

**T.C.**  
**AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**HAREKET VE ANTRENMAN ANABİLİM DALI**

**GELİŞİM LİGLERİNDE OYNAYAN FUTBOLCULARIN**  
**ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN**  
**İNCELENMESİ**

Mahmut KURTAY

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2018-ANTALYA

**T.C.**  
**AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**HAREKET VE ANTRENMAN ANABİLİM DALI**

**GELİŞİM LİGLERİNDE OYNAYAN FUTBOLCULARIN**  
**ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN**  
**İNCELENMESİ**

Mahmut KURTAY

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

**Dr. Öğrt. Üyesi Tahir KILIÇ**

“Kaynakça gösterilerek tezimden yararlanılabilir”

2018-ANTALYA

**Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne;**

Bu çalışma jürimiz tarafından Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı Hareket ve Antrenman Programında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir. 15 / 05 / 2018

İmza

Tez Danışmanı : Dr. Öğretim Üyesi Tahir KILIÇ  
Akdeniz Üniversitesi



Üye : Doç. Dr. Hasan ŞAHAN  
Akdeniz Üniversitesi



Üye : Dr. Öğretim Üyesi Erdil DURUKAN  
Balıkesir Üniversitesi



Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun ...../...../..... tarih ve ...../..... sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

**Prof. Dr. Narin DERİN**  
**Enstitü Müdürü**

## ETİK BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı beyan ederim.

Öğrenci  
Mahmur KURTAY  
İmza

Tez Danışmanı  
Dr. Öğretim Üyesi Tahir KILIÇ  
İmza

## TEŞEKKÜR

Hazırlamıő olduğum Yüksek Lisans tez çalışmasının her aőamasında bilgi, tecrübe ve önerileri ile tez çalıőmamın hazırlık sürecinde desteğini ve yardımlarını esirgemeyen danışman hocam Dr. Öğretim Üyesi Tahir KILIÇ'a, araştırmanın gerçekleştirilmesi için verilerin toplanma sürecinde yardımcı olan kulüplerin Gelişim Ligleri futbolcularına, antrenörlerine ve gelişim ligi teknik sorumlularına, verilerin analizi sürecinde desteğini esirgemeyen dostum Serhat TURAN'a, tüm eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi yardımlarını esirgemeyen her zaman yanımda olan anneme, babama ve bu süreçte sabırla ve anlayıőla manevi desteğini hissettiren eőime sonsuz teşekkürlerimi sunarım.



## ÖZET

**Amaç:** Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesidir.

**Yöntem:** Araştırma tarama modeline göre gerçekleştirilmiş ve araştırmaya TM Akhisarspor, Altay, Balıkesirspor Baltok, GrandMedical Manisaspor ve Manisa Büyükşehir Belediyespor kulüplerinin gelişim liglerinde oynayan 431 sporcu katılmıştır. Veriler araştırmacı tarafından farklı illerde yaşayan, Gelişim Ligleri'nde aktif olarak spor yaşamını sürdüren ve gönüllü olarak çalışmaya katılan futbolcular ile yüz yüze görüşülerek toplanmıştır. Araştırmada araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ve Sheard ve ark. (2009), tarafından geliştirilen ve Altıntaş (2015), tarafından Türkçeye uyarlanan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) kullanılmıştır. Araştırmada verilerin analizi SPSS 20 paket programı ile yapılmıştır. Araştırma hipotezlerini test etmek amacıyla betimsel istatistikler, istatistiksel analizlerden tek yönlü varyans (Anova) analizi ve t testi kullanılmıştır. Anova testi sonucunda anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için varyansların homojen dağılım gösterdiği durumlarda Tukey HSD ve varyansların homojen dağılım göstermediği durumlarda ise Tamhane testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p<0.05$  olarak alınmıştır.

**Bulgular:** Yapılan analizlerden elde edilen bulgulara göre yaş, lig ve şampiyonluk yaşama değişkenlerinde zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Kulüp değişkenine göre zihinsel dayanıklılığın kontrol ve devamlılık alt boyutlarıyla birlikte zihinsel dayanıklılık genel ortalamaları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Mevki ve spor yaşı değişkenine göre ise zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir ( $p>0.05$ ).

**Sonuç:** Çalışmadan elde edilen bulgulara göre genel olarak sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin özellikle kontrol alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar kelimeler:** futbol, gelişim ligleri, zihinsel dayanıklılık.

## ABSTRACT

**Objective:** The aim of this research is to review the mental toughness levels of the football players in development leagues.

**Method:** The research was conducted according to research screening model and 431 players in the development leagues in Teleset Mobilya Akhisarspor, Altay, Balıkesir Baltok, GrandMedical Manisaspor and Manisa Büyükşehir Belediyespor clubs attended to the research. Data was collected by talking face-to-face with the football players living in different cities, having active sport life in Development Leagues and attending to the study voluntarily. Personal information form developed by researcher and Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) that was developed by Sheard and others (2009) and translated into Turkish by Altıntaş (2015) were applied in the study. The data analysis in the research was conducted with the SPSS 20 program. One-way analysis of variance (Anova) was used for the three or more group from the statistical analysis and t test was used for comparison of two groups. To find out the in which groups the significant difference is originated from as a result of Anova test, Tukey HSD was applied in the cases that the variances show homogeneous distribution and Tamhane test was applied when the variances does not show homogeneous distribution. The significance level was indicated as  $p>0.05$ .

**Results:** According to the findings obtained from the conducted analysis, it was found that there is a statistically significant difference in the mental toughness control sub-dimension age, league and championship life variabilities ( $p<0.05$ ). According to club variability, along with the control and endurance sub-dimensions of mental toughness, there is a statistically significant difference also in between the mental toughness general averages ( $p<0.05$ ). Regarding the position and sport age variability, no statistically significant difference was seen in mental toughness levels ( $p>0.05$ ).

**Conclusion:** The findings obtained from the study, in general there are statistically significant differences especially in control sub-dimension of mental toughness.

**Key words:** football, development leagues, mental toughness.

# İÇİNDEKİLER

<b>ÖZET</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>ii</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b>	<b>iii</b>
<b>TABLolar DİZİNİ</b>	<b>v</b>
<b>SİMGELEr VE KISALTMALAR</b>	<b>vi</b>
<b>1. GİRİŞ</b>	<b>1</b>
<b>2. GENEL BİLGİLER</b>	<b>3</b>
2.1. Futbol	3
2.1.1. Türkiye Futbol Federasyonu ve Altyapı	6
2.1.2. Futbol Gelişim Direktörlüğü	6
2.1.3. Futbol Gelişim Ligleri	7
2.1.4. Oyun Kuralları	12
2.2. Spor Psikolojisi	14
2.2.1. Dünyada Spor Psikolojisi	18
2.2.2. Sporcunun Psikolojik Yönden Hazırlanması	19
2.2.3. Sporcunun Psikolojik Yönden Hazırlanma Süreci	21
2.2.4. Futbolun ve Futbolcunun Psikolojisi	22
2.3. Zihinsel Dayanıklılık	25
2.3.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık	28
<b>3. GEREÇ VE YÖNTEM</b>	<b>30</b>
3.1. Araştırma Modeli	30
3.2. Araştırma Grubu	30
3.3. Veri Toplama Araçları	31
3.4. Verilerin Toplanması	32
3.5. Verilerin Analizi	32
<b>4. BULGULAR</b>	<b>33</b>
<b>5. TARTIŞMA</b>	<b>43</b>
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER</b>	<b>48</b>
6.1. Sonuçlar	48



6.2. Öneriler	48
<b>KAYNAKLAR</b>	<b>50</b>
<b>EKLER</b>	
<b>ÖZGEÇMİŞ</b>	



## TABLolar DİZİNİ

<b>Tablo 4. 1.</b> Tanımlayıcı istatistiki bilgiler	33
<b>Tablo 4. 2.</b> SZDE İfadelerine sırasıyla verilen cevaplar	35
<b>Tablo 4. 3.</b> Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların güven alt boyutunda yer alan ifadelere ilişkin görüşlerinin dağılımı	36
<b>Tablo 4. 4.</b> Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların kontrol alt boyutunda yer alan ifadelere ilişkin görüşlerinin dağılımı	37
<b>Tablo 4. 5.</b> Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların devamlılık alt boyutunda yer alan ifadelere ilişkin görüşlerinin dağılımı	37
<b>Tablo 4. 6.</b> Yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin anova testi sonuçları	38
<b>Tablo 4. 7.</b> Lig değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin anova testi sonuçları	39
<b>Tablo 4. 8.</b> Kulüp değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin anova testi sonuçları	40
<b>Tablo 4. 9.</b> Mevki değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin anova testi sonuçları	41
<b>Tablo 4. 10.</b> Spor yaşı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin t testi sonuçları	41
<b>Tablo 4. 11.</b> Şampiyonluk yaşama değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin t testi sonuçları	42

## SİMGELER VE KISALTMALAR

<b>APA</b>	: American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Derneği)
<b>F</b>	: Frekans
<b>FGD</b>	: Futbol Gelişim Direktörlüğü
<b>FIFA</b>	: Fédération Internationale de Football Association (Uluslar arası Futbol Federasyonları Birliği)
<b>ISSP</b>	: International Society of Sport Psychology (Uluslar arası Spor ve Egzersiz Psikolojisi Birliği)
<b>M.Ö</b>	: Milattan Önce
<b>S.S.</b>	: Standart Sapma
<b>SZDE</b>	: Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri
<b>TFF</b>	: Türkiye Futbol Federasyonu
<b>TM</b>	: Teleset Mobilya
<b>UEFA</b>	: Union of European Football Associations (Avrupa Futbol Federasyonları Birliği)
<b>YY</b>	: Yüz Yıl

## 1. GİRİŞ

Futbol, her kültürden insanın yaşamına katkı sağlayan ve sağlıklı yaşam için yaşa bakılmaksızın her insanın fiziksel etkinlik olarak yapabileceği bir spor uğraşısıdır (Toprakaya ve Tekin, 2004). Bu spor günümüzde diğer spor branşlarına göre tartışmasız olarak insanlar tarafından daha çok önemsenmektedir. İnsanlar aktif ya da pasif olarak futbol sporunun içinde yer alırlar. Oyuncular, seyirciler, çalışanlar ve yardımcı elemanları bir bütün olarak düşünüldüğünde futbol endüstri haline gelmiştir. Futbol bunun yanı sıra; gençler üzerinde ruhen ve bedenen olumlu etki yaratırken sosyolojik ve psikolojik olarak da gelişime katkı sağladığı için bir eğitim aracı olarak da kabul edilmektedir (İnal, 2004). Futbolda başarının elde edilebilmesi için fizik kondisyon antrenmanları, teknik, taktik antrenmanları ve zihinsel antrenmanlar yapılmaktadır. Fizik kondisyon, teknik ve taktik antrenmanların etkisi önemsenirken zihinsel antrenmanın önemi göz ardı edilmektedir. Bunun sebebi ise; oyuncuların ve antrenörlerin bilgi eksikliği, psikolojik becerilerle ilgili yanlış anlamalar ve zaman yetersizliği olarak düşünülmektedir (Durdubaş, 2015). Oysa ki oyuncuların fiziksel durumu yüksek olmasına rağmen müsabakada performansları düşebilmektedir. Bu sebeple, günümüzde spor psikologları müsabaka döneminde antrenörler ve futbolcular için zihinsel dayanıklılığa daha çok önem vermektedir (Jones ve ark., 2007; Crust, 2008; Jones ve Parker, 2013; Sheard, 2013).

Araştırmalarda zihinsel dayanıklılığın birçok tanımıyla karşılaşılabılıriz. Bunlardan bazıları; baskıyı etkili bir şekilde kırma, psikolojik güç, konsantrasyonu yüksek tutma becerisi, kararlılık düzeyinin yüksek olması ve sarsılmaz bir benliğe sahip olmaktır (Crust, 2008; Connaughton ve ark. 2010; Gucciardi, 2012; Perry, Clough ve ark. 2013; Sheard, 2013). Spor müsabakalarında yaşanan psikolojik gerilim ve baskı oluşturan durumlar sporcunun daima psikolojisini güçlü tutmasını ve zor durumlarla baş edebilmesini gerektirmektedir. Sporcunun zor durumlarla baş edebilme gücü ise zihinsel dayanıklılığı gerekli kılmaktadır. (Doğan, 2015). Bununla birlikte zihinsel dayanıklılık; terslik, başarısızlık, çatışma ve artan sorumluluk durumlarında kişiye kendini toplama gücü veren olumlu psikolojik kapasiteyi de ifade etmektedir (Luthans, 2002). İnsanların günlük yaşantısına baktığımız zamanda; zihinsel dayanıklılığı yüksek olan bireyler hayata daha pozitif bakarak işlerine ve hayata daha fazla bağlanmakta karşılarına çıkan ani olumsuzlukları kendileri için fırsat olarak

görmektedirler. Zihinsel dayanıklılığı düşük olan bireyler ise dışsal kontrol odağına sahip ve değişikliğe karşı direnç gösterememektedirler (Maddi ve Khoshaba, 1994; Klag ve Bradley, 2004). Zihinsel dayanıklılığın bireyin hayatındaki olumlu etkisi düşünüldüğünde bireyin bu özelliği nasıl kazanabileceği ya da benliğinde var olup olmadığı araştırma konusu olmuştur. Bu sebeple bazı araştırmacılar zihinsel dayanıklılığın genetik özelliklere bağlı olarak bireyin benliğinde var olduğunu düşünürken (Block ve Block, 1980) bazı araştırmacılar ise zihinsel dayanıklılığın öğrenilebilir bir kişilik özelliği olduğunu savunmuşlardır (Beardslee ve Podorefsky, 1998).



## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Futbol

Futbol hem seyircinin hem de oynayanın bildiği belirli kurallara sahip olan, belli bir süre içerisinde iki tarafın birbiri üzerinde üstünlük kurma çabası gösterdiği, kitlelere sevinç ve üzüntü yaşatabilen (Özdağ ve ark. 2011), dünya üzerinde milyonlarca kişi tarafından izlenen, takip edilen ve bunun yanında takipçilerine aidiyet duygusu katan sosyolojik olarak incelemeye değer bir spordur (Talimciler, 2014). Futbol, büyük ekonomik çıkarların döndüğü, ideolojik çarpışmaların yaşandığı, ulusal ve uluslararası politikalarla yön bulan ve toplumla iç içe olan ve çağımızı yansıtan spor alanlarından biridir (Wahl, 2005).

Futbol oyunu; oyun içinde çabuk karar vermeyi ve taktik görevlerin başarılabilmesi için sorumluluk isteyen davranışları gerektiren bir oyundur. Başarı açısından takımın mevkilerinde bulunan oyuncuların futbol bilgileri ve taktik tecrübeleri çok önemlidir. Futbolcu sahaya çıktığında beklenmedik, önceden hazırlığı yapılmamış pozisyonlarla karşı karşıya kalmasıyla birlikte bu pozisyonlarda rakibin baskısı altında olmasına rağmen ani ve doğru tepkiyi ortaya koyabilmelidir (Heath ve Carter, 1976).

Futbolun ilk nerede doğduğuyla ilgili araştırmalar yapıldığında karşımıza birçok teori çıkmaktadır. Ancak genel olarak futbolun ortaya çıkışıyla ilgili olarak M.Ö. 5000 – 2500 yılları arasında Çin’de ve neredeyse aynı tarihlerde Mısır’da doğduğu üzerine bir uzlaşma söz konusudur. Hangi ihtiyaç sonucu ortaya çıktığı bilinmeyen Tsu-Chu olarak adlandırılan bu spor futbola en yakın spor olarak görünmektedir (Erdoğan, 2008). Fakat modern futbolun ortaya çıkış konusunda da çeşitli tartışmalar vardır. Futbola benzerliği ile bu tartışmaların kaynağı olarak Romalı askerlerin oynadığı Harpatsumile ve Fransızların oynadığı Le Soule karşımıza çıksa da İngiltere’de 12. yy’ den beri futbolun oynanıyor oluşu İngiltere’yi modern futbolun doğuşunda önemli bir noktaya getirmektedir (TFF yayınları, Cilt 1, 1992). Futbolun günümüze en yakın hali 17. yy’de İngiltere’de oynanıyor olmasına rağmen İtalya’da oynanan Calcio’nun da günümüz futboluna benzerliği bulunmaktadır. Futbolda yaşanan gelişmeler 1857 yılında İngiltere’de futboldaki ilk kulüp olan Seffield Club’ün kurulmasını sağlamıştır (Erdoğan, 2008).

26 Ekim 1863'te İngiltere Futbol Federasyonu ‘‘Football Association’’ ın kurulması modern futbolun başlangıcı olarak kabul edilmektedir (TFF yayınları, Cilt 1, 1992). Avrupalılar tarafından futbolun zamanla şirketleşmesi sebebiyle uluslararası alanda rekabet ve iş birliğine uygun olarak 1904 tarihinde FIFA kurulmuştur. İlk uluslararası maçlar 1906 yılından itibaren yapılmaya başlanmış ve ilk dünya kupası da 1930 yılında organize edilmiştir (Erdoğan, 2008).

Ülkemizin futbolla tanışması ise 19. yüzyılın son çeyreğinde olmuştur. Osmanlı döneminde Selanik'te yakılan ilk ateş Bornova çayırlarına kadar ulaşmıştır. Bu dönemde İzmir'de İngilizler tarafından ilk futbol kulübü kurulmuştur. İlerleyen süreçte bu futbol sevgisi İstanbul'un Kadıköy ve Moda çayırlarına kadar uzanmış ve neredeyse tüm kentin ilgisini çekmeyi başarmıştır. Türk topraklarındaki ilk futbol maçı 1897 yılında İzmir'den gelen karmanın İstanbul karmasıyla karşılaşması olarak tarihe geçmiştir. İlerleyen dönemlerde Fuad Hüsnü Bey ve Reşat Danyal'ın hafiyelerden kaçabilmek adına İngilizce isimle kurmuş olduğu ‘Black Stocking’ ise ilk Türk futbol takımıdır. Bu takımın 1901 yılında Papazın Çayırında Rumlara karşı oynadığı maç ise; tarihte bir Türk takımının ilk futbol maçı olarak bilinmektedir (<http://www.tff.org/default.aspx?pageID=293> Erişim tarihi: 20 Şubat 2018).

