



**AMATÖR LİGLERDE OYNAYAN FUTBOLCULARIN
ZİHHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

İbrahim Harun YILMAZ

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Faruk AKÇINAR**

Yüksek Lisans Tezi – 2023

**T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**AMATÖR LİGLERDE OYNAYAN FUTBOLCULARIN ZİHHİNSEL
DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

İbrahim Harun YILMAZ

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Faruk AKÇINAR**

**MALATYA
2023**

T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

ETİK BEYANI

İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak “Doç. Dr. Faruk AKÇINAR” danışmanlığında hazırlayıp sunduğum “Amatör Liglerde Oynayan Futbolcuların Zihhinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı Yüksek Lisans tezim içinde elde ettiğim verileri, bilgileri, belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tezimde yararlandığım eserlere bilimsel kurallara uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, tezimin özgün olduğunu, tezimin çalışma ve yazımında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.
.../.../2023

Öğrencinin; İbrahim Harun YILMAZ

İmza

İÇİNDEKİLER

ÖZET	vii
ABSTRACT.....	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	ix
TABLolar DİZİNİ	x
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Spor.....	3
2.2. Futbol ve Tarihi Gelişimi.....	4
2.3. Amatör Spor.....	7
2.4. Zihinsel Antrenman	7
2.4.1. Zihinsel Antrenman Çeşitleri.....	7
2.5. Zihinsel Dayanıklılık Kavramı	10
2.6. Sporda Zihinsel Dayanıklılık	11
3. MATERYAL VE METOT	14
3.1. Araştırma Modeli	14
3.2. Evren ve Örneklem	14
3.3. Veri Toplama Araçları	15
3.4. Kişisel Bilgi Formu.....	15
3.5. Zihinsel Dayanıklılık Envanteri.....	15
3.6. Veri Toplama Süreci	16
3.7. Verilerin Analizi	16
4. BULGULAR.....	17
4.1. Araştırmaya Katılan Futbolcuların Kişisel Özelliklerine İlişkin Bulgular	17
5. TARTIŞMA	38
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	46
6.1. Sonuç	46
6.2. Öneriler	47
KAYNAKLAR	48
EKLER.....	56
Ek-1. Özgeçmiş.....	56

EK-2. Kişisel Bilgi Formu ile Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	57
EK-3. Etik Kurul Kararı.....	59



TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca ilminden faydalandığım, insani ve ahlaki değerleri ile de örnek aldığım, yanımda olmasından onur duyduğum ve ayrıca tecrübelerinden yararlanırken göstermiş olduğu hoşgörü ve sabırdan dolayı değerli hocam, tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Faruk AKÇINAR'a, sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Lisansüstü eğitim hayatım boyunca akademik anlamda gelişmeye katkı sağlayan Gazi Üniversitesi'nin kıymetli doktora öğrencisi Adem ÖCAL'a, kıymetli arkadaşlarım Nazlınehir ÜNAL'a ve Pınar KAPLAN'a, eğitim yaşamım boyunca bana manevi destek sağlayan kıymetli abim Batuhan YILMAZ'a, çok teşekkür ederim.

Bu çalışmaya sporcularıyla destek veren Ankara Süper Amatör Lig ve 1.Amatör Lig Spor kulüplerindeki sporculara ve yöneticilerine teşekkürü borç bilirim.

Tez döneminde bana destek veren arkadaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

Amatör Liglerde Oynayan Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi

Amaç: Bu araştırmanın amacı Ankara ilinde Amatör futbol liglerinde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin bazı değişkenlere (yaş, lig, kulüp, mevki, spor yaşı, medeni durum, eğitim durumu, statü, gelir algısı, zararlı alışkanlık, haftalık antrenman günü) göre incelenmesidir. Elde edilen veriler doğrultusunda bu değişkenlere göre farklılıklar tespit edilerek literatüre katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

Materyal ve Metot: Araştırmayı, 2021-2022 sezonunda Ankara süper amatör ligde mücadele eden 8 futbol takımında ve 1. Amatör ligde mücadele eden 13 futbol takımında 525 (her bir takımda 25 amatör futbolcunun olması genel geçer bir kabul) futbolcu oluştururken, araştırmanın örneklemini ise araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 2021-2022 sezonu Ankara süper amatör ligde ve 1. Amatör ligde mücadele eden 408 futbolcu oluşturmaktadır. Veriler araştırmacı tarafından Ankara süper amatör ligde yer alan ve 1. Amatör ligde mücadele eden futbolcular ile Google Drive üzerinden anketler takımlara gönderilerek ve bazı takımlar ile yüz yüze görüşülerek toplanmıştır. Futbolcuların zihinsel dayanıklılığını belirlemek amacıyla; spor ortamındaki zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek amacıyla Sheard, vd. (67) tarafından geliştirilen ve 14 maddeden oluşan “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” kullanılmıştır. Ayrıca araştırmacı tarafından geliştirilen ‘Kişisel Bilgi Formu’; araştırmaya konu olan futbolcular hakkında bilgi toplamak amacıyla uygulanmıştır.

Bulgular: Araştırmaya katılan futbolcuların spor yaşı değişkenine göre yapılan Anova Testi sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde katılımcıların zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam alt boyut puanlarının spor yaşı değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Sonuç: Amatör futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğinde bulunan spor yaşı değişkenine göre incelenmesinde elde edilen bulgular sonucunda spor yaşı yüksek olan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Amatörlük, Amatör Spor, Futbol, Spor, Zihinsel Dayanıklılık.

ABSTRACT

Investigation of Mental Toughness Levels of Footballers Playing in Amateur Leagues

Aim: The aim of this research is to examine the mental endurance levels of football players playing in amateur football leagues in Ankara according to some variables (age, league, football club, position, sports age, marital status, education level, status, income perception, harmful habit, weekly training day). In line with the data obtained, it is thought that the differences according to these variables will be determined and contribute to the literature.

Material and Method: While 525 football players(it is generally accepted that there are 25 amateur football players in each team) in 8 football teams competing in Ankara super amateur league in the 2021-2022 season and 13 football teams competing in the 1st amateur league constitute the research, the sample of the research consists of 408 football players who are competing in the Ankara super amateur league and the 1st amateur league in the 2021-2022 season, who agreed to participate in the research voluntarily. The data has been collected by the researcher by sending questionnaires to the teams via Google Drive and by interviewing some teams face to face with the football players in the Ankara super amateur league and competing in the 1st amateur league. "Mental Toughness Inventory in Sports" developed by Sheard et al. (67) and consisting of 14 items has been used in order to determine the level of mental toughness in the sports environment. In addition, the 'Personal Information Form' developed by the researcher has been applied to collect information about the football players who are the subject of the research.

Results: The findings obtained as a result of the Anova Test performed according to the sports age variable of the football players participating in the research has been examined, a statistically significant difference has been found in the total sub-dimension scores of the participants' mental toughness scale compared to the sports age variable ($p<0.05$).

Conclusion: As a result of the findings obtained in the examination of amateur football players according to the sports age variable in the mental toughness scale, it has been concluded that the mental toughness levels of the football players with high sports age are high.

Keywords: Amateurism, Amateur Sports, Football, Mental Toughness, Sports.

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

CM	: Santimetre
F	: Frekans
FİFA	: Uluslararası Futbol Federasyonu
H	: Hipotez
M	: Metre
M.Ö.	: Milattan Önce
SS	: Standart Sapma
$\bar{X}$	: Aritmetik Ortalama
ZD	: Zihinsel Dayanıklılık
ZDE	: Zihinsel Dayanıklılık Envanteri
ZDÖ	: Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo No	Sayfa No
Tablo 4.1. Futbolculara ait kişisel bilgilerin dağılımı	17
Tablo 4.2. Futbolculara ait branş bilgileri ve futbol algılarını dağılımı.....	18
Tablo 4.3. Futbolculara ait kulüp ve oynadığı liglerin dağılımı	19
Tablo 4.4. Normallik Testi	20
Tablo 4.5. Yaşa Göre Anova Testi Sonuçları	20
Tablo 4.6. Lige Göre Anova Testi Sonuçları	21
Tablo 4.7. Kulübe Göre Anova Testi Sonuçları.....	21
Tablo 4.8. Kulübe Göre Tukey HSD Testi Sonuçları	23
Tablo 4.9. Medeni Durumuna Göre T-Testi Sonuçları	34
Tablo 4.10. Eğitim Durumuna Göre Anova Testi Sonuçları	34
Tablo 4.11. Statüye Göre Anova Testi Sonuçları	35
Tablo 4.12. Gelir Düzeyine Göre Anova Testi Sonuçları	35
Tablo 4.13. Spor Yaşına Göre Anova Testi Sonuçları.....	36
Tablo 4.14. Mevkiye Göre Anova Testi Sonuçları	36
Tablo 4.15. Antrenmana Göre Anova Testi Sonuçları.....	37
Tablo 4.16. Zararlı Alışkanlık Durumuna Göre T-Testi Sonuçları.....	37

1. GİRİŞ

Spor ortamlarında sporcuların yeteneklerinin yanı sıra psikolojik kapasitelerinin de iyi olması gerekmektedir. Amatör sporcuların bulunduğu mücadele ortamı nedeniyle sporcuların teknik kapasiteleriyle birlikte psikolojik yönlerini de geliştirmesi önem taşımaktadır.

Sporcuların üst düzey seviyelerde yıllarca mücadele edebilmeleri için fiziksel yönlerini geliştirmeleri gerekmektedir. Mücadele ortamında fiziksel becerilerin yeterli olmadığını ve zihinsel becerilerinde geliştirilmesi gerektiğinin de sporcu kısa bir zaman sonra farkına varır (1).

Spor alanında sporcunun performansını yüksek tutması için, teknik, taktik, fiziksel durumlarıyla birlikte psikolojik kapasitelerinin de önemli olduğu bilinmektedir (2). Sporcuların fiziksel durumlarının yüksek olmasıyla birlikte psikolojik olarak güçlü olmaları beklenmektedir. Sporcularda, sezon boyunca müsabakalar esnasında yaşanan olaylar farklı psikolojik etkiler bırakmaktadır. Sporcuların sezon öncesi hazırlıkları ile fiziksel durumları ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin değerlendirilmesi gerekmektedir (3).

Spor ortamlarında fiziksel şiddetten çok psikolojik şiddetten bahsetmek mümkündür. Bu durum branş ve cinsiyet fark etmeksizin her sporcuya yapılmaktadır. Bu tür spor ortamlarında karşılaşılan olumsuz durumlar karşısında sporcular yaş ve cinsiyet fark etmeksizin farklı stratejiler geliştirmek durumundadırlar. Bu durumda sporcuların psikolojik dayanıklılıkları büyük önem taşımaktadır. Son yıllarda araştırmacılar tarafından psikolojik dayanıklılık olarak açıklanmaya çalışılan zihinsel dayanıklılık kavramıdır (4).

Zihinsel dayanıklılık, sporcunun müsabaka esnasında karşılaştığı engellere rağmen maksimum performansını gösterebilme yeteneğidir (5). Bir başka tanımlamada ise sporcunun yarışmaya konsantre olabilme yeteneği, yaptığı hataları telafi edebilme yeteneği ve karşılaştığı şanssızlık karşısında durumu lehine çevirme yeteneği zihinsel dayanıklılık ile ilgilidir (6). Sporcuların ihtiyaç duyduğunda kendilerini taktiksel ve stratejik olarak geliştirebilmesi için mevcut potansiyellerinin ve sınırlarının üzerine çıkması gerekmektedir (7).

