

Bilek Güreşi Sporcularının Bilek Güreşi Sporuna Yönelik Metafor Algılarının İncelenmesi

Egemen Can Yavaş^{1*} Kerem Sab¹ Khassymkhan Bakhyt¹ Murat Canpolat¹
Mehmet Kırbıyık¹ Baybars Recep Eynur²

Yazar Bilgileri

Kurum Bilgileri:

¹Yüksek Lisans Öğrencisi
Kütahya Dumlupınar
Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim
Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor
Ana Bilim Dalı, Kütahya, Türkiye

ORCID:

0009-0001-8849-6869

Email:

retiredrivereality@gmail.com

Yayın Bilgileri

Gönderi Tarihi: 27.05.2024

Kabul Tarihi: 20.09.2024

Yayın Tarihi: 29.10.2024

Anahtar Kelimeler:

bilek güreşi
metafor
psikolojik iyi oluş
spor
sosyal bağlar

Özet

Bu çalışma, bilek güreşi sporcularının bilek güreşi sporuna dair algılarını anlamak ve bu algıları metaforlar aracılığıyla incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemi, 2022 Türkiye Şener Arslan Bilek Güreşi Şampiyonası ve Milli Takım Seçmeleri'ne katılan 46 gönüllü bilek güreşi sporcusundan oluşmaktadır. Katılımcılar, çeşitli eğitim düzeylerinden gelmekte olup, büyük çoğunluğu lise ve lisans mezunlarından oluşmaktadır. Çalışmada, katılımcılara 'Bilek Güreşi..... gibidir/benzer; çünkü' şeklinde yarı yapılandırılmış bir ifade sunulmuş ve katılımcıların bu ifadeleri tamamlamaları istenmiştir. Elde edilen yanıtlar içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiş, belirlenen metaforlar frekanslarına göre sınıflandırılarak çeşitli kavramsal kategorilere ayrılmıştır. Bulgular, bilek güreşi sporcularının sporu fiziksel, sosyal ve psikolojik bir bütünlük içinde değerlendirdiklerini göstermektedir. En sık tekrarlanan metaforlar "sağlık", "güç", "arkadaşlık" ve "saygı" olup; sporun fiziksel faydalarının yanı sıra sosyal ilişkiler ve psikolojik iyi oluş açısından da önemli bir yer tuttuğunu ortaya koymaktadır. Metaforlar, katılımcıların sporu "rekreasyonel", "müsabık", "psikolojik iyi oluş", "kendini gerçekleştirme", "fiziksel iyi oluş", "kariyer", "bilek güreşine olan bağlılık" ve "dış dünyaya karşı yetkinlik" gibi sekiz temel kategori altında ele aldığını göstermektedir. Sonuç olarak, bilek güreşi sporu bireyler için yalnızca fiziksel bir etkinlik olarak değil, aynı zamanda kişisel gelişim, sosyal bağlar ve psikolojik dayanıklılık açısından önemli katkılar sunmaktadır. Bilek güreşinin eğitim kurumlarında tanıtılarak genç yaşlardan itibaren teşvik edilmesi, sporcuların fiziksel ve zihinsel gelişimlerine katkı sağlayabilir.

An Examination of Arm-Wrestling Athletes' Metaphorical Perceptions Toward the Sport of Arm Wrestling

Author Informations

Affiliation:

¹Master's Student, Kutahya
Dumlupınar University, Graduate
School of Education, Department
of Physical Education and
Sports, Kutahya, Turkey.

ORCID:

0009-0001-8849-6869

Email:

retiredrivereality@gmail.com

Publication Informations

Received: 27.05.2024

Accepted: 20.09.2024

Published: 29.10.2024

Keywords:

arm wrestling
metaphor
psychological well-being
sports
social connections

Abstract

This study aims to understand arm wrestling athletes' perceptions of the sport and examine these perceptions through metaphors. The sample comprises 46 volunteer arm wrestling athletes who participated in the 2022 Turkey Şener Arslan Arm Wrestling Championship and National Team Selections. Participants come from various educational backgrounds, with the majority holding high school and undergraduate degrees. In this study, participants were asked to complete a semi-structured prompt: "Arm Wrestling is like/because...". Responses were analyzed using content analysis, and the identified metaphors were categorized according to their frequencies into several conceptual categories. Findings indicate that athletes perceive arm wrestling as a multidimensional experience encompassing physical, social, and psychological aspects. The most frequently repeated metaphors were "health," "strength," "friendship," and "respect," highlighting the sport's significance not only in terms of physical benefits but also for social connections and psychological well-being. Metaphors were classified into eight primary categories: "recreational," "competitive," "psychological well-being," "self-actualization," "physical well-being," "career," "commitment to arm wrestling," and "competency in relation to the external world." In conclusion, arm wrestling serves as not only a physical activity for individuals but also as a meaningful contributor to personal growth, social bonds, and psychological resilience. Promoting arm wrestling in educational institutions and encouraging participation from a young age may support athletes' physical and mental development.

1. GİRİŞ

Bilek güreşi, yalnızca fiziksel güç gösterisi değil, aynı zamanda bireylerin zihinsel direncini, stratejik düşünme becerilerini ve kararlılıklarını sergiledikleri çok boyutlu bir spor dalıdır. Bu sporun çok yönlü yapısı, onu sadece fiziksel değil, aynı zamanda metaforik bir düzlemde de ele almamıza olanak tanır; bireyler arası rekabetin, güç dengelerinin ve irade mücadelesinin güçlü bir simgesi olarak değerlendirilir. Bilek güreşinin bu metaforik anlam derinliği, sporu yalnızca fiziksel bir yarış olmanın ötesine taşır ve sosyal, kültürel ve psikolojik boyutlarıyla incelenmeye değer hale getirir.

Bireylerin çevrelerindeki dünyayı anlama ve yorumlama süreci olarak tanımlanan algı, psikoloji ve nörobilim gibi alanlarda sıkça araştırılan bir kavram olup, insan davranışlarını ve düşünce süreçlerini anlamak için kritik öneme sahiptir (Goldstein, 2014). Algı, duyuusal bilgilerin beyinde organize edilmesi ve anlamlandırılması süreciyle başlar (Wolfe ve diğerleri, 2017). Bu süreç üç aşamadan oluşur: duyum, işleme ve yorumlama. Duyum, çevresel uyaranların duyu organları aracılığıyla algılanması; işleme, bu bilgilerin beyne iletilerek işlenmesi ve yorumlama ise işlenen duyuusal bilgilerin anlamlı bir bütün haline getirilmesidir (Bruce, Green & Georgeson, 2014; Purves, Augustine & Fitzpatrick, 2012; Eysenck & Keane, 2020).