İstanbul'da yaşayan İngilizlerin öncülük ettiği ve Rumların da katılımıyla yayılan futbol sevgisi, arka arkaya futbol kulüplerinin kurulmasında önemli bir rol oynamıştır. Bu anlamda İstanbul'da kurulan ilk futbol kulübü ise İngilizlerin ve Rumların ortaklaşa kurduğu Kadıköy Futbol Kulübü'dür. Daha sonra çıkan anlaşmazlıklar sonucu İngilizler ayrılmış ve Moda Futbol Kulübü'nü kurmuş ve ardından da Kadıköylü Rumlar, Elpis ve İmogene kulüplerini kurarak İngilizleri takip etmiştir. Daha sonra 1903 yılında aynı takımların yer aldığı İstanbul Futbol Birliği Ligi kurulmuştur. Coğrafyamızda futbolun yaygınlaşacağıın ilk sinyalleri de bu ligin kurulmasıyla verilmiştir. Bu yeni kurulan takımlar Türk gençlerinin ilgisini çekmiş ve ilerleyen süreçte Türk gençlerinde ‘Biz niye bir futbol takımı kurmuyoruz’ düşüncesi ortaya çıkmıştır. Bu düşünce işleve dönüşmüş ve 1905'te Mekteb-i Sultani'nin 10.sınıf öğrencileri, arkadaşları Ali Sami Yen önderliğinde ilk resmi takımımız olan Galatasaray'ı kurmuşlardır. Bu takımın İstanbul Ligi'ne katılımı ise 1905-1906 sezonunda olmuş ve 1907-1908 sezonunda ilk şampiyonlukla Türk futbol tarihi adına yeni sayfaların açılmasında önemli rol oynamıştır. Daha sonra

Fenerbahçe ve Beşiktaş, Galatasaray' ı takip edince Türk futbolu yeni bir boyut kazanmış ve hızla ilerlemeye başlamıştır (<http://www.tff.org/default.aspx?pageID=293> Erişim tarihi: 20 Şubat 2018).

1908-1923 yılları arası ise Türk futbol tarihinin artık tam olarak yeşermeye başladığı zaman dilimidir. II. Meşrutiyet sonrası oluşan özgürlük düşüncesiyle yeni takımlar kurulmuş ve diğer Türk takımları da varlıklarını ciddi derecede teyit ettirmiştir. Futbol, İstanbul'dan sonra, İzmir, Ankara, Eskişehir, Bursa, Adana ve Trabzon gibi şehirlerde de hızla yayılmaya başlamıştır. Daha sonra ülke genelinde, Cuma Ligi, Pazar Ligi, İstanbul Türk İdman Birliği Ligi ve İstanbul Şampiyonluğu Ligi gibi önemli organizasyonlar düzenlenmiştir. İlerleyen süreçte futbol, yaşanan savaşlardan dolayı yaklaşık 11 yıllık bir sekteye uğramıştır. Fakat Erken Cumhuriyet Dönemiyle birlikte futbolda ilk önemli adımlar atılmıştır (<http://www.tff.org/default.aspx?pageID=293> Erişim tarihi: 20 Şubat 2018).

1923 yılında Yusuf Ziya Öniş başkanlığında Türkiye Futbol Federasyonu kurulmuştur. Kurulan bu federasyon 21 Mayıs 1923' te FIFA'ya üye olurken 1962 yılında da UEFA'ya üye olmuştur. 1954 yılında Türkiye Milli Futbol Takımı FIFA Dünya Kupası'na katılmış ve bu katılımı birlikte federasyon Türkiye'de bir lig kurulmasına karar vermiştir. Bu kararla 1956-57 ve 1957-58 sezonlarında Federasyon Kupası adı altında bir lig düzenlenmiştir. Bu iki sezonda da Beşiktaş şampiyonluk başarısı elde eden kulüp olmuştur. 1959 yılında da günümüz adıyla Süper Lig olan Milli Lig kurulmuştur. Bu ligin ilk sezonunda ise şampiyonluk başarısını Fenerbahçe elde etmiştir. Ligin ilk golünü İzmirsporlu Özcan Altuğ atarken ilk gol kralı da Galatasaraylı Metin Oktay olmuştur. 1962 yılında UEFA'ya üye olan federasyon, UEFA Kupa Galipleri Kupası'na takım göndermeye hak kazanmıştır. Bundan dolayı da aynı yıl Türkiye Kupası organizasyonu başlamıştır. Kupayı ilk kazanan takım ise Galatasaray olmuştur. 1963 yılında günümüz adıyla 1.lig olan Türkiye 2. Futbol Ligi kurulmuş ve ardından da 1967 yılında 3. Lig düzenlenmeye başlamıştır. Günümüzde mevcut olan lig sistemine geçiş ise 2010 yılında gerçekleşmiştir. Bu lig sistemi Süper Lig, 1. Lig, 2. Lig ve 3. Lig olarak 4 kademeli profesyonel lig şeklinde oynanmaktadır. Bununla birlikte TFF bu liglerde oynayacak kaliteli futbolcu grubunu yetiştirebilmek için alt yapılara önem vermiştir



[https://ipfs.io/ipfs/QmR1gzPYUwxEUWHbeRggZzfYy5Fxsd8Qc7hXUUnJQwxrZq/wiki/T%C3%BCrk\\_futbolundaki\\_lig\\_sistemi.html](https://ipfs.io/ipfs/QmR1gzPYUwxEUWHbeRggZzfYy5Fxsd8Qc7hXUUnJQwxrZq/wiki/T%C3%BCrk_futbolundaki_lig_sistemi.html) Erişim tarihi: 20 Şubat 2018).

### **2.1.1. Türkiye Futbol Federasyonu ve Altyapı**

Merkezi Ankara olan TFF, merkez, yurt içi ve yurt dışı teşkilatlarından meydana gelmektedir. Türkiye’de her bir futbol teşkilatı TFF’ye bağlıdır. Türkiye’deki her türlü futbol faaliyetini teşkilatlandırmak, düzenlemek, denetlemek gibi görevleri bulunan TFF, futbolun gelişmesi ve yurt sathına yayılmasını sağlamak için yoğun bir çaba harcamaktadır (TFF Statüsü, 2018). Ülke futbolunun geliştirilmesi amacıyla yapılabilecek en önemli araçlardan birisi ise altyapı futbolunun iyileştirilmesi ve geliştirilmesi olarak düşünülmektedir. TFF; altyapıların iyileştirilmesi, geliştirilmesi ve böylece ülke futbolunun daha iyi bir hale gelmesi amacıyla altyapılar üzerindeki çalışmalarını artırmış ve altyapılaşmaya daha da önem vermiştir. Ancak TFF’nin bu amaçlara ulaşabilmek için çalışmalarını gerçekleştirmeden önce bazı hususlara dikkat etmesi gerekmektedir. TFF altyapılaşma sürecinin amaca ulaşması için; Ulusal düzeyde bir altyapı modeli oluşturmalı, futbol anlayışına (ekolüne) karar vermeli ve bu futbol ekolünü çocukların yaş düzeylerine göre planlayabilecek altyapı eğitim süreci oluşturmalıdır. Altyapının gelişmesi için önemli olarak görülen diğer bir nokta ise; altyapı kurumsallaşmasıdır; bu da başarıdaki en büyük ölçütlerden biri olarak gösterilebilir. Ayrıca kulüpler de altyapılaşmaya gerekli önemi vermelidir. Günümüzde profesyonel futbolcuların transfer maliyetleri göz önüne alındığında astronomik rakamların ortaya çıkması (Kılıçgil, 2003), alt yapıdan oyuncu yetiştirilmesini daha cazip ve gerekli hale getirmektedir. TFF altyapıda belirlenen amaçlara ulaşmak, futbolunun kalitesini artırmak, üst düzey futbolcular yetiştirmek ve uluslararası alanda başarı elde etmek için Futbol Gelişim Direktörlüğünü (FGD) kurmuş ve Profesyonel kulüplerin alt yapı futbolcularının katılabileceği Gelişim Liglerini organize etmiştir.

### **2.1.2. Futbol Gelişim Direktörlüğü**

Antrenör eğitimi, Elit futbol gelişimi ve Grassroots gibi ülke futbolunun geleceğini şekillendirecek faaliyetleri yürüten ve Gelişim Milli Takımları (Bayan, plaj ve Futsal milli takımları) bünyesinde bulunduran bir organizasyondur. Futbol gelişim direktörlüğü, ülkemizde futbolun gelişmesi ve yaygınlaşması için ortak dil ve felsefe ile genç nüfusa yönelik çeşitli projeler üretmektedir. Antrenörlerin çağdaş eğitimi,

ülke futbolu bünyesine nitelikli oyuncuları kazandıracak oluşumlar gerçekleştirmek ve futbolun tabanda yaygınlaşmasını sağlamak FGD'nin öncelikli hedefidir. FGD'nin temel görevleri ve ilkeleri bulunmaktadır (TFF Gelişim Ligleri Statüsü, 2017).

a) FGD'nin temel görevleri şunlardır:

- Türk futbolunun tüm paydaşlarının eğitimlerinin düzenlenmesi ve en yüksek standartlarda sürdürmek,
- Başta çocuklar olmak üzere yaş, cinsiyet, fiziki ve ekonomik durum gözetilmeksizin futbolu yaygınlaştırmak ve futsal, plaj futbolu gibi futbola yönelik alternatif türlerin ülke genelinde geliştirmek,
- Türk Futbolunun Gençlik Geliştirme Programı'nın Türkiye'de tüm genç nüfusa hitap ederek ve özel futbol yeteneği olan futbolcuları belirleyerek çağdaş futbol eğitiminden yararlandırarak şekilde yeniden yapılandırmak,
- Elit Futbol Ligleri'nin ülke futboluna azami faydayı sağlayacak şekilde geliştirmektir.

b) FGD'nin temel ilkeleri şunlardır:

- Devamlı gelişim odaklılık
- Antrenör eğitimlerinin UEFA standartlarında yapılması
- Proje odaklı çalışma
- Devamlılık
- Nitelikli insan kaynakları
- Uluslararası deneyimden yararlanmak
- Teknoloji kullanımı
- Kendi kaynağını yaratan proje
- Merkezi olmayan yapılanma
- AB/FIFA-UEFA fonlarından yararlanma

### **2.1.3. Futbol Gelişim Ligleri**

Profesyonel kulüplerin kendilerine ait tesis ve UEFA lisanslı antrenör gibi kriterleri yerine getirerek Gençlik Geliştirme Programı'nda belirtilmiş olan yaş grupları takımlarından kurulu olan liglere Gelişim Ligi denir.

Gelişim Ligleri'nin kurulma amacı; doğru program ve sistemli çalışmalar çerçevesinde ülke geneline yayılarak genç milli takımlarımıza hizmet edecek yetenekli genç futbolcuların keşfedilmesi ve bu futbolcuların doğru ellerde yetiştirilmesidir. Gelişim Ligleri bu amaç doğrultusunda Türk futbolunun geleceğini oluşturmak adına 'iyi birey, iyi vatandaş, iyi futbolcu' yetiştirme programını oluşturarak kulüplere genç futbolcu geliştirme hususunda yol gösterici olmayı kendine ilke edinmiştir. Genç oyuncu gelişim programında hedeflenen nokta ise Türk futbolunun geleceği için ülke genelinde bulunan yetenekli oyunculara sistematik bir plan içinde doğru ellerde doğru iletişim kurabilecekleri ve kendilerini geliştirebilecek ortak bir ortam oluşturularak 'komple futbolcu' ortaya çıkarmaktır. Gelişim Ligleri; elit ligler ve bölgesel gelişim ligleri olmak üzere ikiye ayrılır (TFF Gelişim Ligleri Statüsü, 2017).

#### **a) Elit Ligler**

Elit Ligler; Süper Lig ve TFF 1. Lig kulüplerinin U-14, U-15, U-16, U-17 ve U-19 yaş kategori takımlarından oluşmaktadır. U-14, U15, U-16 yaş kategorileri ligi ülke genelinde 1.grup, 2. grup, 3.grup ve 4.grup olmak üzere 4 gruptan oluşmaktadır ve her bir grupta 8'er takım bulunmaktadır. Bu lig 3 devre usulüne göre oynanır ve lig müsabakaları sonucu kendi gruplarında ilk 2 sırayı alan toplam 8 takımın yer aldığı Türkiye finalleri organizasyonu ile sonuçlanır. U-17 ve U-19 yaş kategorileri ise 18'er takımdan oluşan 2 grupta çift devreli olarak oynanmaktadır. Lig bitiminde kendi gruplarını lider tamamlayan takımlar için Süper Kupa Müsabakası düzenlenerek Elit U-17 ve Elit U-19 Ligi şampiyonu belirlenir. Süper lig ve 1. Lig kulüplerinin Elit Gelişim Ligi'ne katılabilmesi için TFF'nin belirlediği katılım şartlarına uyması gerekmektedir (TFF Gelişim Ligleri Statüsü, 2017).

Elit Gelişim Ligi'ne katılım şartları şunlardır:

- Gelişim Liglerine; Süper Lig ve TFF 1.Ligde yer alan tüm takımların; Elit ligi organizasyonunda belirtilen tüm yaş gruplarına katılması zorunludur. Kulüpler her yaş kategorisine en fazla bir takımla katılabilirler ve kendi illerinde bulunan yerel lige katılamazlar.

- Katılım formu ve taahhütnamede yer alan yükümlülükleri yerine getirmeyen ve Elit Liglerin herhangi bir yaş kategorisine katılmayan Süper Lig kulüplerine 500.000 TL para cezası uygulanırken, TFF 1.Lig kulüplerine de 100.000 TL para cezası uygulanmaktadır.
- Elit Liglere katılmalarına rağmen müsabaka sahasına gelmeyen, müsabaka sahasına gelen ama müsabakaya çıkmayan veya müsabakayı terk eden takım hakkında hükmen mağlubiyet ve galip gelmesi halinde kazanacağı puan kadar puan mevcut puanından silinir. Bu durumu ikinci defa tekrarlayan kulüpler hakkında hüküm değişmeden aynen uygulanır fakat üçüncü defa tekrar eden Süper Lig kulüplerine 500.000 TL para cezası, hükmen mağlubiyetle birlikte ligden çıkarılması cezası verilirken TFF 1.Lig kulüplerine 100.000 TL para cezası, hükmen mağlubiyet ve ligden çıkarılma cezası uygulanır. Bu müsabaka tarihinden itibaren de bu takımla müsabakası olan takımlar müsabakayı oynamadan hükmen galip sayılırlar. Bu ihlal; ceza almış olan kulübün diğer yaş kategorilerinde de gerçekleşmesi halinde belirtilen para cezası uygulanmaksızın diğer cezalar aynen uygulanır.
- İçinde bulunduğumuz 2017 – 2018 sezonu gereği; U-14 Elit Ligi'ne katılacak olan futbolcuların 01.01.2004 ile 31.12.2005 tarihlerinde veya bu tarihler arasında, U-15 Elit Ligi'ne katılacak olan futbolcuların 01.01.2003 tarihlerinde veya daha sonraki tarihlerde, U-16 Elit Ligi grubuna katılacak futbolcuların 01.01.2002 tarihinde veya daha sonraki tarihlerde, U-17 Elit Ligi'ne katılacak olan futbolcuların 01.01.2001 tarihinde veya daha sonraki tarihlerde, U-19 Elit Ligi'ne katılacak olan futbolcuların ise 01.01.1999 ile 31.12.2001 tarihlerinde veya bu tarihler arasında doğmuş olması zorunludur. Her yaş grubunda futbolcu aynı hafta içinde U-21 Ligi de dahil olmak üzere sadece bir müsabakada oynayabilir. Profesyonel A takım müsabaka listesi hariç diğer yaş gruplarında müsabaka listelerine dahil olan oyuncular eğer oyuna girmemişse o müsabakada oynamış sayılmazlar. Bu kuralın ihlalinin gerçekleşmesi halinde ise ihlali gerçekleştiren takım hükmen mağlup sayılır. Her futbolcunun kendi yaş grubunda oynaması esas alınsa da kurallara uygun olarak yalnızca bir üst yaş grubunda oynayabilir ve daha sonra tekrar bir alt yaş grubuna dönebilir.

- U-14 ve U-15 yaş gruplarında teknik adamların en az UEFA B antrenörlük lisansına, U-16, U-17 ve U-19 yaş gruplarında ise en az UEFA A lisansına sahip olması zorunludur. Bu kategorilerde yardımcı antrenörlük yapacak olanlar için ise en az UEFA B lisansına sahip olma zorunluluğu vardır. Teknik adamlar; bir seferde 7, toplamda da 14 veya üzeri müsabakada soyunma odası ve yedek kulübesine giriş yasağı ya da bir seferde 52 gün veya toplamda 100 gün ve üzeri hak mahrumiyeti cezası aldığıında, ceza almış olduğu sezonu takip eden 2 sezonda Gelişim Liglerine katılan takımlarda görev alamaz. Teknik adamlar FGD tarafından düzenlenen her türlü seminer, çalıştay ve eğitim faaliyetlerine katılmak zorundadır. Bu seminerlere herhangi bir mazeret bildirmeksizin katılmayan teknik adamlar sezonun geri kalan kısmında ve bu sezonu takip eden sezonda Gelişim Liglerinde görev alamaz ve bağlı olduğu kulüplere 5.000 TL'den 10.000 TL'ye kadar para cezası uygulanır. Bununla birlikte bu ligde yer alan kulüpler en az 3 kaleci antrenörü bulundurmak zorundadır (TFF Gelişim Ligleri Statüsü, 2017).

