

T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**AMATÖR LİG FUTBOLCULARINDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE SPORTİF
SÜREKLİ KENDİNE GÜVEN**

İbrahim IŞIK

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi. Akif BOZKIR

TUNCELİ-2024

T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

AMATÖR LİG FUTBOLCULARINDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE SPORTİF
SÜREKLİ KENDİNE GÜVEN

İbrahim IŞIK
(210190004)

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi. Akif BOZKIR

TUNCELİ-2024

T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

AMATÖR LİG FUTBOLCULARINDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE SPORTİF
SÜREKLİ KENDİNE GÜVEN

İbrahim IŞIK
YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

Bu tez 03/06/2024 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından **oybirliği** ile kabul edilmiştir.

İmza

Doç. Dr.
Aysel KIZILKAYA NAMLI
(Fırat Üniversitesi)

BAŞKAN

İmza

Dr. Öğr. Üyesi
Akif BOZKIR
(Munzur Üniversitesi)

DANIŞMAN

İmza

Dr. Öğr. Üyesi
Mehmet Burak DEMİR
(Munzur Üniversitesi)

ÜYE

Bu tez, Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda hazırlanmıştır.

Prof. Dr. Altuğ KAZAR
Enstitü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı “Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu”ndaki hükümlere tabidir.

ETİK PRENSİPLERE VE KURALLARA UYGUNLUK BİLDİRİSİ

Bu tezin şahsıma ait olduğunu, özgün bir çalışma olduğu, çalışmamın ön hazırlık, dönemleri elde etme, tahlil ve bilgilerin arzı olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel ahlak ilke ve ilkelere uygun olarak davrandığımı; bu çalışma çerçevesinde toplanan tüm bilgiler ve verileri ve kaynaklara kaynakça bölümünde belirttiğimi ve “intihal oranının yüzde 20’nin altında olduğunu” kabul ederim. İleri bir zaman diliminde, çalışmamla alakalı yaptığım bu beyana aksi bir durumun ortaya çıkması halinde, meydana gelebilecek tüm etik ve yasal neticelerini kabul ettiğimi bildiririm.

İmza
İbrahim IŞIK

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Akif BOZKIR

TEŞEKKÜR

Yapmış olduğumuz bu çalışmada öncelikle bilgilerini esirgemeyen ve öğretmek için daima çabalayıp tüm desteklerini hissettiren kıymetli danışmanım Akif BOZKIR'a vermiş olduğu emeklerden dolayı sonsuz teşekkür ve saygılarımı sunuyorum.

Tüm süreç içerisinde ve süreç dışında maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen, yanımda olan ve enerjimi daima yukarı taşıyıp, stresli zamanlarımı yönetebilmemi sağlayan kıymetli aileme minnettarım.

Özel bir yer açabileceğim; beni çalışmaları, yardım ve destekleriyle daima geliştirebilmem için emek harcayan, bir işin inceliklerle yapılması gerektiğini bana öğreten kıymetli hocam M.Bahadır Sandıkçı'ya göstermiş olduğu kıymetli tüm desteklerinden dolayı teşekkürlerimi ve saygılarımı sunuyorum.

Gerekli düzenlemelerde destekçim olan ve bilgilerini paylaşmaktan istifade ettiğim, tüm süreçte birlikte beni destekleyen değerli ağabeyim; M.Övünç Kurnaz, Murat Balçık ve değerli kardeşim İsmail Işık'a teşekkürlerimi sunarım.

İbrahim IŞIK
TUNCELİ-2024

İÇİNDEKİLER

ETİK PRENSİPLERE VE KURALLARA UYGUNLUK BİLDİRİSİ.....	I
TEŞEKKÜR.....	II
İÇİNDEKİLER.....	III
ŞEKİLLER LİSTESİ	IV
TABLolar LİSTESİ	V
SEMBOLLER LİSTESİ	VI
KISALTMALAR LİSTESİ	VII
ÖZET	VIII
ABSTRACT	IX
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Zihinsel Dayanıklılık	2
1.2. Zihin Performans İlişkisi	3
1.3. Dayanıklılık	4
1.3.1. Aerobik dayanıklılık	4
1.3.2. Anaerobik dayanıklılık	5
1.4. Zihin ve Dayanıklılık İlişkisi	5
1.5. Sportif Sürekli Kendine Güven	6
1.6. Futbol.....	9
1.7. Amatörlük Nedir?	12
1.8. Profesyonellik Nedir?	13
2. MATERYAL VE METOT	16
2.1. Araştırmanın Amacı	16
2.2. Araştırmanın Önemi	16
2.3. Araştırmanın Yöntemi	16
2.4. Evren ve Örneklem.....	17
2.5. Verileri Toplama Araçları	17
2.6. Araştırma Modeli.....	17
2.7. Kişisel Bilgi Formu	17
2.8. Verilerin Analizi	18
3. BULGULAR	19
4. TARTIŞMA ve SONUÇ	23
5. ÖNERİLER.....	27
5. KAYNAKLAR.....	28
ÖZGEÇMİŞ	
EKLER	

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2. 1. Araştırmanın modeli.....	17
--------------------------------------	----



TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 3.1. Katılımcıların demografik özellikleri	19
Tablo 3. 2. Güvenirlik (Cronbach's Alpha) Düzeyi	20
Tablo 3. 3. Normallik testi	20
Tablo 3. 4. Katılımcıların alt yapı eğitimi almalarına ilişkin test sonuçları	21
Tablo 3. 5. Katılımcıların eğitim durumuna ilişkin test sonuçları	21
Tablo 3. 6. Katılımcıların lisanslı sporculuk yılına ilişkin test sonuçları	21
Tablo 3. 7. Katılımcıların yaş değişkenine ilişkin test sonuçları	22
Tablo 3. 8. Korelasyon analizi	22



SEMBOLLER LİSTESİ

N	: Sayı
P	: Anlamlılık düzeyi
R	: Korelasyon değeri
X	: Ortalama



KISALTMALAR LİSTESİ

ORT	: Ortalama
SKG	: Sportif Kendine Güven
ZD	: Zihinsel Dayanıklılık



ÖZET

Bu araştırmanın amacı, amatör lig futbolcularının zihinsel dayanıklılık ve sportif sürekli kendine güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Yapılan bu çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama model ile tasarlanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, “ Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” ile “ Sporda Kendine Güven Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma verileri, 2022-2023 sezonunda Elazığ ilindeki amatör ligde faaliyet gösteren toplam 276 sporcudan toplanmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin güvenilirliklerini incelemek adına Cronbach Alpha testi kullanılmıştır. Sporcuların zihinsel dayanıklılık ve sportif sürekli kendine güven düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi için korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan araştırmada veriler, SPSS 27 paket programında analiz edilmiştir. Analiz sonuçları incelendiğinde, katılımcıların alt yapı eğitimi alma durumları, eğitim durumları, lisanslı sporculuk yılları ve yaş değişkenlerine göre sporcuların zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Sonuç olarak, amatör sporcuların alt yapı eğitimi almaları, eğitim durumlarının daha yüksek olması, yapılan sporda sporculuk yılları ve yaşlarının artması sonucunda zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven duygularının da arttığı söylenebilir.

Anahtar Sözcükler: Zihinsel Dayanıklılık, Sportif Sürekli Kendine Güven, Amatör Lig Futbolcuları

ABSTRACT

Mental Endurance and Sporting Self-Confidence in Amateur League Football Players

The aim of this study is to examine the relationship between mental endurance and sportive self-confidence levels of amateur league soccer players. This study was designed with relational survey model which is one of the quantitative research methods. In the research, “Mental Endurance Scale” and “Sports Self-Confidence Scale” were used as data collection tools. The research data were collected from a total of 276 athletes operating in the amateur league in Elazığ province in the 2022-2023 season. Cronbach Alpha test was used to examine the reliability of the data obtained from the research. Correlation analysis was performed to determine the relationship between athletes' mental toughness and sportive self-confidence levels. In the research, the data were analyzed in SPSS 27 package program. When the results of the analysis were examined, significant differences were obtained between the mental toughness and sportive self-confidence levels of the athletes according to the participants' status of receiving infrastructure training, educational status, years of licensed sportsmanship and age variables. As a result, it can be said that mental endurance and sportive self-confidence feelings of amateur athletes increase as a result of receiving infrastructure training, higher education level, years of sportsmanship in the sport and increasing age.

Keywords: Mental Toughness, Sportive Continuous Self-Confidence, Amateur League Footballers

1. GİRİŞ

Spor, bireysel ve gruplar halinde yapılan, kendine has kuralları içinde barındıran özelinde ve genelinde yarışma ve rekabete dayalı fiziksel, zihinsel, sosyal özelliklerin gelişimini destekleyen öğretici ve keyif veren bir olgudur. Ayrıca spor belli kurallar içinde barındırdığı için topluma uyum sağlamayı kolaylaştıran, materyal kullanılarak ya da materyal kullanılmadan yapılabilen, rekreasyonel faaliyetleri kapsayabilen, tam zamanlı olabilecek mesleki, rekabetçi, sosyal, dayanışmacı bir olgudur (Atasoy ve Kuter, 2005).

Spor, içerisinde birden farklı gelişim alanlarını barındırmasından dolayı insanın biyolojik, zihinsel ve sosyal olarak gelişimini sağlar. Sporun özünde olan bu gelişim alanları özelinde farklı olgular ile bir bütünlük içerisinde. Sporun biyolojik fonksiyonu bedensel gelişimi ve bu gelişimin çeşitli evrelerini incelerken, zihinsel gelişimi ise kaygı, stres, zihinsel dayanıklılık vb. birçok olguyla bütünlük göstermektedir (İkizler, 2000).

Sporun tarihsel süreç içerisinde değişikliğe uğraması, gelişerek ve değişerek günümüze kadar gelmesi sporun kapsamını da genişletmektedir. Sporun bu yönü spor felsefesi kapsamında ele alınarak, günümüz toplumlarının kültür ve refahlık seviyelerinin bir yansıması olarak günlük hayatımızın tüm yönlerini etkileyerek önemli bir olgu halini almıştır (Afacan ve Avcı, 2020).

Spor ilk olarak İngiltere’de 17. Yüzyılda görülmüştür. 18. Yüzyılda kriket branşı sistemli bir şekilde yayılmaktadır. Farklılaşan güçlükte olan sporcuların ortak yarışta bulunmasını engellemek için, yaş ve beden kilosuna göre kategorilere ayrılmıştır (Terlemez, 2022).

Ülkemizde spor, amatör, profesyonel ve gizli profesyonellik olmak üzere üç boyutta uygulanmaktadır. Amatör, bir işi karı için değil, sırf zevki için yapan kimse, hevesli, meraklı olan kimsedir diye tanımlanırken, profesyonellik ise “bir işi meslek edinmiş kimsedir” şeklinde tanımlanmaktadır (Yurtseven, 2020).

Amatörlük yapılan işi maddi kazanç elde etmeden zevk alarak yapmaktır. Amatör sporcu ise sporu para, çıkar, ödül elde etmek için değil sadece spor faaliyetinde bulunmak için yapmaktadır (Tekin ve ark., 2016).

Yapılan çalışma neticesinde günümüz toplumlarında pek çok sporcu ve bireylerin ilgi duyduğu gerek müsabaka gerek rekreasyonel faaliyet kapsamında olan futbol branşındaki amatör futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları ve sportif sürekli kendine güven

düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaca ulaşmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Amatör futbolcuların zihinsel dayanıklılık ve sportif sürekli kendine güven düzeylerinin alt yapı eğitimi alma değişkenine göre incelenmesi
2. Amatör futbolcuların zihinsel dayanıklılık ve sportif sürekli kendine güven düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre incelenmesi
3. Amatör futbolcuların zihinsel dayanıklılık ve sportif sürekli kendine güven düzeylerinin lisanslı sporculuk yılı değişkenine göre incelenmesi
4. Amatör futbolcuların zihinsel dayanıklılık ve sportif sürekli kendine güven düzeylerinin yaş değişkenine göre incelenmesi
5. Amatör futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyi ve sportif sürekli kendine güven arasında anlamlı ilişki var mıdır?