Metafor kavramı ise, bir düşünce aracı olarak bireylerin dünyayı anlamlandırmasında büyük bir rol oynar. Metafor, somut bir nesne veya durumla ilişkilendirilerek soyut bir kavramın anlaşılmasını sağlar ve bu anlamda, bilek güreşi sporunu metaforik bir çerçevede ele almak, sporun birey ve toplum üzerindeki etkisini anlamak için bir pencere açmaktadır (Kövecses, 2005). Metafor, bilek güreşi sporunun çok yönlülüğünü anlamak ve bu sporun sosyal, psikolojik ve kültürel boyutlarını analiz etmek için güçlü bir irdeme yöntemi sunabilir. Bilek güreşi, insanlık tarihine derinlemesine kök salmış bir spor olup yalnızca bir güç gösterisi olmaktan öte, iki rakibi dayanıklılık ve teknik mücadelede birleştirir. Bu spor, sadece ham kuvveti değil, aynı zamanda stratejik düşünmeyi, hızlı refleksleri ve zihinsel direnci de gerektirir. Bilek güreşi, zaferin saldırganlık ve incelik arasındaki hassas dengede yattığı, insan rekabetinin özünü simgeleyen bir mikrokozmos olarak değerlendirilebilir (Thibaut & Kelley, 1959). Bu anlamda metafor algıları, "duyuusal deneyimlerimizi anlama ve yorumlama yolları" olarak bilek güreşinin nasıl algılandığını ve takdir edildiğini şekillendiren önemli bir unsur olarak öne çıkar (Lakoff & Johnson, 1980).

Metafor algıları, bilek güreşi sporunun nasıl algılandığını ve değerlendirildiğini şekillendirmede önemli bir rol oynamaktadır. Bilek güreşi, kişisel mücadelelerin ötesine geçerek sosyal hiyerarşilerdeki baskınlık mücadelesini, irade gücünü ve hedeflere ulaşma konusundaki çabayı sembolize edebilir (Bourdieu, 1991). Başarının yalnızca güçle değil, aynı zamanda sabır, strateji ve baskıya dayanıklılıkla elde edildiğini gösterir (Csikszentmihalyi, 1990). Bilek güreşçilerinin yüzlerindeki odaklanma ve kararlılık, zorluklara karşı direnme evrensel insan deneyimini yansıtır ve sporu azim ve direnç sembolü haline getirir. Aynı zamanda, bu spor zihinsel dayanıklılığın fiziksel performansı nasıl etkileyebileceğini gözler önüne serer (Murphy, 1996). Hayatta olduğu gibi, bilek güreşinde de bireyin zihniyeti maçın sonucunu büyük ölçüde etkileyebilir; rakibin hamlelerini tahmin etmek, baskı altında soğukkanlılığını korumak ve acıya karşı koymak gibi psikolojik unsurlar, fiziksel performansın başarısında zihinsel gücün önemini ortaya koyar.

Bu çalışma, nitel araştırma yöntemleri çerçevesinde betimsel tarama modeli kullanılarak yürütülmüş olup, bilek güreşi sporcularının bu spor dalına yönelik metaforik algılarını derinlemesine anlamayı ve analiz etmeyi hedeflemektedir. Çalışmanın amacı, bilek güreşinin fiziksel boyutunun ötesine geçen metaforik anlam katmanlarını ortaya koyarak, sporun bireysel ve toplumsal algılar üzerindeki etkilerini açığa çıkarmaktır.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Tasarımı ve Amacı

Bu araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeli ile yapılandırılmıştır. Betimsel tarama modeli, bireylerin belirli bir konu hakkındaki görüşlerini, algılarını veya deneyimlerini ortaya koymak amacıyla, mevcut durumu derinlemesine analiz eden bir yaklaşım sunar (Karasar, 2005). Bu çalışmada, bilek güreşi sporcularının bilek güreşi sporuna yönelik metaforik algıları incelenmektedir. Araştırmanın temel amacı, bilek güreşinin yalnızca fiziksel bir güç gösterisi olarak değil, aynı zamanda sosyal, kültürel ve psikolojik boyutlarıyla nasıl algılandığını anlamak ve bu algıların spora yönelik metaforik temsillerini analiz etmektir. Bu bağlamda, çalışma sporun bireyler üzerinde oluşturduğu algısal yapıları inceleyerek, bilek güreşi sporunun bireysel ve toplumsal düzeyde nasıl değerlendirildiğine dair kapsamlı bir perspektif sunmayı hedeflemektedir.

2.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2022 Türkiye Şener Arslan Bilek Güreşi Şampiyonası ve Milli Takım Seçmeleri'ne katılan ve araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan toplam 46 bilek güreşi sporcusundan oluşmaktadır. Katılımcıların %45,65'i kadın (n=21) ve %54,35'i erkek (n=25) olarak dağılım göstermektedir. Veri toplama süreci, 21 Mart – 25 Mart 2022 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubu, yarışma ve seçmelere katılan sporcular arasından gönüllülük esasına göre belirlenmiş olup, cinsiyet dağılımı analizlerdeki demografik çeşitliliği sağlamak adına dikkate alınmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış bir anket formu kullanılmıştır. Anket, katılımcılardan "Bilek güreşi gibidir/benzer; çünkü" şeklinde oluşturulan açık uçlu ifadeleri tamamlamaları istenerek düzenlenmiştir. Bu yapı, katılımcıların bilek güreşi sporuna yönelik metaforik algılarını kendi ifadeleriyle ortaya koymalarına olanak tanımıştır. Katılımcıların tamamladığı bu cümleler çalışmanın temel veri kaynağını oluşturmuştur. Anket formları, katılımcılara yüz yüze görüşmeler yoluyla dağıtılmış ve anketi tamamlamaları için yeterli süre tanınmıştır. Tüm katılımcılar gönüllülük esasına dayalı olarak araştırmaya dahil edilmiştir. Yarı yapılandırılmış bu veri toplama aracı, katılımcıların bireysel algı ve metaforik ifadelerini serbestçe dile getirmelerine imkan sağlamış, böylece elde edilen verilerin derinlemesine analiz edilmesine olanak tanımıştır.