Literatüre bakıldığında son yıllarda zihinsel dayanıklılık antrenmanı ve sporcu performans ilişkisi ile ilgili çalışmalarda artış gözlenmektedir. Çalışmalar incelendiğinde

zihinsel antrenmanın sporcu performansına yardımcı olduğu söylenebilir. Sporcular zihinsel dayanıklılık antrenmanı ile birlikte yüksek motivasyon, kaygı ve stresle başa çıkabilme, olumsuz durumları lehine çevirme, özgüven gibi konularda kendini geliştirebilmektedir. Literatürde ki çalışmalar incelendiğinde sporcuların fiziksel ve taktiksel çalışmalara göre zihinsel dayanıklılıklarının daha bazı zamanlarda daha etkili olduğu kanıtlanmıştır (8).

Bu araştırmanın amacı Ankara ilinde Amatör futbol liglerinde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin bazı değişkenlere (yaş, lig, kulüp, mevki, spor yaşı, medeni durum, eğitim durumu, statü, gelir algısı, zararlı alışkanlık, haftalık antrenman günü) göre incelenmesidir. Elde edilen veriler doğrultusunda bu değişkenlere göre farklılıklar tespit edilerek literatüre katkı sağlanacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte zihinsel dayanıklılık düzeylerindeki değişkenlere göre Amatör futbol liglerinde oynayan futbolcuların gelişimi incelenmiştir.

Araştırmanın hipotezleri (H) maddeler halinde verilmiştir.

- Yaşın zihinsel dayanıklılık düzeyine etkisi vardır.
- Lig düzeyinin zihinsel dayanıklılık düzeyine etkisi vardır.
- Spor yaşının zihinsel dayanıklılık düzeyine etkisi vardır.
- Gelir düzeyinin zihinsel dayanıklılık düzeyine etkisi vardır.
- Oynadığı mevkiinin zihinsel dayanıklılık düzeyine etkisi vardır.
- Eğitim durumunun zihinsel dayanıklılık düzeyine etkisi vardır.
- Medeni durumun zihinsel dayanıklılık düzeyine etkisi vardır.
- Statünün zihinsel dayanıklılık düzeyine etkisi vardır.
- Oynadığı kulübün zihinsel dayanıklılık düzeyine etkisi vardır.
- Zararlı alışkanlıkların zihinsel dayanıklılık düzeyine etkisi vardır.
- Haftalık yaptığı antrenman sayısının zihinsel dayanıklılık düzeyine etkisi vardır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor

Spor; bir mücadele veya hedefe ulaşmak amacıyla, fiziksel ve zihinsel becerilerin gelişimini destekleyen ve önceden belirlenmiş kurallara göre yapılan kişi veya gruplar tarafından üstlenilen fiziksel etkinliklerdir. Voleybol, basketbol, hentbol, futbol, binicilik, tenis, kayak, güreş ve atletizm gibi birçok disiplini barındıran sporlar, yaşadığımız modern çağda en popüler mesleki ve sosyal aktiviteler haline gelmiştir. Tüm dünyada büyük ilgi gören spor oyunları, milyonlarca insanın ortak duyguda birleşmesini sağlamaktadır (9).

Spor; dünya üzerinde evrensel kurallara sahip devletler için olmazsa unsurlardan biridir. Sporun tanımı geçmişten günümüze kadar farklı şekillerde yapılmıştır. Bazıları sporu sağlık ve hobi kavramı olarak tanımlasa da kimileri bunu bir iş ve araştırma uzmanlığı olarak tanımlamaktadır (10).

Spor, insan ruhundaki mücadele ve başarma azminin çeşitli güçlükleri düşünmeden, sistematik ve adil bir şekilde yarışmaya dönüştürülmesidir (11).

Spor, kişinin bütününe oluşturan ve kişinin fiziksel, zihinsel ve ruhsal özelliklere sahip olduğu, yaş ve yeteneğinin gereklerine göre üretken kapasiteye ulaşmak için mücadele etmeden yaptığı faaliyetler bütünüdür (12).

Spor, sosyal ve kültürel hayatın ayrılmaz bir parçasıdır, zamanla gelişir. Spor, insan vücudunu kontrol etme çabalarının bir sonucudur. Ayrıca insanlar spor yoluyla bir takım veya gruba destek vererek yalnızlıktan kurtulurlar. Bir spor takımını destekleyerek o takımın başarısını veya başarısızlığını belirler ve o takımın başarısını kendisine yansıtır. Bireyler yalnız olduklarında coşku göstermezlerken, bunu gruplar halinde yapmaktadır (13).

Spor; kişilik gelişimine katkıda bulunmak, bilgi, yetenek ve becerilerin kazanılmasını desteklemek, çevre ile ilişkileri geliştirmek, topluluklar arası dayanışmayı, kaynaşmayı ve başarıyı geliştirmek, insanların rekabet gücünü artırmak ve bireylerin belirli kurallar çerçevesinde rekabet etmelerini amacıyla gerçekleştirilen aktivitelerdir (14).

İnsanlar özellikle son yüzyılda sporun etkilerini hissetmeye başladılar. Gündelik hayatın bir parçası haline gelen spor, insanların sadece fiziksel yapısı üzerinde değil aynı

zamanda psikolojik yapısı üzerinde de etkili olmaktadır. Bu nedenle, spor aktivitelerini ve hareketlerini davranışa haline getirmek ve sporla ilgilenenlerin yarışmalarda büyük başarılar elde etmelerini sağlamak için spor psikolojisinden yararlanmaya çalışılmaktadır (15).

Spor, bireyin fiziksel ve zihinsel yapısını iyileştirme ve iradeyi güçlendirmenin yanı sıra takım çalışmasını teşvik eder, karşılıklı dayanışmayı oluşturur ve güçlendirir, özgüveni gerçekleştirir. Spor sayesinde insanlar iyi bir prestij, maddi ve manevi imkanlarda rahatlık, çevre ile olumlu ilişkiler, boş zamanlarda verimlilik, iş hayatında büyüme, kısacası hayatın her alanında alternatif konforlar elde etmektedir (16).

Spor sayesinde kişi sağlığın ve hareketin hayatındaki önemini fark eder ve düzenli egzersiz yapmaya yönelir. Aynı zamanda insanlar egzersiz yapma, büyüme ve gelişme için sporun önemini kavrama ve hastalıklara karşı korunmayı artırma konusunda daha bilinçli hale gelmektedir. Bu da insanların daha sağlıklı bir yaşam sürmesine yardımcı olmaktadır (17).

Farklı tanımlardan da anlaşılacağı üzere spor, küreselleşme, kentleşmenin hızı ile birlikte endüstri ve arz gibi temel toplumsal değişimler çerçevesinde yeni yönleri özümseyen, bireylere daha fazla rekreasyonel aktivite sağlayan bir aktivite olarak görülmektedir. Bu nedenle spor çok yönlü, kapsamlı ve çeşitli bir olgudur. Günümüzde spor, insanların fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişimine katkı sağlayan ve koordinasyonlarını artıran bir bilim olarak kabul edilmektedir (18).

2.2. Futbol ve Tarihi Gelişimi

Günümüzde, futbol dünyanın birçok yerinde en ünlü spordur. Gerçekten de futbol, yüzyıllar boyunca tüm toplumlarda artarak günlük yaşamın dikkate değer bir unsuru haline gelmiştir (19). Günümüzde futbol dünya çapında popüler bir spor olmasının yanı sıra iki takım arasında 11 oyuncu ile oynanmaktadır. Futbol 45 dakikalık iki yarıdan oluşsa da toplam oyun süresi 90 dakikadır. Futbol sahasının genişliği 45 m -90 m arasında, sahanın uzunluğu ise 90 m -120 m arasında değişmektedir. Futbol topunun ağırlığı 410 gr ile 450 gr arasında, çevresi ise 68 cm ile 70 cm arasında değişmektedir (20). Rugby, Kanada futbolu, Galler futbolu, Amerikan futbolu vb. Pek çok toplum ve kültür kendine özgü futbol oyununu çıkarmıştır. Oyunların skor, teknik ve kuralları farklı oynansa da gerçekte futbolun tanımı her iki takımın da kurallara göre belli bir alandan geçirerek puan kazanmasıdır (21).

Futbol başlangıçta tekniğe dayalı bir oyunken, günümüzde teknoloji ile birlikte zor, teknik ve kolektif bir oyun haline gelmiştir (22).

Futbol, takım oyunu oynama yeteneğinin yanı sıra, oyuncuların karakter ve becerileri ile yeteneklerini göstererek kendini ifade etme ve kanıtlama fırsatına sahip olan, takım arkadaşları ile ortak hareket ederek ve hedefle uyumlu olması gereken bir spor dalıdır (23).

Futbol, tam olarak nerede, ne zaman ve kim tarafından oynandığı bilinmese de birçok iddianın olduğu bir oyundur. M.Ö. 2500 yılında Çin İmparatoru tarafından oynanan ve askerlerin çeviklik eğitimleri için yere dikilmiş iki mızrak arasına küre denilen bir nesneyi tekmeleyerek geçirmeyi amaçladıkları ilk futbol oyunu olduğunu belirten eski Çin yazıtları vardır. Bu eğitimle askerlerin savunma becerilerinin geliştiği söylenmektedir. Yazıtlara göre bu oyun veya eğitime "ts'uku" adı verilmiştir. Bu kavramda "kü" topa, "ts'u" ise ayakla yapılan vuruşa işaret etmektedir (24).

Eski Mısır mezarlarına çizilmiş hiyerogliflerde, insanların ayaklarıyla top benzeri bir cismi tekmeledikleri görülmektedir. M.Ö. 700'lü yıllara ait olabilecek bu topların Avrupa'da birçok müzede sergilenmekte olduğu, deri veya ketenden yapılan kepek ve yosun gibi malzemelerden geldiği tespit edilmiştir (25).

MÖ 100 yılında futbolun Antik Yunan 'te "Epiyskires" adı altında oynandığını bilinmektedir. "La Soule" oyunu o dönemde Romalı askerler ve Fransız askerleri tarafından oynanıyordu. Futbol oyunu Galya'daki Roma ordusu tarafından kullanılmış ve yaygınlaştırılmıştır. Bu futbol maçı bazen birkaç kilometre arayla iki takım arasında, bazen de aralarında büyük bir rekabetin yaşandığı kasaba ve köyler arasında oynanmıştır. Taraflar arasında düşmanlıklara neden olan ve kavgaya dönüşen La Soule, mücadelenin zor ve çok sert olmasından dolayı kimi zaman da savaşa dönüşmektedir. Bu olayların sonucunda La Soule oyununun Fransa'da oynanması yasaklanmıştır. Türklerde ise futbol 'Tepük' olarak adlandırılmıştır (26).

Futbolun yayılması sırasında çok geniş hakimiyete sahip bir sömürge imparatorluğu kuran İngilizler gittikleri yerde oynamış ve oyunu toplumlara kazandırmışlardır. Belli kuralları olmayan ve belli bir alanda oynanmayan bu oyun toplumlar arasında olaylara neden olmuştur. Olayların çıkmasına neden olan futbol yasaklanmasına rağmen gizlice oynanmaya devam etmiştir (27).

19. yüzyılın ikinci yarısından sonra modern futbola geçiş hızlanmıştır. İngiltere'de zengin kesimin ve üst düzey yöneticilerin oynadığı bir oyun haline gelmiş ve zenginlerin ilgisini çekmiştir. Oyunun seçkinler tarafından benimsenmesiyle bu oyunun İngiltere

dışında hızla yayılmaya başladığı ifade edilmektedir (28). Federsayon ile birlikte modern futbolun ilk kuralları oluşturulmaya başlandı. Top ağırlığı, on bir oyunculu takım, yasak hareketler ve saha boyutu gibi detaylar kaydedilmiştir. 1866 yılında Sheffield ile Londra arasında ilk resmi maçın oynanmasından sonra imparatorluğun ileri gelenleri kendi adlarına maçlar düzenlemiş ve futbolun kaçınılmaz yükselişi bu dönemde başlamıştır (29).

