



Sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye ilişkin metaforik algıları

Eylem GENCER¹ 

¹Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırşehir, Türkiye

Araştırma Makalesi/Research Article

DOI: 10.5281/zenodo.10023173

Gönderi Tarihi/ Received:

Kabul Tarihi/ Accepted:

Online Yayın Tarihi/ Published:

11.09.2023

19.10.2023

29.10.2023

Öz

Müsabaka öncesi hızlı kilo verme, sıklet sporlarında mücadele eden sporcuların yarışacakları hedef sıklete ulaşmak ve avantaj sağlamak adına müsabaka öncesi sıklıkla başvurdukları bir uygulamadır. Bu sebeple çalışmada, sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo verme olgusuna ilişkin algıları metaforlar aracılığıyla aydınlatılmaya çalışılmıştır. Araştırma, yorumlayıcı paradigmaya dayanan nitel araştırma yöntemlerinden olgubilim deseniyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya müsabaka öncesi hızlı kilo verme deneyimi bulunan 126 sıklet sporcusu (81 güreş, 45 taekwondo) gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veriler sporculardan nitel araştırmalarda sıkça kullanılan, mecazlar yoluyla veri toplama yöntemiyle elde edilmiştir. Bu doğrultuda sporculardan, “müsabaka öncesi hızlı kilo verme ... gibidir/benzer, çünkü ...” ifadesini tamamlamaları istenmiştir. Araştırmada elde edilen veriler, tümevarımsal içerik analiziyle çözümlenmiştir. Analiz sonuçları, müsabaka öncesi hızlı kilo verme olgusuna yönelik sıklet sporcuları tarafından 81 farklı metafor oluşturulduğunu, en yoğun olarak tercih edilen metaforların ise eziyet, ölüm, işkence, zulüm, oruç tutmak, zirveye tırmanmak, halsizlik ve kâbus olduğunu göstermiştir. Sıklet sporcuları tarafından oluşturulan metaforların benzerlik ve farklılıklarından yola çıkılarak gerçekleştirilen tematik kodlama, müsabaka öncesi hızlı kilo verme olgusunun sıklet sporcuları tarafından güçlük/zorluk, mücadele/uğraş, başarı/performans aracı, fedakârlık, tükenmişlik, motivasyon aracı, performans kaybı ve sağlık olarak algılandığını göstermiştir. Sonuç olarak, sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik olumsuz algılarının yanında olumlu algıları da bulunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Algı, hızlı kilo verme, metafor, sıklet sporcusu

Metaphorical perceptions of weight class athletes about pre-competition rapid weight loss

Abstract

Pre-competition rapid weight loss is a practice that athletes competing in weight class sports frequently resort to before the competition in order to reach the target weight and gain an advantage. Therefore, in this study, the perceptions of weight class athletes about the phenomenon of pre-competition rapid weight loss were tried to be clarified through metaphors. The research was conducted with phenomenological design, one of the qualitative research methods based on the interpretive paradigm. A total of 126 weight class athletes (81 wrestling, 45 taekwondo) who had experience of pre-competition rapid weight loss participated in the study voluntarily. The data were obtained from the athletes through metaphorical data collection method, which is frequently used in qualitative research. In this direction, the athletes were asked to complete the statement “Pre-competition rapid weight loss is like/similar to ... because ...”. The data obtained in the study were analyzed by inductive content analysis. The analysis results showed that 81 different metaphors were created by the weight class athletes for the phenomenon of pre-competition rapid weight loss, and the most preferred metaphors were torment, death, torture, persecution, fasting, climbing to the top, fatigue, and nightmare. The thematic coding based on the similarities and differences of the metaphors created by the weight class athletes showed that the phenomenon of pre-competition rapid weight loss was perceived as difficulty/challenge, struggle/effort, success/performance tool, sacrifice, burnout, motivational tool, performance loss and health by the weight class athletes. In conclusion, weight class athletes have positive as well as negative perceptions towards pre-competition rapid weight loss.

Keywords: Metaphor, perception, rapid weight loss, weight class athlete

Sorumlu Yazar/ Corresponded Author: Eylem GENCER, E-posta/ e-mail: egencer@ahievran.edu.tr

The Extended English Abstract is located the end of the Article.

Bu araştırma 8-10 Eylül 2023 tarihleri arasında ERPA Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimleri Eğitim Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Müsabaka öncesi hızlı kilo verme güreş, judo, boks ve taekwondo gibi sıklet sporlarında sporcuların yarışacakları hedef sıklete ulaşmak ve müsabakada avantaj sağlamak adına sıklıkla başvurdukları bir uygulamadır (Hall & Lane, 2001; Pettersson ve ark., 2013). Her ne kadar sporcuların müsabakada avantaj sağlamak için bu uygulamaya başvurdukları belirtilmişse de araştırmalar, hızlı kilo vermek için başvurulan yöntemlerin sağlıksız olduğunu ve bazı olumsuz sonuçlarının olduğunu göstermiştir. Müsabaka takviminden 3-4 hafta öncesinden başlamak üzere (Seyhan, 2018) müsabaka gününe kadar devam eden (Hall & Lane, 2001; Drid ve ark., 2021) bu süreçte sıklet sporcuları hızlı kilo vermek için katı ve sıvı gıda alımını azaltma, antrenman sıklığını ve şiddetini artırma, kalın ve plastik kıyafetlerle antrenman yapma, sauna uygulamaları, diüretik ve laksatif kullanımı ve yediklerini kusma gibi zorlu ve sağlıksız uygulamalara başvurabilmektedir (Kiningham & Gorenflo, 2001; Artioli ve ark., 2010; Kordi ve ark., 2011; Kurt & Sağıroğlu, 2015; Viveiros ve ark., 2015; Çatıkkaş, 2016; da Silva Santos ve ark., 2016; Xiong ve ark., 2017; Connor & Egan, 2019; Yazar ve ark., 2019; Çimen & Göral, 2020; Castor-Praga ve ark., 2021; Drid ve ark., 2021; Thomas ve ark., 2021; Roklicer ve ark., 2022; Stangar ve ark., 2022; Kim & Park, 2023). Hızlı kilo vermek için kısa bir zaman aralığında başvurulan bu yöntemler, sporcularda kramp, vücut ısısında artış, solunum güçlüğü (Yazar ve ark., 2017; Çimen & Göral, 2020), kalp atım hızı toparlanmasında zayıflama (Roklicer ve ark., 2022), kan üre azotu, serum kreatinin ve ürik asit değerlerinde artış (Trivic ve ark., 2023), kas glikojen konsantrasyonunda azalma (Tarnopolsky ve ark., 1996), kuvvette azalma (Aydos, 1996; Zengin ve ark., 2003), kas kütlesi kaybı (Baranauskas ve ark., 2022), ldh ve ast değerlerinde artış (Coswig ve ark., 2015), nöromüsküler performansta azalma (Zubac ve ark., 2020), aerobik güçte azalma (Yadollahzadeh ve ark., 2015), denge performansında bozulma (Morales ve ark., 2018), sakatlık artışı (Kim & Park, 2023), düşük enerji, gerginlik, konsantrasyon sorunları, motivasyon düşüklüğü, depresyon, uyku sorunu (Filaire ve ark., 2001; Kim & Park, 2020; Stangar ve ark., 2022) gibi fiziksel, fizyolojik ve psikolojik sorunlara yol açmaktadır.

Uluslararası federasyonlar sporcuların sağlıksız ve olumsuz sonuçları olan bu uygulamalardan kaçınmaları adına bazı önlemlere başvurursa da günümüzde sıklet sporcularının bu yöntemlere hala başvurdukları görülmektedir. Nitekim Castor-Praga ve arkadaşları (2021) araştırmalarında sıklet sporcularının neredeyse tamamının hızlı kilo verme uygulamalarına başvurduklarını rapor etmişlerdir. Alınan önlemlere rağmen sıklet sporcularının bu yöntemlere hala başvuruyor olmaları, müsabaka öncesi hızlı kilo verme olgusunun aydınlatılmasını önemli

kılmaktadır. Hızlı kilo verme olgusunun aydınlatılması, ancak bu sürecin içinde yer alan asıl aktörlerin, yani sıklet sporcularının hızlı kilo vermeye yönelik algılarının anlaşılması ile mümkündür.

Algı, duyu verilerinin örgütlenip yorumlanarak çevremizdeki olay ve nesnelere anlam verme süreci olarak tanımlanmaktadır (Cüceloğlu, 2008). Geçmiş yaşantılar, içinde bulunulan durumdan beklentiler, toplumsal ve kültürel etkenler algıyı etkileyen faktörlerdir. Başka bir ifadeyle, geçmiş öğrenme ve deneyimler algı üzerinde kilit öneme sahiptir (Cüceloğlu, 2008). İnsanların nesne ve olaylara anlam vermesinin, başka bir ifadeyle algılarının ölçülmesinde sıklıkla kullanılan yöntemlerden birisi metaforlardır. Metafor (mecaz), bir kavram veya bir terimin belirli bir benzerliği ifade etmek amacıyla farklı bir içeriğe uygulandığı bir dil formu olarak tanımlanmaktadır (Sackmann, 1989). Metaforlar insanın doğayı ve çevresini anlamasının, anlamsız gibi görünen nesnel gerçeklikten belirli yorumlar aracılığıyla anlamlar çıkarmasının, yaşantı ve deneyime anlam kazandırmasının araçları olarak ifade edilmektedir (Yıldırım & Şimşek, 2005).