2.4. Veri Toplama Süreci

Bu araştırma, 2022 yılında planlanmış ve araştırma tasarımı aynı yıl içerisinde yapılandırılmıştır. Araştırma tasarımının tamamlanmasının ardından veri toplama süreci başlamış ve saha çalışmaları titizlikle yürütülmüştür. Toplanan veriler, araştırma sorularına sistematik ve bilimsel bir temel oluşturarak yanıt verecek şekilde detaylı bir inceleme ve analiz sürecine tabi tutulmuştur. Verilerin bilimsel doğruluk ve güvenilirlik çerçevesinde derlenmesi ve analiz edilmesi, araştırmanın bulgularının güvenilir bir şekilde sunulmasını amaçlamıştır. Bu kapsamda gerçekleştirilen tüm analiz ve incelemeler, 2024 yılı itibarıyla tamamlanmış ve elde edilen bulgular raporlanarak sunulmuştur.

2.5. Veri Analizi

Araştırma katılımcılarının, bilek güreşi sporuna yönelik algılarını ifade etmek için formdaki 'Bilek Güreşi..... gibidir/benzer; çünkü' şeklindeki ifadelerle verdikleri yanıtlar içerik analizi yöntemiyle incelenmiştir. Bu süreçte, katılımcılar tarafından üretilen metaforlar ve bu metaforların

sıklıkları tablolar halinde düzenlenmiştir. Yanıtların analiz edilmesi sonucunda metaforların anlam derinliği kazandırılması amacıyla 8 kavramsal kategori belirlenmiş ve bu kategoriler altında sınıflandırılmıştır. Bu kavramsal kategoriler şunlardır: 'Rekreasyonel,' 'Müsabık,' 'Psikolojik İyi Oluş,' 'Kendini Gerçekleştirme,' 'Fiziksel İyi Oluş,' 'Kariyer,' 'Bilek Güreşine Olan Bağlılık' ve 'Dış Dünyaya Karşı Yetkinlik.' Böylece, metaforların bu kategoriler altındaki dağılımı incelenmiş ve bilek güreşi sporuna dair katılımcıların çeşitli algı ve yaklaşımları ortaya konulmuştur.

2.6. Etik İlkeler

Bu çalışma, bilimsel araştırma süreçlerinde geçerli olan etik ilkeler doğrultusunda yürütülmüştür. Araştırmaya katılan tüm katılımcılardan, araştırma süreci hakkında bilgilendirme yapılmış ve gönüllü olarak katılım sağladıklarına dair onamları alınmıştır. Katılımcıların mahremiyetine ve verilerin gizliliğine azami dikkat gösterilmiş; tüm veriler anonim hale getirilerek analiz edilmiştir. Araştırma sırasında katılımcılara herhangi bir zarar verilmemesi için gerekli tüm önlemler alınmış ve çalışma, etik kurulların belirlediği normlara uygun şekilde gerçekleştirilmiştir. Araştırma verileri yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılmış olup, katılımcıların hak ve çıkarları gözetilerek analizler tamamlanmıştır.

3. BULGULAR

Araştırmaya katılan bilek güreşi sporcularının ürettikleri metaforlar ve frekanslarına ilişkin veriler tablolar halinde sırasıyla sunulmuştur.

3.1. Demografik Bilgiler

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Öğrenim Düzeyleri

Cinsiyet	İlköğretim		Lise		Ön Lisans		Lisans		Lisansüstü	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Erkek	1	2,17	11	23,91	1	2,17	10	21,74	2	4,35
Kadın	1	2,17	8	17,39	0	0,00	12	26,09	0	0,00
Genel Toplam	2	4,35	19	41,30	1	2,17	22	47,83	2	4,35

Not. N = 46; erkek (n= 25, %54,35); kadın (n=21, %45,65)

Tablo 1 katılımcıların cinsiyetlerine göre öğrenim düzeylerini göstermektedir. Araştırmaya katılanların %54,35'i erkek (n=25) ve %45,65'i kadın (n=21) olup, öğrenim düzeyleri incelendiğinde, en büyük oranın lise (%41,3) ve lisans mezunlarından (%47,83) olduğu görülmektedir. Katılımcılar arasında ilköğretim mezunu 2 kişi (%4,35), önlisans mezunu 1 kişi (%2,17), ve lisansüstü mezunu 2 kişi (%4,35) bulunmaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Milli Sporcu Olma Durumları

Cinsiyet	Milli Sporcu Olan		Milli Sporcu Olmayan	
	n	%	n	%
Erkek	11	23,91	14	30,43
Kadın	15	32,61	6	13,04
Genel Toplam	26	56,52	20	43,48

Not. N = 46; erkek (n= 25, %54,35); kadın (n=21, %45,65)

Tablo 2, katılımcıların milli sporcu olma durumunu cinsiyete göre sunmaktadır. Erkek katılımcıların %23,91'i (n=11) ve kadın katılımcıların %32,61'i (n=15) milli sporcu olduğunu belirtmiştir. Erkek katılımcıların %30,43'ü (n=14) ve kadın katılımcıların %13,04'ü (n=6) ise milli sporcu olmadığını ifade etmiştir. Genel olarak, katılımcıların %56,52'si (n=26) milli sporcu iken, %43,48'i (n=20) milli sporcu değildir.

3.2. Metafor ve Frekansları

Tablo 3. Katılımcıların Bilek Güreşi Kavramına Yönelik Ürettikleri Metaforlar ve Frekansları