#### **b) Bölgesel Gelişim Ligleri**

Bölgesel Gelişim Ligleri; TFF 2. Lig ve TFF 3. Lig kulüplerinin U-15, U-16, U-17 ve U-19 yaş kategorilerinden oluşmaktadır. Bu lig 1.bölge, 2. bölge, 3. bölge, 4.bölge ve 5.bölge olmak üzere 5 gruptan oluşur ve 3 devre usulüne göre oynanır. Bölgesel Gelişim Liglerinde Türkiye Finalleri yapılmaz takımların başarısı puan usulü ve averaj sistemine göre belirlenir (<http://www.tff.org/default.aspx?pageID=735> Erişim tarihi: 20 Şubat 2018). TFF 2.Lig ve 3. Lig kulüplerinin Bölgesel Gelişim Ligi'ne katılabilmesi için TFF'nin belirlediği katılım şartlarına uyması gerekmektedir (TFF Gelişim Ligleri Statüsü, 2017-2018).

Bölgesel Gelişim Ligi'ne katılım şartları şunlardır:

- TFF 2. Lig ve 3.Lig'de yer alan tüm takımların, Bölgesel Gelişim Ligi organizasyonunda belirtilen tüm yaş gruplarına katılması zorunludur. Herhangi bir yaş kategorisiyle lige katılmayan kulüplerin diğer yaş kategorileri de lige katılamaz. Bu lige katılamayacak olan kulüpler, bu liglere katılmama bedeli olan 50.000 TL para cezasını ödedikten sonra sadece illerindeki yerel lig

organizasyonlarına katılabilirler. Bununla birlikte Bölgesel Gelişim Ligleri'nde U-14 ligi bulunmadığı için bu lige katılacak kulüplerin U-14 yaş kategorisi de bölgelerinde düzenlenen yerel lige katılmak zorundadır. Ayrıca bölgesel gelişim ligine katılacak olan kulüpler her yaş kategorisine en fazla bir takımla katılabilirler ve kendi illerinde bulunan yerel lige katılamazlar.

- Katılım formu ve taahhütnamede yer alan yükümlülükleri yerine getirmeyen kulüplere 50.000 TL para cezası uygulanır. Bölgesel Gelişim Liglerine katılmalarına rağmen müsabaka sahasına gelmeyen, müsabaka sahasına gelen ama müsabakaya çıkmayan veya müsabakayı terk eden takım hakkında hükmen mağlubiyet ve galip gelmesi halinde kazanacağı puan kadar puan mevcut puanından silinir. Bu durumu ikinci defa tekrarlayan kulüpler hakkında hüküm değişmeden aynen uygulanır fakat üçüncü defa tekrar eden TFF 2.Lig ve TFF 3.Lig kulüplerine 50.000 TL para cezası, hükmen mağlubiyetle birlikte ligden çıkarılması cezası verilir. Bu müsabaka tarihinden itibaren de bu takımla müsabakası olan takımlar müsabakayı oynamadan hükmen galip sayılırlar. Bu ihlal; ceza almış olan kulübün diğer yaş kategorilerinde de gerçekleşmesi halinde belirtilen para cezası uygulanmaksızın diğer cezalar aynen uygulanır.
- İçinde bulunduğumuz 2017 – 2018 sezonu gereği; U-15 Bölgesel Ligi'ne katılacak olan futbolcuların 01.01.2003 tarihlerinde veya bu tarihler arasında, U-16 Ligine katılacak futbolcuların 01.01.2002 tarihinde veya daha sonraki tarihlerde, U-17 Ligi'ne katılacak olan futbolcuların 01.01.2001 tarihinde veya daha sonraki tarihlerde, U-19 Ligi'ne katılacak olan futbolcuların ise 01.01.1999 ile 31.12.2001 tarihlerinde veya bu tarihler arasında doğmuş olması zorunludur. Her futbolcunun kendi yaş grubunda oynaması esas alınsa da kurallara uygun olarak yalnızca bir üst yaş grubunda oynayabilir ve daha sonra tekrar bir alt yaş grubuna dönebilir.
- U-15 ve U-16 yaş gruplarında teknik adamların en az UEFA B antrenörlük lisansına, U-17 ve U-19 yaş gruplarında ise en az UEFA A lisansına sahip olması zorunludur. TFF; U-15 ve U-16 yaş grupları için bir, U-17 ve U-19 yaş grupları için bir teknik adam veya her bir yaş grubu için ayrı ayrı teknik adam seçme hakkını kulüplerin kendi tercihinine bırakmıştır. Teknik adamlar; bir seferde 7,

toplamda da 14 veya üzeri müsabaka soyunma odası ve yedek kulübesine giriş yasağı ya da bir seferde 52 gün veya toplamda 100 gün ve üzeri hak mahrumiyeti cezası aldığıında, ceza almış olduğu sezonu takip eden 2 sezonda Gelişim Liglerine katılan takımlarda görev alamaz. Teknik adamlar FGD tarafından düzenlenen her türlü seminer, çalıştay ve eğitim faaliyetlerine katılmak zorundadır. Bu seminerlere herhangi bir mazeret bildirmeksizin katılmayan teknik adamlar sezonun geri kalan kısmında ve bu sezonu takip eden sezonda Gelişim Liglerinde görev alamaz ve bağlı olduğu kulüplere 5.000 TL'den 10.000 TL'ye kadar para cezası uygulanır. Bununla birlikte bu ligde yer alan kulüpler en az 2 kaleci antrenörü bulundurmak zorundadır (TFF Gelişim Ligleri Statüsü, 2017-2018).

Türkiye Futbol Federasyonu gelişim liglerinde yaş gruplarının özelliklerini dikkate alarak oyun kurallarını belirlemiş ve kurallar dahilinde gelişim ligleri maç organizasyonlarının düzenini sağlamıştır.

#### **2.1.4. Oyun Kuralları**

Gelişim liglerinin farklı yaş kategorilerinde oyun kuralları bazı değişiklikler göstermesinden dolayı liglerdeki oyun kuralları her biri için ayrı ayrı ele alınmıştır. Ancak farklı kuralların var olmasının yanında futbolun genel yapısı itibariyle ortak olarak ele alınan bazı kurallarda bulunmaktadır. Bütün gelişim liglerinde; müsabakalar 11x11 takımlar arasında, 5 numaralı top ile en az 65x100 m en fazla 68x100 m boyutlarında olan sahalarda iki devreli olarak oynanmaktadır. Ayrıca belirlenen kurallar doğrultusunda antrenörler sürekli ayakta durarak oyuncularına talimat veremezler (TFF Gelişim Ligleri Statüsü, 2017-2018).

##### **a) U-14 Ve U-15 Oyun Kuralları**

- Takım kadrosunda en az 16 en fazla 18 oyuncu olabilir.
- 1 hakem ve 2 yardımcı hakem maçı yönetir.
- Oyun süresi; U14 Ligi'nde her bir devre için 35 dakika, U15 Ligi için her bir devre için 40 dk. ve iki devre arası ise 15 dk'dır. Müsabaka mutlaka bir takımın galip gelmesiyle sonuçlanması gerekiyorsa (şampiyonalar) uzatma süresi 2x10 dk. olarak oynanır.

- Takımların toplam 5 oyuncu değişikliği hakkı vardır. Oyuncu değiştirme tercihi takımların kendi isteğine bağlıdır. Kalecilerde ise durum farklıdır. İlk 11'de oyuna başlayan kaleci sakatlık yaşamadıkça ve hakem tarafından oyundan ihraç edilmedikçe değiştirilemez.
- İhraca dđnüşmeyen sarı kartların takibi yapılmaz.

#### **b) U-16 Oyun Kuralları**

- Takım kadrosunda en az 16 en fazla 18 oyuncu olabilir
- 1 hakem ve 2 yardımcı hakem maçı yönetir
- Oyun Süresi her bir devre için 40 dakika ve devre arası ise 15 dk'dır. Müsabaka mutlaka bir takımın galip gelmesiyle sonuçlanması gerekiyorsa (şampiyonalar) uzatma süresi 2x15 dk. olarak oynanır.
- Takımların toplam 5 oyuncu değişikliği hakkı vardır. Oyuncu değiştirme tercihi takımların kendi isteğine bağlıdır. Kalecilerde ise durum farklıdır. İlk 11'de oyuna başlayan kaleci sakatlık yaşamadıkça ve hakem tarafından oyundan ihraç edilmedikçe değiştirilemez.
- İhraca dđnüşmeyen sarı kartların takibi yapılmaz.

#### **c) U-17 Oyun Kuralları**

- Takım kadrosunda en az 15 en fazla 18 oyuncu olabilir.
- Maçın yönetimini; 1 hakem, 2 yardımcı hakem ve 4. hakem gerçekleştirir. Ayrıca maçlarda 1 adet de gözlemci bulunur.
- Oyun Süresi her bir devre için 40 dakika ve devre arası ise 15 dakikadır. Müsabaka mutlaka bir takımın galip gelmesiyle sonuçlanması gerekiyorsa (şampiyonalar) uzatma süresi 2x15 dk. olarak oynanır.
- Takımların toplam 3 oyuncu değişikliği hakkı vardır. Oyuncu değiştirme tercihi takımların kendi isteğine bağlıdır.
- İhraca dđnüşmeyen sarı kartların takibi yapılmaz.

#### **d) U-19 Oyun Kuralları**

- Takım kadrosunda en az 15 en fazla 18 oyuncu olabilir.



- Maçın yönetimini; 1 hakem, 2 yardımcı hakem ve 4. hakem gerçekleştirir. Ayrıca maçlarda 1 adet de gözlemci bulunur.
- Oyun Süresi her bir devre için 45 dakika ve devre arası ise 15 dakikadır. Müsabaka mutlaka bir takımın galip gelmesiyle sonuçlanması gerekiyorsa (şampiyonalar) uzatma süresi 2x15 dk. olarak oynanır.
- Takımların toplam 3 oyuncu değişikliği hakkı vardır. Oyuncu değiştirme tercihi takımların kendi isteğine bağlıdır.
- Sarı ve kırmızı kart uygulaması yapılır.

TFF altyapının geliştirilmesi amacıyla yaptığı çalışmalar ve kulüplerin yapılan bu çalışmalara katılması altyapının geliştirilmesi için önemli birer unsur olarak görülmektedir. Ancak bütün bunların yanında başarılı futbolcuların yetiştirilmesi sadece liglerin organize edilmesi ya da futbolcuların fizik kondisyon, teknik, taktik antrenmanlarına katılmasıyla değil psikolojik becerilerinin gelişimine de bağlıdır (Şahin, 2015).

## **2.2. Spor Psikolojisi**

Psikoloji, M.Ö. 350 yılında ilk kez Aristo'nun "Ruh Üzerine" adlı eserinde ele alınmıştır. Psikoloji alanında yazılmış ilk eser olarak kabul edilen bu yapıtta Aristo, geleneksel ruh anlayışı bir tarafa bırakarak canlı ve canlı olmayan varlıklar üzerinde durmuş ve canlı varlıkların ölümünden sonra ruhun geleceği konusunda herhangi bir görüş ileri sürmemiştir (Konter, 1996). İnsan ve hayvan davranışlarını inceleyen bilim dalı olarak tanımlanan psikolojide (Bayar ve Koruç, 2000) amaç insanın davranışlarını niçin ve nasıl gerçekleştirdiğini incelemektir (Baymur,1994). Psikolojide davranışları oluşturan yapılar "uyarıcı" ve "tepki" kavramlarıyla açıklanmaktadır (Baymur,1994). Bilimsel bir terim olarak ifade edilen davranış; koşma, dans etme, top oynama vb. gibi dışarıdan gözlemlenebilir olmasının yanında içte meydana gelen ve gözlemlenemeyen durumları da kapsamaktadır. Psikoloji bu noktada devreye girerek bireyin reaksiyon ve tepkilerini ele alarak buna neden olan sebepleri açıklamaya çalışmaktadır (Koludar, 1988). Spor alanlarında da sporcuların davranışların sebeplerini incelemek amacıyla spor psikolojisi kavramı ele alınmıştır. Spor eylemleri sırasında bedeni ve hareketleri, bilinçli olarak kontrol edebilmek ve yaşamak spor psikolojisinin ortaya çıkmasına sebep olmuştur.

Spor müsabakalarında, insanların ve insan davranışlarının bilimsel anlamda çalışılmasına ve edinilen bilginin uygulama alanına aktarılmasını konu edinen disiplin spor ve egzersiz psikolojisi olarak ifade edilmektedir (Öncü, 2015). Spor psikolojisi psikolojik olgu ve prensipleri spor alanında ki insan davranışlarına uygulamaya çalışan bir disiplin olarak da belirtilmektedir (Akandere, 1997; Tavacıoğlu, 1999). Sporcuların ve antrenörlerin davranışlarının nedenleri ve bunların karşılıklı ilişkileriyle ilgilenen spor psikolojisi sporda başarının sağlanması açısından oldukça önemlidir (Akandere, 1997). Sporcuların daha başarılı olma istekleri, sporun politik bir araç olarak görülmesi ve ülke tanıtımına katkı sağlaması, sporun maddi gücünün artması ve farklı iş alanları oluşturması, sporun getirdiği tanınırlık, sporun sağlık ile ilgili olan ilişkisi ve sosyal etkileri spor psikolojisine olan ilginin artmasını sağlamıştır (Konter, 2006). Spor psikolojisi sporcuların sportif ortamlarda yaşadığı birçok yönden ele alarak ortaya koyduğu deneysel ve teorik çalışmalarla sporcuların eğitilmesini ve performanslarının artmasını sağlamaktadır (Yüce, 2014). Özellikle performans sporu yapan sporcuların psikolojik bilgileri dikkate alıp uygulamasıyla daha yüksek performans düzeylerine ulaşabileceği belirtilmektedir (Tiryaki, 2000). Spor psikolojisinin çalışma alanları incelendiğinde çalışmaların üç alanda yoğunlaştığı görülmektedir (Koruç, 1992):

- 1) Performansı artırıcı uygulamalar
- 2) Teknik öğrenimi hızlandırıcı uygulamalar
- 3) Performansın önündeki ruhsal engellemeleri kaldırmaya yönelik uygulamalar

Özellikle 1960 yılından sonra performans sporunda meydana gelen ilerleme spor psikolojisini de etkilemiş ve performansın artırılabilmesi için psikolojik şartların araştırılmasını gerekli kılmıştır (Baumann, 1994; Akarçeşme, 2004). Bu gerekliliğin fark edilmesiyle 1976 olimpiyat oyunlarında ilk kez Amerikan takımında bir psikolog görevlendirilmiştir. 1984 yılında ki yaz ve kış olimpiyat oyunları ile birlikte psikolojik desteğin önemi daha da anlaşılmış ve sistemli hale getirilmiştir (Baumann, 1994). Günümüzde oldukça popüler hale gelen spor psikolojisinin kökenleri 1880'li yıllara dayanmakta (Kornspan, 2012) ve psikolojiye yapılan atıflar ise Antik Yunan'daki Olimpiyat Oyunlarına kadar gitmektedir (Kremer ve Moran, 2008). Spor psikolojisi tarihsel açıdan 6 döneme ayrılmaktadır (Öncü, 2015).

## **1.Dönem: İlk Yıllar (1893-1920)**

Kuzey Amerika’da spor psikolojisine yönelik araştırmalar 1890 yılında başlamıştır. Norman Triplett bisikletçilerin çift ya da grup halinde yarıştıklarında tek yarıştıklarından daha iyi performans sergilediklerini fark etmiş ve araştırma yapmaya karar vermiştir (Triplett, 1898). Triplett ilk olarak bisiklet yarışı kayıtlarını incelemiş ve yaptığı ön gözlemlerini bu şekilde doğrulamıştır. Edindiği görüşü daha fazla test etmek için bir deney tasarlamış ve çocukların bitiş çizgisine kadar olabildiği kadar hız ile pedal çevirmelerini istemiştir. Triplett gerçekteştirdiği bu deneyde çocukların yalnız bisiklet sürdüklerinde grupla sürdüklerinden daha az pedal çevirdiklerini fark etmiştir. Triplett bu deney ile bisiklet yarışçılarının ne zaman ve ne koşullarda daha iyi performans göstereceklerine dair daha sağlıklı yordamalarda bulunulmasına imkan tanımıştır (Öncü, 2015).

İlk dönemin diğer bir öncü bilim insanlarından biri olan E. W. Scripture sporu, bilimsel psikolojinin değerini göstermek için bir araç olarak görmüştür. Scripture fiziksel antrenman transferinin yanı sıra eskrimci ve koşucuların reaksiyon ve kas hareket zamanları üzerinde öğrencileriyle birlikte laboratuvar çalışmaları gerçekteşirmiştir. Scripture çalışmalarını gerçekteştirdiği dönemde Amerika’nın ilk beden eğitimcilerinden olan Yale Üniversitesi’nden William Anderson ile beraber çalışması beden eğitimi ve psikoloji alanında çalışan kişilerin spor psikolojisini geliştirmeye uğraştıklarının bir göstergesi olmuştur (Öncü, 2015).

İlk dönemde Triplett ve Scripture bilgi toplamak için deneysel laboratuvar yöntemleri ve ölçümlerine odaklanırken diğer bilim insanları felsefi bakış açalarına ilgi duymuşlardır (Kornspan, 2007).