Müsabaka öncesi hızlı kilo verme olgusuna ilişkin alanyazında gerçekleştirilen araştırmalar incelendiğinde, çalışmaların daha çok sporcuların hızlı kilo vermek için başvurduğu yöntemler ve hızlı kilo vermenin etkilerine yoğunlaştığı görülmektedir. Buna karşın, sıklet sporcularının hızlı kilo vermeyi nasıl algıladıkları, başka bir ifadeyle hızlı kilo vermeye yükledikleri anlamları inceleyen araştırmalara rastlanmamıştır. Her ne kadar Gencer (2023) güreşçilerle gerçekleştirdiği araştırmasında, sporcuların müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik tutumları ve hızlı kilo verme nedenleri incelenmiş olsa da sıklet sporlarında sıklıkla başvurulan bu gerçekliğin daha iyi anlaşılabilmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu açıktır. Bu doğrultuda, müsabaka öncesi hızlı kilo verme olgusunun aydınlatılabilmesi için öncelikli olarak bu olguyla iç içe yaşayan bireylerin, yani sıklet sporcularının “hızlı kilo verme” olgusuna yönelik algılarının anlaşılması elzemdir. Bu bağlamda araştırmada, sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik algıları metaforlar aracılığıyla aydınlatılmaya çalışılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma deseni

Araştırmada, sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik metaforik algılarının aydınlatılması amaçlandığı için çalışma, yorumlayıcı paradigmaya dayanan nitel araştırma yöntemlerinden olgubilim (fenomenoloji) deseniyle gerçekleştirilmiştir. Olgubilim deseni, farkında olunan ancak derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olunmayan olgulara

odaklanmaktadır (Yıldırım & Şimşek, 2005). Nitekim müsabaka öncesi hızlı kilo verme olgusu sıklet sporcuları tarafından sıklıkla deneyimlendiğine şahit olduğumuz ancak yeterli bir anlayışa sahip olmadığımız bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Araştırma grubu

Araştırmaya, amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme göre belirlenen, müsabaka öncesi hızlı kilo verme deneyimine sahip 150 sıklet sporcusu (güreş, taekwondo) gönüllü olarak katılmıştır. Ancak, 24 sporcunun verdiği cevaplar araştırmanın amacına uygun olmaması sebebiyle kapsam dışı tutulmuştur. Bu doğrultuda araştırmada, yaş ortalaması $21,26 \pm 3,79$ olan, 81 güreşçi ($n_{kadın}=36$, $n_{erkek}=45$) ve 45 taekwondocu ($n_{kadın}=28$, $n_{erkek}=17$) olmak üzere toplamda 126 sıklet sporcusunun verileri değerlendirmeye alınmıştır.

Veri toplama aracı

Araştırmada veriler sporculardan anket aracılığıyla toplanmıştır. Anket formu üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde araştırmanın amacı, içeriği, katılımcıların araştırmaya gönüllü katıldıklarına dair “bilgilendirilmiş gönüllü onam formu” yer almaktadır. İkinci bölümde, katılımcıların branş, yaş, cinsiyet ve hızlı kilo verme deneyimlerine yönelik sorular yer almaktadır. Son bölümde ise katılımcıların müsabaka öncesi kilo vermeyi neye benzettikleri ve niçin bu benzetmeyi yaptıklarına dair “Müsabaka öncesi hızlı kilo vermek ... gibidir/benzer, çünkü ...” cümlesini tamamlamaları istenmiştir. Böylelikle sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik metaforik algıları ve algılarının gerekçeleri belirlenmeye çalışılmıştır. Metaforlar yoluyla nitel veri toplama; psikoloji, sosyoloji ve eğitim gibi farklı bilim alanlarında sıklıkla kullanılmaktadır. Metaforu merkeze alan veri toplama çalışmalarının süreç olarak açık uçlu sorulara dayalı bireysel veya odak grup görüşmesinden farklı olmadığı, hatta toplanan verinin doğası gereği daha kolay ve pratik bir veri toplama yöntemi olduğu da belirtilmektedir. Bunun yanında metaforlar aracılığıyla nitel veri toplamanın çalışılan konu, olgu, olay ve durum hakkında çok sağlam, zengin bir resim sunduğu da belirtilmektedir (Yıldırım & Şimşek, 2005).

Verilerin toplanması

Araştırmada kullanılan anket formu katılımcılara çevrimiçi ortamda sunulmuştur. Katılımcılar anket formunda yer alan soruları bilgisayarlar ya da cep telefonları yardımıyla cevaplamışlardır. Katılımcıların anket formunda yer alan sorulara verdikleri cevaplar araştırmacıya çevrimiçi ortamda eş zamanlı olarak ulaşmıştır.

Verilerin analizi

Araştırmada elde edilen veriler tümevarımsal içerik analiziyle çözümlenmiştir. İçerik analizinde izlenen aşamalar şu şekildedir: 1. Verilerin kodlanması, 2. Temaların bulunması, 3. Kodların ve temaların düzenlenmesi ve 4. Bulguların tanımlanması ve yorumlanması (Yıldırım & Şimşek, 2005). Verilerin kodlanması aşamasında sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik oluşturdukları metaforlar, kodlar olarak belirlenmiştir. Tematik kodlama aşamasında, metaforlar aracılığıyla ulaşılan kodlar, benzerlik ve farklılıklarına göre kategorilere ayrılmıştır, yani temalar belirlenmiştir. Kodların ve temaların düzenlenmesi aşamasında, araştırmada elde edilen kodlar (metaforlar) ve temalar tablolarda sunulmuştur. Bulguların tanımlanması ve yorumlanması aşamasında ise araştırmada elde edilen kodlar ve temalar, katılımcıların hızlı kilo vermeyi benzettikleri metaforların gerekçeleri dikkate alınarak ve katılımcıların doğrudan alıntılarına yer verilerek betimlenmiş ve yorumlanmıştır. Metaforları merkeze alan veri toplama çalışmalarının, veri toplama aşamasının kolay olmasının yanında, toplanan verinin analizinin de diğer nitel türlere göre daha kolay olduğu belirtilmektedir (Yıldırım & Şimşek, 2005). Çünkü bireysel ve odak grup görüşmelerinde katılımcılarla gerçekleştirilen görüşme kayıtları öncelikli olarak yazılı metne dönüştürülmektedir. Yazılı metne aktarılan veri seti, birçok defa okunduktan sonra veriler arasındaki anlamlı bölümler (cümle, paragraf), kavramlarla (sözcük) isimlendirilmekte ya da anlamlandırılmakta (kavramsal kodlama), ortaya çıkan kodlar bir araya getirilerek benzerlik ve farklılıklarına göre kategorilere ayrılmaktadır (tematik kodlama). Metaforlar yoluyla nitel veri toplama çalışmalarında ise metaforların farklı sözcüklerden oluşması, kodları doğrudan ortaya çıkarmakta, ayrıştırılmasını da kolaylaştırmaktadır. Bunun yanında, metaforlar yoluyla ortaya çıkan kodları benzerlik ve farklılıklarına göre belirli tematik başlıklar altında toplamak oldukça kolaydır (Yıldırım & Şimşek, 2005).

Geçerlik ve güvenirlik

Araştırma sonuçlarının inandırıcılığı, bilimsel araştırmanın en önemli kriterlerinden birisi olarak kabul edilmektedir. Araştırma sonuçlarının inandırıcılığı için en yaygın olarak kullanılan iki ölçüt “geçerlik” ve “güvenirlik” tir (Yıldırım & Şimşek, 2005). Genel anlamda “geçerlik” araştırma sonuçlarının doğruluğunu konu edinir. Dış geçerlik, elde edilen sonuçların benzer gruplara ya da ortamlara aktarılabilirliğine, iç geçerlik ise araştırma sonuçlarına ulaşırken izlenen sürecin çalışılan gerçekliği ortaya çıkarmadaki yeterliğine ilişkindir. “Güvenirlik” ise kısaca araştırma sonuçlarının tekrar edilebilirliği ile ilgilidir. Dış güvenirlik, araştırma sonuçlarının benzer ortamlarda aynı şekilde elde edilip edilemeyeceğine, iç güvenirlik ise başka

araştırmacıların aynı veriyi kullanarak aynı sonuçlara ulaşip ulaşmayacağına ilişkindir (LeCompte & Goetz, 1982; Yıldırım & Şimşek, 2005). Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenilirliği sağlamak amacıyla alınan önlemler nicel araştırmalardan farklıdır. Bu durum, nitel araştırmaların temel varsayımlarından ve sosyal olayların araştırılmasında dikkat edilmesi gereken bazı öğelerden kaynaklanmaktadır. Nitel araştırmalar bir olgunun “varlığına ve anlamına” odaklanırken, nicel araştırmalar bir olgunun “ne derece var olduğuna” odaklanmaktadır. Başka bir ifadeyle, nitel araştırmalarda araştırılan olgu ve olayın niteliği ön plana çıkarken, nicel araştırmalarda olay ve olgunun sayısal özellikleri ön plana çıkmaktadır. Nitel araştırmalarda geçerlik, araştırmacının araştırdığı olguyu olduğu biçimiyle ve olabildiğince yansız gözlemesi anlamına gelmektedir (Kirk & Miller, 1986; Yıldırım & Şimşek, 2005). Bu doğrultuda; araştırma alanına olan yakınlık, toplanan verilerin ayrıntılı rapor edilmesi, araştırmacının sonuçlara nasıl ulaştığını açıklaması, katılımcıların doğrudan alıntılarına yer vermesi ve bunlardan yola çıkarak sonuçları açıklaması nitel araştırmalarda geçerliğin sağlanmasında önemli kriterlerdendir (Yıldırım & Şimşek, 2005). Bunun yanında, araştırılan olgu ve olay hakkında bütüncül bir resim oluşturulabilmesi için araştırmacının elde ettiği verileri ve ulaştığı sonuçları teyit etmesine yardımcı olacak meslektaş teyidi, katılımcı teyidi, çeşitleme gibi bazı ek yöntemler kullanması da önerilmektedir (Yıldırım & Şimşek, 2005). Bu bağlamda mevcut araştırma sonuçlarının geçerliğinin sağlanması için alınan önlemler şu şekildedir: Araştırmacı eski bir milli sıklet sporcusudur (güreş) ve müsabaka öncesi hızlı kilo verme deneyimini sporculuk yaşantısında birçok defa tecrübe etmiştir. Dolayısıyla müsabaka öncesi hızlı kilo verme olgusuna ilişkin genel bir anlayışa sahiptir (alana yakınlık). Bunun yanında, araştırmada elde edilen veriler katılımcıların müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik oluşturdukları metaforlar aracılığıyla toplanmıştır. Yani, sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik oluşturdukları metaforlar, “müsabaka öncesi hızlı kilo vermek ... gibidir/benzer” ifadesindeki boş alana belirttikleri mecazlardır ve bulgularda ayrıntılı olarak rapor edilmiştir. Ayrıca, sıklet sporcuları tarafından müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik oluşturulan metaforlar (kodlar), benzerlik ve farklılıklarına göre kategorilere (temalara) ayrılmış, araştırmaya dahil olmayan ancak sporda psiko-sosyal alanlarda nitel ve nicel araştırmaları bulunan bir başka öğretim üyesi tarafından da kontrol edilerek, uzlaşılan temalar metaforları açıklamada kategoriler olarak belirlenmiştir (meslektaş teyidi). Yine araştırmacı tarafından meslektaş teyidi alınarak kategorilere ayrılan temaların betimlenmesinde, müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik metaforları açığa çıkarmak amacıyla oluşturulan “müsabaka öncesi hızlı kilo vermek ... gibidir/benzer” ifadesinin

devamında yer alan ve metaforlara gerekçe oluşturmak maksadıyla oluşturulan “Çünkü...” ifadesindeki boş alana belirttikleri ifadeleri temel alınarak sıklet sporcularının doğrudan alıntılarına yer verilmiş ve böylelikle araştırmada elde edilen verilerin doğasına sadık kalınmıştır.