Modern futbol 19. yüzyıldan sonra Türk tarihine girmiştir. Osmanlı topraklarında yaşayan farklı dinlere sahip kişiler arasında bu oyun oynanmıştır. Ancak dini inançların etkisiyle Müslüman Türkler arasında futbol oyunu o dönem geliştirilememiştir. 1894 yılında İngilizler tarafından İzmir'de Smyra futbol kulübü kurulmuştur. Bornova'da yaşayan İngilizler ve zamanla katılan genç Rumlar da futbol oynamaya başlamışlardır (30).

La Fontaine ailesi, Türkiye'de futbolun gelişmesinde çok önemli bir rol oynadı. Yukarıda da açıklandığı gibi İzmir'de gençler arasında giderek daha popüler hale gelen futbol oyunu, çeşitli kulüplerin oluşumuyla birlikte geliştirilmiş ve benimsenmiştir. Bu kulübe örnek olarak La Fontaine ailesinin kurduğu Footbaland Rugby Club, Apollon, Scots, Pony Mix gibi takımlar verilebilir. Yurtdışında okurken maçı izledikten sonra futbol oynamaya dönen öğrenciler için çeşitli dini referanslar nedeniyle tehlikeli olabileceği endişesiyle ertelenmiştir. Bu nedenle Türk gençleri baskıdan kurtulmak için isimlerini bile değiştirmiş, yabancıların ve İzmir ve İstanbul'dan gelen Rum ve Ermeni gençlerin sorunsuz oynadığı futbolu oynamaya başlamışlardır. Böylece 1901'de Black Socking Futbol Kulübü'nün kuruluşunu, 1903'te Beşiktaş, 1905'te Galatasaray ve 1907'de Fenerbahçe takip etmiştir. İstanbul Futbol Federasyonu olarak 17 Mayıs 1903'te İstanbul'da dört yabancı takım bir araya gelmiş ve daha sonra bu turnuvaya Türk takımları katılmıştır. Daha sonra büyüyen lig ve yeniden yapılanma "Cuma Ligi" ve "Pazar Ligi" isimleri altında bölündü (31).

Cumhuriyetin ilk yıllarıyla birlikte futbolda önemli adımlar atılmıştır. 1922 yılında Yusuf Ziya Öniş başkanlığındaki ilk örgüt olan Türk İdman Cemiyeti kurulmuş, ancak Cumhuriyetin ilanı ile federasyon Türkiye Futbol Ligi olarak değiştirilmiştir. Bu arada 21 Mayıs 1923'te Türkiye, tüm ulusal federasyonlar dahil olduğu FIFA'nın 26. üyesi olarak FIFA'ya katılmıştır (32).

2.3. Amatör Spor

Amatörlük, maddi veya benzeri bir amacı olmayan spor programlarına aktif olarak katılmak anlamına gelir. Amatör spor, karşılık beklemeden hazırlık ve pratiğe dayalı eğlenceli bir spordur. Bir sporcunun veya sporun amatör olarak kabul edilip edilmeyeceği Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin takdirindedir (33). Amatör sporcuların, maddi gelirlerini spor karşılığında değil, diğer faaliyet ve işler karşılığında elde eden, sporun sadece zevk için yapıldığı, eğlenmek için ya da hobi için kullanan kişiler olduğu anlaşılmaktadır (34).

2.4. Zihinsel Antrenman

Zihinsel antrenman, antrenmanda ve yarışma esnasında sporcunun karşılaşılabileceği olumlu veya olumsuz durumlarda yapılacak hareketin uygulama olmadan plansız bir şekilde zihinde canlandırılmasıdır. Bilinçli yapılan hareketlerin temelinde vücudu beynin kontrol altında tutması yatar. Mental olarak kişinin hazır halde bulunması, kendi gücünün farkında olması, müsabaka esnasında olumsuz durumlara karşı hazır halde bulunması zihinsel antrenman yoluyla gerçekleşir (35).

Zihinsel antrenman, sporcuların zihinsel olarak müsabakaya çeşitli hayal gücü, nefes teknikleri, motive olma ve konsantrasyon teknikleri ile hazırlanmalarını ifade eder (36).

Başka bir tanımda ise zihinsel antrenman, fiziksel bir aktivite yapmadan zihni kullanarak belirli amaçlar için bilinen bir hareketin geliştirilmesi veya uygulama yoluyla yeni hareketlerin öğrenilmesi için yapılan hazırlık çalışmasıdır (37).

Zihinsel antrenmanın temel prensibi belli bir program dahilinde yürütülmesini sağlamaktır. Antrenman üç aşamadan oluşmaktadır. İlk aşama mevcut durumun tespit edilmesine yöneliktir. İkinci aşamada ise hareketi olumsuz yönde etkilediği analiz edilen faktörlerin sporcunun kontrolünde olmasını sağlayan davranış ve becerilerin öğretilmesidir. Üçüncü aşamada ise öğrenilen becerilerin müsabaka ortamlarına adapte edilmesi yapılır (38).

2.4.1. Zihinsel Antrenman Çeşitleri

Otojen Antrenman

Kurucusu Alman psikiyatrist Dr. John Schultz olan otojenik antrenman, sporcular tarafından uygulanan bir gevşeme egzersizidir. Kaslarımızın maksimum faydayı sağlayabilmesi için iyi dinlenmeleri gerekir. Bu dinlenme birçok şekilde olabilir. Otojenik

antrenman aynı zamanda bir dinlenme şeklidir. Bilimsel çalışmalar, otojenik antrenmanın sadece kas dinlenmesi ve gevşemesi sağlamadığını, aynı zamanda zihinsel rahatlama da sağladığını göstermiştir. Kişi tarafından sözlü talimatlarla bağımsız olarak çalıştırılabilen ve vücudun belirli bir bölgesinde sıcaklık ve rahatlama hissi yaratmayı amaçlayan bir uygulamadır (39).

Otojenik antrenmanın en yaygın kullanım alanları tıp ve spordur. Psikolojik baskı altındaki sporcuların bazı uyarıları kendisine yaparak bilinçaltında uyku halinde bir durum oluşmasını sağlar (38).

Bu yöntem, 1920'lerde Almanya' da Oscar Vogt tarafından geliştirilen ve 1950' lerde H. Schuz' un oluşturduğu 6 psikofizyolojik egzersizi ortaya konmuştur. Bu "standart egzersizler" sakın bir alanda, yatay pozisyonda ve gözler kapalı olarak yapılır. 1. Egzersiz: Kollarda bir ağırlık hissine odaklanma. 2. Egzersiz: Kollarda ve bacaklarda bir ağırlık durumu geliştirme. 3. Egzersiz: Dikkati kalbin düzenliliğine verme. 4. Egzersiz: Nefes alıp vermeye dikkat vererek, pasif bir biçimde hâkim olma. 5. Egzersiz: Karın bölgesinin üst kısmında bir sıcaklık duyumu geliştirme. 6. Egzersiz: Alında bir serinlik duyumu geliştirme (40).

Otojen antrenmanlarda uygulama aşamasına geçmeden önce yapılması gereken üç aşama vardır. Bunlar; ortamın sessiz oluşu, doğru duruş şekli ve ilk telkin kelimelerinden oluşmaktadır. İlk aşama sessiz bir ortamdır ancak her zaman sessiz bir ortam olmadığı için sporcunun yürürken ve konuşurken otojenik antrenman yapması önemlidir. İkinci aşama olan doğru duruş şeklinde; üç duruş vardır. Bunlar; oturma, uzanma ve ayakta durma duruş şekilleridir. Bu duruşlardan en uygunu oturma duruşudur (41).

İmgeleme (Zihinde Canlandırma)

Bir hareketi araştırma yapmadan, sistemli ve düzenli bir çalışma ile hayal ederek, daha önce uygulanmamış becerileri zihinde canlandırarak kavranması veya geçmişte öğrenilen ve uygulanmış becerilerin etkili bir şekilde kullanılma sürecine imgeleme antrenmanı denir (42).

İmgeleme, sporcuların zihinsel bir plan ve tasarım oluşturmaya yardımcı olur ve sporcunun başarılı bir şekilde performans göstermesi için ona rehberlik eder. İmgeleme ile performan arasındaki ilişkiyi açıklamaya çalışan yetkinlik kuramına göre imgelemenin başarılı motor performans, başarılı motor performansın da imgeleme üzerine etkileri bulunmaktadır. Bu kurama göre, zihinsel imgeler bir sporcunun fiziksel, teknik, taktik ve ruhsal özelliklerini etkiler. Bu, taktiksel ve zihinsel olarak hazırlanmaya yardımcı olabilirken, doğru şekilde uygulanmadığı takdirde olumsuz sonuçlara da yol açabilir (37).

Munroe ve arkadaşları, sporcuların imgeleme kullanımlarının anlaşılması açısından dört soru kalıbını içeren bir sistem geliştirmişlerdir. Sporcuların imgeleme kullanımlarının anlaşılabilmesi için “İmgeleme nerede kullanılmaktadır?”, “Neden kullanılmaktadır?”, “Ne zaman kullanılmaktadır?” ve “Neyi imgelersin?” sorularına cevap vermeleri gerekmektedir (43).

Nefes Alma Çalışması

Nefes alışverişi yapılma şekline göre göğüs ve karın solunumu (diyafragmatik solunum) olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Nefes alma göğsümüzden olduğunda akciğerler tamamen hava ile doldurulmaz basit şekilde nefes alışverişi gerçekleşir. Karın solunumunda ise diyaframın hareket yönü karındır ve akciğerin daha fazla hava ile teması sağlanır. Fazla oksijen demek, antrenmanlarda kaslarımızın fazladan beslenmesi, yine buradaki kirli maddelerin atılması anlamına gelir. Karından solunum, bunun yanı sıra iç organlarımıza masaj yapılma belirtileri de vermektedir (44).

Nefes alma alıştırmalarının günde iki veya üç defa yapılması ve yaparken de 5-10 dakika devam etmesi tavsiye edilmektedir. Nefes alıştırmaları esnasında vücuda dar gelen giysilerin olmaması veya rahat elbiselerin giyilmesi, yemek yedikten sonra hiç ara vermeden yapılmaması ve bu alıştırmaların her gün aynı saat diliminde uygulanması tavsiye edilmektedir (44).

İlerleyen Gevşeme Antrenmanı

Harvard Üniversitesi'nde psikolog olan Edmund Jacobson, bu yöntemi 1920'lerde geliştirmiştir. İnsanlar stres veya kaygı hissettiklerinde kasları sertleşir ve çalışamaz hale gelir. Jacobson, korku ve kaygıyı tedavi etmek için kas gruplarını bilinçli olarak esnetme ve gevşetme sürecini ortaya atmıştır. Zihinsel ve fiziksel faktörler arasındaki ilişkiyi tanıyan bu teknik, sporcular için önemli olan psikolojik antrenman özelliklerine sahiptir. Aşamalı gevşeme eğitiminin iki ana özelliği vardır. İlk özellik, farklı kas gruplarının sıralı olarak gerilmesi ve gevşemesidir. İkinci özellik ise bu uzun süreli gevşemenin sonunda oluşan rahatlama hissine odaklanmasıdır. Böylece sporcular ve diğerleri, kasları gererek ve gevşeterek duygusal durumlarını kontrol etmeyi öğrenebilirler. Kademeli gevşeme eğitimi kalp atış hızınızı yavaşlatır, kan basıncını düşürür, nefesinizi yavaşlatır ve derinleştirir ve kaslarınızı gevşetir. Zihinsel tepkiler ise, bir güvenlik, rahatlama ve sakinlik duygusudur (40).

