yayınevi; 2005.
40. Güllü M, Güçlü M, Arslan C. Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının incelenmesi. Sport Sciences. 2009;4(4):273-88.
41. Kağıtçıbaşı Ç, Cemalcılar Z. Dünden bugüne insan ve insanlar sosyal psikolojiye giriş. 26. Baskı. Sistem Matbaacılık;(8). 2014:146-7.
42. Singh R, Devi K. Attitude of higher secondary level student towards games and sports. International Journal of Physical Education, Fitness and Sports. 2013;2(4):80-5.
43. Şimşek N. Kimya eğitimine yönelik bir tutum ölçeği hazırlanması ve buna yönelik çeşitli değerlendirmelerin yapılması[Yüksek lisans tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2002.
44. Sakallı N. Sosyal etkiler kim kimi nasıl etkiler.6.Baskı. İmge Yayınevi; 2001.
45. İnceoğlu M. Tutum, algı ve iletişim. İstanbul: Beykent Üniversitesi Yayınları; 2010.
46. Özdemir N. Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Ve Spor Dersine İlişkin Tutumları[Yüksek Lisans Tezi]. Kırşehir: Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi; 2023.
47. Göksu T. Tutumlar [İnternet]. 2012 [Erişim Tarihi 6 Haziran 2024]. Erişim adresi: <http://turgutgoksu.com/FileUpload/ks7441/File/5tutum11.pdf>
48. Erdoğan İ. İşletme yönetiminde örgütsel davranış. İstanbul: İşletme Fakültesi Yayını; 1996.
49. Barlı Ö. Davranış bilimleri ve örgütlerde davranış: Aktif Yayınevi; 2010.
50. Yıldırım A, Şimşek H. Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. 2. Baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık; 2005.
51. Lincoln YS. Naturalistic inquiry. Beverly Hills. 1985.
52. Erlandson D, Harris E, Skipper B. Allen. SD. Doing naturalistic inquiry: A guide to methods. Sage Publications; 1993.

EKLER

Ek 1. Etik Kurul Onay Belgesi



KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURUL DEĞERLENDİRME VE
KARAR FORMU



Değerlendirme Talebinde Bulunan Kişi/Kurum	Dr. Öğr. Üyesi Eylem GENCER		
Değerlendirme Başvuru Tarihi	03.11.2022		
Değerlendirilmesi Talep Edilen Eserin/Araştırmanın Adı	Antrenörlerin Müsabaka Öncesi Hızlı Kilo Vermeye Yönelik Tutumları: Bir Olgubilim Çalışması		
Değerlendirilmesi Talep Edilen Araştırma/Ölçek/Anket/Görüşme Formu			
Değerlendirmeyi Yapan Etik Kurul	KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU		
Değerlendirme Toplantı Bilgileri	Yeri	Tarihi	Saati
	IIBF Toplantı Salonu	22.11.2022	14:30
Karar No	Karar Tarihi	22.11.2022	
	Karar No	2022/09/16	
Karar Sonucu	(X) Kabul	(X) Oybirliği	
	() Ret	() Oy Çokluğu	

Etik Kurulumuz, yukarıda başvuru bilgileri yer alan eser/araştırma için toplanarak bilimsel araştırmalar ve yayın etiği açısından değerlendirme yapmış ve aşağıda gerekçesi açıklanan karar(lar)ı almıştır:

Karar ve Gerekçesi

Dr. Öğr. Üyesi Eylem GENCER'e ait "Antrenörlerin Müsabaka Öncesi Hızlı Kilo Vermeye Yönelik Tutumları: Bir Olgubilim Çalışması" başlıklı araştırmanın, bilimsel araştırmalar etiği açısından yapılan değerlendirme sonucunda kabulüne ancak YÖK Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi 4. Maddesinin 2/g fıkrasına göre araştırma verilerinin yayımlanabilmesi için araştırma yapılan kurumdan resmi izin alınması sorumluluğunun araştırmacıya ait olduğuna **oy birliğiyle karar verildi.**

Etik Kurul Başkanı
Prof. Dr. Nur ÇETİN

Ek 2. Özgeçmiş

KİŞİSEL BİLGİLER	
Adı Soyadı	Duygu UĞUR
EĞİTİM BİLGİLERİ	
LİSANS	
ÜNİVERSİTE	Kırşehir Ahi Evran Ünivrsitesi
FAKÜLTE/YÜKSEKOKUL	Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
BÖLÜM	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
MEZUNİYET	2019
YÜKSEK LİSANS	
ÜNİVERSİTE	Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi
ENSTİTÜ	Sağlık Bilimleri Enstitüsü
ANABİLİM DALI	Beden Eğitimi ve Spor ABD
PROGRAM	Sporda Psikososyal Alanlar
BİLDİRİLER	
Uğur, D."Sporcularda Kaygı Üzerine Yapılan Çalışmaların İncelenmesi" 4. BİLSEL Uluslararası Dünya Bilim ve Araştırma Kongresi, 22-23 Haziran, İstanbul, 2024.	