Araştırma sonuçlarının inandırıcılığı açısından önemli olmakla birlikte güvenilirlik konusunun nitel araştırma için farklı bir anlamı vardır. Nicel araştırma için geçerli olan güvenilirlikle ilgili bazı etkenler nitel araştırma için söz konusu değildir. Nitel araştırmanın temel özelliklerinden birisi olan algıların önemi ve doğal ortama duyarlık, güvenilirlik konusunda bazı sorunlar ortaya çıkarmaktadır. Nitel araştırmaya temel oluşturan ilkelere birisi, gerçeklerin bireylere ve içinde bulunulan ortama göre sürekli bir değişme içinde olduğu ve araştırmanın benzer gruplarda tekrarlanmasının aynı sonuçlara ulaşmayı mümkün kılmamasıdır (dış güvenilirlik). İç güvenilirlik bakımından ise; nitel yaklaşım her araştırmacının olayları algılama ve yorumlama biçiminin farklı olabileceğini varsayar. Aynı verileri iki farklı araştırmacının farklı algılaması ve yorumlaması kaçınılmaz olabilir ve olağandır. Bu nedenle iç güvenilirlik de nitel araştırmanın bilimselliği açısından farklı ele alınması gereken bir kavramdır (Yıldırım & Şimşek, 2005). Her ne kadar güvenilirlikle ilgili bazı ölçütler nitel araştırmanın temel özellikleri ile çelişse de nitel araştırmada gerek dış güvenilirlik gerekse iç güvenilirlik kapsamında alınması gereken bazı önlemler vardır. Bu önlemler araştırmanın güvenilirliğini nicel araştırmada olduğu gibi test etme ve saptama amacına yönelik değildir; nitel araştırmacının, araştırmanın çeşitli aşamalarında kullandığı stratejilerin daha belirgin hale getirilmesi ve bu şekilde diğer araştırmacıların bu stratejileri benzer biçimlerde kullanabilmesine olanak sağlamasına ilişkindir. Dış güvenirlığın sağlanmasına yönelik olarak LeCompte ve Goetz (1982) ve Yıldırım ve Şimşek (2005) araştırmacının araştırma sürecindeki konumunu açık hale getirmesi, veri kaynağı olan bireyleri açık bir biçimde tanımlaması, araştırma sürecindeki sosyal ortam ve süreçlerin tanımlanması, elde edilen verilerin analizinde kullanılan kavramsal çerçevenin ve varsayımların tanımlanması, veri toplama ve analiz yöntemleri ile ilgili ayrıntılı açıklamaların yapılması gerektiğini savunmuştur. Böylelikle, her ne kadar araştırmanın aynen tekrar edilebilmesi ve aynı sonuçlara ulaşılması mümkün olmasa da benzer araştırmalar yapan diğer araştırmacılara üstlenilmesi gereken roller, örneklem oluşturma, sosyal ortam ve süreçleri dikkate alma, veri toplama ve verileri analiz etme konularında fikir verebileceğini ileri sürmüşlerdir. Yine, LeCompte ve Goetz (1982) ve Yıldırım ve Şimşek (2005) iç güvenilirlik konusunda, toplanan verilerin betimsel bir yaklaşımla doğrudan sunulması, elde edilen verilerin toplanması, analiz edilmesi ve sonuçlara ulaşılması aşamalarında bir başka araştırmacıdan

yardım alınarak uzlaşma noktalarına ulaşılması, böylelikle araştırmanın başkaları tarafından da kabul edilmesine ve ulaşılan sonuçların güvenilirliğinin teyit edilmesinde katkı sağlayacağını belirtmişlerdir. Bu bağlamda, mevcut araştırma sonuçlarının güvenilirliğinin sağlanması için alınan önlemler de şu şekildedir: Araştırmaya amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örneklemeyle belirlenen güreş ve taekwondo branşından müsabaka öncesi hızlı kilo verme deneyimine sahip sıklet sporcuları gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler çevrimiçi ortamda, araştırmacı tarafından oluşturulan anket aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde, sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik oluşturduğu metaforlar kodlar olarak belirlenmiş; kodlar, metaforlara gerekçe olarak sunulan ifadelerin anlamları da dikkate alınarak benzerlik ve farklılıklarına göre kategorilere (temalara) ayrılmış ve betimsel bir yaklaşımla sunulmuştur. Bu süreç, araştırmaya dahil olmayan ancak sporda psiko-sosyal alanlarda nitel ve nicel araştırmaları bulunan bir başka öğretim üyesinden destek alınarak gerçekleştirilmiştir. Son olarak, metaforlar (mecazlar) aracılığıyla veri toplama, benzer araştırmalarda da (Ayyıldız, 2016; Sevinç & Ergenç, 2017; Kurtipek & Güngör, 2018; Kurtipek, 2019; Kurtipek & Güngör, 2019; Yetim & Kalfa, 2019; Sarı & Şahin, 2021; Yıldız & Doğu, 2022) veri toplama aracı olarak kullanılan bir yöntemdir.

BULGULAR

Bu bölümde sıklet sporcularının “müsabaka öncesi hızlı kilo verme” olgusuna yönelik oluşturdukları metaforlar tablo 1’de, metaforların benzerlik ve farklılıklarına göre oluşturulan temalar (kategoriler) içerdikleri metaforlarla birlikte tablo 2’de sunulmuştur. Araştırmada ulaşılan temalar, temayı en iyi şekilde açıklayan katılımcı ifadelerine yer verilerek betimlenmiştir.

Tablo 1. Sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye ilişkin oluşturdukları metaforlar

Metafor	n	Metafor	n	Metafor	n
Acı çekmek	1	Gereksiz ağırlıkları vücudundan atmak	1	Platform topukla aşiret düğününe gitmek	1
Aç kalmak	1	Gereksiz egzersiz	1	Psikolojik güç	1
Açlığı tatmak	1	Güç kaybı	1	Psikolojik savaş vermek	1
Başarı merdivenlerini yavaş yavaş çıkmak	1	Güçlü hissetmek	1	Sabır	1
Başarıya giden yol	1	Gülün dikenlerini sevmek	1	Sıklaşmak	1
Başarılı olacağıma dair bir işaret	1	Günah işlemek	1	Sınanmak	1
Başarının yolu	1	Halsizlik	4	Sınav	2
Başarıya ulaşmak	2	Hasta olmak	1	Sınavlara çalışmak	1
Başarmak için çekilen cefa	1	Hastalık	1	Şampiyonluğa giden bir hedef	1
Bir kuyunun dibine düşmek	1	Hayat mücadelesi	1	Tempolu ve disiplin isteyen zorlayıcı bir süreç	1
Bir savaşa katılmak	1	Hızlanmak	2	Terlemek	1
Bir zirveye çıkmak	1	İstedikini şeyi başarmak	1	Uçmak	1
Bitkinlik	1	İşkence	6	Uyku	1
Buz dağı	1	Kâbus	3	Uzaya çıkmak	1
Çalışmak	1	Kendini motive etmek	1	Vites küçültmek	1
Çeviklik	1	Kendini tüketmek	1	Yağsız ve sağlıklı yaşam	1
Cehennem	1	Koşmak	1	Yataklara düşmek	1
Çok zorlu ama sonu güzel olan bir şey	1	Quiz	1	Yemeğin sonuna bıraktığım en güzel şeyi ağzımdan almak	1
Çölde mahsur kalmak	1	Maça daha iyi motive olmak	1	Yıldızın parlaması	1
Çölün ortasında yapayalnız kalmak	1	Mecburiyet	1	Yokuş çıkmak	1
Çöp adam	2	Mental savaş	1	Zafere giden yolda ızdırap çekmek	1
Depresyona girmek	1	Müsabakaya hazırlanmak	1	Zafere ulaşmak	1
Diyet	1	Müsabakaya hazırlık yapmak	1	Zayıflamak	1
Düz duvara tırmanmak	1	Müsabakayı kazanmak kadar zor bir şey	1	Zinde olmak	1
Enerji	1	Oruç tutmak	5	Zirveye tırmanmak	4
Eziyet	13	Ölüm	8	Zoru başarmak	1
Fazlalık atmak	1	Ölüp ölüp dirilmek	2	Zulüm	5
Toplam metafor:	126			Farklı metafor:	81