## **2. Dönem: Laboratuvarların kurulası ve psikolojik testlerin geliştirilmesi (1921-1938)**

Spor psikolojisinin 2. dönemine Almanya, Japonya, Rusya ve Amerika’da spor psikolojisi laboratuvarları kurulmuş ve psikolojik ölçümlerin artması sağlanmıştır (Kornspan, 2012). Yaptığı çalışmalarla döneme damga vuran Coleman Griffith Amerika’da spor psikolojisinin kurucusu olarak kabul edilmektedir (Kroll ve Lewis, 1970). Ayrıca ilk spor psikolojisi laboratuvarını kuran Griffith Amerika’da ilk koçluk okulunu kurmuş, ‘‘Koçluk Psikolojisi’’ ve ‘‘Sporun Psikolojisi’’ adında alanda

klasik olarak kabul edilen iki önemli eser ve spor psikolojisi hakkında 25 makale yazmıştır. Amerika beysbol takımlarıyla çalışmalar gerçekleştiren Griffith oyuncuların psikolojik profillerini çıkartmış, oyuncuların moral ve motivasyonlarını nasıl en üst düzeye çıkarılabileceği konusunda fikirler öne sürmüştür. Ayrıca psikologlar bu dönemde sporcuların reaksiyon süresi, konsantrasyon, kişilik ve saldırganlık düzeylerini bazı testler aracılığıyla belirlemeye çalışmışlardır (Fuchs, 2009).

### **3.Dönem: Geleceğe Hazırlık (1939-1965)**

Alanın tam olarak yerleşip gelişmesinde Franklin Henry en büyük paya sahip olan spor psikoloğu olarak bilinmektedir. Henry kariyeri boyunca sporun psikolojik yönleri ve motor beceri kazanımı konularını akademik olarak araştırmıştır. Henry'nin spor psikolojisini alanına yaptığı en büyük kazanım ileride sistematik araştırma programlarını başlatacak olan genç beden eğitimi öğretmeni yetiştirmesi olmuştur. Henry'nin yetiştirdiği bu öğrenciler daha sonra müfredatları yeniden düzenlemiş ve bugün, spor bilimi ya da kinesiyojoloji olarak ifade ettiğimiz alanlarının gelişmesini sağlamışlardır (Öncü, 2015).

Bu dönemde kısıtlı sayıda uygulamaya dayalı çalışmalar yapılmasına rağmen dönemin sonuna doğru yapılan çalışma sayısı artmış ve eksiklik ortadan kalkmaya başlamıştır. Yine bu dönemde uygulamaya dönük çalışmalar yapan ilk kadın spor psikoloğu olan Dorothy Hazeltine Yates, gevşeme (relaxation), olumlu olumlama (positive affirmations), duyguların yönetimi ve performans pekiştirme ile ilgili olarak boks takımına danışmanlık yapmıştır (Kornspan ve MacCracken, 2001). Yates danışmanlık yaptığı dönemde "gevşeme seti yöntemi" adını verdiği tekniği geliştirmiş ve boksörlere uyguladığı bu tekniği deneysel bir kontrol ve ölçüm aracı olarak yayımlamıştır (Yates, 1943).

### **4. Dönem: Spor Psikolojisinin Akademik Bir Dal Olarak Ortaya Çıkması (1966-1977)**

1960'lı yılların sonlarında beden eğitimi akademik bir disiplin haline gelmiş ve spor psikolojisi motor öğrenmeden farklı bir alan olarak ele alınmıştır. Daha önceki dönemlerde motor becerilerin nasıl öğrenildiğine, uygulama, geribildirim, zamanlama ortamı ve koşullarına odaklanılmıştı. Bu dönemde ise spor psikologları

kaygı, öz-saygı ve kişilik gibi psikolojik etkenlerin motor beceri performansını nasıl etkilediğini ve spora katılımın psikolojik gelişim üzerine olan etkileri üzerine çalışmalar yapmıştır. Spor psikologları sporcular ve spor takımları ile rehber ve danışman olarak çalışarak görev almışlardır (Öncü, 2015).

## **5. Dönem: Spor Psikolojisinin Disiplinler Arası Bir Bilim ve Uygulama Alanı Haline Gelmesi (1978-2000)**

Spor psikolojisi alanının toplum tarafından kabul edilmeye başlanması ile birlikte alanın genişlemesi hızlanmıştır. Genişleme sadece nicel anlamda nitel anlamda da gelişme göstererek kaliteli araştırmaların sayısı artmıştır. Bu dönemde spor psikolojisi alanında ki uzaman dergilerin ve yapılan konferansların da sayısı artmış ve birçok kitap basılmıştır. Alana duyulan ilginin artması sebebiyle; etik standartların oluşturulması ve geliştirilmesi, alanda çalışanlar için eğitim standartlarının ve koşullarının belirlenmesi ve iş alanlarının artırılması gibi çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Bu dönemde Dorothy Harris üniversite kapsamında spor psikolojisi alanında yüksek lisans ve doktora bölümlerinin oluşturulmasında önemli bir katkı sağlamış ve alanda gelişmelerin devam etmesinde önemli bir etken olmuştur (Öncü, 2015).

## **6. Dönem: Günümüzde Spor Psikolojisi (2001'den Günümüze)**

Spor psikolojisi günümüzde parlak bir geleceğe sahip canlı ve ilgi çekici bir alan olarak görülmektedir. Bu dönemde 2003 yılında APA (Amerikan Psikoloji Derneği) 47.Bölüm, uzmanlık ve yeterlik alanı olarak spor psikolojisine yoğunlaşmıştır. Bu gelişmeden 10 yıl sonra 2013 yılında Çin'de düzenlenen Uluslararası Spor Psikolojisi Derneği Konferansı'na 70 ülkeden 700'ün üstünde bilim insanı katılmıştır (Öncü, 2015).

### **2.2.1. Dünyada Spor Psikolojisi**

1965 yılında spor psikolojisi alanında edinilen bilgileri tüm dünyaya yaymak amacıyla ISSP (Uluslararası Spor ve Egzersiz Psikolojisi Birliği) kurulmuştur. ISSP spor psikolojisi alanında spor psikolojisi kongreleri düzenleyerek alanın tanınmasında ve alana olan ilginin artmasında önemli bir görev üstlenmiştir. Ayrıca ISSP 1970 yılından bu yana "International of Sport Psychology" i çıkartarak alandaki çalışmaların yayımlanmasını sağlamıştır (Öncü, 2015). Spor psikolojisi

gösterdiği gelişim ve aldığı destek ile birlikte dikkatleri üzerine çekmiş ve geçtiğimiz on yılda Latin Amerika, Asya ve Afrika'da da bilimsel aktivitede de önemli bir gelişim göstermiştir. Spor psikolojisinin ortaya çıktığı dönemlerde Amerika ile birlikte Rusya, Almanya ve Japonya gibi ülkelerde de çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Rus spor psikoloğu olan Avksenty Puni yarışmalara psikolojik olarak hazırlanma konusunu kuramsallaştırmış; gerçekçi amaçlar oluşturmaya, sonuna kadar çaba göstermeye, yeterli duygusal uyarılmaya, dikkat dağılmasına, strese karşı dayanıklılığa ve kendi düzenini kendi kurma konularına yoğunlaşmıştır. Puni'nin çalışmalarının onun zamanında Kuzey Amerika'da yapılan çalışmaların çok çok ötesinde olduğu vurgulanmaktadır (Öncü, 2015).

### **2.2.2. Sporunun Psikolojik Yönden Hazırlanması**

Spor karşılaşmalarından önce sporcular, antrenörler ve kulüp yöneticileri karşılaşmayla ilgili çeşitli açıklamalarda bulunmaktadır. Bu açıklamalar genellikle kendi takımlarına yönelik olumlu olurken rakip takım adına ise olumsuz etkide bulunmayı amaçlayan açıklamalardır. Yapılan bu açıklamalar yarışma öncesi, sırası ya da sonrasında sporunun psikolojisini etkilemektedir (Doğan, 2015).

Psikolojik olarak sporcuların karşılaşmaya hazır olması performanslarını artıran bir etken olarak kabul edilmektedir. Ancak istenilen yararın sağlanabilmesi için bazı koşulların sağlanabilmesi gerekmektedir. Bu ön koşullar şunlardır (Doğan, 2015):

- Sporunun kendisinin olumlu ve olumsuz yönlerini tanınması,
- Takım sporu yapan sporunun takım arkadaşını fiziksel, toplumsal ve ruhsal açıdan her yönüyle iyi tanınması,
- Antrenörün etkili iletişim becerilerine sahip olması, sorunlu sporcuları tanıyabilme yetisi, kişiler arası ilişkiler, güdülenme, antrenman ve spor gibi konularda yeterli bilgiye sahip olması,
- Antrenörün liderlik özelliklerine sahip olarak hızlı ve doğru kararlar alabilmesi,
- Antrenörün yeterli teknik ve taktik bilgiye sahip olarak bunları antrenman ve yarışma sırasında ortaya koyabilmesi,
- Antrenörün sporcularına karşı adil, demokratik ve uygun bir şekilde davranabilmesi,
- Antrenörün karşılaşmayı okuma becerisinin olması,

- Antrenörün performansı engelleyen etkenleri ve bunları ortadan kaldıracak yöntem bilgisine sahip olması ve uygulayabilmesi gerekmektedir.
- Spor psikoloğunun olması durumunda antrenörün yukarıda sayılan birçok işlevini spor psikoloğu üstlenebilir. Bu işlevlerden ayrı olarak ise antrenör ve sporculara yönelik seminerler ve kurslar düzenlenebilir.

Psikolojik hazırlığın başarıya olan etkisi özellikle performans sporlarında daha da öne çıkmaktadır. Koç (1994), amaç ve hazırlık uygulamaları yönünden psikolojik hazırlığı iki gruba ayırmıştır:

- a) Genel psikolojik hazırlık
- b) Özel psikolojik hazırlık

#### **a) Genel psikolojik hazırlık**

Genel psikolojik hazırlığın amacı, bir sporcunun veya takımın psikolojik özelliklerinin, yeteneklerinin, becerilerinin ve kapasitesinin uygun bir biçimde gelişmesini sağlamaktır. Genel psikolojik hazırlık uygulamasında genel bilgilerin verilmesinden sonra, yarışmada sporcuların karşılaşabilecekleri durumların provası yapılır. Bu genel uygulamalar aşağıdaki gibi ifade edilebilir:

- a) Yarışma ile ilgili olarak genel bilgiler verilir. Bunun için şema, fotoğraf, maket, film ve CD gibi araçlar kullanılabilir.
- b) Sporcunun veya takımın dikkatinin yapılması gereken davranışlara ve yarışmaya odaklanması sağlanır.
- c) Sporcuların uyarılmış düzeyine uygun olarak sporcuların ve takımın psikolojik ve fiziksel yönden hazırlanması sağlanır.
- d) Rakip hakkında gerekli olan bilgiler verilir.
- e) Performansı etkileyen etmenlerin olduğu durumlarda sorun saptanır ve uygun yöntemlerle giderilmeye çalışılır.
- f) Antrenmanlarda yarışma koşullarına uygun bir şekilde teknik ve taktik çalışmalar yapılır.

#### **b) Özel psikolojik hazırlık**

Özel psikolojik hazırlık kavramı özelliği olan yarışmaları ifade etmektedir. Gerçekte her yarışma özeldir ancak bazı yarışmalar yapısı gereği diğer yarışmalardan üstün görülebilmektedir. Özel psikolojik hazırlık gerektiren durumlarda özel olarak

güdülenme, özel teknik ve taktik çalışmalar gerekebilmektedir. Özel psikolojik hazırlık gerektiren durumlar aşağıdaki gibi ifade edilebilir:

- Yarışma rekor kırmaya yönelik olduğunda,
- Rakip sürekli olarak karşılaşılan bir yarışmacıysa ve yarışma prestij açısından önemliyse,
- Yarışmanın sonucu sporcunun veya takımın ulusal ve uluslararası düzeyde durumunu belirlemektedeysen,
- Yarışma koşulları önceki yarışmalardan farklı ve ilk kez karşılaşılabacak koşullardaysa,
- Yarışma büyük bir seyirci topluluğunun önünde gerçekleştirilecekse ve canlı olarak yayınlanıyorsa,
- Yarışma gösteri niteliğindeyse bu durumlar özel psikolojik hazırlık gerektirmektedir.

### **2.2.3. Sporcunun Psikolojik Yönden Hazırlanma Süreci**

Koç (1994) bir yarışmaya psikolojik olarak hazırlanma sürecinin, sporcunun yarışmaya katılacağını öğrendiği zaman başladığını ve yarışma sona erece kadar devam ettiğini belirtmektedir. Rodionow'a göre bu süreç 3 evrede incelenmektedir (Aktaran: Koç, 1994):

1. Evre: yarışmanın yapılacağını açıklanması, ilk bilgilerin verilmesi ve eşleşmelerin belirlenmesine kadar olan süreyi kapsamaktadır. Bu evrede yarışmaya katılacakların listesi, yarışmanın nerede olacağı, yarışmanın zamanı ve koşulları gibi bilgiler öğrenilir.
2. Evre: bu evre kura çekimiyle rakiplerin belirlenmesiyle başlar ve ilk yarışma olana kadar devam eder.
3. Evre: ilk yarışmanın gerçekleşmesiyle birlikte başlar ve yarışmalar tamamlanıncaya kadar devam eder.

Koç'un (1994) aktardığına göre, Radionow sürecin bu evrelerinde yapılması gerekenleri belirtmiş ve aşağıdaki şekilde ifade etmiştir:

**1. Yarışmayla ilgili ön bilgilerin toplanması:** sporcunun yarışmaya katılacakların listesini, yarışmanın yönteminin ne olduğunu (eleme veya lig), yarışmanın zamanını ve özel kurallarının olup olmadığını öğrenmesi gereklidir.



**2. Rakip hakkında bilgi edinilmesi:** sporcu birçok kaynaktan rakip sporcunun güçlü ve zayıf yönleri hakkında bilgi edinmelidir.

**3. Elde edilen bilgilere göre hedefin ve genel görevlerin belirlenmesi:** önceki aşamalarda toplanan bilgilere göre sporcunun kendisini rakibiyle karşılaştırması ve yarışmada nasıl bir yol izleyeceği belirlemesi gerekmektedir. Bunun sonucunda elde edeceği kazanımları değerlendirmeli ve hedefini doğru olarak belirlemelidir. Sporcunun belirleyeceği hedefin ulaşılabilir ve gerçekçi olması hedefe ulaşma adına önemlidir.

**4. Hedefe ulaşabilmek ve genel görevleri gerçekleştirebilmek için program yapılması:** hedefe ulaşabilmek için takımın ve sporcunun yetenekleri ve özellikleri oldukça önemlidir. Uygulanacak program; hedef, takımın ya da sporcunun durumu ve rakip dikkate alınarak yapılmalı ve olası durumlara göre değişebilir olmalıdır.

**5. Özel görevlerin yerine getirilmesi ve hazırlık programlarında düzeltmelerin yapılması:** sporcu programı uygularken rakip, hakem, takım arkadaşları, antrenör, seyirci ve yarışma koşulları gibi etkenleri dikkate almalı ve bunların olası etkilerini en aza indirmelidir. Sporcuların bu unsurların etkilerini en aza indirebilmeleri için zihinsel canlandırması yapması gerekmektedir.

**6. Yarışmanın başlangıcında fiziksel ve psikolojik olarak güçlü olunması:** yarışmalar başlarken sporcunun fiziksel ve psikolojik olarak hazır olması iyi bir performans sergilenmesi ve hedefe ulaşma açısından önemlidir. Sporcunun fiziksel ve psikolojik olarak hazır olması uyarılmışlık ve güdülenme düzeyi, beslenme ve dinlenme gibi etkenlere de bağlıdır.

Doğan'ın (2015) ifade ettiğine göre Radionow'un psikolojik hazırlık sürecini yarışmanın yapılacağını öğrenmeyle başladığını belirtmesi ve yarışmanın sona ermesiyle sınırlandırması dar bir bakış açısını göstermektedir. Oysaki Doğan (2015) bu sürecin spor dalı seçiminin başlangıcından başlayıp yarışma sonrası dönemde de devam ettiğini savunmaktadır.

#### **2.2.4. Futbolun ve Futbolcunun Psikolojisi**

Bir spor dalının psikolojik özelliği; sporcunun kişilik yapısıyla o sporun sporcuya yüklemiş olduğu ruhsal ve fiziksel zorlamaların birbirine uygunluğu olarak ifade edilebilir (Küçük, 2009).

Oyun içinde futbolcu gol atmaya veya gole engel olmaya çalışırken rakibin ve zamanın baskısını devamlı hissetmektedir. Bir futbolcunun buradan galip çıkabilmesi mesleki yeteneğine ve ruhsal özelliklerine bağlıdır. Futbolda performansı etkileyen ruhsal faktörler; sürüp giden kalıcı faktörler ve oyun esnasında ortaya çıkan geçici faktörler olmak üzere iki gruba ayrılır. Kişilik ve yaratılış, oyun zekası, yaratıcılık, hırs, mücadele, liderlik vasfı ve oyun düzenine uyma sürüp giden kalıcı faktörlerdir. Motivasyon, beklentiler, korkular, iklim koşulları, yarışmanın önemi, takımın ligdeki puan cetvelindeki yeri, rakip takımın iyi ya da kötü oyunu ve hakem de oyun esnasında ortaya çıkan geçici faktörleri oluşturmaktadır (Küçük, 2009).

İyi bir futbolcu; yapması gereken hareketi psikolojik baskı altındayken de rakibin baskısı altındayken de başarılı bir şekilde tamamlayabilen, topu ne zaman nereye atacağını ve nerede alacağını bilen, rakibini çeşitli kombinasyonlarla şaşırtabilen ve gelecek pozisyonları tahmin edebilen oyuncudur. Çünkü futbol artık basit bir oyun olmaktan çıkmış, taktik ve zekanın beceri ile birleştiği karmaşık bir spor dalı olmuştur. Böylesine gelişen bir spor dalında doğal olarak eğitimin önemi de artmaktadır. Bir as futbolcunun yetişmesi için bu eğitim yıllarca sürebilir fakat bu eğitimin sonucunda futbolcunun ruhsal durumu performans sporuna uygun hale gelir. Futbolcudan beklenen psikolojik özellikleri ise şöyle sıralayabiliriz (Küçük, 2009):

- Rakiple mücadelesini kazanmak için hırslı ve cesur olmalıdır.
- Oyun düzenine ve bunu sürdürebilecek yeterli zekaya sahip olmalıdır.
- Gerekli şaşırtmaları yapabilecek motorik ve futbol zekasına sahip olmalıdır.
- Sabırlı ve fedakar olmalı ve mesleğini ciddiye almaz.
- Gerekli anlarda doğru ve isabetli kararlar alabilmeli ve muhakeme yeteneğine sahip olmalıdır.