Sıra	Metafor	f	Sıra	Metafor	f	Sıra	Metafor	f
1	Sağlık	53	46	Bakış Açısı	3	91	Beslenme	1
2	Güç	32	47	Farkındalık	3	92	Biliç	1
3	Arkadaşlık	29	48	Haz	3	93	Bilek Bükme	1
4	Saygı	24	49	Keyif	3	94	Cinsiyet	1
5	Mücadele	21	50	Mental	3	95	Çalışma	1
6	Spor	18	51	Savaşmak	3	96	Çevre	1
7	Disiplin	15	52	Yaşam biçimi	3	97	Çabalamak	1
8	Hırs	12	53	İyi	3	98	Dinamik	1
9	Kazanmak	12	54	İnsan	3	99	Doğruluk	1
10	Özgüven	12	55	İnsanlık	3	100	Dumbell	1
11	Centilmenlik	10	56	Branş	2	101	Denge	1
12	Dostluk	10	57	Beslenme Alışkanlığı	2	102	Dikkat	1
13	Düzen	10	58	Bilek Güreşi	2	103	Duygu	1
14	Gelişim	9	59	Dayanışma	2	104	Duygusal Sabitlik	1
15	Kuvvet	9	60	Disiplinsiz	2	105	Düzenli Uyku	1
16	Sevgi	9	61	Dürüstlük	2	106	Dünya	1
17	Kaybetmek	8	62	Eğlence	2	107	Ego Tatmini	1
18	Sosyallik	8	63	Enerji	2	108	Eksikleri	1
19	Aile	7	64	Gerekli	2	109	Enler	1
20	Antrenman	6	65	Hata	2	110	Empati	1
21	Deneyim	6	66	Kendimi	2	111	Emek	1
22	Hobi	6	67	Karakter	2	112	Eşitsizlik	1
23	Mutluluk	6	68	Kontrol	2	113	Fiziksel	1
24	Teknik	6	69	Koordinasyon	2	114	Fazla önemsenmeyen bir spor	1
25	Adalet	5	70	Kondisyon	2	115	Fedakarlık	1
26	Çalışmak	5	71	Madalya	2	116	Geliştirmek	1
27	Hayat	5	72	Meslek	2	117	Gereklilik	1
28	Hız	5	73	Odaklanma	2	118	Gezmek	1
29	Adaletsiz	4	74	Okul	2	119	Gurur	1
30	Alışkanlık	4	75	Sabır	2	120	Gerçekler	1
31	Azim	4	76	Spor Dalı	2	121	Güçlü	1
32	Cesaret	4	77	Spor Sevgisi	2	122	Her şeydir	1
33	Diç	4	78	Stres Atmak	2	123	Heyecan	1
34	Eğitim	4	79	Stres Yönetimi	2	124	Hız Sporu	1
35	Güzel	4	80	Teşvik	2	125	Hareket	1
36	Hedef	4	81	Şampiyonluk	2	126	Hoşgörü	1
37	Kas	4	82	Şehir ve Ülke	2	127	Kaslar	1
38	Kültür	4	83	Yaşam	2	128	Kanat	1
39	Motivasyon	4	84	Adrenalin	1	129	Kazanım	1
40	Rekabet	4	85	Ahlak	1	130	Kavram	1
41	Sağlıklı Beslenme	4	86	Ağırlık	1	131	Katkı	1
42	Sakinlik	4	87	Aktiflik	1	132	Kariyer	1
43	Tutku	4	88	Akraba	1	133	Kişisel Deneyim	1
44	Aşk	3	89	Algı	1	134	Kendini görme	1
45	Başarı	3	90	Ben Merkezci	1	135	Kendini kanıtlama	1

Tablo 3. Katılımcıların Bilek Güreşi Kavramına Yönelik Ürettikleri Metaforlar ve Frekansları (Devamı)

<i>Sıra</i>	<i>Metafor</i>	<i>f</i>	<i>Sıra</i>	<i>Metafor</i>	<i>f</i>	<i>Sıra</i>	<i>Metafor</i>	<i>f</i>
136	Kendini gerçekleştirme	1	161	Sorumluluk	1	186	Olumlu	1
137	Kötü enerjiyi masada kullanma	1	162	Süreklilik	1	187	Olgunlaşmak	1
138	Kilo Kontrolü	1	163	Savaşmaktır	1	188	Öğrenmek	1
139	Kriz kontrolü	1	164	Stres	1	189	Öfke	1
140	Konsantrasyon	1	165	Supplement	1	190	İş	1
141	Maddiyat	1	166	Şampiyon Olmak	1	191	İyimserlik	1
142	Madde kullanımı	1	167	Pratik Düşünme	1	192	İlerisini	1
143	Milli Sporcu	1	168	Performans	1	193	İletişim	1
144	Milli Takım	1	169	Profesyonel	1	194	İrade	1
145	Motivedir	1	170	Pes Etmemek	1	195	İspatlamak	1
146	Moral	1	171	Terapi	1	196	Zor	1
147	Müsabaka	1	172	Spor Hayatı	1	197	Zeka	1
148	Müsabıklık	1	173	Sportif	1	198	Zirve	1
149	Netlik	1	174	Terim	1	199	Zevk	1
150	Sıradışı	1	175	Vazgeçilmezlik	1	200	Zindelik	1
151	Sevda	1	176	Yararlı	1	201	Zaman Yönetimi	1
152	Sosyal	1	177	Yetenek	1	202	Ufuk	1
153	Sosyal Alan	1	178	Yaşama hevesi	1	203	Uyum	1
154	Sosyal Yaşam	1	179	Yaşamak	1	204	Uyku Düzeni	1
155	Sosyalleşme	1	180	Yaş Grubu	1	205	Ülke	1
156	Spor Bilinci	1	181	Yenilgi	1	206	Üniversiteye girebilmek	1
157	Spor Hayatı	1	182	Yenilik	1			
158	Sportif	1	183	Yönetim	1			
159	Saygınlık	1	184	Olimpik	1			
160	Statü	1	185	Odaklanmak	1			

Not. N= 46; f = frekans

Tablo 3, Katılımcıların bilek güreşine dair algıları, sporu yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda sosyal, psikolojik ve kültürel bir deneyim olarak gördüklerini ortaya koymaktadır. En sık vurgulanan "sağlık" (f=53) ve "güç" (f=32) gibi metaforlar, sporun fiziksel dayanıklılığı artırıcı etkilerine yapılan bir atıf olarak yorumlanabilir. Bu metaforlar, bilek güreşinin bireylerin sağlığını ve fiziksel gücünü destekleyen bir faaliyet olduğunu göstermektedir. Ek olarak, "arkadaşlık" (f=29) ve "sosyallik" (f=8) gibi sosyal unsurları öne çıkaran metaforların yüksek frekansta ifade edilmesi, sporun katılımcılar için sosyal bir bağ kurma aracı olduğunu işaret eder. Bu durum, bilek güreşi sporunun bireyler arasında güçlü sosyal bağlar kurma ve aidiyet duygusunu pekiştirme gibi sosyal destek sağlayıcı özellikler taşıdığını göstermektedir. Bunların yanı sıra, "disiplin" (f=15), "hırs" (f=12), "azim" (f=4) ve "motivasyon" (f=4) gibi metaforların sıkça kullanılması, katılımcıların bilek güreşi aracılığıyla içsel motivasyonlarını güçlendirdiklerini ve hedefe ulaşma konusundaki kararlılıklarını sergilediklerini ifade eder. Özellikle "disiplin" ve "hırs" gibi metaforlar, bireylerin spor aracılığıyla kazandıkları psikolojik dayanıklılığın göstergesi olarak kabul edilebilir. Bu bağlamda bilek güreşi, bireylerin zihinsel olarak güçlenmelerine, hedefe ulaşma çabalarına destek sağlamakta ve sporcuların kişisel gelişimlerine katkıda bulunmaktadır. Son olarak, sporun kültürel ve kimliksel bir yapı olarak algılanmasını ifade eden "saygı" (f=24), "adalet" (f=5), "centilmenlik" (f=10) gibi kavramların öne çıkması, bilek güreşi sporunun sosyal değerler ve kişisel etikle olan ilişkisini vurgular. Bu bulgular, bilek güreşinin bireyler için çok yönlü bir anlam taşıdığını, sağlık, güç, sosyal bağlar ve kişisel gelişim alanlarında bir platform sunduğunu göstermekte ve bu sporu bireylerin günlük yaşamlarına entegre ederek kendilerini geliştirdiklerini ortaya koymaktadır.