Sıklet sporcularının “müsabaka öncesi hızlı kilo verme” olgusuna yönelik oluşturdukları metaforlar incelendiğinde, müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik toplamda 81 (seksen bir) farklı metaforun oluşturulduğu görülmektedir (Tablo 1). Sıklet sporcuları tarafından müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik en yoğun kullanılan metaforların; eziyet (13), ölüm (8), işkence (6), zulüm (5), oruç tutmak (5), zirveye tırmanmak (4), halsizlik (4), kâbus (3), sınav (2), ölüp ölüp dirilmek (2), başarıya ulaşmak (2), hızlanmak (2) ve çöp adam (2) olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik ortaya çıkan temalar

Tema (Kategori)	Metaforlar (Kodlar)
Güçlük/Zorluk	Aç kalmak, açlığı tatmak, acı çekmek, bir kuyunun dibine düşmek, cehennem, çölde mahsur kalmak, çölün ortasında yapayalnız kalmak, diyet, eziyet, hasta olmak, hastalık, işkence, kâbus, müsabakayı kazanmak kadar zor bir şey, buz dağı, ölüm, ölüp ölüp dirilmek, platform topukla aşiret düşününe gitmek, tempolu ve disiplin isteyen zorlayıcı bir süreç, yataklara düşmek, yemeğin sonuna bıraktığım en güzel şeyi ağızımdan almak, zafere giden yolda ızdırıp çekmek, zulüm.
Mücadele/Uğraş	Bir savaşa katılmak, bir zirveye çıkmak, çalışmak, başarmak için çekilen cefa, düz duvara tırmanmak, hayat mücadelesi, koşmak, quiz, mental savaş, psikolojik savaş vermek, sınanmak, sınav, sınavlara çalışmak, terlemek, uçmak, uzaya çıkmak, yokuş çıkmak, zirveye tırmanmak, zoru başarmak.
Başarı/Performans Aracı	Başarıya giden yol, başarılı olacağıma dair bir işaret, başarının yolu, başarıya ulaşmak, başarı merdivenlerini yavaş yavaş çıkmak, çeviklik, çok zorlu ama sonu güzel olan bir şey, güçlü olmak, güçlü hissetmek, hızlanmak, istediğin şeyi başarmak, mecburiyet, şampiyonluğa giden bir hedef, yıldızın parlaması, zafere ulaşmak.
Tükenmişlik	Bitkinlik, depresyona girmek, halsizlik, çöp adam, kendini tüketmek, uyku.
Fedakârlık	Gülün dikenlerini sevmek, günah işlemek, oruç tutmak.
Motivasyon aracı	Enerji, maça daha iyi motive olmak, kendini motive etmek, müsabakaya hazırlık yapmak, müsabakaya hazırlanmak, psikolojik güç, sabır, zinde olmak.
Performans kaybı	Güç kaybı, vites küçültmek, gereksiz egzersiz.
Sağlık	Gereksiz ağırlıkları vücudundan atmak, fazlalık atmak, sıkışmak, yağsız ve sağlıklı yaşam, zayıflamak.

Sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik oluşturdukları metaforlar, benzerlik ve farklılıklarına göre tematik kodlama işlemine tabi tutulmuş ve bu doğrultuda 8 (sekiz) farklı temaya ulaşılmıştır. Ortaya çıkan temalar; “güçlük/zorluk”, “mücadele/uğraş”, “başarı/performans aracı”, “fedakârlık”, “tükenmişlik”, “motivasyon aracı”, “performans kaybı ve “sağlık” temalarıdır.

Güçlük/zorluk

Sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik oluşturdukları metaforların benzerlik ve farklılıklarından yola çıkılarak gerçekleştirilen tematik kodlama sonucunda ortaya çıkan ilk tema “güçlük/zorluk” temasıdır. Bu tema altında yer alan metaforlar; aç kalmak, açlığı tatmak, acı çekmek, bir kuyunun dibine düşmek, cehennem, çölde mahsur kalmak, çölün ortasında yapayalnız kalmak, diyet, eziyet, hasta olmak, hastalık, işkence, kâbus, müsabakayı kazanmak kadar zor bir şey, buz dağı, ölüm, ölüp ölüp dirilmek, platform topukla aşiret düşününe gitmek, tempolu ve disiplin isteyen zorlayıcı bir süreç, yataklara düşmek, yemeğin sonuna bıraktığım en güzel şeyi ağızımdan almak, zafere giden yolda ızdırıp çekmek ve zulüm metaforlarıdır. Sıklet sporcuları tarafından oluşturulan metaforlar incelendiğinde, müsabaka öncesi hızlı kilo verme olgusunun bir güçlük/zorluk olarak algılandığı görülmektedir. Nitekim bu durum, sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik açıklamalarından da anlaşılmaktadır. Örneğin, müsabaka öncesi hızlı kilo

vermeyi “aç kalmak” metaforuyla açıklayan bir kadın taekwondocu “*Kilo vermek zor ve bunun için yemeği azaltmak gerekiyor*” ifadesiyle, “açlığı tatmak” metaforuyla açıklayan bir kadın güreşçi “*Aç olan insanların ne kadar zor bir durumda olduğunu anlıyoruz*” ifadesiyle, “ölüp ölüp dirilmek” metaforuyla açıklayan bir erkek güreşçi, “*Kilo düşmek çok meşakkatli bir zaman sürecidir. Fizyolojik ve psikolojik savaşlar veriyorsun, birçok şeyden mahrum kalıyorsun*” ifadesiyle müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin zorluğuna işaret etmektedir. Benzer şekilde, müsabaka öncesi hızlı kilo vermeyi “kâbus” metaforuyla açıklayan bir kadın taekwondocu, “*1 gün boyunca su bile içmediğimiz oluyor*” açıklamasıyla yine müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin güçlüğüne dikkat çekmektedir. Müsabaka öncesi hızlı kilo vermeyi “eziyet” metaforuyla açıklayan bir erkek güreşçi, “*aç, susuz kalıyoruz*” ifadesiyle; “çölde mahsur kalmak” metaforuyla açıklayan bir başka erkek güreşçi, “*Çölde de bir şey yiyemiyorsun, zorlu süreçten geçiyorsun*” ifadesiyle; “işkence” metaforuyla açıklayan bir kadın taekwondocu, “*Etrafımdaki insanlar lezzetli ve kalorili yemekler yerken benim lezzetsiz yemekleri yemem gerekiyor ve de dikkat etsem bile bazen kilomda bir değişiklik olmuyor*” ifadesiyle; “ölüm” metaforuyla açıklayan bir erkek taekwondocu, “*İstedığımız hiçbir şeyi yiyemiyoruz*” ifadesiyle; yine “işkence” metaforuyla açıklayan bir başka kadın taekwondocu, “*Kilo verme aşamasında yaşadığımız susuzluk, yemek yemen neredeyse sifıra iniyor ve bunlara rağmen idman yapmak insanı bezdiriyor, psikolojik olarak insana çok farklı tecrübeler yaşıyor*” ifadesiyle; “zulüm” metaforuyla açıklayan bir başka erkek güreşçi de “*Kilo verince kas ağırları çoğalıyor, tükenmişlik sendromu yaşıyoruz, bitkinlik hat safhada, maç içerisinde bitik bir halde oluyoruz*” ifadesiyle; “bir kuyunun dibine düşmek” metaforuyla açıklayan bir kadın güreşçi, “*Açsın, susuzsun, yalnızsın, tek mücadele veriyorsun*” ifadesiyle; “acı çekmek” metaforuyla açıklayan bir erkek güreşçi, “*Vücut, ağır antrenman programından sonra birde kilo düşmek için zorlanıyor, sonucunda sakatlıklar ve performans düşüklüğü oluyor. Bence bunlar sporcu için acı çekmek demek*” ifadesiyle müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin zorluğuna, güçlüğüne atıf yapmaktadırlar.

Mücadele/uğraş

Sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik oluşturdukları metaforların benzerlik ve farklılıklarından yola çıkılarak gerçekleştirilen tematik kodlama sonucunda ortaya çıkan ikinci tema “mücadele/uğraş” temasıdır. Bu tema altında yer alan metaforlar; bir savaşa katılmak, bir zirveye çıkmak, çalışmak, başarmak için çekilen cefa, düz duvara tırmanmak, hayat mücadelesi, koşmak, quiz, mental savaş, psikolojik savaş vermek, sınanmak, sınav, sınavlara çalışmak, terlemek, uçmak, uzaya çıkmak, yokuş çıkmak, zirveye

tırmanmak ve zoru başarmak metaforlarıdır. Sıklet sporcuları tarafından oluşturulan metaforlar incelendiğinde, müsabaka öncesi hızlı kilo verme olgusunun bir mücadele/uğraş olarak algılandığı da görülmektedir. Nitekim bu durum, sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik açıklamalarından da anlaşılmaktadır. Örneğin, müsabaka öncesi hızlı kilo vermeyi “bir zirveye çıkmak” metaforuyla açıklayan bir kadın taekwondocu, “*Kilo verene kadar o kadar çok çalışıyorsun ki elinden geleni yapıyorsun ve verdiğinde kendini çok iyi hissediyorsun*” ifadesiyle müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin mücadele gerektiren bir olgu olduğuna dikkat çekmektedir. Benzer şekilde, müsabaka öncesi hızlı kilo vermeyi “koşmak” metaforuyla açıklayan bir erkek güreşçi, “*Pes edersen kilo veremezsin ama inatla koşarsan başarırısın*” ifadesiyle, müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin uğraş gerektiren bir olgu olduğuna vurgu yapmaktadır. Yine müsabaka öncesi hızlı kilo vermeyi “mental savaş” metaforuyla açıklayan bir erkek taekwondocu, “*Sabrının en çok sınındığı an kilo verdiğin zamandır*” ifadesiyle, “sınanmak” metaforuyla açıklayan bir kadın taekwondocu “*Kendimizi tutup nefsimize hâkim olmaya çalışıyoruz ve aynı zamanda aşırı idman atıyoruz, ama sonucu güzel oluyor*” ifadesiyle müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin bir mücadele/uğraş gerektirdiğine işaret etmektedir.