Genel olarak futbolculardan beklenen psikolojik özellikler belirtilse de mevkilere göre bazı farklılık gösterebilmektedir. Her mevkide bulunan oyuncular farklı görevlere sahip olmakta ve bu görevlerin üstesinden gelebilmek için farklı psikolojik becerilere sahip olmaları gerekebilmektedir (Başer, 1994).

Kalecilerin psikolojik özellikleri;

- Hırslı bir kişilik yapısına sahip olmalıdır.

- Müsabaka boyunca dikkati elden bırakmayarak sürekli konsantrasyon halinde olmalı ve hızla değişen pozisyonlarda doğru kararlar verebilmelidir.
- Duygusal yaşamı dengeli ve eksiksiz bir özgüven yapısına sahip olmalıdır.
- Kolay kolay yenilgiyi kabul etmemeli ve gol yememek için bütün çabasını harcamalıdır.
- Baskı altındayken toplu veya topsuz becerilerini ortaya koyabilmedir.
- Maç boyunca yapacağı hatalardan ve diğer dış etmenlerden etkilenmemelidir (Başer, 1994).

Beklerin psikolojik özellikleri;

- Hızlı bir tepki zamanına ve refleks yeteneğine sahip olmalıdır.
- Dikkat ve konsantrasyon düzeyi yüksek olmalıdır.
- Rakip oyuncuyu bıktırıcı inat ve hırsla sahip olmalıdır.
- Oyun kuralları çerçevesinde sert, sınırlı ve saldırganlık dürtüsüne sahip olmalıdır (Başer, 1994).

Stoperlerin psikolojik özellikleri;

- Özgüven sahibi olmalıdırlar.
- Mücadeleyi sevmelidir.
- Oyun içinde olası varyasyon değişikliklerine karşı koyabilecek zihinsel niteliklere sahip olmalıdır.
- En kritik durumlarda dahi sakin olmalı ve soğukkanlılığını korumalıdır (Başer, 1994).

Orta saha oyuncularının psikolojik özellikleri;

- Yaratıcı olmalıdırlar.
- Üst seviyede bir konsantrasyon düzeyine sahip olmalı ve daima dikkatli olmalıdır.
- En karmaşık oyunları dahi önceden sezebilmelidir.
- Rakibi her an şaşırtabilecek oyun zekasına sahip olmalıdır.
- Kendine hakim, dengeli ve kontrollü olmalıdır.
- Rakip tarafından baskı altında olduğu durumlarda pes etmeyip mücadeleyi olmalıdır (Başer, 1994).

Kanat ve forvet oyuncularının psikolojik özellikleri;

- Amacına ulaşmak için ısrarlı, iradeli ve istekli olmalıdır.
- Mücadeleci ve hırslı bir kişilik yapısına sahip olmalıdırlar.
- Kritik durumlarda dahi soğukkanlılığını kaybetmemelidirler.
- Özgüven duygusuna sahip olmalı ve taktik gereği kendisinden beklenen davranışlara hazır olmalıdır (Başer, 1994).

Spor müsabakalarında yaşanan psikolojik gerilim ve baskı oluşturan durumlar sporcunun daima psikolojisini güçlü tutmasını ve zor durumlarla baş edebilmesini gerektirmektedir. Sporcunun zor durumlarla baş edebilme gücü ise zihinsel dayanıklılığı gerekli kılmaktadır. (Doğan, 2015).

### **2.3. Zihinsel Dayanıklılık**

Zihinsel dayanıklılık üzerine yapılan araştırmalar kişilik özelliklerine ilişkin tartışmalar ile başlamıştır (Knust ve ark., 2014). Psikologların ifade ettiğine göre kişilik özellikleri; zihinsel dayanıklılık, başarısızlığın ya da zorluğun üstesinden gelmek, cesaret ve dirençli olma gibi birçok unsurdan oluşmaktadır. Zihinsel dayanıklılığın kavramının ortaya çıkmasından sonra araştırmacılar zihinsel dayanıklılık konusuna yönelmiş ve zihinsel dayanıklılığı kişiliğin içindeki psikolojik bir oluşum olarak ifade etmişlerdir. Çalışmaların başlangıcında psikologlar dayanıklılığın oluşmasını zihinsel dayanıklılıkla eşit olarak görmüşler ve (Thelwell ve ark., 2010; Deuster ve Silverman, 2013; Wieser ve Thiel, 2014) daha sonrasında ise dayanıklılığı zihinsel dayanıklılığı oluşturan unsurların ilk sırasına yerleştirmişlerdir (Bull ve ark., 2005; Jones ve ark., 2007). Bazı psikologlar zihinsel dayanıklılığın yapısında odaklanma, dikkat dağıtıcı durumlarla baş edebilme gücü ve olumsuz durumların üstesinden gelme gibi unsurların olduğunu belirtirken (Cowden ve ark., 2014) bazı araştırmacılar ise zihinsel dayanıklılığın oluşumunda güven, kararlılık, duygusal kontrol, cesaret (Amato-Henderson ve ark., 2014) gibi özelliklerin yer aldığını ifade etmişlerdir. Jones ve ark. (2007) ise zihinsel dayanıklılığı sporcuların bir şeyleri başarabilmeleri için kararlı olmaları ve engellerin üstesinden gelebilmeleri olarak belirtmiştir. Ayrıca zihinsel dayanıklılığı sporcunun amacına ulaşabilmesi amacıyla yüksek seviyede motivasyonun sürdürülebilmesi için psikolojik bir yeterlilik olarak görmüşlerdir.

Araştırmacılar, zihinsel dayanıklılığın davranış ve psikolojik açıdan aralarında çok yakın ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Zihinsel dayanıklılığın sadece psikolojik açıdan ele alınamayacağını bireyin davranışlarını da etkilediğini belirterek bu yakın ilişkiyi ortaya koymuşlardır. Örneğin bir şeyin gerçekleşmesi konusunda ısrarcı olmanın, baskıyla başa çıkabilmenin ve başarısızlıkların üstesinden gelebilme yeterliliğinin kişinin zihinsel dayanıklılık gücüne bağlı olduğunu vurgulamışlardır (Weinberg ve ark., 2011). Jones ve arkadaşları ise (2007) zihinsel dayanıklılığın; baskı altında, duygusal ve fiziksel olarak zor durumdayken uygun performansın sergilenmesinde, sporcunun fiziksel sınırlarını zorlamasında ve sporcunun kararlı olmasında etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Bu yüzden zihinsel dayanıklılık odaklanmayı, olumsuzluklar karşısında direnmeyi, kararlı olmayı, zor durumlarla başa çıkabilmeyi, öz güveni, duygusal kontrolü, cesareti, ısrarcı olmayı, baskı altında hareket edebilmeyi, fiziksel ve duygusal olarak baskı altında uygun performans sergilemeyi, bireyin fiziksel sınırlarını zorlamasını içeren bir kavramdır. Bahsedilen özelliklerin hepsi ayrı birer kavram olmalarına rağmen bütün bu ifadeler zihinsel dayanıklılık çatısı altında birleşmektedir. Ancak bu derecede farklı kavramları yapısında bulundurması zihinsel dayanıklılık kavramının ifade edilmesini zorlaştırmaktadır.

Jones ve ark (2002) doğal ya da gelişmekte olan psikolojik sınırların bireye bazı yetkiler tanıdığını belirtmektedirler. Bu yetkiler genel olarak sporcunun rakibinden bazı durumlar ile (yarışma, antrenman ve yaşam stili) başa çıkabilmelerini, daha iyi performans sergilemelerini, daha fazla ısrarcı ve kararlı olmalarını, odaklanmalarını, kendilerine güvenmelerini ve baskı altında kendilerini kontrol edebilmelerini gerektirmektedir. Clough ve ark. (2002) ise zihinsel dayanıklılığı sporcunun rakiplerinden daha düşük bir kaygı seviyesiyle rekabet etmesi ve yarışma içerisinde sakin kalması olarak açıklayarak zihinsel dayanıklılığın 4C (control, commitment, challenge, confidence) modelini geliştirmişlerdir: kontrol, kararlılık, mücadele ve güven. Ayrıca bireylerin özgüvenlerinin yüksek olmasının onların davranışlarını kontrol edebileceğini savunmuşlar ve rekabetten olumsuz bir şekilde etkilenmeyeceklerini ifade etmişlerdir (Clough ve ark., 2002). Crust ve Clough ise (2005) ise zihinsel dayanıklılığı stres ya da hatanın üstesinden gelebilme ve yenebilme gücü olarak açıklamış, düşük kaygı ve yüksek özgüven durumu olarak ifade etmişlerdir. Hacks (2015) zihinsel dayanıklılığı sıkı çalışmak, elverişsiz

durumlara karşı koymak ve uzun dönemli amaçlara sadık kalmak olarak ifade etmiştir. Jones ve moorehouse ise (aktaran Weinberg ve ark., 2011) daha önce ifade edilen zihinsel dayanıklılığın dört ortak yapısını (4C) ve önceki yapılan çalışmaları birleştirmişler ve bir yapı ortaya koymuşlardır. Zihinsel dayanıklılığı ifade eden bu yapılar şunlardır:

- a) Baskıyla başa çıkma
- b) Güçlü öz güven
- c) Odaklanma
- d) Motivasyon

Bazı araştırmacılar ise zihinsel dayanıklılığın psikolojik ve davranış açısından yakınlığından öte farklı ve daha genel bir açıklama yapmaya çalışmışlardır. Gucciardi ve ark. (2015) daha genel bir şekilde yaklaşmış ve zihinsel dayanıklılığı dört araştırma alanını kapsayacak şekilde oluşturmuştur. Bu çalışma alanları; sporcular, işyeri, eğitim ve ordu olmak üzere belirlenmiştir. Gucciardi ve ark. (2015) zihinsel dayanıklılığı sürekli daha yüksek bir seviyeye çıkmayı sağlayan kişisel bir kapasite olarak görmüş ve önemli tersliklerin yanı sıra stresli durumlara karşı meydan okumayı sağlayan bir özellik olarak ifade etmişlerdir. Hunter (2001) zihinsel dayanıklılığı genel bir başarı veya uyum sağlama süreci olarak tanımlamış, Jacelon (1997) ise stresin olumsuz etkilerini azaltan ve uyumluluğu destekleyen bir özellik olarak belirtmiştir. İnsan, yaşamında birçok sorunla karşılaşmakta ve bu sorunlar karşısında olumsuz duygu durumları yaşayabilmektedir. Ancak insanın bu sorunlarla başedebilmesi, sorunlara uyum sağlayabilmesi çaba ve süreç gerektiren zihinsel dayanıklılık olgusunu gerekli kılmaktadır (Garnezy, 1991; Luthar, 1991; Werner, 1995; Luthar ve ark., 2000; Masten, 2001). Bu yüzden zihinsel dayanıklılık; terslik, başarısızlık, çatışma ve artan sorumluluk durumlarında kişiye kendini toplama gücü veren olumlu psikolojik kapasiteyi ifade etmektedir (Luthans, 2002). Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan bireyler, hayata daha pozitif bakmakta, günlük hayata ve işlerine daha fazla bağlanmakta, karşısına çıkan ani durumları kendi gelişimleri için fırsat olarak görmektedirler. Zihinsel dayanıklılığı düşük olan bireyler ise dışsal kontrol odağına sahip ve değişikliğe karşı direnç gösterebilmektedirler (Maddi ve Khoshaba, 1994; Klag ve Bradley, 2004). Zihinsel dayanıklılığın bireyin hayatındaki olumlu etkisi düşünüldüğünde bireyin bu özelliği nasıl kazanabileceği ya da benliğinde var olup olmadığı araştırma konusu olmuştur. Bu sebeple bazı

araştırmacılar zihinsel dayanıklılığın genetik özelliklere bağlı olarak bireyin benliğinde var olduğunu düşünürken (Block ve Block, 1980) bazı araştırmacılar ise zihinsel dayanıklılığın öğrenilebilir bir kişilik özelliği olduğunu savunmuşlardır (Beardslee ve Podorefsky, 1998). Bu bağlamda ele alındığında zihinsel dayanıklılık öğrenilen ve gelişimsel bir süreç içeren özellik olarak görülmüştür (Masten ve ark., 1990). Zihinsel dayanıklılığın önemi fark edildikten sonra önemli bazı kuramlar oluşturulmuştur. Cattell (1957) tarafından zihinsel dayanıklılık üzerine oluşturulan kuram zihinsel dayanıklılığın temeli olarak kabul edilmektedir. Cattell kişilik üzerine gerçekleştirdiği çalışmalarında zihinsel dayanıklılığı 16 faktörlü Kişilik Ölçeği ile değerlendirilebilecek kişiliğin bir yapısı olarak görmüştür. Zihinsel dayanıklılık puanı yüksek olan bireylerin gerçekçi, bağımsız, dayanıklı, sorumluluk sahibi ve zorluklarla mücadele eden bireyler olarak belirtmiştir. Psikoloji alanında kullanılan bu ölçek zihinsel dayanıklılığın ölçülebilmesi amacıyla spor alanında kullanılamamıştır (Cattell, 1957). Kişiliğin bir parçası olarak görülen zihinsel dayanıklılık kavramının ortaya çıkarılması araştırmacıların ilgisini çekmiş ve konu üzerine yapılan çalışmalar gün geçtikçe artış göstermiştir (Werner ve Gottheil, 1966; Kroll, 1967). Clough ve ark. (2002), Kobasa'nın (1979) "Sağlam Kişilik Modeli (Hardy Personality Model)"ni temele alarak zihinsel dayanıklılık kavramını geliştirmişlerdir. Kobasa (1979) geliştirdiği modelde sağlam kişiliği, kontrol, bağlılık ve mücadele ile açıklamıştır. Clough ve ark. (2002) ise sporculardan elde edilen bilgiler sayesinde Kobasa'nın modelini de temele alarak zihinsel dayanıklılığın kontrol, bağlılık, mücadele ve güven unsurlarından oluştuğunu ifade etmişlerdir. Kelly (1995) tarafından oluşturulan "kişilik yapısı kuramı (personality-construct theory)" bireylerin olaylara olan beklentileri sonucu duygu, düşünce ve davranışlarının meydana geldiğini savunmuş ve 2002 yılında Jones ve ark. tarafından spor ortamına uyarlanmıştır.

### **2.3.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık**

Zamanla toplum içinde sporun yaygın olarak uygulanması, spor alanlarında zihinsel dayanıklılığın keşfedilmesine ve uygulanmasına zemin hazırlamıştır. Sporda zihinsel dayanıklılık çalışmalarına Loehr'in öncülük ettiği düşünülmektedir (Crust, 2007; Mack ve Ragan, 2008; Gucciardi, 2011; Drees ve Mack, 2012; Gucciardi ve ark., 2012; Diment, 2014; Amato-Henderson ve ark., 2014; Knust ve ark., 2014). Loehr sporcularda dayanıklılığı: fiziksel dayanıklılık, zihinsel dayanıklılık ve duygusal

dayanıklılık olmak üzere 3 bölüme ayırmıştır. Loehr'in dayanıklılığı ayırmada kullandığı zihinsel dayanıklılık kavramıyla birlikte sporda bu kavram daha popüler hale gelmiştir. Loehr zihinsel dayanıklılığı, yarışma anında mücadele devam ederken ideal performansı sürdürülebilme yeterliliği olarak ifade etmiştir (Mack ve Ragan, 2008). Zihinsel dayanıklılık konusu yeni gelişen bir alan olması ve sporda oluşturacağı etkinin merak edilmesi sebebiyle sporcular ve antrenörler için önem taşıdığı yapılan çalışmalarda belirtilmiştir (Gould ve ark., 1987; Sheard ve Golby, 2006; Jones ve ark., 2007; Crust, 2008; Nicholls, ve ark., 2008; Crust ve Azadi, 2010; Thelwell ve ark., 2010; Jones ve Parker, 2013; Sheard, 2013). Yapılan çalışmalar sonucunda zihinsel dayanıklılığın spor ortamlarında performansın üst düzeyde olmasını sağlayan bir etken olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Jones ve ark., 2007; Crust, 2008; Sheard, 2013). Sportif karşılaşmalarda başarının elde edilebilmesi sadece fiziksel özelliklerin üst düzeyde olmasına değil aynı zamanda psikolojik özelliklerin durumuna da bağlı olduğu ifade edilmektedir (Jackson ve ark., 2001). Zihinsel dayanıklılık kavramının ortaya çıktığı çalışmalarda bir kişilik özelliği (Cattell, 1957) olarak kabul edilen zihinsel dayanıklılık zamanla sporda başarıyı etkileyen bir etken olarak da görülmüştür (Jones ve ark., 2007; Crust, 2008; Jones ve Parker, 2013; Sheard, 2013). Jones ve ark. (2002) sporcuların rakiplerinden daha iyi performans sergileyebilmeleri amacıyla baskı altında kontrollü davranışlar sergilemeleri gerektiğini, konsantre olmalarını gerektiğini belirtmiş ve bunu zihinsel dayanıklılık sayesinde olabileceğini ifade etmişlerdir. Sheard (2013) ise sportif başarının elde edilebilmesinin en önemli etkenlerinden biri olarak zihinsel dayanıklılığı görmektedir. Ayrıca Sheard gibi birçok araştırmacı zihinsel dayanıklılığın öğrenilebilir bir özellik olduğunu ifade ederek psikolojik antrenmanlarla zihinsel dayanıklılığın geliştirilebileceğini savunmuştur (Sheard ve Golby, 2006; Crust ve Azadi, 2010). Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek ve bu sayede zihinsel dayanıklılık düzeylerini geliştirecek çalışmaların yapılabilmesi için araştırmacılar birçok ölçek geliştirmiştir (Jones ve ark., 2001; Clough ve ark., 2002; Middleton ve ark., 2004; Thelwell ve ark., 2005; Gucciardi ve ark., 2008; Sheard ve ark., 2009).