3.3. Kavramsal Kategoriler

Araştırmada belirlenen metaforlar, bilek güreşi kavramına dair algıları daha iyi anlamak adına çeşitli kavramsal kategorilere ayrılmıştır. Aşağıdaki tabloda bu kategoriler ve kategorilere ait metaforlar frekanslarıyla birlikte listelenmiştir. Tablo, katılımcıların bilek güreşi sporunu nasıl algıladığını ortaya koyan farklı bakış açılarını göstermektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Bilek Güreşi Kavramına Dair Ürettikleri Metaforların Kavramsal Kategorileri

Kavramlar	Metafor (f)
Rekreasyonel	Sağlık (53), Spor (18), Düzen (10), Sosyallik (8), Mutluluk (6), Hobi (6), Alışkanlık (4), Tutku (4), Sakinlik (4), Keyif (3), Eğlence (2), Spor Dalı (2), Yararlı (1), Güç Spor (1), Kendini Kanıtama (1), Öfke (1), Stres Atmak (1), Kaslar (1), Zevk (1),
Müsabık	Sağlık (53), Güç (32), Arkadaşlık (29), Kazanmak (12), Özgüven (12), Hırs (12), Centilmenlik (10), Dostluk (10), Kuvvet (9), Kaybetmek (8), Teknik (6), Hayat (5), Adalet (5), Alışkanlık (4), Adaletsiz (4), Motivasyon (4), Güzel (4), Sakinlik (4), Rekabet (4), İnsanlar (4), Yaşam Biçimi (3), Mental (3), İyi (3), Spor Sevgisi (2), Şampiyonluk (2), Kondisyon (2), Fazla Önemsemeyen Bir Spor (1) Hırslı (1), Zeka (1), Adrenalin (1), Kişisel Gelişim (1), Güçlü (1), Zindelik (1), Ego Tatmini (1), Bilinç (1), Yenilik (1)
Psikolojik İyi Oluş	Sağlık (53), Güç (32), Arkadaşlık (29), Saygı (24), Mücadele (21), Düzen (10), Centilmenlik (10), Kuvvet (9), Gelişim (9), Sosyallik (8), Mutluluk (6), Antrenman (6), Motivasyon (4), Dinç (4), Hedef (4), İnsan (3), İyi (3), Mental (3), İnsanlık (3), Odaklanma (2), Sportif (1), Zeka (1), Ego Tatmini (1), Güçlü (1), Stres (1), Vazgeçilmezlik (1), Gurur (1), Motive (1), Yaşama Hevesi (1), Öfke (1), İş (1), Zor (1) Yaş Grubu (1)
Kendini Gerçekleştirme	Sağlık (53), Güç (32), Spor (18), Disiplin (15), Hırs (12), Kazanmak (12), Düzen (10), Dostluk (10), Kuvvet (9), Sosyallik (8), Aile (7), Hobi (6), Çalışmak (5), Güzel (4), İnsan (3), Savaşmak (3), Haz (3), Mental (3), Konsantrasyon (2), Gerekli (2), Meslek (2), Zor (1), Yararlı (1), Hayat Tarzı (1), Kendini Gerçekleştirme (1), Öfke (1), Zaman Yönetimi (1) Yaşamak (1), Algı (1)
Fiziksel İyi Oluş	Sağlık (53), Güç (32), Mücadele (21), Spor (18), Disiplin (15), Hırs (12), Kazanmak (12), Özgüven (12), Gelişim (9), Pes Etmemek (9), Kuvvet (9), Sevgi (9), Dürüstlük (2), Düzen (10), Antrenman (6), Hız (5), Alışkanlık (4), Motivasyon (4), Azim (4), Savaşmak (3), İyi (3), Kondisyon (2), Meslek (2), Ufuk (1), Dikkat (1), Denge (1), Adrenalin (1), Çabalamak (1), Maddiyat (1), Bilinç (1), Katkı (1), Yaş Grubu (1)
Kariyer	Sağlık (53), Güç (32), Saygı (24), Spor (18), Disiplin (15), Kazanmak (12), Centilmenlik (10), Dostluk (10), Düzen (10), Kuvvet (9), Pes Etmemek (9), Kaybetmek (8), Sosyallik (8), Antrenman (6), Adalet (5), Çalışmak (5), Hayat (5), Eğitim (4), Adaletsiz (4), Hedef (4), İnsanlar (4), Başarı (3), Madalya (2), Karakter (2), Meslek (2), Hayat Tarzı (1), Zirve (1), Yararlı (1), Şampiyon Olmak (1), Ülke Gezmek (1), Ego Tatmini (1), Spor Hayatı (1), Maddiyat (1), İş (1), Üniversiteye Girmek (1), Kariyer (1), Çabalamak (1)
Bilek Güreşinin Kendine Olan Bağlılık	Spor (18), Hırs (12), Dostluk (10), Düzen (10), Centilmenlik (10), Sevgi (9), Sosyallik (8), Aile (7), Hız (5), Çalışmak (5), Tutku (4), Alışkanlık (4), Azim (4), Aşk (3), Başarı (3), Branş (2), Kondisyon (2), Şampiyonluk (2), Sevda (1), Hayat Tarzı (1), Zor (1), Fazla Önemsemeyen Bir Spor (1), Yararlı (1), Ülke (1), Ülke Gezmek (1), Hız Spor (1), Gezmek (1), Yaş Grubu (1), Supplement (1), Terim (1), Milli Takım (1)
Dış Dünyaya Karşı Yetkinlik	Sağlık (53), Arkadaşlık (29), Mücadele (21), Özgüven (12), Kazanmak (12), Disiplin (12), Dostluk (10), Centilmenlik (10), Sosyallik (8), Kaybetmek (8), Aile (7), Mutluluk (6), Antrenman (6), İnsanlar (4), Eğitim (4), Hedef (4), Güzel (4), Yaşam Biçimi (3), Hata (2), Gerekli (2), Stres Yönetimi (2), Kişilik (2), Yaşam (2), Meslek (2), Branş (2), Gerçekler (1), Ben Merkezci (1), Farklılık (1), Kişisel Deneyim (1), Gezmek (1), İletişim (1), Duygu (1), Çevre (1), Milli Sporcu (1), Kariyer (1), Fedakarlık (1), Yenilik (1), Cinsiyet (1), Aktiflik (1), Kilo Kontrolü (1)