1.1. Zihinsel Dayanıklılık

Günümüzde spor psikologlarının da önemsedığı ve gerek sporcular gerekse antrenörler için önem arz eden zihinsel dayanıklılık büyük önem kazanmaktadır. Anlam olarak zihinsel dayanıklılık, yoğun bir baskı altında etkin bir şekilde başa çıkabilme ve üst düzeyde kararlılık halini devam ettirebilme olarak tanımlanmaktadır (Eminoğlu, 2020).

Sporcular müsabaka ve maç esnasında karşı karşıya kaldıkları baskı ve stres altında başarı sağlamaya çalışırlar. Antrenörlerin bu durumdaki yapabileceği ise sporcuların bu baskı ve stres ortamına adapte olmasını sağlamak ve başa çıkma davranışı için sporcularına yardımcı olmaları gerekmektedir. Bu baskı ve stresin başarılı bir şekilde yönetilebilmesi için eş güdüm içinde sürecin yönetilmesi gerekmektedir (Kunter, 2006).

Spor psikologları ve antrenörler ortak bir payda olan sporcunun etrafında stres ile başa çıkma tekniklerini kullanabilir ve uygulamaya aktarabilirler. Bu bağlamda sporcunun maç veya antrenman esnasında karşılaşabileceği bir problem ya da stres ile başarılı bir şekilde başa çıkabilme yeteneği kazandırılmış olabilir (Çoruh, 2019).

Spor ortamının ve müsabakaların genel yapısına bakıldığı zaman bir sporcu için fiziksel, sosyal ve zihinsel becerilerin koordinasyonlu bir şekilde gelişimi sporcunun başarısı için önemli bir etken olarak düşünülebilir. Fiziksel performans bireyin antrenman ya da müsabaka esnasında devamlılığını sağlayabilme özelliğinin yanı sıra tek başına yeterli bir etken olarak düşünülmebilir (Dereli ve ark., 2020).

Bu bağlamda zihinsel becerilerin yeterli geliştirilmesi de gerekmektedir. Sporcunun en üst düzeyde bir performansa varabilmesi için bütüncül bir şekilde amaca doğru gitmesi gerekmektedir. Bu bağlamda sporcunun yaptığı antrenmanlar ile birlikte geliştirmiş olduğu zihinsel performans ve dayanıklılığını yarışma ortamına aktarabilmesi önem arz etmektedir (Yılmaz, 2021).

1.2. Zihin Performans İlişkisi

Sporcuların başarıları bütünsel etmenlerin beraberinde zihinsel becerilerini de içinde barındırması gerekmektedir. Sporcuların müsabakalarda başarı sağlayabilmeleri için zihinsel becerilerinin yüksek seviyede seyretmesi gerekmektedir (Yarayan ve İlhan, 2018).

Sporcuların yapmış olduğu hatalar ve müsabaka anında yaptığı yanlışlar genellikle daha fazla antrenman ve tekrar ile düzeltilmeye çalışılmaktadır. Bu bağlamda sanılanın aksine problemin fiziksel yetersizlikler de olmadığı ve zihinsel becerilerin performansa aktarılmasında sorun olarak düşünülmektedir (Karaca ve Gündüz, 2021).

Zihinsel süreçlerini yönetebilen ve zihinsel açıdan dayanıklı olan sporcular, karşılaştıkları problemler karşısında maksimum performansı sürdürebilme yeteneğine sahip olurlar. Zihinsel dayanıklılık ve zihinsel süreçlerini iyi yönetebilen bir sporcu performansını arttırabilir, eksiklerini düzeltebilir ve yeni stratejiler üreterek kazanma neticesine daha yakın olabileceği düşünülmektedir (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Sporda bireyin özgüven gelişimi için sporcunun zihninde olan hedeflerine ulaşabilmesi veya yaklaşması önemlidir. Sporun amatör olarak yapılıyor olmasına rağmen sporcuların hayal ettikleri hedeflere en kısa sürede ulaşması sporcunun özgüven artışı ve zihinsel anlamda kendine güven duymasını sağlamaktadır. Zihinsel dayanıklılığın gelişimini etkileyen bir diğer faktör ise sporcuların yıllarca süre gelen performans gelişimleri ve lisanslı spor yaptıkları yıllar içerisinde kazanma deneyimi yaşadığı müsabakalar olmaktadır (Işık, 2018).

Sportif yarışmalar veya organizasyonlardan sonra sporcularla gerçekleştirilen görüşmeler sonucunda, sporcuların zihinsel güçlü oluşlarının, kendilerine sağladığı güven duygusundan söz etmektedirler. Spor psikologları zihinsel dayanıklılığın getirmiş olduğu, sporcunun kendine güven vurgusunu, arzu edilen bir davranışı olumlu bir şekilde yapacağına ilişkin inanç olarak tanımlamaktadırlar (Demir ve Biçer, 2020).

1.3. Dayanıklılık

Dayanıklılık, yapılan sporda başarıyı getiren en önemli faktörlerden biridir. Krejçi ve Koch'a göre organizmanın yüklenmeye uzun süre ve kesinti olmaksızın devam edebilme yeteneğidir. Başka bir tanıma göre dayanıklılık; bir canlı varlığın dış etkilere, zor şartlara dayanabilme gücü olarak ifade edilmiştir (Turan ve ark., 2014).

Dayanıklılık birden fazla çeşitlilikleriyle karşımıza çıkmaktadır. Dayanıklılık çeşitleri; aerobik dayanıklılık, anaerobik dayanıklılık olmak üzere karşımıza çıkmaktadır (Demir, 1996).

1.3.1. Aerobik dayanıklılık

Sporcuların egzersiz veya antrenmanı yapabilmadaki becerileri ve farklı fiziksel egzersiz uygulamaları sporcunun maksimum performansı olarak düşünülmektedir. Maksimum performans düşünüldüğünde temel hedef, fiziksel aktivite esnasında iskelette bulunan kasların aerobik ve anaerobik olarak organizmada oluşan enerjinin değerlendirilmesidir (Erzeybek, 2004).

Egzersiz fizyolojisinde aerobik sistem, vücuttaki kimyasal süreç sonucunda alınan besinlerin enerji vermek amacıyla oksidasyonu anlamına gelir. Farklı bir anlam ile besinlerin kimyasal sürecinde oksijenin bulunmasıyla karbondhidratların ve lipidlerin, su ve karbondioksite kadar parçalanmasıyla enerji elde etmesi aerobik yolla sağlanmaktadır. Oksijenin ortamda yer almasıyla glikoz CO₂ ve H₂O'ya kadar parçalanır. Bu süreç sonucunda 38-39 mol ATP açığa çıkar (Türkyılmaz, 2019).

Yapılan bir branşta başarıya pozitif etki eden unsurlardan biri sporcunun fiziksel kapasitesidir. Fiziksel kapasitenin fizyolojik olarak en önemli temeli enerji kapasitesinin üst seviyelerde olmasıdır. Branşların geneline bakılacak olursa, enerji üretim kapasitesi ve kullanım kapasitesi yeterli ve yüksek olan sporcular fiziki açıdan düşük olan sporculara karşı belirgin üstünlük sağlamaktadır (Ünver, 2021).

Aerobik sistemi güçlü bir sporcunun enerji üretim ve kullanım kapasitesi yüksek olacağından sporcunun başarıya karşı olan inancının da üst düzeye çıkacağı düşünülmektedir. Dayanıklılığın bileşeni olan aerobik dayanıklılık fizik-zihin koordinasyonu sağlayacak olup sporcunun zihinsel dayanıklılığının da gelişmesine etki edeceği düşünülmektedir (Yüksel ve ark., 2007).

1.3.2. Anaerobik dayanıklılık

Anaerobik dayanıklılık sistemi sporcunun organizmasında oksijen ihtiyacı duyulmadan kısa sürede enerji üreten sistem olarak bilinmektedir. Hücre içinde depo edilmiş ATP, kan dolaşımında gereken oksijen sağlanmadığı için aktif olan kaslara enerji sağlar (Serin ve Taşkın, 2015).

Fizyoloji bilimcileri bu sistemin enerji verdikten sonra tekrar yenilenebilmesi için 30 saniye yenilenme süresinin olduğunu belirtmektedir. Netice olarak anaerobik sistem enerji üretimi için oksijene gereksinim duymaz fakat sporcuya ATP sağlamak için aerobik sistem ve anaerobik sistem ortakta çalışabilmektedir. Yapılan branş ya da antrenmanın süresine göre iki enerji sisteminin biri baskın olacaktır (Tudor ve Haff, 2015).

Her iki sistemde düşünüldüğünde yapılan bir spor branşı için fiziksel üstünlük ve devam edebilme, stres durumunda güç çıktısının yüksek olacağı için olumsuz durumlarla başa çıkabilme yeteneğinin gelişeceği düşünüldüğünde, dayanıklılığın fiziki boyutunun zihinsel boyutuna da olumlu ve pozitif yönde etki edeceği düşünülmektedir (Tokat ve Iğdır, 2022).

1.4. Zihin ve Dayanıklılık İlişkisi

Spor, günümüz toplumlarında saha tesis yapılanması, izleyici ve katılımcı sayısının çok yüksek rakamları bulması neticesinde önemli bir olgu haline gelmiştir. Spor genel tanımıyla, kişilerin üzerinde bedensel uğraş gösterdikleri, belirli kurallara dayandırılmış olan fiziksel etkinlikler bütünüdür (Demir ve Türkeli, 2019).

Sporun gün geçtikçe endüstri haline gelmesi, yapılan branşlarda üst düzen rekabetin yaşanması ve ulusal çapta önemli organizasyon ve faaliyetlerin düzenlenmesi burada yer alan sporculardan da beklentilerin yüksek oluşu sporcuların üzerindeki baskıyı arttırdığı söylenebilir. Bu bağlamda sporun fiziksel boyutunun yanı sıra zihinsel yani psikolojik boyutu da önem kazanmıştır (Tokdemir, 2011).

Sporcularda, performansın pozitif eğilimde olması için spor psikolojisinin ve egzersizin zihinsel dayanıklılığa etkisi önemlidir. Zihinsel dayanıklılık, zorlu sportif müsabakalarda sporcuların performanslarını kolaylaştıran olgulardan biridir (İlhan, 2016).

Spor psikolojisinde, spor yapan kişilerin davranışları pek çok bilim dalında olduğu gibi farklı bakış açıları ile incelenmektedir. Bunlar arasında en önemlileri şöyle sıralanabilir;

1. Psikofizyolojik Bakış Açısı: Davranışlar ile fizyolojik süreçler arasındaki ilişkiyi esas alır ve sporda psikolojik davranış biçimlerini fizyolojik süreçler ve onların gösterdiği etkiler doğrultusunda araştırır.
2. Sosyal – Psikolojik Bakış Açısı: Davranışların sosyal çevre ve kişi arasındaki etkileşim sonucu ortaya çıktığını varsayar ve spor davranışlarını incelerken kişinin sosyal çevresindeki unsurları ve bunların etkilerini inceler.
3. Bilişsel – Davranışçı Bakış Açısı: Davranışların hem çevre hem de düşüncelerin bir sonucu olarak ortaya çıktığını varsayar ve spor davranışlarını incelerken sporcuların düşünce, duygu ve algılarını ve bunların etkilerini inceler.