Vücudu gevşetmek kasları kontrol etmeye yardımcı olduğundan, sporcuların müsabaka esnasında gevşemeleri için kademeli gevşeme antrenmanı önemlidir. Gevşeme çalışması yaparken en önemli şey öncelikle kas gerginliğini hissetmektir. Bu çalışmanın

devamında ise kas tipinin çalışmasının hangi şekilde hissedildiğine odaklanmaktır. Son aşamada gevşeme uygulanır ve mevcut durum hissedilir (45).

Yoga

Hindistan'da ortaya çıkan yogada amaç insanın bedeni üzerinde hakimiyet kurmasıdır. Bunun için birden fazla çeşitli duruş şekilleri ve nefes egzersizi çalışmaları yapılır. Yoga sporcuların konsantrasyon düzeylerinin artırılması için uygulanabilir (38).

Kayak ve buz hokeyi sporcuları üzerinde yapılan bir çalışmada ısınma, vücut esnekliği geliştirme, stretching, temel gevşeme teknikleri ve nefes alma alıştırmalarını kapsayan yoga sonucunda sporcularda özgüven ve performansta artış sağladığı görülmüştür (46).

2.5. Zihinsel Dayanıklılık Kavramı

Zihinsel dayanıklılık, olumsuzluk, başarısızlık, çatışma, beklenmedik durumlar, artan sorumluluk ve kişinin potansiyeline geri dönmek için geliştirilebilecek olumlu zihinsel kapasite gibi bir dizi olumsuz olaydan geri dönme yeteneği olarak tanımlanır (47). Zihinsel dayanıklılık, stres ve problemlerle başa çıkma, aksilik ve başarısızlıklardan kurtulma, dirençli olma ve pes etmeme, kendisi ve başkalarıyla rekabet etme, olumsuz durumlardan etkilenmeme veya esnek olma, baskı altında gelişebilme, üstün zihinsel yeteneğe sahip olma gibi kavramlarla açıklanmaktadır (48). Sporcular stresle başa çıkmak ve performanslarını artırmak için farklı zihinsel becerilere ihtiyaç duymaktadır. Bu zihinsel becerilerin her biri, sporcunun dış ve iç gerilimler ve baskılarla başa çıkmasını sağlayan koruyucu bir işleve sahiptir (49).

Zihinsel dayanıklılık kavramı, bir kişinin zor durumları başarılı bir şekilde yönetme ve bu koşullara uyum sağlama yeteneği olarak ifade edilmektedir. Bu konu bağlamında zihinsel dayanıklılık üzerine yapılan araştırmalarda, zihinsel dayanıklılığı yüksek kişilerin yoksulluk, hastalık veya şiddetle başarılı bir şekilde baş edebildiğini göstermektedir. Ayrıca zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip kişilerin kişilerarası ve problem çözme becerilerinin geliştiği tespit edilmiştir (50).

Zihinsel dayanıklılık, başarısızlık, performans düşüklüğü ve sorumluluk duygusunun düşük olmasına rağmen geliştirilebilen, sporcunun toparlanıp daha iyi bir şekilde dönmesini sağlayan zihinsel bir yetenek olarak ifade edilebilmektedir (51).

Zihinsel dayanıklılık üzerine yapılan araştırmalara bakıldığında, evrensel olarak kabul edilmiş bir tanım yoktur. Wagnild ve Young'a göre, zihinsel dayanıklılık, bir

sporunun zor koşullar ve durumlar karşısında gücünü, öz motivasyonunu, odaklanmasını ve kontrolünü sağlama yeteneği olarak tanımlanır (52).

Jacelon'a göre zihinsel dayanıklılık, bireyin hayatında içinde bulundukları koşulların etkisini azaltmak ve hedeflerine yönelik çalışmalarını etkileyerek başarıya ulaşmalarına yardımcı olmak için yaptıkları psikolojik hazırlık ve mücadele becerileri olarak tanımlanmaktadır (53).

Hunton ve Connaughton tarafından sporcuların herhangi bir olayda, yarışmada veya egzersizde başarıya ulaşmalarını ve rakiplerinden daha iyi performans göstermelerini sağlamak için stresli durumlara uyum sağlayabilmeleri ve karşılaştıkları problemler ve engeller karşısında rahatlama yeteneği olarak tanımlanmaktadır (54).

Clough ve arkadaşına göre zihinsel olarak güçlü insanlar sosyal ve kendini geliştirmeye gayret gösterirler. Bazı rekabet ortamlarında sakın kalabildikleri için diğer insanlardan daha az endişelidirler. Bu bireyler yüksek düzeyde bir özgüven ve kendi kaderlerinin kontrolüne sarsılmaz bir inançla, rekabetten veya zorluklardan nispeten etkilenmeden kalabilirler (55).

Fletcher'a göre zihinsel dayanıklılık, bireyin, tamamen esneklikten aşırı kırılabilirliğe kadar değişen çevresel stres faktörlerinin beklentilerine yanıt verme eğilimidir (56).

Gucciardi ve arkadaşlarına göre zihinsel dayanıklılık, işler iyi giderken hedeflerinize bağlı kalmak için odaklanmanızı ve motivasyonunuzu korurken herhangi bir engelle, zorluğa veya baskıya direnmenizi ve üstesinden gelmenizi sağlayan değerler, tutumlar, davranışlar ve duygulardır (57).

Araştırmacılar, sporda zihinsel dayanıklılığın öneminden bahsettiklerinde, yüksek performanslı sporların acımasız, soğuk ve sıkı çalışma olduğunu ve zihinsel dayanıklılık kavramı ortaya atıldığında başarılı sporcuların sadece fiziksel olarak zorlanmadığını aynı zamanda zihinsel olarak da zorlandığını ve böylelikle zihinsel dayanıklılığın olmadığını önemli bir kavram olduğunu ifade etmektedirler (58).

2.6. Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Günümüzde rekabetin artmasıyla birlikte sporcular stresli olaylarla hayatlarını değiştirebilecek durumlara uyum sağlamış ve olumsuz durumlarla karşılaştıklarında ağırlıklı olarak olumsuz duygu durumları yaşamaktadırlar. Bu uyumun sağlanması zihinsel dayanıklılık olarak tanımlanabilir. (59).

Sporda zihinsel dayanıklılık, genel olarak bir oyuncunun birçok etkene bağı olarak (rekabetçi ruh, eğitim düzeyi, yaşam tarzı vb.) rakiplerinin zorluklarıyla başa çıkma yeteneği olarak tanımlanır. Özellikle mücadele ettiği kişilere göre daha istikrarlı, kararlı, kendine güvenen, hedef odaklı ve baskı altındayken kontrollü bir ruh hali olarak tanımlanabilir (54).

Jones ve ark. zihinsel dayanıklılığı iki şekilde açıklamaya çalışmışlardır. Bunlardan birincisi genel zihinsel güçtür; yarışma sırasında müsabaka ve antrenman gibi faktörlerle uğraşmayı ifade eder. İkincisi özel zihinsel güçlerdir; daha iyi odaklanma, baskı altında kendini kontrol etme, iyi konsantrasyon ve kendine güven gibi becerileri korumamızı sağlayan iki yönlü doğuştan gelen ve gelişen psikolojik yetenek olarak tanımlanmaktadır (54).

Loehr, zihinsel dayanıklılığı, yarışma sırasında yüksek performansı sürdürme yeteneği olarak tanımlamıştır. Loehr, sporcularda dayanıklılığı üç kısma ayırmıştır: Bunlar; fiziksel dayanıklılık, zihinsel dayanıklılık ve duygusal dayanıklılıktır. Bu kavram, Loehr'in dayanıklılığı ayırt etmek için kullandığı zihinsel dayanıklılık kavramıyla birlikte sporda daha popüler hale gelmiştir (60).

Fourie ve Potgieter ise;160 profesyonel sporcu ve 131 antrenörden zihinsel dayanıklılığı güçlü bir sporcunun özelliklerini tanımlamaları istenmiştir. Yaptıkları analiz sonucunda zihinsel gücün 12 yapıdan oluştuğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu özellikler; Dayanıklılık, motivasyon, güven, zihinsel beceriler, rekabet, disiplin, zihinsel ve fiziksel ihtiyaçlar, takım uyumu, hazırlık becerileri, zihinsel dayanıklılık, özgüven ve moral seviyeleri. Katılımcıların açık uçlu sorulara verdiği yanıtlarda antrenörler için en önemli özellik "konsantrasyon" iken, futbolcular için "dayanıklılık" olmuştur (61).

Kayhan ve ark. tarafından yapılan “Takım ve Bireysel Sporlar ile İlgilenen Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Durumlarının İncelenmesi” adlı çalışmada tarama yöntemlerinden genel tarama modeli kullanılarak yapılan araştırmaya Rize il merkezinde takım ve bireysel spor dallarıyla ilgilenen gönüllü 155 sporcu katılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının her iki grupta da aynı olduğu, zihinsel dayanıklılığın cinsiyet, yaş ve antrenman yılına göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur (62).

Güvendi ve ark. tarafından yapılan “Profesyonel Güreşçilerin Cesaret Düzeyleri ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi” isimli çalışmayı 118 profesyonel güreşçi oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, oyunun zorluğunun artmasıyla birlikte

sporunun kendileriyle sorun yaşadığı ve sporun yaşının sürekli zihinsel istikrar düzeyine bağlı olduğu tespit edildi. Yabancı sporcuların zafer için güçlü rakiplere karşı yarışmaktan çekinmedikleri, yenilgiden korkmadıkları, zafer için mücadele ettikleri, sakatlanan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin düşük olduğu gözlenmiştir (47).

Onan, “Profesyonel Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirmeleri ile Benlik Saygısı, Zihinsel Dayanıklılık ve Ego ve Görev Yönelimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” bir çalışma yapmıştır. Çalışmaya Eyüpspor A takım futbolcularından 23 futbolcu katılmıştır. Çalışmada, 17 zihinsel dayanıklılığı ölçmek amacıyla Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği, benlik saygısını ölçmek amacıyla Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, görev ve ego yönelimi ölçmek için Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği kullanılmıştır. Bu çalışmada teknik direktörün ve futbolcuların her antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmelerini öznel olarak puanlamaları istenmiştir. Antrenman öncesi ve sonrası futbolcuların performans beklentileri ve derecelendirmeleri, zihinsel dayanıklılıkları, egoları ve görev yönelimleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamış; benlik saygısı ile anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Futbolcuların ve antrenörlerin performans beklentileri ile puanları arasında önemli korelasyonlar ve anlamlı farklılıklar bulunmuştur (63).

Beswick, zihinsel olarak güçlü bir futbolcunun davranışının, oyun içinde sürekli kaygıyla yüzleşebilmesi, bu durumu bedel olarak görmesi ve sürekli eleştiriye dayanabilmesi gerektiğini ifade etmiştir (64).

Araştırmacılar, zihinsel dayanıklılığın nasıl geliştirilmesi gerektiğini ve performansa nasıl katkıda bulunduğunun merak ve araştırma konusu olmaya devam ettiğini ve zihinsel dayanıklılığın sporcuların fiziksel performansı için çok önemli olabileceğini ifade etmektedir (65).