Not. N = 46; f = frekans

Tablo 4, katılımcıların bilek güreşi sporuna yönelik algılarını daha iyi anlamak adına metaforları kavramsal kategoriler altında sınıflandırarak sunmaktadır. Metaforların bu şekilde kategorilere ayrılması, katılımcıların bilek güreşi sporunu çeşitli boyutlarda değerlendirdiğini ve spora dair çok yönlü bir bakış açısına sahip olduklarını göstermektedir. **Rekreasyonel** kategorisinde yer alan

"sağlık" (f=53), "spor" (f=18), "mutluluk" (f=6) ve "sosyallik" (f=8) gibi metaforlar, bilek güreşinin katılımcılar açısından sağlık, keyif ve sosyal ilişkilere katkı sağlayan bir spor dalı olarak algılandığını göstermektedir. Bu kategoride yer alan metaforlar, bilek güreşinin fiziksel bir spor olmasının ötesinde bireylerin sosyal deneyimlerini ve yaşam kalitesini zenginleştiren bir etkinlik olarak görüldüğünü vurgulamaktadır. **Müsabık** kategorisinde, "güç" (f=32), "arkadaşlık" (f=29), "kazanan" (f=12) ve "motivasyon" (f=4) gibi metaforlar, sporun rekabetçi ve sosyal boyutunu ortaya koymaktadır. Bu kategori, bilek güreşinin sadece kazanma ve kaybetme odaklı değil, aynı zamanda dostane ilişkiler ve centilmenliği ön planda tutan bir yapı olarak algılandığını ifade etmektedir. **Psikolojik İyi Oluş** kategorisinde, "sağlık" (f=53), "mücadele" (f=21), "özgüven" (f=12) ve "motivasyon" (f=4) gibi metaforların kullanılması, sporun bireylerin psikolojik dayanıklılığını ve zihinsel esenliğini destekleyen bir alan olduğunu göstermektedir. Bu kategori, bireylerin bilek güreşi yoluyla elde ettikleri psikolojik faydalara dikkat çekmektedir. **Kendini Gerçekleştirme** kategorisinde, "disiplin" (f=15), "hırs" (f=12), "insan" (f=3) ve "konsantrasyon" (f=2) gibi metaforlar, katılımcıların bilek güreşi ile kendini aşma, kişisel hedeflere ulaşma ve içsel gelişim sağlama gibi motivasyonlarının olduğunu ifade etmektedir. Bu kategori, bilek güreşinin sporcuların içsel motivasyonlarını destekleyen bir yapı olduğunu vurgulamaktadır. **Fiziksel İyi Oluş** kategorisinde, "sağlık" (f=53), "güç" (f=32), "antrenman" (f=6) ve "düzen" (f=10) gibi metaforların öne çıkması, sporun fiziksel sağlığa katkısına yapılan bir vurgu olarak değerlendirilebilir. Bu kategori, bilek güreşinin bireylerin fiziksel performanslarını ve yaşam tarzlarını destekleyen bir etkinlik olduğunu göstermektedir. **Kariyer** kategorisinde ise, "başarı" (f=3), "kariyer" (f=1) ve "şampiyonluk" (f=2) gibi kavramların bulunması, sporun bazı katılımcılar için bir kariyer hedefi veya başarı elde etme aracı olarak görüldüğünü ifade etmektedir. **Bilek Güreşinin Kendine Olan Bağlılık** ve **Dış Dünyaya Karşı Yetkinlik** kategorileri ise, sporun bireylerin kendine olan bağlılıklarını artırdığı, kendilerini kanıtlamalarına olanak sunduğu ve sosyal dünyadaki yerlerini sağlamlaştıran bir etken olarak algılandığını ortaya koymaktadır. Bu genel kategoriler, bilek güreşi sporunun katılımcılar için fiziksel, psikolojik, sosyal ve kültürel anlamda çok yönlü bir etkiye sahip olduğunu, sporun sadece fiziksel bir uğraş değil, aynı zamanda kişisel gelişim, sosyal bağlar ve psikolojik esenlik açısından da önemli bir katkı sunduğunu göstermektedir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, bilek güreşi sporcularının bu spora yönelik algılarını metaforlar aracılığıyla incelemeyi amaçlamıştır. Çeşitli eğitim seviyelerinden katılımcılarla yürütülen çalışmada, bilek güreşi sporcularının bu sporu fiziksel, psikolojik ve sosyal yönleriyle nasıl anlamlandırdıkları ortaya konulmuştur. Katılımcılar, bilek güreşi kavramını tanımlamak için en çok "sağlık," "güç" ve "arkadaşlık" metaforlarını kullanmışlardır. Bu bulgu, bilek güreşi sporunun katılımcılar için yalnızca bir fiziksel güç gösterisi değil, aynı zamanda sosyal ilişkiler kurmaya ve psikolojik dayanıklılığı geliştirmeye yönelik bir alan olduğunu göstermektedir.

Çalışmada, sporcuların bilek güreşi algıları, anlam derinliğini daha iyi kavrayabilmek için 8 kavramsal kategoriye ayrılmıştır: "Rekreasyonel," "Müsabık," "Psikolojik İyi Oluş," "Kendini Gerçekleştirme," "Fiziksel İyi Oluş," "Kariyer," "Bilek Güreşine Olan Bağlılık" ve "Dış Dünyaya Karşı Yetkinlik." Bu kategoriler, bilek güreşi sporunun çok boyutlu yapısını ve sporcuların sporu çeşitli amaçlar doğrultusunda benimsediklerini göstermektedir. Katılımcılar için bilek güreşi yalnızca bir spor dalı olarak değil, aynı zamanda sağlığı geliştirme, sosyal ilişkiler kurma, başarı elde etme ve kendini ifade etme aracı olarak görülmektedir.