Belirtilen görüş ve fikirlerin genelinde fiziksel gelişimin tek başına sporcunun başarısına katkı sağlamayacağı ve bununla birlikte sporcunun üst düzey performans düzeyine ulaşabilmesi için zihinsel gelişimini de bütünlüyci bir şekilde geliştirmesi gerekmektedir (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015).

1.5. Sportif Sürekli Kendine Güven

Spor insan yaşamının önemli bir noktasına gelmiş ve bu nedenden ötürü sporun insanlara kattığı faydaların sadece fiziksel olmadığı düşünülmektedir. Sporun insanlara kazandırdıkları fiziksel, sosyal ve ruhsal açıdan bir bütün olarak düşünülmesi gerekmektedir (Kara, 2017). Aynı zamanda bireyler antrenman yaparken ya da bir müsabakada performanslarını en yüksek noktaya ulaştırmak istemektedir. Sporcunun fiziksel becerileri yeterli seviyeye ulaşabilir fakat sporcu zihinsel olarak da gelişimi sağlayamazsa başarı oranı düşebilir (Yalçın ve ark., 2017).

Performansın yüksek olması bazı psikolojik ve zihinsel durumlara bağlı olduğu ve bunların birer beceri öğrenimi gibi öğrenilebileceği düşünülmektedir. Performansın yüksek olmasına etki eden psikolojik nedenlerden biri de yapılan bazı araştırmalara göre kendine güven kavramı olarak karşımıza çıkmaktadır (Yeltepe, 2007).

Kendine güven, sporcunun kendinde hissettiği güvendir. Sporcunun ulaşmak istediği hedefler, davranışlar ve gerçekleştirmek istediği değerler bütünü şeklinde düşünülmektedir. Kendine güven tüm bireylerde değişkenlik göstermekle birlikte, az oluşu ya da fazla olması kişilerin hayatını belirli derecede etkilemekle birlikte başarı ya da başarısızlık sağlamaktadır (Çetinkaya, 2016).

Yapılan tanımlamalar doğrultusunda kendine güven bir sporcuya harekete geçebilme veya başarabilme yetisi hissettirmektedir. Kendine güven sporcu için ne zaman harekete geçebilme, ne zaman dinlenme veya hangi aralıklarda neler yapması gerektiği ve sonuçların olumlu şekilde sonuçlanması adına doğru bir eylem üretebilme yetisi kazandırabilmektedir (Kara, 2017).

Kendine güven sporcunun olumlu yönde başarı elde etme düşüncesiyle koordineli olarak düşünülebilmektedir. Bazı araştırmacılar elit sporcuların kendine güven duymaları, başarılı olabileceklerine inanmaları, başarıya giden yollarda alınabilecek tüm aksiyonları alabileceklerini ortaya koymuşlardır (Yıldırım, 2013).

Kendine güven, sporcunun başarıyı olumlu yönde yönetebilme konusunda ya da başarısızlığı kabul etme konusunda belirleyici etken olarak düşünülmektedir. Kendine güven duygusu yüksek olan sporcuların ulaşmak istedikleri neticelerde başarılı olma durumu, düşük öz güvene sahip olan sporculara nazaran daha ön plana çıkmaktadır (Uysal ve Gürol, 2018).

Kendine güven duygusunun genetik faktörlere bağlı olduğu, doğuştan bireyde var olan bir duygu olduğu bilinmemektedir. Bireyin içinde bulunduğu sosyal çevre, aile yaşantısı ve büyüdüğü ortam sonucunda geçirdiği yaşantılar şekillendirmektedir. Kendine güven kavramı sabit bir yapıya sahip değildir. Kendine güven sürekli bir şekilde geçirilen yaşantı, deneyim ve kazanılan başarılar sonucu olumlu yönde gelişen bir yapıya sahiptir (Miçooğulları ve Kirazcı, 2009).

Sportif alanda kendine güven duygusu yüksek olan sporcuların antrenman veya maç esnasında stres altındayken daha net ve doğru kararlar verebilme, rahat davranabilme, olumlu düşüncelere sahip olabilme ve bir hareketi uygularken maksimum keskinlikte uygulayabildikleri olumlu yönde katkı sağladığı bilinmektedir (Ekinci ve ark., 2014).

Kendine güvenin oluşabilmesi için;

- Performansın tamamlanması
- Güvenli formda hareket
- Güvenli biçimde düşünce
- Hayal edebilme
- Fiziki kondisyon
- Hazırlık Aşaması gerekmektedir.

Başarılı eylemler sportif alanda güven duygusunu arttırmakta ve ilerleyen süreçte olumlu ve başarılı eylemlerin devamını sağlamaktadır. Kendine güven duygusuyla

eylemlerde bulunan sporcu olumlu ve pozitif düşüncelere sahip olup hedefe ulaşmak istemektedir. Kendine güvenen sporcunun olumlu düşüncelere sahip olması yaşanılacak sakatlık sonrasında geri dönmesi için gerekli motivasyonu sağlayabilmektedir (Ertoğan, 2017).

Sportif kendine güven literatür çalışmalarında iki farklı boyutta ele alınmaktadır. Sürekli sportif kendine güven ve durumluk sportif kendine güven olarak karşımıza çıkmaktadır. Sürekli sportif kendine güven, kişilerin, sportif ortamda başarı elde edebilmek adına var olan becerilerine güven ve inanç duymaları olarak tanımlarken; durumluk sportif kendine güven ise bireylerin, sportif ortamda başarı elde edebilmek adına bazı anlarda ve durumlarda kendi yeteneklerine kısmı olan güvenlerini temsil ettiğini belirtmiştir (Başer, 2019).

Günümüzde sportif ortamlar ve sportif oyunlarda antrenörler ve sporculara fiziksel antrenmanları ile birlikte zihinsel antrenman metotlarının da geliştirilip, çoğu kez tekrarlar ile geliştirilmesi belirtilmiştir. Sportif ortamlarda zihinsel antrenman, performansı yükseltmek, fiziksel aktiviteden verim almayı arttırmak, egzersizden keyif alıp belirli bir doyuma ulaşmak için sistemli ve tutarlı bir şekilde zihinsel veya psikolojik yeteneklerin uygulanması olarak belirtilmiştir (Çiftçi ve ark., 2021).

Zihinsel beceri, sportif ortamda odaklanmayı geliştirmek, antrenmanın çıktılarını pozitif yönde sağlamak ve stresle olumlu başa çıkabilmeyi betimlerken; zihinsel teknikler, sportif ortamda performansı geliştirmek adına kullanılan metotlar olarak tanımlanmaktadır (Çiftçi ve ark., 2021). Sporcunun içsel olarak kendisiyle konuşmasını zihinsel beceriler ile bütünleştiren araştırmacılar, bu tekniğin sporcularda performans noktasından pozitif faydalar sağladığını belirtmiştir (Aktaş, 2019).

Sporcunun içsel olarak kendisiyle konuşması sesli veya sessiz olarak uyguladıkları ve kendilerini güçlendirmek adına yaptıkları uygulamaları ifade eder. Bu içsel konuşmalar müsabaka öncesi, esnası ve sonrası olarak 3 evrede gerçekleşmektedir. Müsabaka öncesinde, sporcuların müsabaka anını defalarca zihinlerinde canlandırdıkları belirtilmiştir. Bu canlandırma sonucunda sporcunun müsabaka esnasında karşılaşılabileceği olumsuz durumlar, problemler ve stresle başa çıkma yöntemini geliştirdiği betimlenmektedir (Aslan ve Doğan, 2020).

1.6. Futbol

Futbol tarih boyunca her ülke ve toplulukta önem kazanarak yaşamın bir parçası olarak günümüze gelmiştir. Futbolun taşındığı bu evrede futbolu anlamak için bilimsel girişimler ve yaklaşımlar başlamıştır. Futbol veya genel manada spor kültüründe bilimsellik, antrenman ve sporun temel ve özel taktikleri yer alırken futbol ve spor, siyasi olgulardan, ideolojiden uzaktır. Futbolun ve sporun temel mantığında katılım ve yaşama aktarım vardır (Erdoğan, 2008).

Futbol tarihi gelişim itibariyle, insanlık tarihinin tümleşik bir yapısı halindedir. Futbolun tarihi gelişiminin incelenmesi, futbol olarak isimlendirilen insan yapısının tamamını kapsamaktadır. Tarihi gelişim, futbol olarak adlandırılan branşın ortaya çıkışını, amaçlarını ve neticelerini betimlemeye ve geliştirmeye yönelik olduğu düşünülmektedir. Tarihi gelişim içerik olarak düşünüldüğünde futbola dair tüm öğeleri kapsayacağı gibi sadece bir öğeyi de detaylı bir şekilde açıklayabilir. Bu öğeler tarihsel gelişim kapsamında üç yapısal özellikte karşımıza çıkmaktadır.

1. Yapılan Faaliyetin Örgütsel Yapısını İnceleme: Bu inceleme alanı yapılan faaliyetin ortaya çıkışı, çıkmasındaki nedeni, toplumdaki yansımaları, topluma dair amaçları, karşıladığı ihtiyaçları, oyun kuralları, oyuncu sayıları ve faaliyetin yürütülüş biçimini temsil etmektedir.
2. Faaliyetin Yapılışı Esnasında kullanılan materyallerle ilgili ilerlemenin incelenmesi: Bu inceleme alanında futbol branşında kullanılan ana materyal olan topun hangi maddeyle yapıldığı ve nasıl yapıldığı, oyuncu kıyafetlerinin yapılışı ve işlevleri yer almaktadır.
3. Oynan yer (saha-zemin) ile ilgili incelemeler, gelişmeler, oluşumların temsil edilmesidir.

Bir sporsal faaliyet ya da spor branşı incelendiğinde, ilk amaç hangi zaman aralığında gün yüzüne çıktığını belirlemek değildir; tam aksine birincil amaç, bu faaliyetin insan gereksinimlerinden meydana geldiği, hangi toplumun ihtiyaçlarına karşılık verdiği, temel amacının ve amaç sonrası gerçekleşen sonucun ne olduğudur. (Tazegül, 2017).

Futbol tarihsel itibariyle, bir toplumun ya da bireylerin gündelik yaşantılarını sürdürürken ortaya çıkan gereksinimlerini sağlamak adına çıktığı düşünülmektedir. Bu gereksinimlerin, bir topluluğun kendini ispat etme çabasıyla alakalı olabileceği gibi büyük

toplumların arasındaki etkileşimsel bir gereklilikle de ortaya çıkmış olduğu düşünülebilir (Devecioğlu, 2008).

İnsan yaşamındaki eylemlerin ilişkisel olması, futbolunda ilişkisel boyutunu vurgulamaktadır. Bu ilişkisel boyut, toplumlar arasında olabileceği gibi, insan, doğa ve doğaüstü yani metafiziksel olarak da karşımıza çıkmaktadır. İlişkisel boyut sadece futbol ile sınırlandırılmaktan ziyade gerek materyaller gerekse zihinsel ilişki ile bütündür. Bu bağlamda futbol; ilişkisel yapının başlaması, başlayan yapının sürdürülebilir olması, geliştirilmesi, dönüştürülmesi gibi faaliyetleri içermektedir (Öntürk ve ark., 2019).