Başarı/performans aracı

Sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik oluşturdukları metaforların benzerlik ve farklılıklarından yola çıkılarak gerçekleştirilen tematik kodlama sonucunda ortaya çıkan üçüncü tema “başarı/performans aracı” temasıdır. Bu tema altında yer alan metaforlar; başarıya giden yol, başarılı olacağıma dair bir işaret, başarının yolu, başarıya ulaşmak, başarı merdivenlerini yavaş yavaş çıkmak, çeviklik, çok zorlu ama sonu güzel olan bir şey, güçlü olmak, güçlü hissetmek, hızlanmak, istediğin şeyi başarmak, mecburiyet, şampiyonluğa giden bir hedef, yıldızın parlaması ve zafere ulaşmak temalarıdır. Sıklet sporcuları tarafından oluşturulan bu metaforlar incelendiğinde, müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin başarı/performans aracı olarak da algılandığı görülmektedir. Bu durum sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik ifadelerinden de anlaşılmaktadır. Örneğin, müsabaka öncesi hızlı kilo vermeyi “başarıya giden yol” metaforuyla açıklayan bir kadın güreşçi, “*Hedeflerimiz için başlangıç noktası*” ifadesiyle müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin başarı için ön şart olduğuna işaret etmektedir. Benzer şekilde, müsabaka öncesi hızlı kilo vermeyi “başarılı olacağıma dair bir işaret” metaforuyla açıklayan bir kadın taekwondocu, “*kilo verdiğimde boyum uzun olduğu için fiziksel olarak rakiplerimden daha avantajlı oluyorum*” ifadesiyle müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin başarı için avantaj oluşturduğuna

dikkat çekmektedir. Yine, müsabaka öncesi hızlı kilo vermeyi “başarıya ulaşmak” metaforuyla açıklayan bir erkek güreşçi, “*Zafere giden yolda küçük bir engel*” ifadesiyle müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin başarmak için aşılması gerek bir ön şart olduğuna vurgu yapmaktadır. Bunun yanında, müsabaka öncesi hızlı kilo vermeyi “hızlanmak” metaforuyla açıklayan bir erkek güreşçi “*Kilo düşmek insanın hızını ve forma girmesini sağlar*” ifadesiyle, “güçlü olmak” metaforuyla açıklayan bir kadın güreşçi “*Beni zorlayan her şey güçlendiriyor*” ifadesiyle müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin performansı iyileştirdiğine atıf yapmaktadırlar.

Fedakârlık

Sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik oluşturdukları metaforların benzerlik ve farklılıklarından yola çıkılarak gerçekleştirilen tematik kodlama sonucunda ortaya çıkan dördüncü tema “fedakârlık” temasıdır. Bu tema altında yer alan metaforlar; gülün dikenlerini sevmek, günah işlemek ve oruç tutmak temalarıdır. Sıklet sporcuları tarafından oluşturulan bu metaforlar incelendiğinde, müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin bir fedakârlık olarak algılandığı da görülmektedir. Bu durum sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik ifadelerinden de anlaşılmaktadır. Örneğin, müsabaka öncesi hızlı kilo vermeyi “oruç tutmak” metaforuyla açıklayan bir kadın taekwondocu, “*Bir amaç uğruna yaparsın ve sonucunda başarının verdiği mutluluk bütün zorlukları unutturur*” ifadesiyle, yine “oruç tutmak” metaforuyla açıklayan bir erkek taekwondocu, “*Bazen hiçbir şey yememeniz gerekiyor içtiğiniz suya bile dikkat etmeniz gerekiyor o yüzden*” ifadesiyle ve yine “oruç tutmak” metaforuyla açıklayan bir erkek güreşçi, “*Canınız istediği halde bir şey yiyip içemiyorsunuz*” ifadesiyle müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin fedakarlık gerektirdiğine vurgu yapmaktadırlar. Benzer şekilde, müsabaka öncesi hızlı kilo vermeyi “gülün dikenlerini sevmek” metaforuyla açıklayan bir erkek güreşçi, “*Ucunda güzel bir şey var*” ifadesiyle, “günah işlemek” metaforuyla açıklayan bir erkek taekwondocu, “*Zor bir evre olduğu için bir daha düşmem dersiniz, bir daha olmasını istemezsiniz ama yine düşersiniz*” ifadesiyle yine müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin fedakârlık gerektirdiğine işaret etmektedirler.

Motivasyon aracı

Sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik oluşturdukları metaforların benzerlik ve farklılıklarından yola çıkılarak gerçekleştirilen tematik kodlama sonucunda ortaya çıkan beşinci tema “motivasyon aracı” temasıdır. Bu tema altında yer alan metaforlar; enerji, maça daha iyi motive olmak, kendini motive etmek, müsabakaya hazırlık yapmak, müsabakaya hazırlanmak, psikolojik güç, sabır. Sıklet sporcuları tarafından

oluşturulan bu metaforlar incelendiğinde, müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin motivasyon aracı olarak algılandığı da görülmektedir. Bu durum sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik ifadelerinden de anlaşılmaktadır. Örneğin, müsabaka öncesi hızlı kilo vermeyi “enerji” metaforuyla açıklayan bir kadın taekwondocu, “*Müsabaka için gerekli olan tüm hedeflerin içerisinde kilo vermek de olduğu için müsabakaya daha iyi odaklanamamı sağlıyor*” ifadesiyle müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin odaklanmayı artırarak müsabakaya yönelimi artırdığına dikkat çekmektedir. Benzer şekilde, müsabaka öncesi hızlı kilo vermeyi “maça daha iyi motive olmak” metaforuyla açıklayan bir erkek güreşçi, “*Maç psikolojisine daha çok giriyorsun, daha dikkatli oluyorsun*” ifadesiyle müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin dikkatin müsabakaya yoğunlaşmasında etkili olduğuna vurgu yapmaktadır. Yine, müsabaka öncesi hızlı kilo vermeyi “kendini motive etmek” metaforuyla açıklayan bir erkek taekwondocu, “*Kilo düşerken bence ister istemez maç psikolojisine daha fazla giriyorsun, o sürecin daha çok farkına varıyorsun ve psikolojin maç olduğunu haftalar önce kabul ediyordun*” ifadesiyle yine müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin müsabakaya yönelimi etkilediğini vurgulamaktadır. Bunun yanında, müsabaka öncesi hızlı kilo vermeyi “psikolojik güç” metaforuyla açıklayan bir kadın güreşçi, “*Verdiğim her kilo, aç kaldığım her günü düşünüp maça daha iyi motive oluyorum*” ifadesiyle müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin motivasyonu etkilediğine, “sabır” metaforuyla açıklayan bir erkek güreşçi de “*Kilo düşerken nefse hâkim olma sabır gerektiren bir iştir*” ifadesiyle de müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin devamlılığı etkilediğine atıf yapmaktadır.

Tükenmişlik

Sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik oluşturdukları metaforların benzerlik ve farklılıklarından yola çıkılarak gerçekleştirilen tematik kodlama sonucunda ortaya çıkan altıncı tema “tükenmişlik” temasıdır. Bu tema altında yer alan metaforlar; bitkinlik, depresyona girmek, halsizlik, çöp adam, kendini tüketmek ve uyku temalarıdır. Sıklet sporcuları tarafından oluşturulan metaforlar incelendiğinde, müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin tükenmişlik olarak algılandığı görülmektedir. Bu durum sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik ifadelerinden de anlaşılmaktadır. Örneğin, müsabaka öncesi hızlı kilo vermeyi “bitkinlik” metaforuyla açıklayan bir kadın güreşçi “*Kilo düşmek kötü bir durum, çok sevdiğin bir şeyi yiyememek strese sokuyor insanı*” ifadesiyle, yine “depresyona girmek” metaforuyla açıklayan bir kadın güreşçi, “*İstediklerini yiyemediğin için hiçbir şey yapmak istemezsin*” ifadesiyle müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin ortaya çıkardığı tükenme haline işaret etmektedir. Benzer şekilde, müsabaka öncesi hızlı kilo

vermeyi “halsizlik” metaforuyla açıklayan bir kadın taekwondocu, “*Açlıktan gözümüzdün önünü göremiyoruz*” ifadesiyle yaşadığı fiziksel ve duygusal çöküntüye dikkat çekmektedir. Yine müsabaka öncesi hızlı kilo vermeyi “uyku” metaforuyla açıklayan bir kadın güreşçi, “*Hiçbir şey hissetmezsin vücudun uyuşuk olur*” ifadesiyle yaşadığı fiziksel çöküntüye atıf yapmaktadır.

Performans kaybı

Sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik oluşturdukları metaforların benzerlik ve farklılıklarından yola çıkılarak gerçekleştirilen tematik kodlama sonucunda ortaya çıkan yedinci tema “performans kaybı” temasıdır. Bu tema altında yer alan metaforlar; güç kaybı, vites küçültmek ve gereksiz egzersiz metaforlarıdır. Sıklet sporcuları tarafından oluşturulan metaforlar incelendiğinde, müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin performans kaybı olarak da algılandığı görülmektedir. Bu durum sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik ifadelerinden de anlaşılmaktadır. Örneğin, müsabaka öncesi hızlı kilo vermeyi “vites küçültmek” metaforuyla açıklayan bir erkek taekwondocu, “*Yanlışı kilo düşüldüğünde bize faydadan çok zararı olur. Örneğin enerji düşüklüğü vs.*” ifadesiyle müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin performansta bozulmaya yol açabildiğine dikkat çekmektedir. Benzer şekilde, müsabaka öncesi hızlı kilo vermeyi “gereksiz egzersiz” metaforuyla açıklayan bir erkek taekwondocu, “*Bu durumdan sonra benim için kilomu vermek dışında yaptığım idmanlardan hiçbir türlü verim alamıyorum*” ifadesiyle müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin performans üzerinde olumlu bir etkisinin olmadığını vurgulamaktadır.