3. MATERYAL VE METOT

Araştırmanın bu kısmında araştırma deseni, araştırma süreci, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve çözümleme teknikleri basamakları üzerinde durulacaktır.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma, nicel araştırma yöntem ve teknikleri kullanılarak, 2021-2022 sezonu Ankara amatör liglerde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelemek ve sporcuların lig, kulüp, mevki, spor yaşı, medeni durum, eğitim durumu, statü, gelir algısı, zararlı alışkanlık, haftalık antrenman gününe göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla tarama yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılandırılmıştır. Tarama modeli, birden fazla katılımcıdan oluşan bir evrende, bir konuya ya da olaya ilişkin ilgi, beceri, yetenek ve tutum gibi özellikler hakkında görüşlerini toplamak için, evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek veya örneklem üzerinde yapılan taramalardır (66).

3.2. Evren ve Örneklem

Tüm katılımcılara ve önceden araştırma içeriği hakkında bilgi verildi. Araştırma İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Etik Kurulu tarafından 2022/7-36 karar sayısı ile onaylandı (Ek-3).

Araştırmanın evrenini 2021-2022 yılı Ankara süper amatör ligde mücadele eden 8 futbol takımında, 1. Amatör ligde mücadele eden 13 futbol takımında 525 (her takımda 25 amatör futbolcunun olması genel geçer bir kabul) futbolcu oluştururken, araştırmanın örneklemine ise araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 2021-2022 yılı Ankara süper amatör ve 1. Amatör ligde oynayan 408 futbolcu oluşturmaktadır.

Ayrıca yapılan power analizinde $\alpha:0.05$, A-B(güç): 0.80 alındığında Amatör Liglerde Oynayan Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi adlı çalışmamızda güven indeksi ölçek ortalamasının 2,1 olabilmesi için en az 384 deneğin araştırmaya alınması gerektiği saptanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, araştırmanın amacı doğrultusunda Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve araştırmacı tarafından oluşturulan 11 soruluk (yaş, lig, kulüp, mevki, spor yaşı, medeni durum, statü, aylık gelir, spor yaşı, haftalık antrenman ve zararlı alışkanlıklar) Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.4. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen ‘Kişisel Bilgi Formu’; araştırmanın konusu olan futbolcular hakkında bilgi toplamak amacıyla; yaş, medeni durum, eğitim durumu, statü, aylık gelir düzeyi, spor yaşı, oynadığı mevki, haftada kaç antrenman yaptığı, oynadığı lig, oynadığı kulüp ve zararlı bir alışkanlığının olması gibi değişkenleriyle ilgili sorulardan oluşmaktadır.

3.5. Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Spor ortamındaki zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek amacıyla Sheard, vd. (67) 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 (67). Envanterin yaş ortalamaları 20 olan 509 sporcunun katılımcı olduğu çalışmada 109 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 (67).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinde yer alan üç alt boyutun (68): “Güven”: (Madde 1, 5, 6, 11, 13, 14), “Kontrol”: (Madde 2, 4, 7, 9), “Devamlılık”: (Madde 3, 8, 10, 12) olarak belirtilmiştir. Sheard, vd. (67) tarafından geliştirilen “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)”, 2015 yılında Türk sporcular üzerinde geçerliği ve güvenilirliği Altıntaş ve Bayar tarafından Türkçe ’ye uyarlanması 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 olduğu görülmektedir (69). (Ek-2).

3.6. Veri Toplama Süreci

Veriler araştırmacı tarafından Ankara süper amatör ligde mücadele eden ve 1. Amatör ligde mücadele eden futbolcular ile çevrim içi anketler takımlara gönderilerek ve bazı takımlar ile yüz yüze görüşülerek toplanmıştır. Araştırmanın yapıldığı süper amatör ligde ve 1. Amatör ligde mücadele eden futbol takımlarının yöneticileri ile görüşülerek bilgilendirmeler yapılmış ve izin alınmıştır. Araştırmacı tarafından toplanan anket formları ve dokümanlar kontrol edilerek eksik veya yanlış doldurulanlar araştırma dışında tutulmuştur.

3.7. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizinde SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Verilerin frekans ve yüzdelerini bulmak amacıyla betimsel istatistiklerden yararlanılmıştır. Veriler analiz edilmeden önce basıklık ve çarpıklık değerleri kontrol edilerek normallik sınaması yapılmıştır. Tablo 4.4’e göre basıklık ve çarpıklık değerleri +1.5 ile -1.5 aralığında olması nedeniyle verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir (70). Veriler normal dağılım gösterdiği için ikili karşılaştırmalarda Bağımsız Örneklem T-Test, üç ve daha fazla karşılaştırmalar için ise Tek Yönlü Varyans Analizi testi kullanılmıştır. Ayrıca anlamlı sonuçlarda farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Post-Hoc testlerinden Tukey HSD testi uygulanmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde futbolculardan elde edilen verilerin analiz sonuçları, değerleri ve farklılıklarına ilişkin bulgular tablolar halinde verilmiştir.

4.1. Araştırmaya Katılan Futbolcuların Kişisel Özelliklerine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan futbolcuların, kişisel (yaş, medeni durum, eğitim durumu, statü ve gelir düzeyi) ve branş (spor yaşı, mevki, haftalık antrenman günü, kulüp, oynadığı lig ve zararlı alışkanlık) özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 4.1, Tablo 4.2 ve Tablo 4.3'te sunulmuştur.

Tablo 4.1. Futbolculara ait kişisel bilgilerin dağılımı

Kişisel Özellikler	f	(%)
Yaş	18 Yaş Altı	33
	18-21 Yaş	85
	22-25 Yaş	106
	26-29 Yaş	105
	30 Yaş ve Üstü	79
Medeni Durum	Evli	102
	Bekar	306
Eğitim Durumu	Ortaokul	11
	Lise	156
	Lisans	235
	Lisansüstü	6
Statü	Memur	78
	Serbest Meslek	64
	Öğrenci	155
	Çalışmıyor	43
	İşçi	68
Gelir Düzeyi	Düşük	123
	Orta	218
	Yüksek	67
Toplam	408	100.0

Tablo 4.1'e göre, yaş değişkeninde en fazla katılımı 106 kişiyle grubun %26'sını oluşturan 22-25 yaş aralığında olan futbolcuların olduğu görülmüştür. Yaş değişkeninde en az katılımı ise 33 kişiyle grubun %8.1'ini 18 yaş altı olan futbolcuların oluşturduğu görülmektedir. Bu araştırmaya katılan futbolcuların %75'i (306) bekar, %25'i (102) ise evlidir. Araştırmaya katılan futbolcuların eğitim durumlarına bakıldığında; futbolcuların

%57.6'sının lisans mezunu olduğu, %38.2'sinin ise lise mezunu olduğu görölmüşür. Ortaokul ve lisansüstü eğitim durumu oranı %4.2 ile oldukça düşüktür. Araştırmaya katılan futbolcuların statüleri incelendiğinde; %38,0 ile öğrenciler en fazla katılımı göstermiştir. Futbolcuların %53.4'ü gelir düzeyini “orta” olarak algıladığı, %30.1 ile “düşük” olarak algıladığı görölmüşür.

Tablo 4.2. Futbolculara ait branş bilgileri ve futbol algılarını dağılımı

Kişisel Özellikler	f	(%)
Spor Yaşı	1-2	11.8
	3-4	13.5
	5-6	19.6
	7-9	21.3
	9 ve üzeri	33.8
Mevki	Kaleci	9.8
	Defans	29.2
	Orta Saha	38.2
	Forvet	22.8
Haftalık Antrenman Günü	2	15.2
	3	44.6
	4	27.5
	5	12.7
Zararlı Alışkanlık	Evet	18.1
	Hayır	81.9
Toplam	408	100.0

Tablo 4.2'ye göre, spor yaşı değişkeninde 9 yıl ve üzeri lisanslı futbolcuların en fazla katılımı 138 kişiyle grubun %33.8'ini oluşturduğu görölmüşür. Bununla beraber spor yaşı 7-9 yıl olan futbolcular grubun %21.3'ünü, spor yaşı 5-6 yıl olan futbolcular grubun %19.6'sını, spor yaşı 3-4 yıl olan futbolcular grubun %13.5'ini ve spor yaşı 1-2 yıl olan futbolcular grubun %11.8'ini oluşturduğu görölmüşür. Mevki değişkeninde en fazla katılımı 156 (%38.2) futbolcuyla orta saha mevkisinde oynayan futbolcular olduğu, en az katılımı ise 40 (%9.8) futbolcuyla kaleci mevkisinde oynayan futbolcuların oluşturduğu görölmüşür. Haftalık antrenman günü değişkeninde haftada üç gün antrenman yapan 182 (%44.6) futbolcuyla en fazla katılım sağladığı görölmüşür. Zararlı alışkanlık değişkeninde 334 (%81.9) futbolcunun zararlı bir alışkanlığı olmadığı tespit edilmiş, 74 (%18.1) futbolcunun ise zararlı bir alışkanlığı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.3. Futbolculara ait kulüp ve oynadığı liglerin dağılımı

Kişisel Özellikler		f	(%)
Lig	Süper Amatör	166	40.7
	1. Amatör	230	56.4
	Diğer	12	2.9
Kulüp	Yenimahalle Belediyespor	21	5.1
	Çankaya Eğitim ve Gençlikspor	22	5.4
	1926 Polatlı Belediyespor	17	4.2
	Ulubeyspor	12	2.9
	Akyurt Belediyespor	12	2.9
	Hüseyingazispor	16	3.9
	Yenidoğanspor	26	6.4
	Kavaklıdere	19	4.7
	MTA Spor	20	4.9
	Kalecikspor	22	5.4
	Yenikentgücü	17	4.2
	İncirlispor	15	3.7
	Ayvalıspor	21	5.1
	Karşıyaka İdmanyurdu Spor	13	3.2
	Tarım Kredispor	10	2.5
	Mamakspor	20	4.9
	Alkula Gençlik ve Spor	24	5.9
	Bahçelievler Gençlikspor	20	4.9
	Bala Belediyespor	22	5.4
	Nallıhan 1864 Spor	21	5.1
	Ankara İdmanyurdu Spor	24	5.9
	Etlikgücü Spor	14	3.4
Toplam		408	100.0

Tablo 4.3'e göre lig ve kulüp değişkenine göre 1. Amatör Ligde oynayan futbolcuların 230 kişiyle grubun %56.4'ünü oluşturarak en fazla katılımı sağlayan grup olduğu, %40.7'sini ise Süper Amatör Ligde oynayan futbolcular oluştururken %2.9'luk kısmı ise diğer amatör liglerde oynayan futbolcular oluşturmaktadır.