Futbolun tarihsel sürecine bakıldığında ilk olarak nerede ortaya çıktığı sorusu tarihi temel içinde değerlendirilmektedir. Futbol ile ilgili literatürdeki çalışmalarda, M.Ö 5000-2500 tarihleri arasında Çin'de ve yakın tarihlerde Mısır'da ortaya çıktığı belirtilmektedir. Ayak yardımıyla vurularak oynanan bu oyuna Tsu Chu denilmektedir. Tsu "ayakla vurma" ve Chu "içi (tüy veya hayvan kıllarıyla) doldurulmuş deriden top" olarak isimlendirilmektedir. Oyunun temel amacı ayak yardımıyla vurulan topa ip ağlarla örülü yere ulaştırmaktır. Topun ağla örülü yere ulaşması temel amaç olarak görülse bile bunun yanında birden farklı amaçları gerçekleştirmek için oynanmıştır. Anlatılan tarih kaynaklarında oyunun en temel amaçlarından birisinin de imparatorun doğum gününü kutlamak için oynandığıdır. Bu bağlamda oynanan oyunun mutlak egemen güç için bir kutlama aracı olması oyunun karakteristik özelliklerini de belirlemektedir (Erdoğan, 2008).

Futbolun yine bir başka gereksinim olarak askeri talim yapılmak suretiyle oynandığı kaynaklarda yer almaktadır. Örnek olarak, M.Ö 2500'lerde Çin İmparatoru olan Huang-ti'nin yere sabitlediği iki adet mızrak kullanarak ortasından, top benzeri bir materyali çeviklik uygulamaları için askerlerine yaptırdığı eski Çin kaynaklarında vurgulanmıştır. Özellikle Tsu Chu adı verdikleri ve günümüzde futbol olarak adlandırılan oyunun, Qin ve Han hanedanlığı hüküm sürerken aktif bir şekilde oynandığı Çin kaynaklarında yer almaktadır (Bozköylü, 2007).

Futbolun tarihsel gelişimi incelenirken Çin'den sonra Japonya devletinde oynandığı görülmektedir. Japonya'da oynanan oyunun adı Kemari olarak kayıtlarda yer almaktadır. Bu oyunu Tsu Chu oyunundan ayıran en temel farkın ise oyunda top olarak kullanılan materyalin havada tutulması gerekliliğidir. Ağaçlar kullanılarak belirli bir alan ile sınırlandırılan bölgede içi talaş ile doldurulan topun havada oynayan oyuncuların elleriyle birbiriyle paslaşıp, bölünmüş alana taşımak olarak amaç belirlenmiştir. Burada karşımıza çıkan en temel farklılıklardan biri ise Kemari oyununda pas vererek koordinasyon sağlama

ve yardımlaşma gibi sosyal becerilerin gelişimi ön plana çıkmaktadır. Bu oyun tarihsel gelişimini günümüze kadar taşımıştır. Kemari oyunu hala günümüzde oynanmaktadır (Tazegül, 2017).

Türk toplumunda futbol, günümüzden yaklaşık 8000 yıl kadar önce Orta Asya'da yaşadıkları dönemde uyguladıkları farklı sporsal faaliyetlerinin olduğu bilinmektedir. Bu sporsal faaliyetlerden birinin de ayakla yuvarlak bir nesneye vurularak oynanan oyunun olduğu ve bunun çeşitli destanlarda yer aldığı bilinmektedir. "La Tartarie" eserinde, Türk'lerin kadın ve erkeklerden oluşan gruplarla ayakla vurdukları topla oynanan oyunları izlediğini yazan Hiuan adında bir Çinli, tapınaklarda sık sık oynandığını belirtmiştir (Yıldıran, 1986).

Kaşgarlı Mahmut, "Divan-ı Lüğati't-Türk" adlı eserinde, Türklerin Orta Asya'da oynadığı oyunu "Tepük" olarak eserinde yazmış ve bazı zamanlarda oynanan bu oyunlarda kavgaların ve çatışmaların çıktığını belirterek bu oyunun oynanmasının günah olduğunu belirtmiştir (Çakır, 2008). Timur döneminde Türklerin, kullanılan materyalin içerisini hava ile doldurdukları ve kuzu derisinden yapılmış top ile oynadıkları bilinmektedir. (Yıldız, 1979 farklı toplumlarda futbol). Ayrıca içi hava ile doldurulmuş topun oynandığı bir diğer toplumun ise Hitay Türklerinde görülmektedir. Seyit Ali Ekber olarak bilinen İranlı seyyah yazmış olduğu "Hitay-ı Name" adlı eserinde "Tepük" oyunundan söz etmektedir (Zelyurt, 2014).

Tepük oyunu örneği görülen bazı toplumların aksine sadece erkeklerin oynadığı bir oyun değildir. Kadınlarında bu oyunda oynadıkları bilinmektedir. Türkler tepük oyununda kullandıkları topu, keçi kılı veya keçe kullanarak oluşturmuşlardır. Zamanla bu top içi hava doldurularak yuvarlak bir şekle sokulmuştur. Oyun belirli ölçü ve kurallarla yerleştirilen kalelerden topu geçirmeye ve kazanmaya odaklı bir şekilde gerçekleştirilmektedir (Alpman, 2001).

Araştırmalar kapsamında futbolun toplumların genelinde farklı amaçlara hizmet etmek için oynandığı ve zamanla gelişerek günümüze taşındığı düşünülmektedir. Futbolun bazı toplumlarda dinsel amaç taşıdığı, bazı toplumlarda askeri talim yapmak için kullanıldığı ve bazı toplumlarda ise bedensel gelişimi arttırmak için oynandığı görülmektedir. Toplumların genel manada futbol için yükledikleri anlamlar değişse bile futbol oynamanın asıl neticesinin bedensel ve zihinsel gelişim odaklı olduğu bilinmektedir. Yapılan futbol müsabakalarında fiziksel bir efor ve çaba sarf edildiği için ayrıca oynayan kişilerin üstünlük kurmak adına zihinsel teknik ve taktiklere başvurmaları eski toplumlarda futbolun gizil

gelişim neticesi olan fiziksellik ve zihinsellik olgularını destekler nitelikte olduğunu düşündürmektedir (Erdoğan, 2008).

1.7. Amatörlük Nedir?

Amatör, öncelikle Latince olan “amare” anlamı ise “sevmek” olan fiil ile birlikte, Fransızca’da kullanılan “amateur” kelimesinden Türkçe’ye geçmiştir. Amatörlük ise; farklı şekillerde, farklı şeyleri sevmek maksadıyla gerçekleşen, herhangi bir karşılık beklemezsizin maddi kazanç elde etmeden yapılan eylemlerdir (Tekin ve ark., 2016).

Amatörlük kavram olarak, Erdemli (2008) tarafından; “Amatör bir konuyu iyi bilen, onunla bütünleşmiş, çalışmalarına zamanca sınır koymayan, o alanda denemeler yapan, kendini bu denemeler için geliştiren, yapıcı-yaratıcı olan insandır. Bu etkinlikler ancak sevgiden başka bir güçle olamadığı için amatör denilir. Kuşkusuz amatör sözünün kapsamında ahlaka değgin yanlar da bulunmaktadır “Bu bağlamda amatör tanımı yapılırken, yapılan sporda mecburiyetin olmadığını ve kişinin zevk alarak severek yaptığı vurgusu ön plana çıkmaktadır (Erdem, 2010).

Eitzen, amatörlüğün tanımlarında yer alan sevgi ibaresinin temellerinde olması gerek özellikleri şu şekilde belirtmektedir;

1. Amatörler spora katılımdan büyük keyif alırlar.
2. Amatörlerin katılacağı aktivite amatörler tarafından herhangi bir baskı olmaksızın özgürce seçilir.
3. Amatör için spordaki süreç, en az sonuç kadar hatta daha fazla önemlidir.
4. Spora katılma motivasyonu, para ve şöhret gibi dışsal ödüllerden ziyade, spordan elde edilecek olan içsel ödüllerden gelir.
5. Spora katılım bir sevgiden oluştuğu için amatör spor, sportmenlik iklimi çerçevesinde gerçekleştirilir (Arıkan ve Çimen, 2021).

Farklı bir amatörlük tanımlamasına göre, spor yapmak serbest zaman aktiviteleridir, keyif almak ve vakit geçirmek için, oyunlar, uğraşlar ve eğlenceleri kapsamaktadır. Özgürce, aniden yapıldığı için bir meslek olarak görülmemektedir. Bu tanımlama kapsamında, sporun yapılış maksadını ve amatörlüğü rekreasyonel faaliyet olarak vurgulamaktadır (Coşkun, 2018).

Sporun özünde bulunan sporcu, branş, teknik direktör, sağlık personelleri, teknik ve taktik gelişim için oluşturulan antrenman ortamları her biri başlıca sporun bir meslek grubu

olduğunu doğrular nitelik taşımaktadır. Çünkü sporun içinde yer alan bu kavramlardaki yer ve kişiler, hayatlarını ve zamanlarını spora harcamaktadır. Dolayısıyla sporun meslek olarak bilinmesi ve spora katılan tüm paydaşların bir meslek grubuna hizmet ettikleri için meslek çalışanları genelinde özgün spor haklarına sahip olmaları gerekmektedir (Filiz, 2002).

Futbolun amatör boyutunun arka planda kalmasıyla bilimsel yöntemlerin daha düşük düzeylerde uygulanmakta olduğu ve amatör futbolcular için gerekli gelişim ortamlarının sağlanmadığı görülmektedir. Profesyonel futbolun popülerliğinin yüksek olması ve izleyici kitlesinin tercihleri, amatör futbolun arka planda kalmasını etkilemiştir. Amatör futbolcuların yaşanan durumların içerisinde olması, ilginin ve yönelimin negatif boyutunu yaşamaları kendine güven duygusunda olumsuzluk yaşamalarına neden olmaktadır. Yaşanan bu olumsuzluklar neticesinde amatör futbolcunun zihin-kas koordinasyonu eksikliği yaşaması ve zihinsel olarak dayanıklılığının yeterince gelişememesi sonucunda sürekli kendine güven duygusu sporcu adına negatif olarak açığa çıkmaktadır (Devecioğlu ve ark., 2014).

1.8. Profesyonellik Nedir?

Profesyonellik terimi, bir işi kazanç sağlamak amacıyla yapan, amatör karşısı veya ustalaşmış, uzmanlaşmış” biçimde tanımlanmaktadır (Fakılı, 2019).

“Profesyonel olma durumu” ile ilgili ifade edilen profesyonelliğin belli bir alanda bilgi, beceri, düşünce ve davranış olduğu anlatılmaktadır. Bu bağlamda profesyonel olmak, bireyin özünde bulunan üst düzey bilgi ve becerilerin, tutum ve davranışlara olumlu yönde aktarılması olarak düşünülebilir (Gökçora, 1933).

Profesyonelliğin temelinde olan bilgi, beceriklilik ve genel niteliği aşağıdaki şekilde düşünülebilir:

- Profesyonel kişi standart bir şekilde ürün ve hizmet üretir.
- Profesyoneller, özel bir alanda teorik bilgi ve aynı zamanda teknik konusunda bilgi sahibidir.
- Profesyoneller, beraberlik bilinci ve takım olma bilinci geliştirdikleri meslektaşlarıyla güçlü bir kimlik duygusunu paylaşırlar.
- Profesyoneller, kendi iş alanlarıyla ilgili konularda genel bir kültürel geleneğe hakim olurlar.

- Profesyoneller, çalışmada birincil önceliğin; bir hizmet veya ürünün sağlanmasında bir standardın sürekli bir şekilde uygulanması ve parasal getirinin ikincil öncelik olduğu noktası hatırlatılır.
- Profesyoneller, müşterileri veya kamuoyu tarafından bilgi, deneyim ve bazı durumlarda tekniğe dayalı kendine özel yetkinlikleri ile tanınırlar.
- Profesyonel hizmetler ve ürünler, belirli önemli sosyal değerlere ulaşmak için bir yol sağlar.
- Profesyonel çalışma kendi kendini düzenler. Profesyonelliğin gerekliliği olan bilgi, beceri, özellikler düşünüldüğünde, bireylerin görev ve sorumluluklarını üst seviyelerde uygulamaları neticesinde profesyonellik olumlu anlamda gelişmektedir.