Bulguların yorumlanması kapsamında, araştırma verileri bilek güreşi sporunun katılımcılar tarafından sağlıklı yaşam, fiziksel güç ve sosyal ilişkiler bağlamında değerlendirildiğini ortaya

koymaktadır. "Sağlık" ve "güç" metaforlarının ön planda olması, bu sporun fiziksel faydalarının katılımcılar tarafından önemsendiğini göstermektedir. Bu bulgular, fiziksel aktivitenin bireylerin genel sağlık durumunu iyileştirdiği ve kas gücü kazanmalarına katkıda bulunduğunu belirten literatürle uyumludur. Örneğin, Warburton ve Bredin (2017), fiziksel aktivitelerin kardiyovasküler sağlığı iyileştirdiğini, kas gücünü artırdığını ve genel sağlığa olumlu etkiler sağladığını vurgulamaktadır.

Ayrıca, "arkadaşlık" metaforunun sıkça kullanılması, bilek güreşinin sosyal etkileşimleri artırdığına ve katılımcılar arasında güçlü bağlar oluşturduğuna işaret etmektedir. Bu bulgu, sporun sosyal becerileri geliştirdiği ve sosyal ağları genişlettiğini gösteren literatürle de uyumludur (Bailey, 2018; Hurd & Deutsch, 2017; Jones ve ark., 2019). Katılımcıların eğitim düzeyine bakıldığında ise, özellikle lise ve üniversite düzeyinde bilek güreşi ilgisinin arttığı ancak eğitim seviyesi yükseldikçe bu ilginin azaldığı görülmektedir. Bu durum, daha yüksek eğitim seviyelerindeki bireylerin zaman kısıtlamaları ya da farklı ilgi alanlarına yönelmeleri ile açıklanabilir. Sallis ve Owen (1999), eğitim seviyesi arttıkça fiziksel aktiviteye katılımın azaldığını ve zaman yönetimi ile ilgili sorunların arttığını belirtmektedir. Ancak, bu ilişkinin daha kapsamlı bir örnekleme incelenmesi, gelecekte yapılacak çalışmalar için önemli katkılar sağlayabilir.

Psikolojik ve sosyal boyutları açısından bilek güreşi, yalnızca fiziksel bir aktivite olmanın ötesine geçerek katılımcıların zihinsel ve duygusal durumlarını da etkilemektedir. Çalışmanın bulguları, sporcuların bilek güreşi yoluyla psikolojik dayanıklılık ve duygusal zenginlik kazandıklarını göstermektedir. Literatürde de sporun zihinsel dayanıklılığı artırarak bireylerin stresle başa çıkma ve hedeflere odaklanma becerilerini geliştirdiği desteklenmektedir (Peluso & Andrade, 2005). Ayrıca, Rebar ve arkadaşlarının (2015) çalışması, fiziksel aktivitenin depresyon ve anksiyete belirtilerini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda bilek güreşi sporunun, bireylerin yaşam kalitesini ve psikolojik sağlığını desteklediği söylenebilir.

Sosyal ve kültürel katkılar açısından değerlendirildiğinde, araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, bilek güreşi sporunun katılımcıların sosyalleşmelerine, özgüven kazanmalarına ve disiplin geliştirmelerine katkı sağladığıdır. Bu sporun bireylere ülkesini temsil etme fırsatı sunarak milli gurur duygusunu pekiştirdiği gözlenmiştir. Bu bulgu, sporun sosyal ve kültürel önemini vurgulamakta olup, Coakley'nin (2015) sporun bireyler arasında güçlü sosyal bağlar oluşturduğunu ve toplum içinde saygınlık kazandırdığını belirten görüşüyle de uyumludur. Sporcuların büyük bir kısmı, bilek güreşinin kendilerini disiplinli bir yaşam tarzına yönlendirdiğini ve bu spor aracılığıyla kendilerini gerçekleştirme fırsatı bulduklarını ifade etmiştir.

Kariyer ve kendini gerçekleştirme bağlamında bakıldığında, sporcuların bilek güreşini kariyer başarıları ve kişisel gelişim ile ilişkilendirdikleri anlaşılmaktadır. Ryan ve Deci (2000), bireylerin içsel motivasyonlarının kendi hedeflerine ulaşmada etkili olduğunu vurgulamaktadır. Çalışmanın bulguları da sporcuların bilek güreşi sporunu, kendini gerçekleştirme ve kariyer hedeflerine ulaşmada bir araç olarak gördüklerini ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, sporun bireylerin yaşamlarında anlam ve değer yaratma gücüne sahip olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, bu çalışma bilek güreşi sporcularının bilek güreşi sporuna yönelik algılarını ve bu algıları yansıtan metaforları inceleyerek sporun fiziksel, sosyal ve psikolojik boyutlarını anlamamıza katkı sağlamaktadır. Sporcuların ürettiği metaforlar, bilek güreşi sporunun onların yaşamındaki anlamını ve yerini açığa çıkarmaktadır. Bulgular, katılımcıların bilek güreşini yalnızca fiziksel bir aktivite olarak görmediklerini, aynı zamanda sosyal ilişkiler ve psikolojik iyi oluş açısından da değerlendirdiklerini göstermektedir. Bu bağlamda, bilek güreşi sporunun sporcuların genel sağlığına, sosyal etkileşimlerine ve kişisel gelişimlerine önemli katkılar sunduğu sonucuna varılmaktadır.

Öneriler

Bu araştırma kapsamında bilek güreşi sporunun daha geniş kitlelere ulaşmasını ve sporcuların fiziksel, psikolojik, sosyal gelişimlerini destekleyecek stratejiler geliştirilmesini amaçlayan öneriler sunulmuştur. İlk olarak, sporcuların müsabaka ve antrenman süreçlerindeki psikolojik durumlarının karşılaştırılması, sporun psikolojik etkilerini daha iyi anlamamıza katkı sağlayabilir. Özellikle spor psikolojisi alanındaki araştırmalar (örneğin, stres yönetimi ve zihinsel dayanıklılık) bu alanda genişletilebilir. Eğitim kurumlarında, özellikle ilköğretim seviyesinden başlayarak bilek güreşi sporunun tanıtılması ve yaygınlaştırılması ise genç yaşlarda spor bilinci oluşturmaya temelini atabilir. Bu amaçla spor kulüpleriyle iş birliği yaparak düzenlenecek tanıtım ve antrenman programları, sporculuk kimliğinin erken yaşlarda gelişmesini destekleyecektir.