Sağlık

Sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik oluşturdukları metaforların benzerlik ve farklılıklarından yola çıkılarak gerçekleştirilen tematik kodlama sonucunda ortaya çıkan sekizinci ve son tema “sağlık” temasıdır. Bu tema altında yer alan metaforlar; Gereksiz ağırlıkları vücudundan atmak, fazlalık atmak, sıkışmak, yağsız ve sağlıklı yaşam ve zayıflamak metaforlarıdır. Sıklet sporcuları tarafından oluşturulan metaforlar incelendiğinde, müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin sağlık olarak da algılandığı görülmektedir. Bu durum sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik ifadelerinden de anlaşılmaktadır. Örneğin, müsabaka öncesi hızlı kilo vermeyi “gereksiz ağırlıkları vücudundan atmak” metaforuyla açıklayan bir kadın taekwondocu, “*Zorlanırsın, hedef kilona ulaşırsın hafiflersin*” ifadesiyle, “fazlalık atmak” metaforuyla açıklayan bir erkek taekwondocu, “*Çünkü zayıfladıkça rahatlar insan*” ifadesiyle, “sıkışmak” metaforuyla açıklayan bir erkek güreşçi “*Yağ oranım azaldığını ve kas kütlemin ortaya çıktığını fark ediyordum*” ifadesiyle, “yağsız ve sağlıklı yaşam” metaforuyla açıklayan yine bir erkek güreşçi “*Maç öncesi düzenli kilo düşmek*

yağları azaltır” ifadesiyle müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin sağlıklı olmak anlamına geldiğini de vurgulamaktadırlar.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada, müsabaka öncesi hızlı kilo verme deneyimine sahip sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo verme olgusuna yönelik algılarının metaforlar aracılığıyla aydınlatılması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda gerçekleştirilen içerik analizi sonuçları, sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeyi güçlük/zorluk, mücadele/uğraş, başarı/performans aracı, fedakârlık, motivasyon aracı, tükenmişlik, performans kaybı ve sağlık olarak algıladıklarını göstermiştir.

Sıklet sporcuları tarafından oluşturulan ve 8 (sekiz) farklı tema altında toplanan metaforların yaygınlık ve yoğunlukları dikkate alındığında, müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin daha çok bir güçlük/zorluk olarak algılandığı görülmüştür. Nitekim “güçlük/zorluk” teması altında toplanan metaforlar incelendiğinde, müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik en yaygın ve eziyet, ölüm, işkence ve zulüm gibi en yoğun olarak kullanılan metaforların bu tema altında toplandığı görülmektedir. Bu tema altında toplanan metaforlara sıklet sporcularının gerekçe olarak sundukları ifadeler incelendiğinde, müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin güçlük/zorluk olarak algılanmasının temelinde katı ve sıvı gıda alımını azaltma, antrenman yoğunluğunu artırma ve bu yöntemlerin olumsuz etkilerinin yattığı anlaşılmaktadır. Nitekim literatürde sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo verme sürecinde katı ve sıvı gıda alımını azaltma, antrenman sıklığını ve yoğunluğunu artırma, plastik ya da kalın kıyafetlerle antrenman yapma (Kinningham & Gorenflo, 2001; Artioli ve ark., 2010; Kordi ve ark., 2011; Kurt & Sağıroğlu, 2015; Viveiros ve ark., 2015; Çatıkkaş, 2016; da Silva Santos ve ark., 2016; Castor-Praga ve ark., 2021; Drid ve ark., 2021) gibi zorlu yöntemleri tercih ettiklerine dair bulgular da mevcuttur. Bu bulgular ışığında, sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye güçlük/zorluk anlamı yüklemelerinin, hızlı kilo verme sürecinde başvurdukları zorlu yöntemlerden ve bu yöntemlerin sporcular üzerindeki olumsuz etkilerinden kaynaklandığı söylenebilir.

Sıklet sporcuları tarafından hızlı kilo vermeye yönelik oluşturulan metaforlar incelendiğinde, müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin “güçlük/zorluk” olarak algılanmasının yanında “mücadele/uğraş olarak algılandığı da görülmüştür. Yaygınlık ve yoğunlukları dikkate alındığında, “güçlük/zorluk” temasından sonra müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik en çok tercih edilen metaforların “mücadele/uğraş” teması altında yer aldığı görülmektedir. Bu

tema altında toplanan metaforlara yönelik sporcuların ifadeleri değerlendirildiğinde, sporcuların kilo verme amacına ulaşmak için ısrarla mücadele edilmesi gerektiğine atıf yaptıkları görülmektedir. Literatürde, sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye müsabakadan 3-4 hafta öncesinden başladığı (Seyhan, 2018) ve bu sürecin müsabaka gününe kadar devam ettiği rapor edilmiştir (Hall & Lane, 2001; Drid ve ark., 2021). Bunun yanında, sıklet sporcularının kilo verme amacına ulaşabilmek için zorlu yöntemler kullandığı da yine araştırmalarda gösterilmiştir (Kordi ve ark., 2011; Çatıkkaş, 2016; Drid ve ark., 2021). Bu doğrultuda, sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeyi mücadele/uğraş olarak algılamalarının temelinde, müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin bir süreç aldığı, bu süreçte zorlu yöntemlere maruz kaldıkları ve amaca ulaşabilmek için yoğun bir çaba ve mücadele etmeleri gerektiği inancının yattığı söylenebilir.

Müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin “güçlük/zorluk” ve “mücadele/uğraş” olarak algılanmasının yanında, bazı sıklet sporcuları tarafından “başarı/performans aracı” olarak algılandığı da görülmüştür. Yine sıklet sporcuları tarafından müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik oluşturulan metaforlar dikkate alındığında, hızlı kilo vermeye yönelik en yaygın olarak tercih edilen metaforların bu tema altında da yer aldığı görülmüştür. Sporcuların bu tema altında yer alan metaforlara ilişkin ifadeleri incelendiğinde, müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin bazı performans parametrelerini iyileştirdiği, avantaj sağladığı ve başarı için bir ön şart olduğuna yönelik açıklamalarının bulunduğu görülmektedir. Mevcut araştırmadaki sonuçları destekler nitelikte Gencer (2023) güreşçilerin müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik tutumlarını incelediği araştırmasında, müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin çabukluk/çeviklik performansını iyileştirdiği ve avantaj sağladığına yönelik güreşçi düşüncelerinin olduğunu rapor etmiştir. Yine benzer şekilde, Pettersson ve arkadaşları (2013) taekwondocular, güreşçiler ve judocularla gerçekleştirdikleri araştırmalarında, müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin sporcular tarafından mental ve fiziksel avantaj sağlayan bir olgu olarak algılandığını bildirmişlerdir.

Bulgular, müsabaka öncesi hızlı kilo verme olgusunun bazı sıklet sporcuları tarafından “fedakârlık” olarak algılandığını da göstermiştir. Bazı sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeyi oruç tutmak, gülün dikenlerini sevmek ve günah işlemek olarak açıkladıkları görülmüştür. Sporcuların oluşturdukları metaforlarla ilgili ifadeleri incelendiğinde, hızlı kilo vermek için gıda alımı gibi fizyolojik ihtiyaçlardan mahrum kaldıkları ve hızlı kilo verme amacına ulaşabilmek için bu ihtiyaçlarından fedakârlık yaptıkları anlaşılmaktadır. Nitekim literatürde sıklet sporcularının hızlı kilo vermek adına gıda alımını azalttıklarına yönelik

bulgular mevcuttur (Kordi ve ark., 2011; Çatıkkaş, 2016; Drid ve ark., 2021). Bu doğrultuda müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin bazı sporcular tarafından fedakârlık olarak algılanmasının temelinde, hızlı kilo verme sürecinde fizyolojik ihtiyaçlarından mahrum kalmak zorunda olmalarının yattığı söylenebilir.

Araştırmada, sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik bir diğer algısının da “tükenmişlik” olduğu görülmüştür. Sıklet sporcularının tükenmişlik teması altında oluşturdukları metaforlara yönelik ifadeleri incelendiğinde, müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin hızlı kilo vermek için başvurulan yöntemlerden kaynaklı isteksizlik, halsizlik, yorgunluk gibi fiziksel ve duygusal çöküntüye atıfta buldukları açıklamalarının olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, literatürde müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin depresyon, yorgunluk, isteksizlik, stres ve kafa karışıklığına sebep olduğuna yönelik bulgular da rapor edilmiştir (Hall & Lane, 2001; Caulfield & Karageorghis, 2008; Koral & Dosseville, 2009; Kordi ve ark., 2011; Castor-Praga ve ark., 2021). Bunun yanında Koç (2023), hızlı kilo vermenin tükenmişlikle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu bulgular ve açıklamalar ışığında, müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin sıklet sporcuları tarafından tükenmişlik olarak algılanmasında, hızlı kilo vermek amacıyla başvurulan zorlu kilo verme yöntemlerinin sporcular üzerindeki fiziksel ve duygusal olumsuz etkilerinin etkili olduğu söylenebilir.

Araştırma bulguları müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin sıklet sporcuları tarafından “motivasyon aracı” olarak algılandığını da göstermiştir. Sporcuların tema altındaki oluşturdukları metaforlara gerekçe olarak belirttikleri ifadeleri incelendiğinde, müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin odaklanma, dikkati müsabakaya yönlendirme, farkındalık oluşturma ve müsabakaya yönelik istek ve arzuyu artırma ve devamlılık sağlamada etkili olduğu anlaşılmaktadır. Motivasyon kavramı literatürde enerji, yönelim ve devamlılıkla ilişkilendirilmektedir (Ryan & Deci, 2000). Bunun yanında, sporda motivasyon süreci; davranışı harekete geçiren, yönlendiren ve düzenleyen psikolojik yapılarla açıklanmakta (Roberts ve ark., 2007), bireysel ve sosyal olarak değerli hedeflerin de bu yapılardan birisi olduğu ifade edilmektedir (Roberts, 2001). Bu bağlamda, sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeyi motivasyon aracı olarak algılamalarının temelinde, bireysel ve sosyal olarak değerli gördükleri başarılı olma hedeflerine ulaşmada, müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin müsabakaya yönelik farkındalık, odaklanma, dikkat ve istek üzerine olan etkisi sebebiyle müsabakaya yönelim ve devamlılıklarını etkilediği inancının yattığı söylenebilir. Nitekim spor ortamlarında sporcuların motivasyon göstergeleri olarak; sporcuların daha fazla konsantre

olmaları, daha fazla dikkat etmeleri, daha fazla ve daha uzun süre çabalamaları ve devam etmeleri gösterilmektedir (Roberts, 2001).