### 3. GEREÇ ve YÖNTEM

#### 3.1. Araştırma Modeli

Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan şey, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2005).

#### 3.2. Araştırma Grubu

Gelişim Ligleri'nde U-14, U-15, U-16, U-17, U-19 yaş gruplarında yaklaşık olarak 6952 futbolcu bulunmaktadır. Aşağıdaki formülü kullanarak Örneklem büyüklüğü hesaplandığında erişmemiz gereken örneklem sayısı minimum 385 futbolcu olarak belirlenmiştir.

Örneklem büyüklüğünü saptamak için kullanılan bazı formüller şunlardır (Özdamar, 2003):

N: Evren birim sayısı, n: Örneklem büyüklüğü

P: Evrendeki X'in gözlenme oranı, Q (1-P): X'in gözlenmeme oranı

$Z_{\alpha}$  :  $\alpha= 0.05, 0.01, 0.001$  için 1.96, 2.58 ve 3.28 değerleri

d= Örneklem hatası

$\sigma$ = Evren standart sapması

$t_{\alpha, sd}$ = sd serbestlik dereceli t dağılımı kritik değerleridir (sd=n-1).  $t_{\alpha, sd}$  kritik değerleri  
sd= n-1 → 5000 olduğunda  $Z_{\alpha}$  değerlerine eşit alınabilir.

Evren varyansı biliniyorsa ve sadece 1.tür hata dikkate alınarak örneklem büyüklüğü;

$$n = \frac{N \cdot \sigma^2 \cdot Z_{\alpha}^2}{(N-1) \cdot d^2}$$

formülüne göre hesaplanabilir (Özdamar, 2003; Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004). Excel programında yapılan hesaplama sonucunda %95 güven aralığında örneklem sayısı minimum 385 sporcunun olması gerekmektedir. Yapılan araştırmaya TM Akhisarspor, Altay, Balıkesirspor Baltok, GrandMedical Manisaspor ve Manisa

Büyükşehir Belediyespor kulüplerinin U-14, U-15, U-16, U-17 ve U-19 gelişim liglerinde oynayan 431 sporcusu katılmıştır.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Gelişim Ligleri'nin U14- U15- U16- U17- U19 yaş gruplarında oynayan oyuncuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek için Sheard ve ark. (2009) tarafından geliştirilen, geçerliği ve güvenilirliği yapılarak Altıntaş (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)" ve araştırmacı tarafından oluşturulan yaş, spor yaşı, kulüp, lig, mevki, şampiyonluk yaşamaya ilişkin soruların yer aldığı kişisel bilgi formu kullanılacaktır.

#### **Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)**

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Spor ortamındaki zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek amacıyla Sheard ve ark. (2009) tarafından geliştirilen "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14) 14 maddeden oluşmaktadır. Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyuttan (Güven, Devamlılık ve Kontrol) oluşan ölçek 4'lü Likert tipindedir (1=Tamamen Yanlış; 4=Tamamen Doğru). Asıl ölçeğin alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha değerleri Güven alt boyutu için 0.81; Devamlılık alt boyutu için 0.74; Kontrol alt boyutu için ise 0.71 olarak tespit edilmiştir (Sheard ve ark., 2009). Envanterin yaş ortalamaları 20 olan 509 sporcunun katılımcı olduğu çalışmada yapılan analizler sonucunda uyum indeks değerleri; İyilik uyum indeksi (GFI)=0.95, Düzeltilmiş iyilik uyum indeksi (AGFI)=0.93, Ortalama hata karekök yaklaşımı (RMSEA)=0.05, Artık temelli uyum indeksi (RMR)=0.05, Karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI)=0.92, Artırmalı uyum indeksi (IFI)=0.93 olarak bulunmuştur (Sheard ve ark., 2009). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nde yer alan üç alt boyutun açıklaması aşağıda sunulmuştur (Sheard, 2013).

**Güven:** Mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanma ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünme (Madde 1, 5, 6, 11, 13, 14).

**Kontrol:** Baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruma, kontrollü ve rahat olma (Madde 2, 4, 7, 9).

**Devamlılık:** Belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadele etme (Madde 3, 8, 10, 12).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) Türkçe' ye uyarlanma çalışması Altıntaş (2015) tarafından yapılmıştır. Envanterin alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha değerleri sonuçları güven alt boyutu için 0.84; devamlılık alt boyutu için 0.51; kontrol alt boyutu için 0.79' dur. Bu sonuçlar ölçeğin güvenilir bir ölçek olduğunu görülmektedir (Altıntaş, 2015). Yaptığımız çalışmada Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0.74 olarak tespit edilmiştir.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Veriler araştırmacı tarafından farklı illerde yaşayan Gelişim Ligleri'nde U-14, U-15, U-16, U-17, U-19 yaş gruplarında aktif olarak spor yaşamını sürdüren futbolcular ile yüz yüze görüşülerek toplanmıştır. Araştırmanın yapıldığı futbol takımlarından sağlık bilimleri enstitüsü aracılığıyla resmi izin alınmıştır. Araştırmanın yapıldığı futbol takımının antrenörleri ve altyapı koordinatörleri ile iletişime geçilmiş ve belirlenen zamanda takımlara ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan takımlar antrenmandan yarım saat önce altyapı tesislerinin toplantı salonunda bulunmuş ve araştırmayla ilgili gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen sporculardan sözlü onam alınarak çalışma gerçekleştirilmiştir.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Araştırmacı tarafından toplanan ölçekler, kontrol edilmiş ve eksik veya yanlış doldurulanlar araştırma dışında tutulmuştur. Daha sonra geçerli ve kabul edilebilir nitelikte olanları, SPSS 20 paket programında analiz edilmek üzere bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Araştırma hipotezlerini test etmek amacıyla verilerinin analizinde aritmetik ortalama, standart sapma ve frekans/yüzde gibi betimsel istatistikler, İstatistiksel analizlerden üç ve daha fazla grup için tek yönlü varyans (Anova) analizi ve iki grubun karşılaştırılması için t testi kullanılmıştır. Anova testi sonucunda anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için ise varyansların homojen dağılım gösterdiği durumlarda Tukey HSD ve varyansların homojen dağılım göstermediği durumlarda ise Tamhane testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak alınmıştır.

## 4. BULGULAR

Tablo 4. 1. Tanımlayıcı istatistik bilgileri

	Değişkenler	F	%
<b>Yaş</b>	14 Yaş	72	16,7
	15 Yaş	79	18,3
	16 Yaş	112	26,0
	17 Yaş	103	23,9
	18 Yaş	65	15,1
<b>Spor Yaşı</b>	0-5 yıl	123	28,5
	6 yıl ve üzeri	308	71,5
<b>Lig</b>	U 14	61	14,2
	U 15	87	20,2
	U 16	107	24,8
	U 17	72	16,7
	U 19	104	24,1
<b>Kulüp</b>	TM Akhisarspor	111	25,8
	Altay	79	18,3
	Balıkesirspor Baltok	82	19,0
	GrandMedical Manisaspor	79	18,3
	Manisa Büyükşehir Belediyespor	80	18,6
<b>Şampiyonluk Yaşama</b>	Evet	86	20,0
	Hayır	345	80,0
<b>Mevki</b>	Kaleci	48	11,1
	Stoper	68	15,8
	Bek	81	18,8
	Kanat	74	17,2
	Defansif Orta Saha	51	11,8
	Ofansif Orta Saha	67	15,5
	Forvet	42	9,7
<b>Toplam</b>		431	100

Araştırma grubu yaş değişkenine göre incelendiğinde 16 yaşında olan futbolcuların 112 kişiyle grubun %26'sını oluşturarak en fazla katılımı gerçekleştirdiği görülmektedir. Yaş değişkeninde en az katılımın ise 18 yaşında olan futbolcularda olduğu ve 65 kişiyle grubun %15,1'ini oluşturduğu görülmektedir. Spor yaşı değişkenine göre sınıflandırıldığında 0-5 yıl aralığında 123 (%28,5), 6 yıl ve üzerinde ise 308 (%71,5) futbolcunun olduğu görülmektedir. Lig değişkeninde en az katılımın 61 (%14,2) futbolcuyla U 14 Ligi'nde en fazla katılımın ise 107 (%24,8) futbolcuyla U 16 Ligi'nde olduğu görülmektedir. Kulüp değişkeninde 111 (%25,8) futbolcuyla en fazla katılımı TM Akhisarspor, en az katılımı ise 79 (%18,3) futbolcuyla Altay ve GrandMedical Manisaspor kulüplerinin gerçekleştirdiği görülmektedir. Şampiyonluk yaşama değişkeninde 86 (%20) futbolcu şampiyonluk yaşarken 345 (%80) futbolcunun şampiyonluk yaşamadığı tespit edilmiştir. Mevki değişkeninde en az katılımın 42 (%9,7) futbolcuyla forvet mevkinde olduğu, en fazla katılımın ise 81 (%18,8) futbolcuyla bek mevkinde olduğu görülmektedir.

**Tablo 4. 2.** SZDE İfadelerine sırasıyla verilen cevaplar

İfadeler	N	N	N	N	N	A.O.	S.S.
		/	/	/	/		
		%	%	%	%		
	N	(1)	(2)	(3)	(4)		
1.Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim	431	9 2,1	39 9,0	164 38,1	219 50,8	3,38	,73
2.Kötü performans göstermekten endişelenirim	431	157 36,4	121 28,1	97 22,5	56 13,0	2,12	1,04
3.Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım	431	11 2,6	18 4,2	78 18,1	324 75,2	3,66	,68
4.Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim	431	112 26,0	139 32,3	100 23,2	80 18,6	2,34	1,05
5.Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir	431	26 6,0	77 17,9	174 40,4	154 35,7	3,06	,88
6.Baskı altında iken iyi performans göstermek için yapmam gerekene sahibim	431	15 3,5	50 11,6	156 36,2	210 48,7	3,30	,80
7.Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim	431	142 32,9	113 26,2	113 26,2	63 14,6	2,23	1,06
8.Zor durumlarda vazgeçerim	431	17 3,9	36 8,4	62 14,4	316 73,3	3,57	,80
9.Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım	431	48 11,1	132 30,6	159 36,9	92 21,3	2,68	,93
10.Dikkatim kolaylıkla dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim	431	32 7,4	73 16,9	121 28,1	205 47,6	3,16	,95
11.Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim	431	26 6,0	60 13,9	166 38,5	179 41,5	3,16	,87
12.Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım	431	16 3,7	31 7,2	117 27,1	267 61,9	3,47	,78
13.Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım	431	23 5,3	92 21,3	185 42,9	131 30,4	2,98	,85
14.Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim	431	14 3,2	36 8,4	129 29,9	252 58,5	3,44	,78

Yapılan analiz sonucunda futbolcuların en üst düzeyde katılım gösterdikleri ifadelerin sırasıyla;

- “Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım.” 3,66±,68 (ifade 3),
- “Zor durumlarda vazgeçerim.” 3,57±,80 (ifade 8),
- “Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım.” 3,47±,80 (ifade 12) olduğu görülmektedir.

Birlikteliğin en az olduğu ifadeler ise;

- “Kötü performans göstermekten endişelenirim.” 2,12±1,04 (ifade 2),
- “Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim.” 2,231±,06 (ifade 7),
- “Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim.” 2,34±1,05 (ifade 4) olduğu görülmektedir.

**Tablo 4. 3.** Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların güven alt boyutunda yer alan ifadelere ilişkin görüşlerinin dağılımı

Güven alt boyutunda yer alan ifadeler	Min- Max	X ± S.S.
1.Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim.	1-4	3,66±0,6
5.Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir.	1-4	3,06±0,8
6.Baskı altında iken iyi performans göstermek için yapmam gerekene sahibim.	1-4	3,30±0,8
11.Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim.	1-4	3,16±0,9
13.Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım.	1-4	2,98±0,8
14.Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim.	1-4	3,44±0,7

Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların güven alt boyutuna ilişkin ifadelere ilişkin cevapları incelendiğinde “Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim.” (ifade 14) 3,44±0,7 ortalama ile ilk sırada yer alırken, “Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım.” (ifade 13) 2,98±0,8 ortalama ile son sırada yer almaktadır.

**Tablo 4. 4.** Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların kontrol alt boyutunda yer alan ifadelere ilişkin görüşlerinin dağılımı

<b>Kontrol alt boyutunda yer alan ifadeler</b>	<b>Min- Max</b>	<b>X ± S.S.</b>
2. Kötü performans göstermekten endişelenirim.	1-4	2,12±1,0
4. Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim.	1-4	2,34±1,0
7. Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim.	1-4	2,23±1,0
9. Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım.	1-4	2,68±0,9

Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların kontrol alt boyutuna ilişkin ifadelerle ilişkin cevapları incelendiğinde “Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım.” (ifade 9) 2,68±0,9 ortalama ile ilk sırada yer alırken, “Kötü performans göstermekten endişelenirim.” (ifade 2) 2,12±1,0 ortalama ile son sırada yer almaktadır.

**Tablo 4. 5.** Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların devamlılık alt boyutunda yer alan ifadelerle ilişkin görüşlerinin dağılımı

<b>Devamlılık alt boyutunda yer alan ifadeler</b>	<b>Min- Max</b>	<b>X ± S.S.</b>
3. Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım.	1-4	3,66±0,6
8. Zor durumlarda vazgeçerim.	1-4	3,57±0,8
10. Dikkatim kolaylıkla dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim.	1-4	3,16±0,9
12. Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım.	1-4	3,47±0,7

Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların devamlılık alt boyutuna ilişkin ifadelerle ilişkin cevapları incelendiğinde “Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım.” (ifade 3) 3,66±0,6 ortalama ile ilk sırada yer alırken, “Dikkatim kolaylıkla dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim” (ifade 10) 3,16±0,9 ortalama ile son sırada yer almaktadır.



**Tablo 4. 6.** Yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin anova testi sonuçları

Zihinsel Dayanıklılık	Gruplar arası	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	P	Tukey
Alt boyutlar	Grup İçi Toplam						
	Gruplar arası	,558	4	,139	,554	.697	
	Grup İçi	107,285	426	,252			
	Toplam	107,843	430				
Güven	Gruplar arası	8,648	4	2,162	4,198	.002*	
	Grup İçi	219,405	426	,515			1>2 3>2
	Toplam	228,054	430				
Kontrol	Gruplar arası	,510	4	,127	,464	.762	
	Grup İçi	117,093	426	,275			
	Toplam	117,603	430				
Devamlılık	Gruplar arası	,727	4	,182	1,074	.369	
	Grup İçi	72,094	426	,169			
	Toplam	72,821	430				
SZDE Genel Ortalama	Gruplar arası						
	Grup İçi						
	Toplam						

1=14 Yaş 2=15 Yaş 3=16 Yaş 4=17 Yaş 5=18 Yaş  
p<0.05

Yapılan Anova testi sonucunda yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrol alt boyutunda yaşlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p=0.002<0.05$ ). Analiz sonucunda farklılığın hangi yaşlar arasında olduğunu tespit edebilmek amacıyla yapılan Tukey HSD testinde farklılığın 14, 15 ve 15, 16 yaşlar arasında olduğu belirlenmiştir. Kontrol alt boyutuna göre 14 yaşında (ort=2,54) ve 16 yaşında (ortalama=2,40) olan futbolcuların 15 yaşındaki (ortalama=2,11) futbolculardan ortalama olarak daha yüksek bir zihinsel dayanıklılığa sahip olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 4. 7.** Lig değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin anova testi sonuçları

Zihinsel Dayanıklılık	Gruplar arası	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p	Tamhane
Alt boyutlar	Grup İçi						
	Toplam						
Güven	Gruplar arası	1,620	4	,405	1,624	.167	
	Grup İçi	106,222	426	,249			
	Toplam	107,843	430				
Kontrol	Gruplar arası	6,473	4	1,618	3,111	.015*	
	Grup İçi	221,580	426	,520			1>2
	Toplam	228,054	430				
Devamlılık	Gruplar arası	,976	4	,244	,891	.469	
	Grup İçi	116,627	426	,274			
	Toplam	117,603	430				
SZDE Genel Ortalama	Gruplar arası	1,238	4	,309	1,842	.120	
	Grup İçi	71,583	426	,168			
	Toplam	72,821	430				

1= U 14 2= U 15 3= U 16 4= U 17 5= U 19

p&lt;0.05

Yapılan Anova testi sonucunda lig değişkenine göre zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrol alt boyutunda ligler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p=0.015<0.05). Analiz sonucunda farklılığın hangi yaşlar arasında olduğunu tespit edebilmek amacıyla yapılan Tamhane testinde farklılığın U14 ve U15 ligleri arasında olduğu belirlenmiştir. Kontrol alt boyutuna göre U14 Liginde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ortalamaları (ortalama=2,54) U15 Liginde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ortalamalarından (ortalama=2,14) yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4. 8.** Kulüp değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin anova testi sonuçları

<b>Zihinsel Dayanıklılık</b>	<b>Gruplar arası</b>	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>df</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>P</b>	<b>Farkın Kaynağı</b>
<b>Alt boyutlar</b>	<b>Grup İçi</b>						
	<b>Toplam</b>						
<b>Güven</b>	Gruplar arası	2,142	4	,535	2,158	.073	
	Grup İçi	105,701	426	,248			
	Toplam	107,843	430				
<b>Kontrol</b>	Gruplar arası	5,658	4	1,414	2,709	.030*	4>1
	Grup İçi	222,396	426	,522			
	Toplam	228,054	430				
<b>Devamlılık</b>	Gruplar arası	5,025	4	1,256	4,754	.001*	
	Grup İçi	112,578	426	,264			4>1,2,3
	Toplam	117,603	430				
<b>SZDE Genel Ortalama</b>	Gruplar arası	2,935	4	,734	4,472	.002*	
	Grup İçi	69,886	426	,164			4>1,3
	Toplam	72,821	430				