Tablo 4.4. Normallik Testi

Alt Boyut	N	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
Güven	417	1.55	0.37	0.373	-0.182
Kontrol	417	2.53	0.83	-0.169	-1.024
Devamlılık	417	2.44	0.46	-0.952	0.633

Veriler analiz edilmeden önce basıklık ve çarpıklık değerleri kontrol edilerek normallik testi yapılmıştır. Tablo 4.4'e göre basıklık ve çarpıklık değerleri +1.5 ile -1.5 aralığında olması nedeniyle verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 4.5. Yaş Göre Anova Testi Sonuçları

Alt Boyut	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	η^2	Tukey HSD
Güven	18 yaş altı (a)	33	1.69	0.40	2.109	0.079		
	18-21 yaş (b)	85	1.49	0.37				
	22-25 yaş (c)	106	1.52	0.38				
	26-29 yaş (d)	105	1.57	0.35				
	30 yaş ve üstü (e)	79	1.55	0.32				
	Toplam	408	1.54	0.36				
Kontrol	18 yaş altı (a)	33	2.11	0.83	2.601	0.036	0.025	c>a d>a
	18-21 yaş (b)	85	2.48	0.77				
	22-25 yaş (c)	106	2.61	0.80				
	26-29 yaş (d)	105	2.57	0.84				
	30 yaş ve üstü (e)	79	2.56	0.85				
	Toplam	408	2.52	0.82				
Devamlılık	18 yaş altı (a)	33	2.43	0.40	0.513	0.726		
	18-21 yaş (b)	85	2.42	0.47				
	22-25 yaş (c)	106	2.43	0.48				
	26-29 yaş (d)	105	2.49	0.41				
	30 yaş ve üstü (e)	79	2.40	0.50				
	Toplam	408	2.44	0.46				

Tablo 4.5 incelendiğinde yaş değişkenine Anova Testi sonuçlarına bakıldığında katılımcıların zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam, güven ve devamlılık alt boyut puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılık olmadığı tespit edildi ($p>0.05$). Kontrol alt boyutunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görüldü ($p<0.05$).

Tablo 4.6. Lige Göre Anova Testi Sonuçları

Alt Boyut	Lig	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	η^2	Tukey HSD
Güven	Süper amatör (a)	166	1.63	0.38	9.983	0.000	0.047	a>b c>b
	1. amatör (b)	230	1.48	0.33				
	Diğer (c)	12	1.72	0.40				
	Toplam	408	1.54	0.36				
Kontrol	Süper amatör (a)	166	2.73	0.88	11.832	0.000	0.055	a>b a>c b>c
	1. amatör (b)	230	2.41	0.74				
	Diğer (c)	12	1.85	0.80				
	Toplam	408	2.52	0.82				
Devamlılık	Süper amatör	166	2.41	0.50	0.569	0.567		
	1. amatör	230	2.46	0.42				
	Diğer	12	2.45	0.49				
	Toplam	408	2.44	0.46				

Tablo 4.6 incelendiğinde lig değişkenine göre Anova testi sonuçlarına bakıldığında katılımcıların zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam, güven ve kontrol alt boyut puanlarının istatistiksel açıdan farklılık olduğu görüldü ($p < 0.05$). Devamlılık alt boyutunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılık olmadığı tespit edildi ($p > 0.05$).

Tablo 4.7. Kulübe Göre Anova Testi Sonuçları

Alt Boyut	Kulüp	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	η^2
Güven	Yenimahalle Belediyespor	21	1.69	0.42	7.616	0.000	0.293
	Çankaya Eğitim ve Gençlikspor	22	1.72	0.40			
	1926 Polatlı belediyespor	17	1.48	0.47			
	Ulubeyspor	12	1.72	0.40			
	Akyurt Belediye Spor	12	1.50	0.28			
	Hüseyingazi spor	16	1.44	0.32			
	Yenidoğanspor	26	1.89	0.21			
	Kavaklıdere	19	1.64	0.35			
	MTA SPOR	20	1.35	0.44			
	Kalecikspor	22	1.68	0.36			
	Yenikentgücü	17	1.54	0.29			
	İncirlişpor	15	1.48	0.19			
	Ayvalıspor	21	1.48	0.25			
	Karşıyaka idman yurdu	13	1.38	0.20			
	Tarım kredispor	10	1.55	0.37			
	Mamak spor	20	1.91	0.15			
	Alkula gençlik ve spor	24	1.38	0.30			
	Bahçelievler Gençlikspor	20	1.54	0.32			
	Bala Belediyespor	22	1.22	0.27			
	Nallıhan 1864 spor	21	1.65	0.27			
	Ankara İdmanyurdu Spor	24	1.17	0.15			
	Etlikgücü spor	14	1.52	0.23			
	Toplam	408	1.54	0.36			

	Yenimahalle Belediyespor	21	2.90	0.96			
	Çankaya Eğitim ve Gençlikspor	22	2.38	0.76			
	1926 Polatlı belediyespor	17	2.61	0.89			
	Ulubeyspor	12	1.85	0.80			
	Akyurt Belediye Spor	12	1.87	0.50			
	Hüseyingazi spor	16	2.03	0.48			
	Yenidoğanspor	26	3.25	0.37			
	Kavaklıdere	19	2.67	0.84			
	MTA SPOR	20	2.27	0.87			
	Kalecikspor	22	1.80	0.42			
	Yenikentgücü	17	2.23	0.84			
Kontrol	İncirlişpor	15	3.03	0.29	13.125	0.000	0.417
	Ayvalıspor	21	1.60	0.46			
	Karşıyaka idman yurdu	13	2.63	0.63			
	Tarım kredispor	10	2.52	0.88			
	Mamak spor	20	3.27	0.34			
	Alkula gençlik ve spor	24	2.00	0.79			
	Bahçelievler Gençlikspor	20	2.75	0.99			
	Bala Belediyespor	22	2.42	0.27			
	Nallıhan 1864 spor	21	3.45	0.36			
	Ankara İdmanyurdu Spor	24	2.36	0.28			
	Etlikgücü spor	14	3.39	0.30			
	Toplam	408	2.52	0.82			
	Yenimahalle Belediyespor	21	2.61	0.49			
	Çankaya Eğitim ve Gençlikspor	22	2.51	0.38			
	1926 Polatlı belediyespor	17	2.41	0.54			
	Ulubeyspor	12	2.45	0.49			
	Akyurt Belediye Spor	12	2.29	0.61			
	Hüseyingazi spor	16	2.23	0.52			
	Yenidoğanspor	26	2.78	0.23			
	Kavaklıdere	19	2.39	0.36			
	MTA SPOR	20	2.18	0.32			
	Kalecikspor	22	1.81	0.45			
	Yenikentgücü	17	2.41	0.49			
Devamlılık	İncirlişpor	15	2.68	0.17	6.091	0.000	0.249
	Ayvalıspor	21	2.45	0.45			
	Karşıyaka idman yurdu	13	2.42	0.29			
	Tarım kredispor	10	2.35	0.50			
	Mamak spor	20	2.83	0.12			
	Alkula gençlik ve spor	24	2.33	0.51			
	Bahçelievler Gençlikspor	20	2.31	0.57			
	Bala Belediyespor	22	2.35	0.33			
	Nallıhan 1864 spor	21	2.67	0.25			
	Ankara İdmanyurdu Spor	24	2.41	0.32			
	Etlikgücü spor	14	2.66	0.25			
	Toplam	408	2.44	0.46			

Tablo 4.7 incelendiğinde kulüp değişkenine göre Anova Testi sonuçlarına bakıldığında katılımcıların zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam alt boyut puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görüldü($p<0.05$).

Tablo 4.8. Kulübe Göre Tukey HSD Testi Sonuçları

Alt Boyut	(I) Kulüp	(J) Kulüp	Ort. Fark (I-J)	Std. Hata	p
Güven	Yenimahalle Belediyesi	1926 Polatlı belediyespor	0.21	0.10	0.043
		Hüseyingazi spor	0.24	0.11	0.022
		Yenidoğanspor	-0.20	0.09	0.026
		MTA SPOR	0.34	0.10	0.001
		Ayvalıspor	0.20	0.10	0.035
		Karşıyaka idman yurdu	0.30	0.11	0.006
		Mamak spor	-0.22	0.10	0.023
		Alkula gençlik ve spor	0.30	0.09	0.001
		Bala Belediyesi	0.46	0.10	0.000
		Ankara İdmanyurdu Spor	0.51	0.09	0.000
	Çankaya Eğitim ve Gençlikspor	1926 Polatlı belediyespor	0.24	0.10	0.016
		Akyurt Belediye Spor	0.22	0.11	0.046
		Hüseyingazi spor	0.27	0.10	0.008
		MTA SPOR	0.37	0.10	0.000
		İncirlispor	0.23	0.11	0.025
		Ayvalıspor	0.24	0.10	0.012
		Karşıyaka idman yurdu	0.34	0.11	0.002
		Alkula gençlik ve spor	0.34	0.09	0.000
		Bala Belediyesi	0.50	0.10	0.000
		Ankara İdmanyurdu Spor	0.55	0.09	0.000
	1926 Polatlı belediyespor	Yenimahalle Belediyesi	-0.21	0.10	0.043
		Çankaya Eğitim ve Gençlikspor	-0.24	0.10	0.016
		Ulubeyspor	-0.24	0.12	0.044
		Yenidoğanspor	-0.41	0.10	0.000
		Kalecikspor	-0.20	0.10	0.050
		Mamak spor	-0.43	0.10	0.000
		Bala Belediyesi	0.25	0.10	0.014
		Ankara İdmanyurdu Spor	0.30	0.10	0.002
		1926 Polatlı belediyespor	0.24	0.12	0.044
		Hüseyingazi spor	0.27	0.12	0.024
	Akyurt Belediye Spor	MTA SPOR	0.37	0.12	0.001
		Ayvalıspor	0.23	0.11	0.038
		Karşıyaka idman yurdu	0.33	0.13	0.008
		Alkula gençlik ve spor	0.34	0.11	0.003
		Bala Belediyesi	0.49	0.11	0.000
		Ankara İdmanyurdu Spor	0.54	0.11	0.000
		Çankaya Eğitim ve Gençlikspor	-0.22	0.11	0.046
		Yenidoğanspor	-0.39	0.11	0.000
		Mamak spor	-0.41	0.12	0.000
		Bala Belediyesi	0.27	0.11	0.017
	Hüseyingazi spor	Ankara İdmanyurdu Spor	0.32	0.11	0.004
		Yenimahalle Belediyesi	-0.24	0.11	0.022
		Çankaya Eğitim ve Gençlikspor	-0.27	0.10	0.008
		Ulubeyspor	-0.27	0.12	0.024
		Yenidoğanspor	-0.44	0.10	0.000
		Kalecikspor	-0.23	0.10	0.025
		Mamak spor	-0.46	0.11	0.000
		Bala Belediyesi	0.22	0.10	0.035
		Nallıhan 1864 spor	-0.21	0.11	0.046
		Ankara İdmanyurdu Spor	0.27	0.10	0.008
	Yenidoğanspor	Yenimahalle Belediyesi	0.20	0.09	0.026
		1926 Polatlı belediyespor	0.41	0.10	0.000
		Akyurt Belediye Spor	0.39	0.11	0.000
		Hüseyingazi spor	0.44	0.10	0.000
		Kavaklıdere	0.25	0.10	0.007
		MTA SPOR	0.54	0.09	0.000
		Kalecikspor	0.21	0.09	0.019
		Yenikentgücü	0.34	0.10	0.000
		İncirlispor	0.40	0.10	0.000