Müsabaka öncesi hızlı kilo verme “başarı/performans aracı” olarak algılanmasının yanında bazı sıklet sporcuları tarafından “performans kaybı” olarak da algılanmaktadır. Sporcuların müsabaka öncesi hızlı kilo vermeyi performans kaybı olarak algılamalarının temelinde, yanlış hızlı kilo verme uygulamalarının performansı olumsuz etkilemesi ve verim alamadıklarına yönelik inançlarının yattığı görülmektedir. Nitekim literatürde müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin kuvvet ve dayanıklılık performansını olumsuz etkilediğini (Bigard ve ark., 2001; Hall & Lane, 2001; Seyhan, 2018) gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Yine Gencer (2023) tarafından gerçekleştirilen ve güreşçilerin müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik tutumlarının incelendiği araştırmada, müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin güç/kuvvet ve dayanıklılığı olumsuz etkilediğine yönelik güreşçi düşüncelerinin olduğu rapor edilmiştir.

Araştırmada son bulgu olarak, müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin sıklet sporcuları tarafından “sağlık” olarak algılandığı da görülmüştür. Sporcuların bu tema altında yer alan metaforlara ilişkin ifadeleri değerlendirildiğinde, müsabaka öncesi hızlı kilo verme aracılığıyla vücutlarında fazlalık olarak algıladıkları ağırlıklardan özellikle de yağ dokudan kurtuldukları ve kendilerini daha iyi hissettikleri anlaşılmaktadır.

Sonuç olarak; müsabaka öncesi hızlı kilo verme, sıklet sporcuları tarafından güçlük/zorluk, mücadele/uğraş, başarı/performans aracı, fedakârlık, tükenmişlik, motivasyon aracı, performans kaybı ve sağlık olarak algılanmaktadır. Bu doğrultuda, sıklet sporcularının müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik olumsuz algılarının yanında olumlu algıları da bulunmaktadır ve sporcuların müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik algılarının temelinde hızlı kilo verme sürecindeki deneyimleri yatmaktadır.

Son olarak, araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırma bulguları yorumlayıcı paradigmaya dayanan nitel yöntem aracılığıyla elde edilmiştir. Bu nedenle bulgular ancak güreşçi ve taekwondocuların müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye ilişkin algılarının anlaşılmasında kuramsal bir çerçeve sunabilir. Müsabaka öncesi hızlı kilo verme tüm sıklet branşlarında sporcuların başvurdukları bir uygulamadır. Bu sebeple; judo, boks gibi diğer sıklet branşlarında da gerçekleştirilecek benzer çalışmalar, müsabaka öncesi hızlı kilo verme olgusunun aydınlatılmasına katkı sağlayabilir. Ayrıca, araştırmada elde edilen bulgular, güreş ve taekwondo antrenörlerinin istifadesine de sunularak, hızlı kilo verme olgusunun sporcular nazarından nasıl algılandığına yönelik bir farkındalık oluşturulabilir.

EXTENDED ABSTRACT

INTRODUCTION

Pre-competition rapid weight loss is a practice frequently used by athletes competing in weight class sports before the competition in order to reach the target weight and gain an advantage in the competition. In the process of rapid weight loss, which usually starts 3-4 weeks before the competition, mainly in the last week, weight class athletes use challenging and unhealthy practices such as reducing solid and liquid food intake, increasing the frequency and intensity of training, training with thick and plastic clothes, sauna applications, diuretic, and laxative use, and vomiting (Kinningham & Gorenflo, 2001; Artioli et al., 2010; Kordi et al., 2011; Kurt & Sağıroğlu, 2015; Viveiros et al., 2015; Çatıkkaş, 2016; da Silva Santos et al., 2016; Xiong et al., 2017; Connor & Egan, 2019; Çimen & Göral, 2020; Yarar et al., 2019; Castor-Praga et al., 2021; Drid et al., 2021; Thomas et al., 2021; Roklicer et al., 2022; Stangar et al., 2022; Kim & Park, 2023) in order to lose weight. These methods, which are used in a short period of time to rapid weight loss, are associated with cramps, increased body temperature, breathing difficulties in athletes (Yarar et al., 2017; Çimen & Göral, 2020), impaired heart rate recovery (Roklicer et al., 2022), increased blood urea nitrogen, serum creatinine and uric acid values (Trivic et al., 2023), decreased muscle glycogen concentration (Tarnopolsky et al., 1996), decreased strength (Aydos, 1996; Zengin et al., 2003), loss of muscle mass (Baranauskas et al., 2022), increased ldh and ast values (Coswig et al., 2015), decreased neuromuscular performance (Zubac et al., 2020), decreased aerobic power (Yadollahzadeh et al., 2015), impaired balance performance (Morales et al., 2018), increased disability (Kim & Park, 2023), low energy, tension, concentration problems, low motivation, depression, sleep problems (Filaire et al., 2001; Kim & Park, 2020; Stangar et al., 2022). A review of the studies on rapid weight loss in the literature reveals that the researches mostly focus on rapid weight loss methods and the effects of these methods. On the other hand, there are almost no studies examining how weight class athletes perceive rapid weight loss, in other words, the meanings they attribute to rapid weight loss. Therefore, in this study, the perceptions of weigh class athletes about the phenomenon of pre-competition rapid weight loss were tried to be clarified through metaphors. Thus, the phenomenon of pre-competition rapid weight loss, including challenging methods and negative effects, can be clarified through the perspectives of the main actors of this phenomenon.

METHOD

The research was conducted with the phenomenological design, one of the qualitative research methods based on the interpretive paradigm. The required ethics committee approval was obtained for the conduction of the research. A total of 126 weight athletes (81 wrestling, 45 taekwondo) who had experience of pre-competition rapid weight loss participated in the study voluntarily. Data were obtained from the athletes with the metaphorical data collection method, which is frequently used in qualitative research. In this direction, athletes were asked to complete the statement “pre-competition rapid weight loss is like/similar to ..., because ...”. In this way, it was tried to identify the metaphorical perceptions of

the weight class athletes towards pre-competition rapid weight loss and the reasons for their perceptions. The data obtained in the study were analyzed by inductive content analysis. The content analysis process includes the stages of coding the data, finding themes, organizing the codes and themes, and describing and interpreting the findings. In this direction, initially, the metaphors created by the weight class athletes about pre-competition rapid weight loss were specified as codes. Then, the codes obtained through metaphors were classified according to their similarities and differences. As a result of the classification, metaphors that were associated with each other were grouped under themes. Finally, the themes were described and interpreted by considering the reasons for the metaphors that the athletes similarized to rapid weight loss and by including the direct statements of the participants.

RESULTS

The analysis results showed that 81 different metaphors were created by the athletes for the phenomenon of pre-competition rapid weight loss, and the most preferred metaphors were torment, death, torture, persecution, fasting, climbing to the top, fatigue, and nightmare. As a result of the thematic coding based on the similarities and differences of the metaphors created by the weight class athletes, the phenomenon of pre-competition rapid weight loss was perceived as difficulty/challenge, struggle/effort, success/performance tool, sacrifice, burnout, motivational tool, loss of performance and health by the weight class athletes.

DISCUSSION AND CONCLUSION

The study was conducted to clarify the perceptions of weight class athletes towards pre-competition rapid weight loss through metaphors. Results showed that weight class athletes have positive as well as negative perceptions towards pre-competition rapid weight loss and their perceptions are grounded on their experiences in the process of rapid weight loss.

And finally, the research has some limitations. The research findings were obtained through qualitative method based on interpretive paradigm. Therefore, the findings can only provide a theoretical framework for understanding wrestlers' and taekwondo athletes' perceptions of pre-competition rapid weight loss. Pre-competition rapid weight loss is a practice used by athletes in all weight class sports. Hence, studies to be conducted in other weight class sports such as judo and boxing can contribute to the enlightenment of the phenomenon of pre-competition rapid weight loss.

KAYNAKLAR

- Artioli, G. G., Gualano, B., Franchini, E., Scagliusi, F. B., Takesian, M., Fuchs, M., ... et al. (2010). Prevalence, magnitude, and methods of rapid weight loss among judo competitors. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 42(3), 436-442.
- Aydos, L. (1996). Güreşçilerde kısa süreli kilo kaybının kuvvet ve dayanıklılık üzerine etkilerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(4), 17-26.
- Ayyıldız, T. (2016). Üniversite öğrencilerinin dans kavramına yönelik metaforik algılarının analizi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 13-25.