Yapılan tanımlamalar ve çalışmalar incelendiğinde profesyonellik tek anlamda para kazanmak için yapılan uğraşlar olarak algılanmaması gerektiği düşünülmektedir. Profesyonelliğin, bireyin amaçlarına ulaşmak için kendini yaptığı işe adanması, ulaşmak istediği neticeye giderken zihinsel ve fiziksel olarak kendini geliştirmesi ve başarılı olmak üzere yaptıklarının tümü olarak bilinmektedir (Altıok ve Üstün, 2014).

Zaman profesyonellik yolunda tüketildiği düşünülen en önemli faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyler zamanlarını harcarken yapılacak olan neticeyi ve olumlu gelişmesini istediği sonuca göre planlamalar yapmaktadır. Profesyonel sporcunun bir müsabaka hazırlığı yaparken, zamanının çoğunu yapmış olduğu branşın teknik, taktik ve zihinsel çalışmalarıyla harcamaktadır (Afacan ve ark., 2014).

Sporcunun süreç boyunca yapmış olduğu tüm antrenmanlar, hazırlıklar bir müsabakayı kapsar. Sporcu tüm yıl hazırlığını belirli zaman dilimlerinde gerçekleştirecek olan yarışmaya göre yapmaktadır. Dolayısıyla sporcunun uzun bir süre boyunca yapmış olduğu hazırlığı sergileyeceği zaman çok kısa olmasından dolayı beraberinde zihinsel hazırlığın yapılması da gerekmektedir. Zihinsel dayanıklılık sporcunun olumlama yapabilmesi ve pozitif senaryolar ile müsabakayı kazanacağına dair olan inancının gelişmesidir. İncelenen araştırmalar kapsamında ve belirtilen fikirler sonucunda profesyonelliğin sadece para ile bağdaştırılması, profesyonelliğin tanımlanması için yetersiz kaldığını göstermektedir (Yılmaz, 2021).

Yapılan tanımlamaların bir başkası ise ILO (International Labour Organization) tarafından; profesyonel sporculuk, farklı müsabakalar, organizasyonlar ve yarışma olarak içerisinde rekabet bulunduran ortamlar aracılığıyla maddi bir kazanç sağlayan ve rekabet

ortamındaki genel düzenin bir federasyon veya kulüpçe denetimi sağlanan meslek olarak tanımlanır. Yapılan bu tanımlama ile birlikte, profesyonel sporcuyu iki farklı çerçevede değerlendirmek mümkündür. Bunlardan:

1. Sporcunun bir spor kulübü tarafından sözleşme bağlamında çalıştırılması ve profesyonel olarak uyguladığı tek alanın spor olması gerektiği
2. Sporcunun başka bir mesleği olabildiği gibi sadece, bazı Olimpik branşlardaki gibi kazanç sağladıkları branşlarda antrenman yapmak ve yarışmalara katılmak amacıyla önemli ölçüde zaman ayırmaları gerektirdiği olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yapılan açıklama kapsamında farklılıktaki önemin, sporcunun profesyonellik düzeyinin hangi derecede olduğudur. Sporcu zamanının büyük bölümünü spora harcıyor olması ve geçimini yaptığı spor ile sağlaması profesyonellik olarak tanımlanır (Tekin ve ark., 2016).

Profesyonelliğin içinde yer alan maddi çıkar sağlama tanımlaması beraberinde profesyonel futbolun ve futbolcunun ülkemiz ve dünya genelinde ödenen rakamlar, seyirci kitlesi ve bütçeler incelendiğinde popülerliğinin kaynağını açıklamaktadır. Profesyonel futbolcuların alt yapı eğitimi almaları, çeşitli antrenman ve beslenme alışkanlıklarının olması, zihinsel süreçlerinin doğru yönetilmesi neticesinde başarıyı bir bütün olarak yürüttükleri görülmektedir (Kalkavan ve ark., 2022).

Futbolun profesyonel olarak karşımıza çıktığı kulüplerdeki takımların alt yapılarında eğitim alan ve futbol oynayan oyuncularının takımlarına maddi olarak büyük katkıları olduğu bilinmektedir. Kulüpler alt yapısındaki futbolcudan kendi takımları için yararlanmalarının yanı sıra, alt yapıda yetiştirilen futbolcuların başka bir takıma transfer olmaları sonrasında ciddi miktarda bonservis bedelleri kazandırabilmektedirler (Dinçer et ark., 2017).

Ülkemiz futbol kulüplerinin ve futbolcularının maddi çıkar haricinde önemsendiği bir diğer nokta ise uluslararası organizasyonlarda ülkemizi temsil etme konusudur. Bu bağlamda futbolcular ve kulüpler uluslararası arenada ülkesini temsil ederken bir bakıma kendi varlıklarını da sürdürmeyi düşünmektedir. Dolayısıyla kulüpler şirketleşme yoluna gitmektedirler. Kurumsallaşma, mevcut koşullardaki rekabet ortamının zor olması, sistematik ve süreç odaklı bir planlamaya dayalı olduğu için kulüplerin doğru adımları atması gerekmektedir (Dağlı Ekmekçi, 2015).

2. MATERYAL VE METOT

2.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada amatör futbolcuların zihinsel dayanıklılık ve sportif sürekli kendine güven düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan bu çalışmadaki amaç, amatör lig futbolcularının zihinsel dayanıklılık ile sportif sürekli kendine güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

2.2. Araştırmanın Önemi

Futbol günümüzde seyirci kitlesi yüksek ve toplumlarca popüler branşlardan biri olarak düşünülmektedir. Sporsal faaliyetler ve branşlara bakıldığı zaman maddi olarak yüksek bütçelerin, reklam ve seyirci kitlesi çok olması futbolun tercih edilirlilik düzeyini arttırmıştır. Bu bağlamda ailelerin çocuklarını branşlaşma yolunda yönlendirirken futbolu tercih etmelerindeki etkenlerden bazılarının futbol branşının bilinirlik seviyesinin yüksek olduğu düşünülebilir. Amatör futbolcuların, futbol oynarken müsabaka öncesi, sırası veya sonrasında yapmış olduğu hazırlıklar, antrenmanlar ve bilişsel süreçler performansa etki eden faktörler arasındadır. Bu çalışmanın neticesindeki bulgular, amatör ligdeki futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları ve sportif sürekli kendine güven gibi bilişsel süreçlerde düşünce yapısını incelemek ve literatüre pozitif katkı sağlayacağı yönündedir.

2.3. Araştırmanın Yöntemi

Yapılan bu çalışmadaki araştırmada anket yöntemi kullanılarak veriler elde edilmiştir. Veriler elde edilmeden önce tez araştırması üç aşamada gerçekleştirilmiş olup ilk önce literatür taraması gerçekleştirilmiş olup tezin kavramsal yapısı olan ilk bölüm oluşturulmuştur. Daha sonra elde edilen bilgiler doğrultusunda araştırmanın modeli ve yöntemi oluşturulmuş olup gerekli izinler alındıktan sonra anket uygulaması gerçekleştirilmiştir. Son kısmında ise elde edilen veriler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiş bulgular, sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

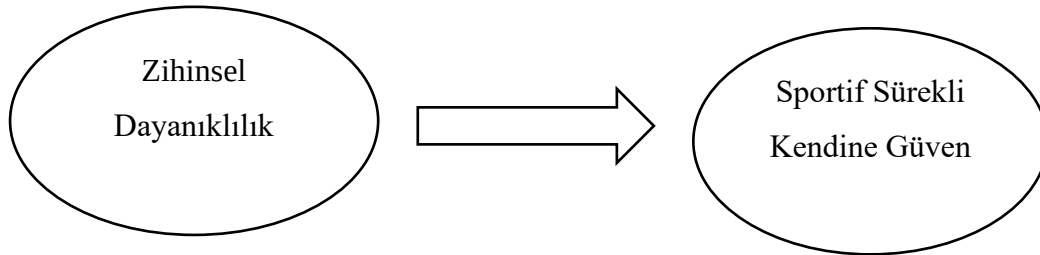
2.4. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Elazığ Amatör Spor Kulüpleri Federasyonu başkanlığı ile yapılan yazışmalar neticesinde 2022-2023 futbol sezonunda Bölgesel Amatör ve 1. Amatör liginde toplamda 22 kulüp ve 1001 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise rastgele örneklem seçimi tekniği ile seçilmiş ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 276 amatör futbolcu oluşturmaktadır.

2.5. Verileri Toplama Araçları

Araştırmanın amacı doğrultusunda veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanmış olan demografik özelliklerin yer aldığı “Kişisel Bilgi Formu”(EK-1), Madrigal ve Ark. (2013) tarafından geliştirilen ve Erdoğan (2016) tarafından ülkemizde geçerlilik güvenirlik çalışması gerçekleştirilmiş “Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”(EK-2) ve Vealey (1986) tarafından geliştirilen, ülkemizde Türkçe formunun geçerlilik ve güvenirlik çalışması Yıldırım (2013) tarafından gerçekleştirilmiş “Sürekli Kendine Güven Ölçeği” (EK-3) kullanılmıştır. Bilgi formu ve ölçekler sporculara yüz yüze uygulanmıştır.

2.6. Araştırma Modeli



Şekil 2.1. Araştırmanın Modeli

2.7. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda araştırmanın bağımsız değişkenleri olarak alt yapı eğitimi, eğitim durumu, lisanslı sporculuk yılı, yaş gibi demografik özellikleri belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır.

2.8. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizi için SPSS 27 programı kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanlar alt yapı eğitimi, eğitim durumu, lisanslı sporculuk yılı, yaş değişkenlerine göre karşılaştırılmıştır. Öncelikli olarak demografik bilgiler ışığında tanımlayıcı istatistik bilgileri elde edilmiş olup daha sonrasında güvenilirlik testi olan Cronbach Alpha analizi yapılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını görmek için normallik testi yapılmış olup $n > 30$ olduğu için Kolmogorov – Smirnov testine bakılmış ve normal dağılmadığı görülmüştür. Elde edilen veriler doğrultusunda arasındaki anlamlılığı test etmek için nonparametrik test varsayımları sağlandığından niceliksel ölçekli gözlemleri verilen iki örneklemin aynı dağılımdan gelip gelmediğini incelemek adına Mann-Whitney U ve üç veya daha fazla sayıda grubun ortalamaları arasındaki farklılığın anlamlılığını test etmek amacıyla Kruskal Wallis-H testi kullanılmıştır. Zihinsel dayanıklılık ve sürekli kendine güven arasındaki ilişkinin yönünün ve derecesinin belirlenmesi için Spearman korelasyon katsayıları incelenmiştir.

3. BULGULAR

Bu araştırmaya katılım sağlayan Elazığ İlindeki amatör futbolcuların zihinsel dayanıklılık ve sportif sürekli kendine güven arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan anketten ortaya çıkan veriler SPSS (Statistical Package For Social Sciences Version) 27 paket programında değerlendirilerek çıkan sonuçlar yorumlanmıştır.