	Ayvalıspor	0.41	0.09	0.000
	Karşıyaka idman yurdu	0.51	0.11	0.000
	Tarım kredispor	0.34	0.12	0.003
	Alkula gençlik ve spor	0.51	0.09	0.000
	Bahçelievler Gençlikspor	0.35	0.09	0.000
	Bala Belediyespor	0.67	0.09	0.000
	Nallıhan 1864 spor	0.23	0.09	0.011
	Ankara İdmanyurdu Spor	0.72	0.09	0.000
	Etlikgücü spor	0.37	0.10	0.000
	Yenidoğanspor	-0.25	0.10	0.007
Kavaklıdere	MTA SPOR	0.29	0.10	0.004
	Karşıyaka idman yurdu	0.25	0.11	0.025
	Mamak spor	-0.27	0.10	0.007
	Alkula gençlik ve spor	0.25	0.10	0.008
	Bala Belediyespor	0.41	0.10	0.000
	Ankara İdmanyurdu Spor	0.46	0.10	0.000
MTA SPOR	Yenimahalle Belediyespor	-0.34	0.10	0.001
	Çankaya Eğitim ve Gençlikspor	-0.37	0.10	0.000
	Ulubeyspor	-0.37	0.12	0.001
	Yenidoğanspor	-0.54	0.09	0.000
	Kavaklıdere	-0.29	0.10	0.004
	Kalecikspor	-0.33	0.10	0.001
Kalecikspor	Mamak spor	-0.56	0.10	0.000
	Nallıhan 1864 spor	-0.30	0.10	0.002
	1926 Polatlı belediyespor	0.20	0.10	0.050
	Hüseyingazi spor	0.23	0.10	0.025
	Yenidoğanspor	-0.21	0.09	0.019
	MTA SPOR	0.33	0.10	0.001
Yenikentgücü	Ayvalıspor	0.19	0.10	0.041
	Karşıyaka idman yurdu	0.29	0.11	0.008
	Mamak spor	-0.23	0.10	0.017
	Alkula gençlik ve spor	0.29	0.09	0.001
	Bala Belediyespor	0.45	0.10	0.000
	Nallıhan 1864 spor	0.00	0.10	0.811
İncirlişpor	Ankara İdmanyurdu Spor	0.50	0.09	0.000
	Yenidoğanspor	-0.34	0.10	0.000
	Mamak spor	-0.36	0.10	0.000
	Bala Belediyespor	0.32	0.10	0.002
	Ankara İdmanyurdu Spor	0.37	0.10	0.000
	Çankaya Eğitim ve Gençlikspor	-0.23	0.11	0.025
Ayvalıspor	Yenidoğanspor	-0.40	0.10	0.000
	Mamak spor	-0.42	0.11	0.000
	Bala Belediyespor	0.26	0.11	0.014
	Ankara İdmanyurdu Spor	0.31	0.10	0.003
	Yenimahalle Belediyespor	-0.20	0.10	0.035
	Çankaya Eğitim ve Gençlikspor	-0.24	0.10	0.012
Karşıyaka idman yurdu	Ulubeyspor	-0.23	0.11	0.038
	Yenidoğanspor	-0.41	0.09	0.000
	Kalecikspor	-0.19	0.10	0.041
	Mamak spor	-0.43	0.10	0.000
	Bala Belediyespor	0.25	0.10	0.008
	Ankara İdmanyurdu Spor	0.31	0.09	0.001
Kavaklıdere	Yenimahalle Belediyespor	-0.30	0.11	0.006
	Çankaya Eğitim ve Gençlikspor	-0.34	0.11	0.002
	Ulubeyspor	-0.33	0.13	0.008
	Yenidoğanspor	-0.51	0.11	0.000
	Kavaklıdere	-0.25	0.11	0.025
	Kalecikspor	-0.29	0.11	0.008
Nallıhan 1864 spor	Mamak spor	-0.53	0.11	0.000
	Nallıhan 1864 spor	-0.27	0.11	0.015

Tarım kredispor	Yenidoğanspor	-0.34	0.12	0.003
	Mamak spor	-0.36	0.12	0.003
	Bala Belediyespor	0.32	0.12	0.008
	Ankara İdmanyurdu Spor	0.37	0.12	0.002
Mamak spor	Yenimahalle Belediyespor	0.22	0.10	0.023
	1926 Polatlı belediyespor	0.43	0.10	0.000
	Akyurt Belediye Spor	0.41	0.12	0.000
	Hüseyingazi spor	0.46	0.11	0.000
	Kavaklıdere	0.27	0.10	0.007
	MTA SPOR	0.56	0.10	0.000
	Kalecikspor	0.23	0.10	0.017
	Yenikentgücü	0.36	0.10	0.000
	İncirlispor	0.42	0.11	0.000
	Ayvalıspor	0.43	0.10	0.000
	Karşıyaka idman yurdu	0.53	0.11	0.000
	Tarım kredispor	0.36	0.12	0.003
	Alkula gençlik ve spor	0.53	0.10	0.000
	Bahçelievler Gençlikspor	0.37	0.10	0.000
	Bala Belediyespor	0.68	0.10	0.000
	Nallıhan 1864 spor	0.25	0.10	0.009
	Ankara İdmanyurdu Spor	0.74	0.10	0.000
	Etlikgücü spor	.39*	0.11	0.000
Alkula gençlik ve spor	Yenimahalle Belediyespor	-0.30	0.09	0.001
	Çankaya Eğitim ve Gençlikspor	-0.34	0.09	0.000
	Ulubeyspor	-0.34	0.11	0.003
	Yenidoğanspor	-0.51	0.09	0.000
	Kavaklıdere	-0.25	0.10	0.008
	Kalecikspor	-0.29	0.09	0.001
	Mamak spor	-0.53	0.10	0.000
	Bala Belediyespor	0.15	0.09	0.099
	Nallıhan 1864 spor	-0.27	0.09	0.004
	Ankara İdmanyurdu Spor	0.20	0.09	0.023
Bahçelievler Gençlikspor	Yenidoğanspor	-0.36	0.09	0.000
	Mamak spor	-0.37	0.10	0.000
	Bala Belediyespor	0.31	0.10	0.001
	Ankara İdmanyurdu Spor	0.36	0.10	0.000
	Yenimahalle Belediyespor	-0.46	0.10	0.000
Bala Belediyespor	Çankaya Eğitim ve Gençlikspor	-0.50	0.10	0.000
	1926 Polatlı belediyespor	-0.25	0.10	0.014
	Ulubeyspor	-0.49	0.11	0.000
	Akyurt Belediye Spor	-0.27	0.11	0.017
	Hüseyingazi spor	-0.22	0.10	0.035
	Yenidoğanspor	-0.67	0.09	0.000
	Kavaklıdere	-0.41	0.10	0.000
	Kalecikspor	-0.45	0.10	0.000
	Yenikentgücü	-0.32	0.10	0.002
	İncirlispor	-0.26	0.11	0.014
	Ayvalıspor	-0.25	0.10	0.008
	Tarım kredispor	-0.32	0.12	0.008
	Mamak spor	-0.68	0.10	0.000
	Bahçelievler Gençlikspor	-0.31	0.10	0.001
	Nallıhan 1864 spor	-0.43	0.10	0.000
	Etlikgücü spor	-0.29	0.11	0.006
Nallıhan 1864 spor	Yenidoğanspor	-0.23	0.09	0.011
	MTA SPOR	0.30	0.10	0.002
	Karşıyaka idman yurdu	0.27	0.11	0.015
	Mamak spor	-0.25	0.10	0.009
	Alkula gençlik ve spor	0.27	0.09	0.004
	Bala Belediyespor	0.43	0.10	0.000
	Ankara İdmanyurdu Spor	0.48	0.09	0.000

Ankara İdmanyurdu Spor	Yenimahalle Belediyespor	-0.51	0.09	0.000
	Çankaya Eğitim ve Gençlikspor	-0.55	0.09	0.000
	1926 Polatlı belediyespor	-0.30	0.10	0.002
	Ulubeyspor	-0.54	0.11	0.000
	Akyurt Belediye Spor	-0.32	0.11	0.004
	Hüseyingazi spor	-0.27	0.10	0.008
	Yenidoğanspor	-0.72	0.09	0.000
	Kavaklıdere	-0.46	0.10	0.000
	Kalecikspor	-0.50	0.09	0.000
	Yenikentgücü	-0.37	0.10	0.000
	İncirlispor	-0.31	0.10	0.003
	Ayvalıspor	-0.31	0.09	0.001
	Tarım kredispor	-0.37	0.12	0.002
	Mamak spor	-0.74	0.10	0.000
	Alkula gençlik ve spor	-0.20	0.09	0.023
	Bahçelievler Gençlikspor	-0.36	0.10	0.000
	Nallıhan 1864 spor	-0.48	0.09	0.000
	Etlikgücü spor	-0.35	0.11	0.001
	Yenidoğanspor	-0.37	0.10	0.000
	Mamak spor	-0.39	0.11	0.000
Etlikgücü spor	Bala Belediyespor	0.29	0.11	0.006
	Ankara İdmanyurdu Spor	0.35	0.11	0.001
Yenimahalle Belediyespor	Çankaya Eğitim ve Gençlikspor	0.51	0.20	0.009
	Ulubeyspor	1.05	0.24	0.000
	Akyurt Belediye Spor	1.02	0.24	0.000
	Hüseyingazi spor	0.87	0.22	0.000
	MTA SPOR	0.62	0.20	0.002
	Kalecikspor	1.09	0.20	0.000
	Yenikentgücü	0.66	0.21	0.002
	Ayvalıspor	1.29	0.20	0.000
	Alkula gençlik ve spor	0.90	0.19	0.000
	Bala Belediyespor	0.48	0.20	0.015
	Nallıhan 1864 spor	-0.54	0.20	0.007
	Ankara İdmanyurdu Spor	0.54	0.19	0.006
	Etlikgücü spor	-0.48	0.22	0.030
	Yenimahalle Belediyespor	-0.51	0.20	0.009
	Ulubeyspor	0.53	0.23	0.023
	Akyurt Belediye Spor	0.51	0.23	0.029
Çankaya Eğitim ve Gençlikspor	Yenidoğanspor	-0.87	0.19	0.000
	Kalecikspor	0.57	0.20	0.003
	İncirlispor	-0.64	0.22	0.003
	Ayvalıspor	0.77	0.20	0.000
	Mamak spor	-0.88	0.20	0.000
	Alkula gençlik ve spor	0.38	0.19	0.045
	Nallıhan 1864 spor	-1.06	0.20	0.000
	Etlikgücü spor	-1.00	0.22	0.000
	Ulubeyspor	0.76	0.25	0.002
	Akyurt Belediye Spor	0.74	0.25	0.003
1926 Polatlı belediyespor	Hüseyingazi spor	0.58	0.23	0.010
	Yenidoğanspor	-0.64	0.20	0.002
	Kalecikspor	0.81	0.21	0.000
	Ayvalıspor	1.01	0.21	0.000
	Mamak spor	-0.65	0.21	0.002
	Alkula gençlik ve spor	0.61	0.21	0.003
	Nallıhan 1864 spor	-0.83	0.21	0.000
	Etlikgücü spor	-0.77	0.23	0.001
	Yenimahalle Belediyespor	-1.05	0.24	0.000
	Çankaya Eğitim ve Gençlikspor	-0.53	0.23	0.023
Ulubeyspor	1926 Polatlı belediyespor	-0.76	0.25	0.002
	Yenidoğanspor	-1.40	0.23	0.000
	Kavaklıdere	-0.81	0.24	0.001