1=TM Akhisarspor 2= Altay 3=Balıkesir Baltok  
4= Granmedical Manisaspor 5=Manisa Büyükşehir Belediyespor  
p<0.05

Yapılan Anova testi sonucunda kulüp değişkenine göre zihinsel dayanıklılık genel ortalamalarında, kontrol ve devamlılık alt boyutlarında kulüpler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Analiz sonucunda farklılığın hangi kulüpler arasında olduğunu tespit edebilmek amacıyla yapılan Tukey HSD ve Tamhane testlerinde farklılığın TM Akhisarspor, Altay, Balıkesirspor Baltok ve GrandMedical Manisaspor arasında olduğu belirlenmiştir. Yapılan Tukey HSD testinde kontrol alt boyutunda GrandMedical Manisaspor oyuncularının ortalamalarının (ortalama=2,48) TM Akhisarspor oyuncularının ortalamasından (ortalama=2,17) anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan tamhane testinde devamlılık alt boyutunda GrandMedical Manisaspor oyuncularının ortalamalarının (ortalama=3,67) TM Akhisarspor (ortalama=3,43), Altay (ortalama=3,34) ve Balıkesirspor Baltok (ortalama=3,41) oyuncularının ortalamalarından anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Zihinsel dayanıklılık düzeyinin genel ortalamaları arasındaki farkın kaynağını bulmak için tamhane testinde ise GrandMedical Manisaspor kulübü oyuncularının ortalamaları (ortalama=3,19), TM Akhisarspor (ortalama=2,95) ve Balıkesirspor Baltok kulübü

oyuncularının ortalamalarından (ortalama=3,01) anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4. 9.** Mevki değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin anova testi sonuçları

Zihinsel Dayanıklılık Alt boyutlar	Gruplar arası Grup İçi Toplam	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p
<b>Güven</b>	Gruplar arası	1,619	6	,270	1,077	.375
	Grup İçi	106,224	424	,251		
	Toplam	107,843	430			
<b>Kontrol</b>	Gruplar arası	4,350	6	,725	1,374	.224
	Grup İçi	223,704	424	,528		
	Toplam	228,054	430			
<b>Devamlılık</b>	Gruplar arası	1,460	6	,243	,888	.503
	Grup İçi	116,143	424	,274		
	Toplam	117,603	430			
<b>SZDE Genel Ortalama</b>	Gruplar arası	1,534	6	,256	1,521	.170
	Grup İçi	71,287	424	,168		
	Toplam	72,821	430			

1=Kaleci 2=Stoper 3=Bek 4=Kanat 5=Defansif Orta Saha 6=Ofansif Orta Saha 7=Forvet

p>0.05

Yapılan Anova testi sonucunda mevki değişkenine göre zihinsel dayanıklılık genel ortalamalarında, güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarında mevkiiler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (p>0.05).

**Tablo 4. 10.** Spor yaşı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin t testi sonuçları

Zihinsel Dayanıklılık Alt boyutlar	Spor Yaşı	N	Ortalama	S.S.	df	t	P
<b>Güven</b>	0-5 yıl	123	3,1640	,45618	429	-1,509	.133
	6 yıl ve üzeri	308	3,2403	,51664			
<b>Kontrol</b>	0-5 yıl	123	2,2622	,65822	429	-1,551	.122
	6 yıl ve üzeri	308	2,3758	,75298			
<b>Devamlılık</b>	0-5 yıl	123	3,4614	,49385	429	-,096	.924
	6 yıl ve üzeri	308	3,4667	,53492			
<b>SZDE Genel Ortalama</b>	0-5 yıl	123	2,9913	,34700	429	-1,673	.096
	6 yıl ve üzeri	308	3,0580	,43368			

Yapılan t testi sonucunda spor yaşı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık genel ortalamalarında, güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarında spor yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4. 11.** Şampiyonluk yaşama değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin t testi sonuçları

Zihinsel Dayanıklılık Alt boyutlar	Şampiyonluk	N	Ortalama	S.S.	df	T	p
<b>Güven</b>	Evet	86	3,2403	,55342	429	,451	.652
	Hayır	345	3,2130	,48751			
<b>Kontrol</b>	Evet	86	2,5058	,86601	429	2,021	.046*
	Hayır	345	2,3029	,68512			
<b>Devamlılık</b>	Evet	86	3,4767	,58237	429	,229	.819
	Hayır	345	3,4623	,50796			
<b>SZDE Genel Ortalama</b>	Evet	86	3,0980	,50875	429	1,490	.137
	Hayır	345	3,0242	,38294			

$p<0.05$

Yapılan t testi sonucunda şampiyonluk yaşama değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin kontrol alt boyutunda şampiyonluk yaşayan ve yaşamayan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p=0.046<0.05$ ). Kontrol alt boyutuna göre şampiyonluk yaşayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyi ortalama puanı (ortalama=2,50) şampiyonluk yaşamayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyi ortalama puanlarından (ortalama=2,30) anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

## 5. TARTIŞMA

Futbol artık basit bir oyun olmaktan çıkmış, taktik ve zekanın beceri ile birleştiği karmaşık bir spor dalı olmuştur. Böylesine gelişen bir spor dalında doğal olarak eğitimin önemi de artmaktadır. Bir as futbolcunun yetişmesi için bu eğitim yıllarca sürebilir fakat bu eğitimin sonucunda futbolcunun ruhsal durumu performans sporuna uygun hale gelir. Spor müsabakalarında yaşanan psikolojik gerilim ve baskı oluşturan durumlar sporcunun daima psikolojisini güçlü tutmasını ve zor durumlarla baş edebilmesini gerektirmektedir. Sporcunun zor durumlarla baş edebilme gücü ise zihinsel dayanıklılığı gerekli kılmaktadır. (Doğan, 2015). Jones ve ark., (2007) ise zihinsel dayanıklılığı sporcuların bir şeyleri başarabilmeleri için kararlı olmaları ve engellerin üstesinden gelebilmeleri olarak belirtmiştir. Bazı psikologlar zihinsel dayanıklılığın yapısında odaklanma, dikkat dağıtıcı durumlarla baş edebilme gücü ve olumsuz durumların üstesinden gelme gibi unsurlar olduğunu belirtirken (Cowden ve ark., 2014), bazı araştırmacılar ise zihinsel dayanıklılığın oluşumunda güven, kararlılık, duygusal kontrol, cesaret (Amato-Henderson ve ark., 2014) gibi özelliklerin yer aldığını ifade etmişlerdir. Sportif karşılaşmalarda başarının elde edilebilmesi sadece fiziksel özelliklerin üst düzeyde olmasına değil aynı zamanda psikolojik özelliklerin durumuna da bağlı olduğu ifade edilmektedir (Jackson ve ark., 2001). Zihinsel dayanıklılık kavramının ortaya çıktığı çalışmalarda bir kişilik özelliği (Cattell, 1957) olarak kabul edilen zihinsel dayanıklılık zamanla sporda başarıyı etkileyen bir etken olarak da görülmüştür (Jones ve ark., 2007; Crust, 2008; Jones ve Parker, 2013; Sheard, 2013).

Literatür taraması yapıldığında zihinsel dayanıklılığın farklı alanlarda çalışıldığı görülmüştür. Crust ve Swann (2011) sporcular üzerinde zihinsel dayanıklılık ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında zihinsel dayanıklılık ve optimal duygu durumu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki saptamışlardır. Hodge ve ark., (2009) ise zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutuyla optimal performans duygu durumu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Hodge ve ark. (2009) bağlı kalma ve mücadele etme durumlarının optimal performans duygu durumunun belirleyicisi olduğunu tespit etmişlerdir. Duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık ilişkisini ortaya koymaya çalışan bu araştırmalar değerlendirildiğinde zihinsel olarak dayanıklı olan sporcuların yarışma boyunca

konsantrasyonunu korumayı başaran, dikkati dağıldığında hemen toparlayabilen, mücadelecı, zor durumlarda pes etmeyen, olumsuz durumları kendi lehine çevirebilen sporcular olduğu görülmüştür. Elde edilen bu bulgular zihinsel dayanıklılık ile optimal duygu durumu arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar olarak görülmektedir (Crust ve Swann, 2011). Zihinsel dayanıklılığın güdülenmeyle olan ilişkisini inceleyen çalışmalarda içsel güdülenmesi yüksek olan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri daha yüksek olarak tespit edilmiştir (Gucciardi, 2010). Altıntaş (2005) yaptığı çalışmada içsel olarak güdülenen, sıkı çalışma ile başarımın elde edilebileceğine inanan sporcuların, mücadelecı, zihinsel olarak çabuk bir şekilde toparlanabilen, baskılı ve zor durumlarla başa çıkabilen ve kendine güvenen sporcular olduğu belirtmiş ve zihinsel dayanıklılığın önemini vurgulamıştır.

Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesinde önemli bir rol oynayan “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)”nin Türkçe formunun farklı branşlarda yer alan sporcular için geçerliliği ve güvenilirliği test edilmiştir. Ancak envanterle ilgili olarak Türkçe literatürde oldukça az çalışma bulunmaktadır.

Profesyonel basketbol oyuncularını üzerinde yapılan zihinsel dayanıklılık çalışmalarında SZDE'nin güven alt boyutunda erkeklerin ortalama puanları kadınlardan yüksek bulunurken devamlılık ve kontrol alt boyutlarında kadınların erkeklerden daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir (Yazıcı, 2016). Cinsiyet değişkenine bağılı olarak gerçekleştirilen başka bir çalışmada kadınlar ve erkekler arasında zihinsel dayanıklılık düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (Masum, 2014). Nicholls ve ark. (2009) 677 sporcu üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada zihinsel dayanıklılık ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bazı araştırmacılar ise zihinsel dayanıklılığın yapılan spor branşlarına göre de değişebileceğini belirtmişlerdir (Bull ve ark., 2005; Gucciardi ve Gordon, 2009).

Bu çalışmanın amacı gelişim liglerinde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesidir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde Tablo 4.6'da yapılan Anova testi sonucunda yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrol alt boyutunda yaşlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık

tespit edilmiştir ( $p=0.002<0.05$ ). Analiz sonucunda farklılığın hangi yaşlar arasında olduğunu tespit edebilmek amacıyla yapılan Tukey HSD testinde farklılığın 14, 15 ve 16 yaşlar arasında olduğu belirlenmiştir. Kontrol alt boyutuna göre 14 yaşında (ort=2,54) ve 16 yaşında (ortalama=2,40) olan futbolcuların 15 yaşındaki (ortalama=2,11) futbolculardan ortalama olarak daha yüksek bir zihinsel dayanıklılığa sahip olduğu belirlenmiştir. Yapılan literatür taraması sonucunda yaşın arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeyinin arttığı görülmüştür (Connaughton ve ark., 2008; Horsburgh ve ark., 2009). Literatür taraması sonucunda elde edilen bulgular çalışmamızla kısmen paralellik göstermektedir. Yaşın artmasına bağlı olarak zihinsel dayanıklılık düzeyinin de yüksek olmasının sebebi; biyolojik değişiklikler (Crust,2008; Horsburgh ve ark., 2009), benlik algıları, sosyal etkiler, duygusal tepkiler (Weiss, 2004), bireyin yaşlanmasıyla birlikte olgunlaşma düzeyinin artması ve bireyin deneyimleri olduğu düşünülmektedir.

Tablo 4.7’de yapılan Anova testi sonucunda lig değişkenine göre zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrol alt boyutunda ligler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p=0.015<0.05$ ). Analiz sonucunda farklılığın hangi ligler arasında olduğunu tespit edebilmek amacıyla yapılan Tamhane testinde farklılığın U14 ve U15 ligleri arasında olduğu belirlenmiştir. Kontrol alt boyutuna göre U14 Liginde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ortalamalarının (ortalama=2,54) U15 Liginde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ortalamalarından (ortalama=2,14) anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür taraması yapıldığında futbol branşında lig değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyinin belirlendiği herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak basketbol oyuncularını üzerinde yapılan bir araştırmada lig kategorisine göre oyuncular arasında zihinsel dayanıklılık düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (Yazıcı, 2016). Golby ve Sheard (2004) farklı lig kategorilerinde oynayan rugby oyuncularını üzerinde yaptığı çalışmada negatif enerji ve dikkat kontrolünde farklı liglerde oynayan oyuncular arasında küçük farklılıklar tespit etmişlerdir. Shin ve Lee (1994) elit ve elit olmayan Koreli kadın sporcular arasında yaptıkları çalışmada elit sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini daha yüksek olarak bulmuşlardır. Yaptığımız çalışmada liglere göre zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutunda anlamlı derecede farklılığın oluşmasının sebebi olarak U-14 liginin ilk yarışma ligi olması düşünülmektedir. U-14 Liginde



oynayan futbolcular lig statüsünde ilk defa yer aldıkları için kendilerini daha rahat hissetmektedirler ve bu durum oyuncuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin kontrol alt boyutlarında olumlu derecede yüksek olmasını sağlamaktadır.

Tablo 4.8'de yapılan Anova testi sonucunda kulüp değişkenine göre zihinsel dayanıklılık genel ortalamalarında, kontrol ve devamlılık alt boyutlarında kulüpler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Analiz sonucunda farklılığın hangi kulüpler arasında olduğunu tespit edebilmek amacıyla yapılan Tukey HSD ve Tamhane testlerinde farklılığın TM Akhisarspor, Altay, Balıkesirspor Baltok ve GrandMedical Manisaspor arasında olduğu belirlenmiştir. Yapılan Tukey HSD testinde kontrol alt boyutunda GrandMedical Manisaspor oyuncularının ortalamalarının (ortalama=2,48) TM Akhisarspor oyuncularının ortalamasından (ortalama=2,17) anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan tamhane testinde devamlılık alt boyutunda GrandMedical Manisaspor oyuncularının ortalamalarının (ortalama=3,67) TM Akhisarspor (ortalama=3,43), Altay (ortalama=3,34) ve Balıkesirspor Baltok (ortalama=3,41) oyuncularının ortalamalarından anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Zihinsel dayanıklılık düzeyinin genel ortalamaları arasındaki farkın kaynağını bulmak için tamhane testinde ise GrandMedical Manisaspor kulübü oyuncularının ortalamaları (ortalama=3,19), TM Akhisarspor (ortalama=2,95) ve Balıkesirspor Baltok kulübü oyuncularının ortalamalarından (ortalama=3,01) anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür taraması yapıldığında takım değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyinin araştırıldığı herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Yapılan analiz sonucunda takımlar arasında kontrol ve devamlılık alt boyutlarında fark oluşmasının sebebi; GrandMedical Manisaspor takımının yıllara göre performansında meydana gelen dalgalanmalar ve bu durumun sporcu üzerinde oluşturduğu etki olarak düşünülmektedir. GrandMedical Manisaspor takımının alt lige düşükten sonra tekrar üst lige çıkmak için çaba göstermesi altyapıda bulunan oyuncuların durumlar karşısında pes etmemelerini ve özgüvenlerini geliştirmiş olabileceği düşünülmektedir.

Tablo 4.9'da yapılan Anova testi sonucunda mevki değişkenine göre zihinsel dayanıklılık genel ortalamalarında, güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarında mevkiiler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir

( $p>0.05$ ). Zihinsel dayanıklılık ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde mevki değişkenine göre araştırma yapılmadığı görülmüştür.

Tablo 4.10'da yapılan t testi sonucunda spor yaşı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık genel ortalamalarında, güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarında spor yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ( $p>0.05$ ). Connaughton ve ark. (2008) yaptıkları çalışmada spor yaşı yüksek olan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Connaughton ve ark. (2008) spor yaşı yüksek olanların zihinsel dayanıklılık düzeyleri yüksek olmasının sebebi olarak sporcuların deneyimle birlikte kendine olan güvenlerinin gelişmesi olarak ifade etmiştir. Literatür taraması ile yapmış olduğumuz çalışmanın sonuçları örtüşmemektedir. Yapmış olduğumuz çalışmada ise spor yaşı değişkeninde anlamlı derecede farklılığın çıkmamasının sebebi; iki grupta yer alan futbolcuların da spor yaşının yeterli spor deneyimine sahip olmalarını sağlayacak düzeyde olmasından dolayı kaynaklandığı düşünülmektedir.

Tablo 4.11'de yapılan t testi sonucunda şampiyonluk yaşama değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin kontrol alt boyutunda şampiyonluk yaşayan ve yaşamayan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p=0.046<0.05$ ). Kontrol alt boyutuna göre şampiyonluk yaşayan futbolcuların ortalama puanı (ortalama=2,50) şampiyonluk yaşamayan futbolcuların ortalama puanlarından (ortalama=2,30) anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatür taraması yapıldığında başarının zihinsel dayanıklılıkla olumlu yönde ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir (Loehr, 1986; Golby ve Sheard, 2004; Nicholls ve ark., 2008). Literatür taraması sonucunda elde edilen bulgular çalışmamızla paralellik göstermektedir. Başarılı sporcuların öz güven düzeylerinin yüksek olması, başarıya ve hedefine odaklanması, zorluklar karşısında pes etmemesi ve kararlı olması gibi özellikleri sebebiyle zihinsel dayanıklılık düzeylerinin başarı yaşamamış sporculara göre yüksek olduğu düşünülmektedir.

## 6. SONUÇ ve ÖNERİLER

### 6.1. Sonuçlar

TM Akhisarspor, Altay, Balıkesirspor Baltok, GrandMedical Manisaspor ve Manisa Büyükşehir Belediyespor kulüplerinin U-14, U-15, U-16, U-17 ve U-19 gelişim liglerinde oynayan 431 sporcunun katıldığı bu araştırmada sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri yaş, lig, kulüp, mevki, spor yaşı ve şampiyonluk yaşama değişkenlerine göre tespit edilmiş ve değişkenler arasında oluşan farklılıklar belirlenmiştir. Belirlenen örneklem grubundan alınan verilerin analizi yapıldıktan sonra zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutunda 14 yaşında ve 16 yaşında olan futbolcuların 15 yaşında olan futbolculardan anlamlı derecede daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olduğu belirlenmiştir.