Araştırmaya katılan futbolcuların demografik özelliklerini içeren veriler aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcıların demografik özellikleri

		N	%
Alt Yapı Eğitimi	Evet	179	64,85
	Hayır	97	35,15
	Toplam	276	100
Eğitim Durumu	İlköğretim	2	0,72
	Lise	78	28,26
	Ön Lisans	50	18,12
	Lisans	117	42,39
	Lisans Üstü	29	10,51
	Toplam	276	100
Lisanslı Sporculuk Yılı	1-3	69	25
	4-6	137	49,64
	7-9	43	15,58
	10 ve Üzeri	27	9,78
	Toplam	276	100
Yaş	18-21	88	31,88
	22-25	105	38,04
	26-29	55	19,93
	30-33	20	7,25
	34 ve Üzeri	8	2,90
	Toplam	276	100

Tablo 3.1'e göre Araştırmaya katılan öğrencilerin alt yapı eğitimi değişkenine bakıldığında katılımcıların %64,85'inin alt yapı eğitimi aldığını, %35,15'inin ise alt yapı eğitimi almadığı görülmektedir. Tabloya göre katılımcıların %0,72'sinin ilköğretim mezunu, %28,26'sının lise, %18,12'sinin ön lisans, %42,39'unun lisans eğitimi ve %10,51'inin ise lisansüstü eğitim aldığı görülmektedir. Katılımcıların lisanslı sporculuk yılı değişkenine bakıldığında, %25'inin 1-3 yıl, %49,64'ünün 4-6 yıl, %15,58'inin 7-9 yıl ve %9,78'inin ise 10 yıl ve üzeri lisanslı sporculuk yılına sahip olduğu görülmektedir. Tabloya bakıldığında, %31,88'inin 18-21 yaş aralığında, %38,04'ünün 22-25 yaş aralığında, %19,93'ünün 26-29 yaş aralığında, %7,25'inin 30-33 yaş aralığında ve %2,90'ının 34 yaş üzerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 3.2. Güvenirlik (Cronbach's Alpha) düzeyi

	Cronbach's Alpha	N
ZD	0,806	11
SKG	0,961	13

Yapılan araştırmada kullanılmış olan zihinsel dayanıklılık ve sürekli kendine güven ölçeklerinin güvenirlilik (Cronbach's Alpha) (α) katsayıları yukarıdaki tabloda verilmiştir. Güvenirlilik katsayılarının referans aralıklarına göre Cronbach's Alpha değeri 0,00 – 0,39 arasında ise güvenilir olmadığını, 0,40 – 0,59 arasındaki değerin düşük güvenirlilikli, 0,60 – 0,79 değerinin oldukça güvenilir ve 0,80 – 1,00 arasındaki değerin ise yüksek güvenirlilikte olduğu kabul edilmektedir (Alpar, 2020). Zihinsel dayanıklılık ölçeğinin Cronbach Alpha kat sayısı 0,806, sportif kendine güven ölçeğinin Cronbach Alpha kat sayısı 0,961'dir Buda güvenirliliğin yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

Tablo 3.3. Normallik testi

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro - Wilk		
	Statistic	Df	Sig	Statistic	Df	Sig
ZD	,124	276	,000	,953	276	,000
SKG	,149	276	,000	,887	276	,000

Yapılan araştırmada kullanılmış olan zihinsel dayanıklılık ve sürekli kendine güven ölçeklerinin normallik testi yukarıdaki tabloda verilmiştir. N birimlik bir gruptan elde edilmiş nicel verilerin normal dağılım gösterdiği ya da göstermediğini belirlemeye yarayan testler normallik testleridir (Hamarat ve Çolak, 2021). SPSS analizinde elde edilen verilerin normal dağılıp dağılmadığını gösteren testlerden biri de Kolmogorav-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleridir. Kolmogorav-Smirnov testi bizlere büyük çaptaki örnekleme sahip olan veriler için $N > 50$, Shapiro-Wilk testi ise $N < 50$ örneklem sayısına sahip veriler için kullanılır. Verilerin dağılımı Sig (p) değerine bakılarak değerlendirilir. P değeri $\leq 0,05$ ise verilerin normal dağılmadığı anlamına gelir (Sürücü ve ark., 2021).

Tablo 3.4. Katılımcıların alt yapı eğitimi almalarına ilişkin test sonuçları

	Alt Yapı Eğitimi Aldınız mı	N	Sort	Stop	P
ZD	Evet	179	151,85	27181,00	,000
	Hayır	97	113,87	11045,00	
	Total	276			
SKG	Evet	179	168,66	30189,50	,000
	Hayır	97	82,85	8036,50	
	Total	276			

Alt yapı eğitim alma durumu ile zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır ($P < 0,05$). Alt yapı eğitimi alan bireylerin zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güvenleri daha yüksektir.

Tablo 3. 5. Katılımcıların eğitim durumuna ilişkin test sonuçları

	Eğitim Durumu	N	Sort	P
ZD	İlk Öğretim	2	4,00	,000
	Lise	78	106,94	
	Ön Lisans	50	111,59	
	Lisans	117	154,59	
	Lisans üstü	29	214,14	
	Total	276		
SKG	İlk Öğretim	2	3,50	,000
	Lise	78	110,35	
	Ön Lisans	50	136,96	
	Lisans	117	143,20	
	Lisans üstü	29	207,21	
	Total	276		

Eğitim durumu ile zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Lisans ve lisansüstü eğitime sahip olanların sportif kendine güven ve zihinsel dayanıklılıkları yüksektir.

Tablo 3.6 Katılımcıların lisanslı sporculuk yılına ilişkin test sonuçları

	Lisanslı Sporculuk Yılı	N	Sort	P
ZD	1-3 Yıl	69	123,59	,000
	4-6 Yıl	137	119,63	
	7-9 Yıl	43	163,17	
	10 Yıl ve Üzeri	27	233,04	
	Total	276		
SKG	1-3 Yıl	69	107,24	,000
	4-6 Yıl	137	142,45	
	7-9 Yıl	43	132,10	
	10 Yıl ve Üzeri	27	208,56	
	Total	276		

Lisanslı sporculuk yılı ile zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$) 10 yıl ve üzeri lisanslı sporcu olanların sportif kendine güven ve zihinsel dayanıklılıkları yüksektir.

Tablo 3.7. Katılımcıların yaş değişkenine ilişkin test sonuçları

	Yaş	N	Sort	P
ZD	18-21 Yaş	88	118,51	,000
	22-25 Yaş	105	117,91	
	26-29 Yaş	55	181,77	
	30-33 Yaş	20	173,73	
	34 ve Üzeri	8	243,06	
	Total	276		
SKG	18-21 Yaş	88	143,99	,000
	22-25 Yaş	105	118,14	
	26-29 Yaş	55	146,82	
	30-33 Yaş	20	157,93	
	34 ve Üzeri	8	239,56	
	Total	276		

Yaş değişkeni ile zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Yaşı yüksek olanların sportif kendine güven ve zihinsel dayanıklılıkları yüksektir.

Tablo 3.8. Korelasyon Analizi

		ZD	SKG
ZD	r	1,000	,525**
	p		,000
	n	276	276
SKG	r	,525**	1,000
	p	,000	.
	n	276	276

Zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Tablo 3.4 incelendiğinde zihinsel dayanıklılık ve sportif sürekli kendine güven arasında yapılmış olan analizin sonucunda zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven arasında ($p > 0,01$, $r = ,525$) orta düzeyde olup pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Sportif kendine güven ve zihinsel dayanıklılık arasında ($P < 0,01$, $r = ,525$) orta düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki görülmektedir.

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Yapılan çalışmada sporsal performansa etki eden psikolojik faktörlerden olan zihinsel dayanıklılık ve sportif sürekli kendine güven kavramları, amatör futbol branşı açısından incelenmiştir. Yapılan çalışmanın amacı amatör futbolcuların zihinsel dayanıklılık ve sportif sürekli kendine güven düzeylerinin incelenmesidir. Bu amaçla, Elazığ ilinde bulunan kulüplerdeki 276 amatör futbolcunun gönüllü olarak katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada, sporculara zihinsel dayanıklılık ve sürekli kendine güven ölçekleri uygulanmıştır. Ölçeklerden elde edilmiş veriler alt yapı eğitimi, eğitim durumu, lisanslı sporculuk yılı ve yaş değişkenlerine göre karşılaştırılarak, zihinsel dayanıklılık ve sportif sürekli kendine güven arasındaki ilişkisel korelasyon analizi incelenmiştir.

Yapılan araştırmaya katılan sporcuların %64,85'i alt yapı eğitimi almışken, %35,15'i alt yapı eğitimi almamıştır. Bu araştırmaya katılan sporculardan %0,72'si ilköğretim mezunu, %28,26'sı lise mezunu, %18,12'si ön lisans mezunu, %42,39'u lisans mezunu ve %10,51'i lisansüstü mezunudur. Bu araştırmaya katılan sporcuların lisanslı sporculuk yılları incelendiğinde %25'i 1-3 yıl, %49,64'ü 4-6 yıl, %15,58'i 7-9 yıl ve %9,78 10 yıl ve üzeri lisanslı sporculuk yıllarına sahiptir. Yapılan araştırmadaki sporcuların yaşlarına bakıldığında %31,88'i 18-21, %38,04'ü 22-25, %19,93'ü 26-29, %7,25'i 30-33 ve %2,9'u 34 yaşının üzerindedir (Tablo 3.1).

Araştırmada, alt yapı eğitim alma durumu ile zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Alt yapı eğitimi alan bireylerin zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güvenleri daha yüksektir (Tablo 3.2). Çocuğun sosyal olarak bulunduğu ilk ortam ailesidir, çocuğun ilk zihinsel olarak doğru-yanlış, iyi ve kötü gibi kavramları öğrendiği ortam ailedir. Günalp, (2007)'de yapmış olduğu çalışmasına bakıldığında çocukta ilerleyen yıllarda olumlu zihinsel dayanıklılık ve karar mekanizmasının pozitif yönde olmasını aile etkilemektedir. Elde edilen bu sonuç araştırmamızı destekler niteliktedir.

Araştırmada, eğitim durumu ile zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Lisans ve lisansüstü eğitime sahip olanların sportif kendine güven ve zihinsel dayanıklılıkları yüksektir (Tablo 3.3). Sporcuların eğitim düzeylerinin artmasıyla paralel olarak sorumluluk alma bilincinin de arttığı düşünülmektedir. Bu bağlamda eğitim düzeyi yüksek olan sporcunun zihinsel dayanıklılık ve sportif sürekli kendine güven algısının da yüksek

olacağını söylemek mümkün olmaktadır. Çalışmamızdaki anlamlı farklılık literatürdeki çalışmaların sonuçları ile paralellik göstermektedir Eğitim düzeyi ve zihinsel dayanıklılık algısının pozitif ilişkisi, sporcunun bilinç düzeyinde ve mantıklı eylemlerde bulunabilme kabiliyetinin de artması ile bağdaştırılabilir (Yılmaz, 2021). Kurudirek ve ark., (2022)'nin yapmış olduğu çalışma incelendiğinde eğitim durumlarına ilişkin elde edilen bulgularda, buz hokeyi branşı ile ilgilenen sporcuların eğitim düzeyleri ilerledikçe spora olan ilgilerinin azaldığı görülmektedir. Bu durum bizim çalışmamız ile benzerlik göstermemektedir. Benzerliğin olmama nedeni ise çalışmada buz hokeyi gibi branşların bilinirliğinin az olması olarak düşünülmektedir. Başer (2019)'un yapmış olduğu takım sporu ile ilgilenen sporcu çalışmalarında eğitim durumunun yükselmesi zihinsel dayanıklılık üzerinde olumlu etki sağladığı ve zihinsel dayanıklılığın anlamlı bir şekilde artış gösterdiğini ortaya koymaktadır. Golby ve Sheard (2004)'ün yapmış olduğu çalışma incelendiğinde, zihinsel dayanıklılık ve akademik olarak başarılı olmanın paralel olarak artış gösterdiği ve zihinsel dayanıklılık üzerinde pozitif anlamda faydalarının olduğu belirtilmiştir. Yapılan çalışma akademik başarı üzerine gerçekleşmiş bir çalışma olmasına rağmen eğitim yılı düzeyi ilişkisini gösterdiği için çalışmamızı destekler niteliktedir.