Kadın sporcuların katılımını teşvik etmek amacıyla başarı hikayelerinin öne çıkarıldığı, rol modellerin tanıtıldığı programlar geliştirilebilir; bu tür yaklaşımlar genç kızların bilek güreşine ilgisini artıracaktır. Ayrıca, demografik çeşitliliği genişletmek amacıyla farklı yaş gruplarını, eğitim düzeylerini ve sosyoekonomik arka planları içeren daha kapsamlı örneklerle yapılacak araştırmalar, spora ilişkin yeni eğilimlerin ortaya konulmasını sağlayabilir. Bilek güreşi sporcularına yönelik psikolojik destek programları, sporcuların stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine ve performanslarını artırmalarına katkı sağlayabilir. Son olarak, sporcular arasında sosyal bağları güçlendirmek ve takım ruhunu geliştirmek amacıyla tasarlanacak sosyal etkinlikler ve takım çalışmaları, hem bireysel hem de kolektif gelişime katkı sunarak sporun sosyal değerini artıracaktır. Bu öneriler, bilek güreşi sporunun fiziksel, psikolojik ve sosyal açılarından daha geniş bir çerçevede ele alınmasına olanak tanıyarak, spora dair literatüre özgün katkılar sağlayacaktır.

Çıkar Çatışması

Araştırmacılar arasında veya makalenin sonuçlarıyla ilgili olarak herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansman

Bu araştırma için herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Yazar Biyografileri ve Katkıları

Sorumlu Yazar: *Egemen Can Yavaş** - Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kütahya, Türkiye ORCID No: 0009-0001-8849-6869, retiredrivereality@gmail.com

Katkılar: Araştırma konsepti ve tasarımı, veri toplama ve analizi, literatür incelemesi, makale yazımı, grafik ve tabloların hazırlanması.

Kerem Sab - Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kütahya, Türkiye ORCID No: 0009-0004-4991-2200, kerem.sab0@ogr.dpu.edu.tr

Katkılar: Araştırma konsepti ve tasarımı, veri toplama ve analizi, literatür incelemesi, makale yazımı, grafik ve tabloların hazırlanması.

Khassymkhan Bakhyt - Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kütahya, Türkiye ORCID No: 0009-0001-1777-8893.

Katkılar: Araştırma konsepti ve tasarımı, veri toplama ve analizi, literatür incelemesi, makale yazımı, grafik ve tabloların hazırlanması.

Murat Canpolat - Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kütahya, Türkiye ORCID No: 0009-0000-7631-3634, murat.canpolat2@ogr.dpu.edu.tr

Katkılar: Araştırma konsepti ve tasarımı, veri toplama ve analizi, literatür incelemesi, makale yazımı, grafik ve tabloların hazırlanması.

Mehmet Kirbiyık - Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kütahya, Türkiye ORCID No: 0009-0004-0752-9481, mehmet.kirbiyık@ogr.dpu.edu.tr

Katkılar: Araştırma konsepti ve tasarımı, veri toplama ve analizi, literatür incelemesi, makale yazımı, grafik ve tabloların hazırlanması.

Prof. Dr. Baybars Recep Eynur² - Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Kütahya, Türkiye ORCID No: 0000-0001-7933-6428 - baybars.eynur@dpu.edu.tr

Katkılar: Editöryal ve dil düzeltmeleri, eleştiri ve değerlendirme, makalenin sonuç bölümü.

Alıntı/Citation: Yavaş, E.C., Sab, K., Bakhyt, K., Canpolat, M., Kirbiyık, M., & Eynur, B.R. (2024). Bilek güreşi sporcularının bilek güreşi sporuna yönelik metafor algılarının incelenmesi. *InnovatioSports Journal*, 2(2), 71-82.

5. KAYNAKLAR

Bailey, R. (2018). Sport, physical activity and educational achievement: Insights from research. *International Journal of Sport and Society*, 9(2), 57-71.

Bourdieu, P. (1991). *Language and symbolic power*. Harvard University Press.

Bruce, V., Green, P. R., & Georgeson, M. A. (2014). *Visual perception: Physiology, psychology, and ecology*. Psychology Press.

Coakley, J. (2015). *Sports in society: Issues and controversies*. McGraw-Hill Education.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.

Eysenck, M. W., & Keane, M. T. (2020). *Cognitive psychology: A student's handbook*. Psychology Press.

Goldstein, E. B. (2014). *Sensation and perception* (9th ed.). Cengage Learning.

Hurd, N. M., & Deutsch, N. L. (2017). SEL-focused afterschool programs positively influence social and emotional competencies among adolescents. *Developmental Psychology*, 53(12), 2357–2371. <https://doi.org/10.1037/dev0000408>

Jones, S. M., Farrington, C. A., Jagers, R., Brackett, M., & Kahn, J. (2019). *A research agenda for the next generation*. Aspen Institute National Commission on Social, Emotional, and Academic Development.

Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi* (15. baskı). Nobel Yayın Dağıtım.

Kövecses, Z. (2005). *Metaphor in culture: Universality and variation*. Cambridge University Press.

Lakoff, G., & Johnson, M. (1980). *Metaphors we live by*. University of Chicago Press.

- Murphy, S. M. (1996). *The achievement zone: An 8-week guide to peak performance in all areas of your life*. Putnam.
- Peluso, M. A. M., & Andrade, L. H. S. G. (2005). Physical activity and mental health: The association between exercise and mood. *Clinics*, *60*(1), 61–70. <https://doi.org/10.1590/S1807-59322005000100012>
- Purves, D., Augustine, G. J., & Fitzpatrick, D. (Eds.). (2012). *Neuroscience* (5th ed.). Sinauer Associates.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, *9*(3), 366–378. <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sallis, J. F., & Owen, N. (1999). *Physical activity & behavioral medicine*. Sage Publications.
- Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. John Wiley & Sons.
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, *32*(5), 541–556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>
- Wolfe, J. M., Kluender, K. R., Levi, D. M., Bartoshuk, L. M., Herz, R. S., Klatzky, R. L., Lederman, S. J., & Merfeld, D. M. (2017). *Sensation & perception* (5th ed.). Oxford University Press.