Oynanan lige göre zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutunda U14 Ligi'nde oynayan futbolcuların U15 Ligi'nde oynayan futbolculara göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Futbolcuların oynadığı kulübe göre zihinsel dayanıklılığın genel ortalamalarında ve zihinsel dayanıklılığın kontrol ve devamlılık alt boyutlarında; GrandMedical Manisaspor oyuncularının TM Akhisarspor, Altay ve Balıkesirspor Baltok oyuncularından anlamlı derecede daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir.

Zihinsel dayanıklılık düzeyinin mevki ve spor yaşı değişkenine göre incelenmesinde yapılan analizler sonucunda anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Şampiyonluk yaşama durumunun zihinsel dayanıklılık düzeyi üzerinde etkisi incelendiğinde; zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutunda şampiyonluk yaşayan futbolcuların şampiyonluk yaşamayan futbolculara göre anlamlı derecede daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir.

### 6.2. Öneriler

Çalışmamızdan elde edilen bulgulardan yola çıkarak farklı spor branşlarında zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi branşların gerektirdiği zihinsel dayanıklılık düzeylerinin tespit edilmesi açısından önemli görülmektedir.

Araştırmamızda sadece futbol branşının gelişim liglerde oynayan futbolcu grubu ele alınmıştır. Yapılacak çalışmalarda futbol branşının üst liglerinin örneklem grubu olarak ele alınması önerilmektedir.

Her iki cinsiyetinde yer alacağı zihinsel dayanıklılık çalışmaları spor bilimine zihinsel dayanıklılık ile ilgili olarak daha geniş bilgiler sunabilir.

Zihinsel dayanıklılık çalışmaları yapan sporcu gruplarıyla zihinsel dayanıklılık çalışması yapmayan sporcu gruplarının zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelenebilir.

Antrenörlerin zihinsel dayanıklılık ile ilgili bilgi düzeylerini belirlemeye yönelik çalışmalar yapılabilir.

Antrenörlerin ve sporcuların zihinsel dayanıklılığa verdikleri önemi belirleme yönelik çalışmaların yapılmasının spor bilimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

Akandere M. Üniversite gençliğinde görülen kaygının giderilmesinde sporun etkisinin spor yapan ve spor yapmayan gruplar açısından incelenmesi, 1.Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu. Mersin: 1997, s: 142-151.

Akarçeşme C. Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluluk Kaygı İle Performans Ölçütleri Arasında İlişki. G.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2004, Ankara (Danışman: Prof. Dr. İ Yıldırım).

Altıntaş A. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi Ve Hedef Yöneliminin Rolü. A.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora tezi, 2015, Ankara. (Doç. Dr. PB Koruç).

Amato-Henderson SSD, Kemppainen A. Measuring sisu: Development of a tool to measure mental toughness in academia. Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society 58th Annual Meeting. Doi: 10.1177/1541931214581299

Başer E. Futbolda psikoloji ve başarı. Ankara Sporsal Kuram Dizisi:4. 1994.

Baumann S. Uygulamalı spor psikolojisi. Çeviren: İkizler HC, Özcan AO. 1. baskı. Alfa Basım Yayım Dağıtım., İstanbul; 1994, s:112-115.

Bayar P, Koruç Z. Derinleşen gevşeme çalışmalarının bir kısım fiziksel değişikliklere etkisi. 6. Spor Bilimleri Kongresi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. 2000.

Baymur F. Genel psikoloji. Ankara: İnkılap Kitapevi; 1994.

Beardslee WR, Podorefsky MA. Resilient adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorders: importance of self-understanding and relationships. Am J Psychiatry. 1998;145: 63-69.

Block JH, Block J. The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behaviour. WA Collins (Ed.), Development of Cognition, Affect, and Social Relations: Minnesota Symposia on Child Psychology. 1980;13: 39-101. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Bull SJ, Shambrook CJ, James W, Brooks JE. Towards and understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2005;17(3): 209-227. DOI: 10.1080/10413200591010085.

Cattell RB. *Personality and Motivation Structure and Measurement*. New York: Harcourt, Brace and World. 1957.

Clough PJ, Earle K, Sewell D. Mental toughness: the concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology* London: Thomson Publishing; 2002, p:32-43.

Connaughton D, Wadey R, Hanton S, Jones G. The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*. 2008;26: 83–95.

Cowden RG, Anshel MH, Fuller DK. Comparing athletes' and their coaches' perceptions of athletes' mental toughness among elite tennis players. *Journal of Sport Behavior*. 2014;57(3): 221-230.

Crust L. A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*. 2008;45: 576–583.

Crust L, Azad K. Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*. 2010;10: 43–51.

Crust L, Clough PJ. Relationship between mental toughness and physical endurance. *Perceptual and Motor Skills*. 2005; 100(1): 192-194. doi:10.2466/pms. 100.1.192-194.

Crust L. Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2007; 5(3): 270-290.

Crust L, Swann C. Comparing two measures of mental toughness. *Personality and Individual Differences*. 2011;50: 217-221.

Deuster PA, Silverman MN. Physical fitness: A pathway to health and resilience. *U.S. Army Medical Department Journal*. 2013; 24-35.

Diment GM. Mental toughness in soccer: A behavioral analysis. *Journal of Sport Behavior*. 2014; 57(4): 317-332.

Doğan O. Spor Psikolojisi. Detay Yayıncılık. Genişletilmiş 3. Baskı. Ankara: 2015.

Durdubaş D. Psikolojik Beceri Antrenmanına Giriş ‘’ Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri’’. 2015, s: 247-271 (Editörler; şahin M, Koruç Z).

Drees MJ, Mack MG. An examination of mental toughness over the course of a competitive season. *Journal of Sport Behavior*. 2012;35(4): 377-386.

Fuchs A. Psychology and baseball: the testing of babe ruth. In C.D. Green ve L.T. Benjamin, Jr. (Eds.), *psychology gets in the game: Sport, mind, and behavior. 1880-1960*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press; 2009, s: 144-167.

Garnezy N. Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*. 1991;34: 416-430.

Golby J, Sheard M. Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences*. 2004;37: 933–942.

Gould D, Hodge K, Peterson K, Petlichkoff L. Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*. 1987;1: 293-308.

Gucciardi DF, Gordon S. Development and preliminary validation of the cricket mental toughness inventory (CMTI). *Journal of Sport Sciences*. 2009;27: 1293-1310.

Gucciardi DF, Gordon S, Dimmock J. Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2008;20: 261-281.

Gucciardi DF, Hanton S, Gordon S, Mallett CJ, Temby P. The concept of mental toughness: tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*. 2015;83 (1): 26-44.

Gucciardi DF, Hanton S, Mallet CJ. Progressing measurement in mental toughness: A case example of the Mental Toughness Questionnaire 48. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2012;3: 194-214. doi: 10.1037/a0027190

Gucciardi DF. Measuring mental toughness in sport: A psychometric examination of the Psychological Performance Inventory-A and its predecessor. *Journal of Personality Assessment*. 2011;94(4): 393-403. doi: 10.1080/00223891.2012.660292

Gucciardi DF. Mental toughness profiles and their relations with achievement goals and sport motivation in adolescent Australian footballers. *Journal of Sports Sciences*. 2010;28(6): 615-625.

Heath B, Carter JA. Modified somatotype method. *American Journal of Physical Anthropometry*. 1976;27(1): 57-74.

Hodge K, Lonsdale C, Jackson S. Athlete engagement in elite sport: An exploratory investigation of antecedents and consequence. *The Sport Psychologist*. 2009;23: 186-202.

Horsburgh VA, Schermer JA, Veselka L, Vernon PA. A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and Individual Differences*. 2009; 46: 100-105.

Hunter AJ. A cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*. 2001;16: 172-179.

İnal Aİ. "Futbolda Eğitim Öğretim" Nobel Yayın Dağıtım. Ankara: 2004

Jacelon CS. The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*. 1997;25: 123-129.

Jackson S, Thomas P, Marsh H, Smethurst C. Relationships Between Flow, Self-Concept Psychological Skills, and Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2001;13: 129-153.

Jones G, Hanton S, Connaughton D. A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*. 2007;21: 243-264.



Jones G, Hanton S, Connaughton D. What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2002; 14: 205-218.

Jones MI, Parker JK. What is the size of the relationship between globalmental toughness and youth experiences? *Personality and Individual Differences*. 2013;54: 519-523.

Jones JW, Neuman G, Altman R, Dreschler B. Development of the sports performance inventory: A psychological measure of athletic potential. *Journal of Business and Psychology*. 2001;15: 491-503.

Kelly GA. *The psychology of personal constructs*. New York, NY: Norton. 1955.

Klag S, Bradley G. The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal of Health Psychology*. 2004;9: 137-161.

Knust, S, La Guerre K, Wrisberg C, King C, Berggrun N. Preliminary evidence for a relationship between mental toughness and quality of life for NCAA Division-I student athletes. *Athletic Insight*. 2014;6(2):173-184. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1623317223?accountid=29017>

Kobasa SC. Stressful life events, personality and health: An enquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979;37: 1-11.

Koç Ş. *Spor psikolojisine giriş*. Saray Medikal Yayıncılık. İzmir: 1994.

Koludar S. *Futbol'da Antrenörlük ve Eğitim-Öğretim İlkeleri*. 14.baskı. Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi; 1988.

Konter E. *Spor Psikolojisi El Kitabı*. 6.baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2006

Konter E. *Spor psikolojisi ve futbol*. 1. baskı. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık; 1996

Kornspan AS. History of sport and performance psychology. In S.M. Murphy (ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology*: Oxford university pres; 2012, s: 3-23

Kornspan AS, MacCracken MJ. Psychology applied to sport in the 1940s: the work of Dorothy Hazelton Yates. *The Sport Psychologist*. 2001;15: 342-345.

Kornspan AS. The early years of sport psychology: the work and influence of Pierre de Coubertin. *Journal of Sport Behavior*. 2007;30: 77-78.

Koruç Z. Spor psikolojisine giriş. Spor hekimliği. TTB merkez konseyi spor hekimliği kolu yayın no.1. Ankara: 1992, s:96-100. (Editör E Ergen).

Kremer J, Moran A. Swifter, higher, stronger: the history of sport psychology. *The Psychologist*. 2008;21(8): 740-742.

Kroll W, Lewis G. America's first sport psychologist. *Quest*. 1970;13: 1-4.

Kroll W. Sixteen personality factor profiles of collegiate wrestlers. *Research Quarterly*. 1967; 38: 49-57.

Küçük V. Futbolda yetenek seçimi. TFF Futbol Eğitimi Yayınları. 1. Baskı, İstanbul: 2009.

Loehr JE. Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence. Lexington, MA; Stephen Greene Press; 1986

Luthans F. Positive Organizational Behavior: Developing and Managing Psychological Strengths. *Academy of Management Executive*. 2002;16(1): 57-72.

Luthar SS, Cicchetti D, Becker B. The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Dev*. 2000; 71: 543-562.

Luthar SS. Vulnerability and Resilience: A Study of High-Risk Adolescents. *Child Dev*. 1991;62: 600-616.

Mack MG, Ragan BG. Development of the mental, emotional, and bodily toughness inventory in collegiate athletes and nonathletes. *Journal of Athletic Training*. 2008;43(2): 125-132.

Maddi SR, Khoshaba DM. Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*. 1994;63(2): 265-274.

Masten AS. Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *Am Psychol.* 2001;56: 227-238.

Masten AS, Best KM, Garmezy N. Resilience and Development: Contributions from the Study of Children Who Overcome Adversity. *Dev Psychopathol.* 1990; 2: 425-444.

Masum, R. (2014). A mixed method analysis of mental toughness in elite and sub-elite male and female tennis players in Pakistan. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 1,110-122.

Middleton SC, Marsh HW, Martin AJ, Richards GE, Perry C. Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes. *Self Research Centre Biannual Conference, Berlin.* 2004.

Nicholls AR, Polman CJ, Levy AR, Backhouse SH. Mental toughness in sport: achievement level, gender, age, experience and sport type differences. *Personality and Individual Differences.* 2009;47: 73-75.

Nicholls AR, Polman CJ, Levy AR, Backhouse SH. Mental toughness, optimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences.* 2008;44: 1182-1192.

Öncü E. Spor ve egzersiz psikolojisine hoş geldiniz. 2015. Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri. Editörler: Şahin M, Koruç Z.

Sheard M. *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement.* Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge. 2013.

Sheard M, Golby J. Effect of psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology.* 2006;2: 7-24.

Sheard M, Golby J, Van Wersch A. Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment.* 2009;25: 186-193.

Shin DS, Lee KH. A comparative study of mental toughness between elite and non-elite female athletes. *Korean Journal of Sport Science*. 1994;6: 85–102.

Şahin G. Spor bilimlerine giriş. 1. baskı. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık; Editör: Erdal Demir. 2015

Tavacıoğlu L. Spor Psikolojisi. Ankara: Bağırhan Yayın evi; 1999, s:33-34.

Türkiye Futbol Federasyonu 2017-2018 Sezonu Gelişim Ligleri Statüsü, <http://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/STATULER/2017-2018/2017-2018-GL-Statu.pdf>, Erişim tarihi 3 Nisan 2018).

Türkiye Futbol Federasyonu Statüsü  
<http://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/TFF-KANUN-STATU/TFF-Statusu.pdf>, Erişim tarihi: 3 Nisan 2018).

Thelwell R, Such B, Weston N, Such J, Greenlees I. Developing mental toughness: Perceptions of elite female gymnasts. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2010;8: 170-188.

Thelwell R, Weston N, Greenlees I. Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2005;17: 326-332.

Tiryaki G. Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. 1. baskı. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi; 2000, s:3-13-15-16.

Toprakkaya İ, Tekin TA. “Futbol Genel Kuramsal Bir Çerçeve ve Teknik ve Temel Taktik Öğretim” Nobel Yayın Dağıtım. Ankara: 2004

Triplett N. The dynamogenic factors in pacemaking and competition. *American Journal of Psychology*. 1898;9: 507-553.

Weiss MR. Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective. Morgantown, WV; Fitness Information Technology. 2004.

Weinberg R, Butt J, Culp B. Coaches' views of mental toughness and how it is built. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2011; 9(2): 156-172.

Wieser R, Thiel H. A survey of mental hardiness and mental toughness In professional male football players. *Chiropractic & Manual Therapies*. 2014;22; 17-26.

Werner EE. Resilience in Development. *Curr Dir Psychol Sci*. 1995;4: 81-85.

Werner AC, Gottheil E. Personality development and participation in collegiate athletics. *Research Quarterly*. 1966;37: 126-131.

Yates DH. A practical method of using set. *Journal of Applied Psychology*. 1943;27: 512-519.

Yazıcı A. Profesyonel Basketbol Oyuncularında Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekânın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. G.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 2016, Ankara. (Doç. Dr. M Güçlü).

Yüce, A. İ. U14–U15 Futbolcularda Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyinin Müsabaka Başarısına Etkisinin Araştırılması, G.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2014, Ankara (Danışman: Doç. Dr. M Hazar).

## EKLER

### Kişisel Bilgi Formu

Elinizdeki kişisel bilgi ve anket formu ile futbol müsabakalarındaki zihinsel dayanıklılık durumunuz araştırılacaktır. Her bir maddeyi içtenlikle size en uygun gelen seçeneği işaretleyiniz. LÜTFEN CEVAP VERMEDEN ÖNCE HER BİR MADDEYİ DİKKATLİCE OKUYUNUZ VE İŞARETLEYİNİZ. İfadelere samimiyetinizle vereceğiniz cevaplar için teşekkür ederim.

Mahmut KURTAY  
Akdeniz Üniversitesi  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü  
Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı

1-Yaşınız: .....

2- Kulübünüz: .....

3- Hangi gelişim liginde oynuyorsunuz?

U14       U15       U16       U17       U19

4-Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?

0-5 yıl       6 yıl ve üzeri yıl

5- Mevkiniz:

Kaleci       Stoper       Bek       Kanat

Defansif Orta Saha       Ofansif Orta Saha       Forvet

6- Ulusal ya da uluslararası alanda şampiyonluk yaşadınız mı?

Evet       Hayır

## SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ENVANTERİ

Sayın Katılımcı;

Yaptığınız spor branşı hakkındaki genel hisselerinizi göz önünde bulundurarak, aşağıdaki durumlarda size uygun olan yerleri işaretleyiniz.

	Tamamen Yanlış			Tamamen Doğru
1. Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim				
2. Kötü performans göstermekten endişelenirim				
3. Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım				
4. Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim				
5. Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir				
6. Baskı altında iken iyi performans göstermek için yapmam gerekene sahibim				
7. Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim				
8. Zor durumlarda vazgeçerim				
9. Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım				
10. Dikkatim kolaylıkla dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim				
11. Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim				
12. Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım				
13. Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım				
14. Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim				

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Adı	Mahmut	Uyruğu	T.C.
Soyadı	KURTAY	Tel no	
Doğum tarihi	17.10.1989	e-posta	mk.kurtay@hotmail.com

### Eğitim Bilgileri

	Mezun olduğu kurum	Mezuniyet yılı
Lise	Akhisar Lisesi	2007
Lisans	Balıkesir Üniversitesi BESYO	2013
Yüksek Lisans		
Doktora		

### İş Deneyimi

Görevi	Kurum	Süre (yıl-yıl)
Antrenör	TM Akhisarspor	2011 - 2016

Yabancı Dilleri	Sınav türü	Puanı

### Proje Deneyimi

Proje Adı	Destekleyen kurum	Süre (Yıl-Yıl)

**Burslar-Ödüller:**

**Yayınlar ve Bildiriler:**