Yapılan araştırmada, sporcuların lisanslı sporculuk yılı ile zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven puanlarında anlamlı bir farklılık görülmektedir (Tablo 3.7.). Sporcuların müsabaka öncesinde, sırasında veya sonrasında, baskı, zorlanma veya tahmin edilemeyen bir durumla karşılaştıklarında verecekleri olumlu tepkiler ve çözüm yolları zihinsel dayanıklılık olarak belirtilebilir. Sporcuların olumsuz veya öngörülemeyen durumlarda soğukkanlı olmaları, kontrolü elden bırakmamaları lisanslı sporculuk yılının artması neticesi ve bununla birlikte zihinsel dayanıklılığın gelişmesi neticesi olarak karşımıza çıkmaktadır. (Yılmaz, 2021)'e göre lisanslı sporculuk yılı fazla olan sporcuların, olumsuz ve benzer şartlar altındayken bu durumu birden çok tecrübe etmeleri neticesinde tecrübe kazandıkları yönündedir. Sporcuların yaşamış olduğu bu deneyim ve tecrübeler uygun stratejiyi geliştirme yönünde pozitif bir strateji olarak değerlendirilebilir.

Nicholls ve ark., (2009)'un gerçekleştirmiş olduğu çalışmada zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven düzeyinin yapılan branştaki spor yılı ile doğru orantıda arttığı tespit edilmiştir. Aynı araştırmacı yapılan branştaki spor yılının zihinsel dayanıklılığın gelişimi üzerinde pozitif etkisi olduğunu belirtmiştir. Yapılan bu çalışma bizim yapmış olduğumuz çalışmadaki verileri destekler niteliktedir.

Perry ve Williams, (1998)'in tenis branşındaki sporcularda yapmış olduğu çalışmada spor yılı fazla olan sporcularda sportif sürekli kendine güven düzeyinin de yükseldiği görülmektedir. Karagün, (2014)'ün yapmış olduğu çalışmaya bakıldığında zaman, spor yılı fazlalaştıkça, sportif sürekli kendine güvenin de arttığı tespit edilmiştir. Spor deneyimlerinin ve spor yılının kendine güven üzerinde pozitif etkiler sağlayabileceği saptanmıştır.

Yapılan araştırmada, amatör futbolcuların yaşları, zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven açısından anlamlı bir farklılık yaratmaktadır (Tablo 3.5). Çetinkaya, (2016)'da yapmış olduğu çalışmaya göre, sportif kendine güven düzeyinin, yaş kategorisi düşünüldüğünde farklılaştığı saptanmıştır. Yaşın ilerlemesiyle birlikte sportif tecrübesi de artan sporcularda pozitif yönlü sportif kendine güven algısı oluşabileceği düşünülmüştür. Yaşın artmasıyla birlikte, tecrübe yılının da artması ve buna bağlı sporcularda sportif kendine güven algısının yüksek olması çalışmamızı destekler niteliktedir. Literatürdeki çalışmalarda sportif faaliyetin yaş değişkeni açısından incelendiğinde sporcuların yaşlarının artmasıyla birlikte zihinsel dayanıklılıklarının da arttığı görülmektedir (Yarayan ve ark., 2018).Yapılan başka bir araştırmaya göre sporcuların yaşlarının ilerlemesiyle birlikte artan hayat tecrübesi ve sportif tecrübeleri, sporcunun kendini kanıtlama isteğiyle birlikte sportif kendine güven algısını da güçlendirmektedir (Aygün ve Öztaşyonar, 2019).

Güven, (2022)'nin yapmış olduğu çalışma incelendiğinde sporcuların yaşlarının ilerlemesiyle birlikte, zihinsel dayanıklılıkları ve kendine güven düzeyleri açısından bir farklılık saptanmamıştır. İncelenen çalışmada, farklılıkların olmamasının nedeni ise yaşların birbirine yakın olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Nicholls ve ark., (2009)'un yapmış olduğu çalışma incelendiğinde, spor branşı, spor yılı, yaş ve cinsiyet gibi değişkenler ile zihinsel dayanıklılığın araştırıldığı çalışma 677 sporcu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında yaş, spor yılı ve cinsiyet değişkenlerinde anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Yapılmış olan bu çalışma neticeleri de bizim çalışmamızdaki verileri ve bulguları destekler niteliktedir.

Zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven arasındaki korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde, zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven arasındaki ilişkinin düzeyi orta düzey ($r=,525$), sportif kendine güven ve zihinsel dayanıklılık arasında orta düzeyli ($r=,525$) ilişki olduğu saptanmıştır. Analiz sonucu incelendiğinde yapılan çalışmada zihinsel dayanıklılık arttıkça sportif kendine güven düzeyinin de pozitif yönlü artış gösterdiği tespit edilmiştir.

İmamoğlu'nun tenis sporcuları üzerinde yapmış olduğu çalışma incelendiğinde, sporcuların kendine güven düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıkları arasındaki korelasyon analizinde anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu saptamıştır. Elde edilen sonuca göre sporcunun kendine güven duyması zihinsel dayanıklılığına etki eden önemli faktörlerden biri olduğu söylenebilir. Elde edilen sonuçlar çalışmamızı destekler niteliktedir (Güven, 2022).

Sonuç olarak amatör lig futbolcularının alt yapı eğitimi alma durumları neticesinde zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven düzeylerine olumlu ve pozitif yönde etki ettiği tespit edilmiştir.

Amatör lig futbolcularının eğitim durumlarına ilişkin değişken incelendiğinde, eğitim durumunun ilerlemesi ve bir üst eğitim programından mezun olan bireylerin zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven duygularının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Amatör lig futbolcularının lisanlı sporculuk yıllarına ilişkin değişken incelendiğinde, lisanslı sporculuk yılı daha fazla olan bireylerin problem çözme ve bir problem ile karşı karşıya gelindiği durumda başa çıkabilme yeteneğinin pozitif yönde olduğu görülmektedir. Spor yaşının daha fazla olması neticesinde zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven duygularının da yüksek olduğu görülmektedir.

Amatör lig futbolcularının yaş değişkeni incelendiğinde, yaşı büyük olan sporcuların çeşitli yaşantılar sonucu tecrübe sahibi olmaları kendine güven düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarını olumlu ve pozitif yönde etkilemektedir. Yeni durumlara adapte olabilme ve farklılıkları üretebilme konusunda zihinsel süreçlere ve sportif güvenlerine daha çok güvendikleri görülmektedir.

Amatör lig futbolcularındaki zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven duyguları arasındaki korelasyon analizi incelendiğinde, zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven arasında orta düzeyli ve pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

5. ÖNERİLER

- Amatör lig futbolcularının zihinsel dayanıklılıklarında artış görülmesi için antrenman planlamalarının yapılması yanında spor yaşının da arttırılması önerilir.
- Amatör lig futbolcularının sportif sürekli kendine güven düzeylerinin arttırılması için eğitim seviyelerinin arttırılması ve yaşantı temelli öğrenmelerin kendine güven konusunda destekleyici etkisinin eğitim seviyesiyle yükseltilmesi önerilir.
- Amatör lig futbolcularının müsabakaya çıkma sıklığı arttırılarak oyuncunun zihinsel dayanıklılık yönünden gelişimi sağlanmalı ve müsabaka esnasında karşılaştığı bir probleme çözüm üretme kapasitesindeki artış sağlanmalıdır.
- Amatör lig futbolcularının gerek antrenmanlarda gerekse maçlarda koydukları hedeflerin ulaşılabilir olması ve gerçeğe yakın düşünceleri sporcu motivasyonunu arttırıcı nitelikte olmalıdır.
- Amatör lig futbolcularının sportif sürekli kendine güven hissinin arttırılması için müsabakalarda yenme, kazanma duygusunu yaşayarak tecrübe etmesi sağlanmalıdır.
- Amatör lig futbolcularının zihinsel dayanıklılıklarının arttırılması ve sportif sürekli kendine güven duygusunun geliştirilmesi için erken yaşta branşa dayalı alt yapı eğitimi almaları sağlanmalıdır.

5. KAYNAKLAR

- Afacan, E., Avcı, N.,** 2019. Sporun felsefi boyutlarının değerlendirilmesi. *Tabula Rasa: Felsefe ve Teoloji* (31-32), 85-95.
- Afacan, E., Bal, H., Gümüşdağ, H., Çobanoğlu, G.,** 2014. Sosyolojik açıdan futbol ve profesyonellik. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2):525–542.
- Aktaş, Ö.,** 2019. Takım sporuyla uğraşan sporcuların kendine güven düzeylerinin mental dayanıklılık üzerine etkisinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1):30-37.
- Alpar, R.,** 2020. Spor sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlik - güvenirlik. 7. Baskı İstanbul: Detay Yayıncılık.
- Alpman, C.,** 2001. Eğitimin bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyunca gelişimi. Ankara: T.C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları.
- Altıntaş, A., Akalan, C.,** 2008. Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1):39–43.
- Altıok, Ö. H., Üstün, B.,** 2014. Profesyonellik: kavram analizi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 7(2):151–155.
- Arıkan, G., Çimen, E.,** 2021. Beden Eğitimi ve Spor Bilimi. İstanbul: Efe Akademi Yayınları.
- Aslan, M., Doğan, S.,** 2020. Dışsal motivasyon, içsel motivasyon ve performans etkileşimine kuramsal bir bakış. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 11(26):291–301.
- Atasoy, B., Kuter, F. Ö.,** 2005. Küreselleşme ve spor. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1):11–22.
- Aygün, M., Öztaşonar, Y.,** 2019. Buz hokeyi sporcularının sportif sürekli kendine güven özelliklerinin incelenmesi. Ankara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Örneği, *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3):202–212.
- Başer, B.,** 2019. Voleybolcularda zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri ve Teknolojisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bozköylü, E.,** 2007. Dünyada ve Türkiye’de futbolun değişim süreci, 2002-2005 verileriyle türkiye’de oyuncu performansı üzerine ekonometrik bir inceleme. *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.

- Çakır, H.,** 2008. Türk spor basınında ilk spor gazetesi “Futbol.” *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 26:169-196.
- Çetinkaya, T.,** 2016. Takım sporlarında sporcu kimliği ve sürekli sportif kendine güven ilişkisi. *Doktora Tezi*. Gazi Üniversitesi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Çiftçi, C. M., Tolukan, E., Yılmaz, B.,** 2021. Sporcuların zihinsel antrenman becerileri ile sürekli sportif öz güven düzeyleri arasındaki ilişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1:151–162.
- Çoruh, Y.,** 2019. Stres ve sağlık üzerine boş zamanlarda yapılan sporun etkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(3):73-78.
- Coşkun, K.,** 2018. Amatör ve profesyonel futbolcuların psikolojik beceri düzeylerinin ölçülmesi. Erzincan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı.
- Dağlı Ekmekçi, Y., A.,** 2015. Türkiye profesyonel futbol kulüplerinin kurumsallaşması. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Demir, G., Türkeli, A.,** 2019. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1):10–24.
- Demir, M.,** 1996. Dayanıklılık antrenmanının aerobik güce etkisi. *Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi*, 27–34.
- Demir, M., Biçer, T.,** 2020. Amatör futbolcuların iletişim beceri düzeyleri ve sürekli sportif kendine güven düzeyleri arasındaki ilişki. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(1):90–96.
- Dereli, E., Esentürk, K., O., Çolakoğlu, F., F., İlhan, L.,E.,** 2020. Oryantiring sporcularında zihinsel antrenman becerileri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Journal of International Social Research*, 13(71):1131–1137.
- Devecioğlu, S.,** 2008. Türkiye’de futbolun kurumsallaşması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 26, 373–396.
- Devecioğlu, S., Çoban, B., Karakaya, E., Y.,** 2016. Futbol yönetimi ve organizasyonlarının Görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Dergisi* 5(1):35–48.
- Dinçer, Ö., Arı, E., Sözen, H., Erdoğan, E.,** 2017. Profesyonel futbol takımlarının alt yapılarında oynayan genç futbolcuların profesyonel futbol ligleri için performans açısından yeterlilik düzeylerinin incelenmesi. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(1):35.