- Baranauskas, M., Kupčiūnaitė, I., & Stukas, R. (2022). The association between rapid weight loss and body composition in elite combat sports athletes. *Healthcare, 10*(4), 665-676.
- Bigard, A. X., Sanchez, H., Claveyrolas, G., Martin, S., Thimonier, B., & Arnaud, M. J. (2001). Effects of dehydration and rehydration on EMG changes during fatiguing contractions. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 33*(10), 1694-1700.
- Castor-Praga, C., Lopez-Walle, J. M., & Sanchez-Lopez, J. (2021). Multilevel evaluation of rapid weight loss in wrestling and taekwondo. *Frontiers in Sociology, 6*, 637671.
- Caulfield, M. J., & Karageorghis, C. I. (2008). Psychological effects of rapid weight loss and attitudes towards eating among professional jockeys. *Journal of Sports Sciences, 26*(9), 877-883.
- Connor, J., & Egan, B. (2019). Prevalence, magnitude and methods of rapid weight loss reported by male mixed martial arts athletes in Ireland. *Sports, 7*(9), 206.
- Coswig, V. S., Fukuda, D. H., & Del Vecchio, F. B. (2015). Rapid weight loss elicits harmful biochemical and hormonal responses in mixed martial arts athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 25*(5), 480-486.
- Cüceloğlu, D. (2008). *İnsan ve davranışı*. Remzi Kitabevi.
- Çatıkkaş, F. (2016). Genç taekwondo sporcularının sağlıksız kilo verme davranışları. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11*(2), 125-130.
- Çimen, K., & Göral, K. (2020). Büyükler serbest stil Türkiye şampiyonasına katılan erkek güreşçilerin kilo düşme profillerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 5*(2), 188-201.
- da Silva Santos, J. F., Takito, M. Y., Artioli, G. G., & Franchini, E. (2016). Weight loss practices in Taekwondo athletes of different competitive levels. *Journal of Exercise Rehabilitation, 12*(3), 202-208.
- Drid, P., Figlioli, F., Lakicevic, N., Gentile, A., Stajer, V., Raskovic, B., ... et al. (2021). Patterns of rapid weight loss in elite sambo athletes. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 13*(39), 1-7.
- Filaire, E., Sagnol, M., Ferrand, C., Maso, F., & Lac, G. (2001). Psychophysiological stress in judo athletes during competitions. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 41*(2), 263-268.
- Gencer, E. (2023). Güreşçilerin müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye ilişkin tutumları ve hızlı kilo verme nedenleri: Fenomenolojik bir araştırma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 18*(1), 50-74.
- Hall, C. J., & Lane, A. M. (2001). Effects of rapid weight loss on mood and performance among amateur boxers. *British Journal of Sports Medicine, 35*(6), 390-395.
- Kim, H. C., & Park, K. J. (2020). Rapid weight loss and physical and psychological difficulties in national combat sports athletes. *Korean Society of Physical Medicine, 15*(3), 61-68.
- Kim, H. C., & Park, K. J. (2023). The effect of rapid weight loss on sports injury in elite taekwondo athletes. *The Physician and Sports Medicine, 51*(4), 313-319.
- Kinningham, R. B., & Gorenflo, D. W. (2001). Weight loss methods of high school wrestlers. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 33*(5), 810-813.
- Kirk, J., & Miller, M. L. (1986). *Reliability and validity in qualitative research*. London: Sage Publications.
- Koç, İ. (2023). *Sporda tükenmişlik*. M. Çolak & D. S. Yılmaz (Ed.), *Spor bilimlerinde multidisipliner yaklaşımlar-II* (s. 16-32). Duvar Yayınları.

- Koral, J., & Dosseville, F. (2009). Combination of gradual and rapid weight loss: Effects on physical performance and psychological state of elite judo athletes. *Journal of Sports Sciences*, 27(2), 115-120.
- Kordi, R., Ziaee, V., Rostami, M., & Wallace, W. A. (2011). Patterns of weight loss and supplement consumption of male wrestlers in Tehran. *Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation, Therapy & Technology*, 3(1), 1-7.
- Kurt, C., & Sağıroğlu, İ. (2015). Rapid weight loss practice and perceived problems during reduction periods of Turkish young combat athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(4), 748-751.
- Kurtipek, S., & Güngör, N. B. (2018). Determination of the perceptions of sport manager candidates related on the concept of manager: A metaphor analysis study. *International Journal of Higher Education*, 7(5), 158-166.
- Kurtipek, S., & Güngör, N. B. (2019). Determination of the perceptions of sport managers on the concept of organization: A metaphor analysis study. *Journal of Education and Training Studies*, 7(2), 57-63.
- Kurtipek, S. (2019). Spor kulüplerine üye bireylerin spor kulübü kavramına ilişkin algılarının belirlenmesi: Bir metafor analizi çalışması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 209-145.
- LeCompte, M. D., & Goetz, J. P. (1982). Problems of reliability and validity in ethnographic research. *Review of Educational Research*, 52(1), 31-60.
- Morales, J., Ubasart, C., Solana-Tramunt, M., Villarrasa-Sapiña, I., González, L. M., Fukuda, D., ... et al. (2018). Effects of rapid weight loss on balance and reaction time in elite judo athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(10), 1371-1377.
- Pettersson, S., Ekström, M. P., & Berg, C. M. (2013). Practices of weight regulation among elite athletes in combat sports: A Matter of mental advantage? *Journal of Athletic Training*, 48(1), 99-108.
- Sackmann, S. (1989). The role of metaphors in organization transformation. *Human Relations*, 42(6), 463-485.
- Sevinç, Ö. S., & Ergenç, M. (2017). Düzce Üniversitesi'nin bazı fakültelerinde öğrenim görmekte olan lisans öğrencilerinin "spor" hakkındaki metaforları. *Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(2), 106-131.
- Roberts, G. C. (2001). *Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes*. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in exercise and sport* (pp. 1-50). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Conroy, D. E. (2007). *Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation*. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (p. 3-30). John Wiley & Sons, Inc.
- Roklicer, R., Rossi, C., Bianco, A., Stajer, V., Ranisavljev, M., Todorovic, N., ... et al. (2022). Prevalence of rapid weight loss in Olympic style wrestlers. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 19(1), 593-602.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Sarı, İ., & Şahin, D. (2021). Sporcunun ailesi kene gibi zararlı mı kale gibi güvenli mi? Antrenörlerin sporcuların ailesine yönelik metaforik algıları. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 110-123.
- Seyhan, S. (2018). Evaluation of the rapid weight loss practices of taekwondo athletes and their effects. *Journal of Education and Training Studies*, 6(10), 213-218.

- Štangar, M., Štangar, A., Shtyrba, V., Cigić, B., & Benedik, E. (2022). Rapid weight loss among elite-level judo athletes: methods and nutrition in relation to competition performance. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 19(1), 380-396.
- Tarnopolsky, M. A., Cipriano, N., Woodcroft, C., Pulkkinen, W. J., Robinson, D. C., Henderson, J. M., ... et al. (1996). Effects of rapid weight loss and wrestling on muscle glycogen concentration. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 6(2), 78-84.
- Thomas, S., Gonzalez, A. M., & Ghigiarelli, J. J. (2021). The relationship between weight cutting and the female athlete triad in combat sport athletes. *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 9(1), 9-14.
- Trivic, T., Roklicer, R., Zenic, N., Modric, T., Milovancev, A., Lukic-Sarkanovic, M., ... et al. (2023). Rapid weight loss can increase the risk of acute kidney injury in wrestlers. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 9(2), e001617.
- Xiong, N. Q., Xian, C. Y., Karppaya, H., Jin, C. W., & Ramadas, A. (2017). Rapid weight loss practices among elite combat sports athletes in Malaysia. *Malaysian Journal of Nutrition*, 23(2), 199-209.
- Viveiros, L., Moreira, A., Zourdos, M. C., Aoki, M. S., & Capitani, C. D. (2015). Pattern of weight loss of young female and male wrestlers. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(11), 3149-3155.
- Yadollahzadeh, R., Jourkesh, M., Antonio, J., & Soori, R. (2015). The effects of rapid weight loss on aerobic and anaerobic power on athletes in weight-sensitive sports. *Sport Science*, 8(2), 30-34.
- Yarar, H., Türkyılmaz, R., & Eroğlu, H. (2019). The investigation of weight loss profiles on weight classes sports athletes. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(4), 62-68.
- Yarar, H., Türkyılmaz, R., Eroğlu, H., Kurt, S., & Eskici, G. (2017). Elit güreşçilerin kilo düşme profillerinin belirlenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 52-63.
- Yetim, A. A., & Kalfa, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin sporla ilgili metaforik algıları ve spor etkinliği dersi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 41-54.
- Yıldırım, A., & Şimsek, H. (2005). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Yıldız, A. B., & Doğu, G. A. (2022). Sporda teknoloji kullanımı: Bir metafor çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(1), 67-80.
- Zengin, B., Yılmaz, S., Gülmez, İ., Ramazanoğlu, N., Soykan, A., & Demir, A. (2003). Elit genç bayan judocularda müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin genel kuvvet üzerine etkilerinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 123-126.
- Zubac, D., Šimunič, B., Buoite Stella, A., & Morrison, S. A. (2020). Neuromuscular performance after rapid weight loss in Olympic-style boxers. *European Journal of Sport Science*, 20(8), 1051-1060.

KATKI ORANI CONTRIBUTION RATE	AÇIKLAMA EXPLANATION	KATKIDA BULUNANLAR CONTRIBUTORS
Fikir ve Kavramsal Örgü <i>Idea or Notion</i>	Araştırma hipotezini veya fikrini oluşturmak <i>Form the research hypothesis or idea</i>	Eylem GENCER
Tasarım <i>Design</i>	Yöntem ve araştırma desenini tasarlamak <i>To design the method and research design.</i>	Eylem GENCER
Literatür Tarama <i>Literature Review</i>	Çalışma için gerekli literatürü taramak <i>Review the literature required for the study</i>	Eylem GENCER
Veri Toplama ve İşleme <i>Data Collecting and Processing</i>	Verileri toplamak, düzenlemek ve raporlaştırmak <i>Collecting, organizing and reporting data</i>	Eylem GENCER
Tartışma ve Yorum <i>Discussion and Commentary</i>	Elde edilen bulguların değerlendirilmesi <i>Evaluation of the obtained finding</i>	Eylem GENCER
Destek ve Teşekkür Beyanı/ Statement of Support and Acknowledgment		
Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve/veya destek alınmamıştır. <i>No contribution and/or support was received during the writing process of this study.</i>		
Çatışma Beyanı/ Statement of Conflict		
Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur. <i>Researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other people and institutions related to the research.</i>		
Etik Kurul Beyanı/ Statement of Ethics Committee		
Bu araştırma, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulunun 2022/10/03 sayılı kararı ile yürütülmüştür. <i>This research was conducted with the decision of Kırşehir Ahi Evran University Social and Human Sciences Scientific Research and Publication Ethics Committee numbered 2022/10/03.</i>		



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile lisanslanmıştır.