- Ekinci, N.E., Özdilek, Ç., Deryahanoğlu, G., Üstün, Ü.,D.,** 2014. Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1):36–42.
- Eminoğlu, D.,** 2020. Tohm güreşçilerinin problem çözme becerilerinin zihinsel dayanıklılıkları ile ilişkisi. İstanbul: Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Erdem, S.,** 2010. *Türk Futbolunda Özerklik Dönemi Kurumsallaşma Sürecinin Etkinliği. Yüksek Lisans Tezi* Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erdoğan, İ.,** 2008. Futbol ve futbol inceleme üzerine. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 1, 1–58.
- Erdoğan, N.,** 2016. Zihinsel dayanıklılık ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(18),
- Erdoğan, N., Kocaekşi, S.,** 2015. Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Turkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 7(2):57–64.
- Erdoğan, C.,** 2017. Sakatlık geçirmiş sporcuların stresle başa çıkabilme, öz yeterlilik inancı ve sportif kendine güven durumlarının değerlendirilmesi. *Sportif Bakış*. 549:40–42.
- Erzeybek, S., M.,** 2004. Aerobik dayanıklılık çalışmalarının anaerobik kapasite üzerine etkisinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Fakılı, A.,** 2019. *Mesleki profesyobellik ve işbirlikçi iklime yönelik öğretmen algıları. Yüksek Lisans Tezi*. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Filiz, K.,** 2002. Sporun tanımlanması ve kapsamının belirlenmesi üzerine bir çalışma. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2):203–211.
- Gökçora, H., İ.,** 1933. Toplumsal yaşamımızda ve türk bilim dünyasında profesyonel ve profesyonellik kavramlarına değin. *The Political Quarterly*, 4(2):268–273.
- Golby, J., Sheard, M.,** 2004. Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences*, 37(5):933–942.
- Günalp, A.,** 2007. Farklı anne baba tutumlarının okul öncesi eğitim çağındaki çocukların özgüven duygusunun gelişimine etkisi. *Yüksek Lisans Tezi* İstanbul: Işık Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü..
- Güven, A.,** 2022. Tenis sporcularının zihinsel dayanıklılıkları ile sporda sürekli kendine güven düzeylerinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Hamarat, B., Çolak, E.,** 2021. Uygulamalı parametrik olmayan istatistiksel yöntemler. İstanbul: Detay Yayıncılık.

- İkizler, C., H., 2000.** Sporda sosyal bilimler. İstanbul: Alfa Yayın Evi.
- İlhan, A., 2016.** Tenis oyuncularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri. *Journal Of Global Sport And Education Research*, 0–7.
- Işık, U., 2018.** Amatör ve profesyonel sporcu lisanlarına sahip futbolcuların sportif kendine güven düzeyleri ile sporcu kimlikleri arasındaki ilişki. *Spor Eğitim Dergisi*, 35:26–35.
- Kalkavan, A., Karaca, B., Işık, U., 2022.** Amatör ve profesyonel futbolcuların öfke düzeylerinin incelenmesi. *Sportive*, 5(2):55–68.
- Kara, T., 2017.** Takım sporu veya bireysel sporlarla ilgilenen lise öğrencilerinin sportif sürekli kendine güven düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1: 56–62.
- Karaca, R., Gündüz, N., 2021.** Oryantiring sporcularında zihinsel antrenman ve performans ilişkisinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1):99–115.
- Karagün, E., 2014.** Self-Confidence level in professional athletes; an examination of exposure to violence, branch and socio-demographic aspects. *International Journal of Human Sciences*. 11(2):744–753.
- Kunter, E., 2006.** Spor Psikolojisi El kitabı. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kurudirek, İ., M., Kurudirek, A., M., Karababa, B., Bindesen, A., M., Yılmaz, E., 2022.** Buz hokeyi oyuncularının sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*. 5(1):295-308.
- Madrigal, L., Hamill, S., Gill, D., L., 2013.** Mind over matter: The development of the mental toughness scale (MTS). *Sport Psychologist*, 27(1): 62-77.
- Miçooğulları, O. B., Kirazcı, S., 2009.** Sporda Kendine Güven Kaynakları Ölçeğinin Türk Popülasyonuna Uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4):154–163.
- Nicholls, A.,R., Polman, R., C., J., Levy, A., R., Backhouse, S.,H., 2009.** Mental toughness in sport: achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1):73–75.
- Öntürk, Y., Karacabey, K., Özbar, N., 2019.** Günümüzde spor denilince ilk akla neden futbol gelir? sorusu üzerine bir araştırma. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2):1–12.
- Perry J. D., Williams J., M., 1998.** Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *Sport Psychol.* 12:169–179.

- Serin, E., Taşkın, H.,** 2015. Anaerobik dayanıklılık ile dikey sıçrama arasındaki ilişki. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 1–7.
- Sürücü, L., Şeşen, H., Maslakçı, A., Yeloğlu, O., H.,** 2021. *SPSS, Amos ve Process Macro ile İlişkisel Aracı/Düzenleyici ve Yapısal Eşitlik Modellemesi*. İstanbul: Detay Yayıncılık.
- Tazegül, Ü.,** 2017. Farklı Toplumlarda Futbolun Tarihi. *Akademik Bakış Dergisi*, 64:178–187.
- Tekin, Y., Mucuk, B., Sunay, H.,** 2016. Türkiye’de amatör sporcu olmak. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 14(2):183–190.
- Terlemez, M.,** 2022. Modern sporun sosyolojik ve tarihsel temelleri. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2):0–3.
- Tokat, F., Iğdır, C., E.,** 2022. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin anaerobik dayanıklılık ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında ilişki var mıdır? 6. *Uluslararası Akademik Spor Araştırmaları Kongresi (pp.243-244)*. Aydın, Turkey
- Tokdemir, C.,** 2011. Sportif başarıyı etkileyen psikolojik faktörler ve kişilik özellikleri: türk futbol tarihinin başarılı milli futbolcularının görüşleri. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tudor, B., Haff, G.,** 2015. *Dönemleme*. (Çev. Bağırhan T.) Ankara: Spor Yayınevi,
- Turan, M., Mavibaş, M., Savaş, Ç., B.,** 2014. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporda mental dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2): 52–70.
- Türkyılmaz, B., H.,** 2019. Futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile sporda mücadele ve tehdit algılarının belirlenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara : Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ünver, D.,** 2021. Profesyonel Futbolcularda Aerobik Dayanıklılık ve Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Uysal, A., Gürol, M.,** 2018. Development of social studies teachers’self-confidence for teaching scale. *International Journal of Field Education*, 4(2):70–82.
- Vealey R., S.,** 1986. Coceptualization of sport confidence and competitive orientation: preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3):221–246
- Yalçın, İ., Çalık, F., Ramazanoğlu, F., Tutar, Ö., F.,** 2017. Research on the achievement motivation levels of the amateur football players. *SHS Web of Conferences*, 37, 01054.

- Yarayan, Y., E., İlhan, E., L.,** 2018. Sporda zihinsel antrenman envanteri'nin (szae) uyarlama çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4):205–218.
- Yarayan, Y., E., Yıldız, A., B., Gülşen, D., B., A.,** 2018. Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 11(57):992–999.
- Yeltepe, H.,** 2007. *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Yıldıran, I.,** 1986. *Tarihi Kaynakları Açısından Türk Spor Kültürü. Yüksek Lisans Tezi*, Ankara: Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Yıldırım, F.,** 2013. *Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi*. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yılmaz, A.,** 2021. Sporda zihinsel dayanıklılık. *International Journal of Mountaineering and Climbing*, 4(2):23–42.
- Yüksel, O., Koç, H., Özdilek, Ç., Gökdemir, K.,** 2007. Sürekli ve interval antrenman programlarının üniversite öğrencilerinin aerobik ve anaerobik gücüne etkisi. *Journal of Health Sciences*:16(3):133–139.
- Yurtseven, N., C.,** 2020. Spor profesyonellerinde iş sağlığı ve güvenliği bilgi düzeyi algısının çok boyutlu olarak değerlendirilmesi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 34(8).
- Zelyurt, K., M.,** 2014. Türkiye’de futbolun tarihine bir bakış: toplumsal sonuçları açısından futbol ve siyaset ilişkisi. *Turkish Studies* 9:1763–1779.

ÖZGEÇMİŞ



EKLER

EK 1. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

AMATÖR LİG FUTBOLCULARINA UYGULANAN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK GÜVEN ÖLÇEĞİ		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Hedeflediğim her şeyi başarabileceğime inandıran bir özgüvenim var.					
2	Ne zaman başarının tadını çıkaracağımı ve ne zaman durup bir sonraki hedefe odaklanacağımı bilirim.					
3	Kazanabileceğimi bildiğim zamanlarda, durumu lehime çevirebilecek çok güçlü bir sezgim var.					
4	Kazanmak için gerekli performans düzeyine ulaşmak adına neler yapılması gerektiğini bilirim.					
5	Başarı basamaklarının her birindeki hedefleri gerçekleştirmek için çabalarımı yönlendirebileceğim disiplin ve sabra sahibim.					
6	Yorgun olsam bile amacımı gerçekleştirmek için çalışmaya devam ederim.					
7	Çok zorlu bir antrenman ortamının tüm yönlerini lehime çevirmek için kullanabilirim.					
8	Kazanmak için gerekiyorsa, gayretimi artırabilirim.					
9	Karşıma bir engel çıktığında onu aşmak için bir yol bulurum.					
10	Acı verdiği düşünülen antrenman unsurlarını da kabul eder, hoş karşılarım.					
11	Müsabakada en son başarı ihtimali de tükenene kadar, performans hedeflerime tamamen bağlı kalırım.					

EK 2. Sporda Sürekli Kendine Güven Ölçeği

AMATÖR LİG FUTBOLCULARINA UYGULANAN SPORDA SÜREKLİ KENDİNE GÜVEN ÖLÇEĞİ		Düşük			Orta			Yüksek		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Başarılı olmak için gerekli becerileri uygulamadaki yeteneğinize olan güveniniz									
2	Futbol sırasında önemli kararlar almadaki yeteneğinize olan güveniniz									
3	Baskı altında oyun oynama yeteneğiniz									
4	Başarılı bir taktik uygulamadaki yeteneğinize olan güveniniz									
5	Başarılı olmak için yeterince konsantre olma konusundaki yeteneğinize olan güveniniz									
6	Farklı oyun durumlarına uyum sağlama ve buna rağmen başarılı olmadaki yeteneğinize olan güveniniz									
7	Yarışma hedeflerine ulaşmadaki yeteneğinize olan güveniniz									
8	Başarılı olmadaki yeteneğinize olan güveniniz									
9	Sürekli başarılı olma yeteneğinize olan güveniniz									
10	Yarışma sırasında düşünüp ve başarılı bir şekilde karşılık verebilme yeteneğinize olan güveniniz									
11	Yarışmanın zorluğunu göğüsleyebilmedeki yeteneğinize olan güveniniz									
12	Başarı olasılığınız düşük olduğunda bile başarılı olma yeteneğinize olan güveniniz									
13	Kötü oynarken toparlanıp başarılı olma yeteneğinize olan güveniniz									

EK 3. Etik Kurul İzni



EK 4. Sporcu Sayıları