	İncirlispor	-1.17	0.25	0.000
	Karşıyaka idman yurdu	-0.78	0.26	0.003
	Tarım kredispor	-0.67	0.28	0.016
	Mamak spor	-1.42	0.24	0.000
	Bahçelievler Gençlikspor	-0.89	0.24	0.000
	Bala Belediyespor	-0.56	0.23	0.016
	Nallıhan 1864 spor	-1.59	0.24	0.000
	Ankara İdmanyurdu Spor	-0.51*	0.23	0.027
	Etlikgücü spor	-1.53	0.26	0.000
Akyurt Belediye Spor	Yenimahalle Belediyespor	-1.02	0.24	0.000
	Çankaya Eğitim ve Gençlikspor	-0.51	0.23	0.029
	1926 Polatlı belediyespor	-0.74	0.25	0.003
	Yenidoğanspor	-1.38	0.23	0.000
	Kavaklıdere	-0.79	0.24	0.001
	İncirlispor	-1.15	0.25	0.000
	Karşıyaka idman yurdu	-0.75	0.26	0.004
	Tarım kredispor	-0.65	0.28	0.020
	Mamak spor	-1.40	0.24	0.000
	Bahçelievler Gençlikspor	-0.87	0.24	0.000
Hüseyingazi spor	Bala Belediyespor	-0.54	0.23	0.020
	Nallıhan 1864 spor	-1.57	0.24	0.000
	Ankara İdmanyurdu Spor	-0.48	0.23	0.034
	Etlikgücü spor	-1.51	0.26	0.000
	Yenimahalle Belediyespor	-0.87	0.22	0.000
	1926 Polatlı belediyespor	-0.58	0.23	0.010
	Yenidoğanspor	-1.22	0.21	0.000
	Kavaklıdere	-0.63	0.22	0.004
	İncirlispor	-1.00	0.23	0.000
	Ayvalıspor	0.42	0.22	0.050
Yenidoğanspor	Mamak spor	-1.24	0.22	0.000
	Bahçelievler Gençlikspor	-0.71	0.22	0.001
	Nallıhan 1864 spor	-1.42	0.22	0.000
	Etlikgücü spor	-1.36	0.24	0.000
	Çankaya Eğitim ve Gençlikspor	0.87	0.19	0.000
	1926 Polatlı belediyespor	0.64	0.20	0.002
	Ulubeyspor	1.40	0.23	0.000
	Akyurt Belediye Spor	1.38	0.23	0.000
	Hüseyingazi spor	1.22	0.21	0.000
	Kavaklıdere	0.58	0.20	0.003
Kavaklıdere	MTA SPOR	0.98	0.19	0.000
	Kalecikspor	1.45	0.19	0.000
	Yenikentgücü	1.02	0.20	0.000
	Ayvalıspor	1.65*	0.19	0.000
	Karşıyaka idman yurdu	0.62	0.22	0.005
	Tarım kredispor	0.73	0.24	0.003
	Alkula gençlik ve spor	1.25	0.18	0.000
	Bahçelievler Gençlikspor	0.50	0.19	0.009
	Bala Belediyespor	0.83	0.19	0.000
	Ankara İdmanyurdu Spor	0.89	0.18	0.000
Kavaklıdere	Ulubeyspor	0.81	0.24	0.001
	Akyurt Belediye Spor	0.79	0.24	0.001
	Hüseyingazi spor	0.63	0.22	0.004
	Yenidoğanspor	-0.58	0.20	0.003
	Kalecikspor	0.86	0.20	0.000
	Yenikentgücü	0.43	0.22	0.045
	Ayvalıspor	1.06	0.21	0.000
	Mamak spor	-0.60	0.21	0.004
	Alkula gençlik ve spor	0.67	0.20	0.001
	Nallıhan 1864 spor	-0.78	0.21	0.000
	Etlikgücü spor	-0.72	0.23	0.002

MTA SPOR	Yenimahalle Belediyespor	-0.62	0.20	0.002
	Yenidoğanspor	-0.98	0.19	0.000
	Kalecikspor	0.46	0.20	0.020
	İncirlispor	-0.75	0.22	0.001
	Ayvalıspor	0.66	0.20	0.001
	Mamak spor	-1.00	0.21	0.000
	Bahçelievler Gençlikspor	-0.47	0.21	0.021
	Nallıhan 1864 spor	-1.17	0.20	0.000
	Etlikgücü spor	-1.11	0.23	0.000
	Yenimahalle Belediyespor	-1.09	0.20	0.000
Kalecikspor	Çankaya Eğitim ve Gençlikspor	-0.57	0.20	0.003
	1926 Polatlı belediyespor	-0.81	0.21	0.000
	Yenidoğanspor	-1.45	0.19	0.000
	Kavaklıdere	-0.86	0.20	0.000
	MTA SPOR	-0.46	0.20	0.020
	Yenikentgücü	-0.42	0.21	0.042
	İncirlispor	-1.22	0.22	0.000
	Karşıyaka idman yurdu	-0.82	0.23	0.000
	Tarım kredispor	-0.71	0.25	0.004
	Mamak spor	-1.46	0.20	0.000
Yenikentgücü	Bahçelievler Gençlikspor	-0.94	0.20	0.000
	Bala Belediyespor	-0.61	0.20	0.002
	Nallıhan 1864 spor	-1.64	0.20	0.000
	Ankara İdmanyurdu Spor	-0.55	0.19	0.004
	Etlikgücü spor	-1.58	0.22	0.000
	Yenimahalle Belediyespor	-0.66	0.21	0.002
	Yenidoğanspor	-1.02	0.20	0.000
	Kavaklıdere	-0.43	0.22	0.045
	Kalecikspor	0.42	0.21	0.042
	İncirlispor	-0.79	0.23	0.001
İncirlispor	Ayvalıspor	0.62	0.21	0.003
	Mamak spor	-1.03	0.21	0.000
	Bahçelievler Gençlikspor	-0.51	0.21	0.017
	Nallıhan 1864 spor	-1.21	0.21	0.000
	Etlikgücü spor	-1.15	0.23	0.000
	Çankaya Eğitim ve Gençlikspor	0.64	0.22	0.003
	Ulubeyspor	1.17	0.25	0.000
	Akyurt Belediye Spor	1.15	0.25	0.000
	Hüseyingazi spor	1.00	0.23	0.000
	MTA SPOR	0.75	0.22	0.001
Ayvalıspor	Kalecikspor	1.22	0.22	0.000
	Yenikentgücü	0.79	0.23	0.001
	Ayvalıspor	1.42	0.22	0.000
	Alkula gençlik ve spor	1.03	0.21	0.000
	Bala Belediyespor	0.61	0.22	0.005
	Ankara İdmanyurdu Spor	0.66	0.21	0.002
	Yenimahalle Belediyespor	-1.29	0.20	0.000
	Çankaya Eğitim ve Gençlikspor	-0.77	0.20	0.000
	1926 Polatlı belediyespor	-1.01	0.21	0.000
	Hüseyingazi spor	-0.42	0.22	0.050
	Yenidoğanspor	-1.65	0.19	0.000
	Kavaklıdere	-1.06	0.21	0.000
	MTA SPOR	-0.66	0.20	0.001
	Yenikentgücü	-0.62	0.21	0.003
	İncirlispor	-1.42	0.22	0.000
	Karşıyaka idman yurdu	-1.02	0.23	0.000
	Tarım kredispor	-0.91	0.25	0.000
	Mamak spor	-1.66	0.20	0.000
	Alkula gençlik ve spor	-0.39	0.19	0.044
	Bahçelievler Gençlikspor	-1.14	0.20	0.000
	Bala Belediyespor	-0.81	0.20	0.000

	Nallıhan 1864 spor	-1.84	0.20	0.000
	Ankara İdmanyurdu Spor	-0.75	0.19	0.000
	Etlikgücü spor	-1.78	0.22	0.000
Karşıyaka idman yurdu	Ulubeyspor	0.78	0.26	0.003
	Akyurt Belediye Spor	0.75	0.26	0.004
	Hüseyingazi spor	0.60	0.24	0.013
	Yenidoğanspor	-0.62	0.22	0.005
	Kalecikspor	0.82	0.23	0.000
	Ayvalıspor	1.02	0.23	0.000
	Mamak spor	-0.64	0.23	0.006
	Alkula gençlik ve spor	0.63	0.22	0.005
	Nallıhan 1864 spor	-0.81	0.23	0.000
	Etlikgücü spor	-0.75	0.25	0.003
	Ulubeyspor	0.67	0.28	0.016
	Akyurt Belediye Spor	0.65	0.28	0.020
Tarım kredispor	Yenidoğanspor	-0.73	0.24	0.003
	Kalecikspor	0.71	0.25	0.004
	Ayvalıspor	0.91	0.25	0.000
	Mamak spor	-0.75	0.25	0.003
	Alkula gençlik ve spor	0.52	0.24	0.033
	Nallıhan 1864 spor	-0.92	0.25	0.000
	Etlikgücü spor	-0.86	0.27	0.001
	Çankaya Eğitim ve Gençlikspor	0.88	0.20	0.000
	1926 Polatlı belediyespor	0.65	0.21	0.002
	Ulubeyspor	1.42	0.24	0.000
	Akyurt Belediye Spor	1.40	0.24	0.000
	Hüseyingazi spor	1.24	0.22	0.000
Mamak spor	Kavaklıdere	0.60	0.21	0.004
	MTA SPOR	1.00	0.21	0.000
	Kalecikspor	1.46	0.20	0.000
	Yenikentgücü	1.03	0.21	0.000
	Ayvalıspor	1.66	0.20	0.000
	Karşıyaka idman yurdu	0.64	0.23	0.006
	Tarım kredispor	0.75	0.25	0.003
	Alkula gençlik ve spor	1.27	0.20	0.000
	Bahçelievler Gençlikspor	0.52	0.21	0.011
	Bala Belediyespor	0.85	0.20	0.000
	Ankara İdmanyurdu Spor	0.91	0.20	0.000
	Yenimahalle Belediyespor	-0.90	0.19	0.000
Alkula gençlik ve spor	Çankaya Eğitim ve Gençlikspor	-0.38	0.19	0.045
	1926 Polatlı belediyespor	-0.61	0.21	0.003
	Yenidoğanspor	-1.25	0.18	0.000
	Kavaklıdere	-0.67	0.20	0.001
	İncirlispor	-1.03	0.21	0.000
	Ayvalıspor	0.39	0.19	0.044
	Karşıyaka idman yurdu	-0.63	0.22	0.005
	Tarım kredispor	-0.52	0.24	0.033
	Mamak spor	-1.27	0.20	0.000
	Bahçelievler Gençlikspor	-0.75	0.20	0.000
	Bala Belediyespor	-0.42	0.19	0.029
	Nallıhan 1864 spor	-1.45	0.19	0.000
Bahçelievler Gençlikspor	Etlikgücü spor	-1.39	0.22	0.000
	Ulubeyspor	0.89	0.24	0.000
	Akyurt Belediye Spor	0.87	0.24	0.000
	Hüseyingazi spor	0.71	0.22	0.001
	Yenidoğanspor	-0.50	0.19	0.009
	MTA SPOR	0.47	0.21	0.021
	Kalecikspor	0.94	0.20	0.000
	Yenikentgücü	0.51	0.21	0.017
	Ayvalıspor	1.14	0.20	0.000
	Mamak spor	-0.52	0.21	0.011

		Alkula gençlik ve spor	0.75	0.20	0.000
		Nallıhan 1864 spor	-0.70	0.20	0.001
		Etlikgücü spor	-0.64	0.23	0.005
		Yenimahalle Belediyespor	-0.48	0.20	0.015
		Ulubeyspor	0.56	0.23	0.016
		Akyurt Belediye Spor	0.54	0.23	0.020
		Yenidoğanspor	-0.83	0.19	0.000
		Kalecikspor	0.61	0.20	0.002
	Bala Belediyespor	İncirlispor	-0.61	0.22	0.005
		Ayvalıspor	0.81	0.20	0.000
		Mamak spor	-0.85	0.20	0.000
		Alkula gençlik ve spor	0.42	0.19	0.029
		Nallıhan 1864 spor	-1.03	0.20	0.000
		Etlikgücü spor	-0.97	0.22	0.000
		Yenimahalle Belediyespor	0.54	0.20	0.007
		Çankaya Eğitim ve Gençlikspor	1.06	0.20	0.000
		1926 Polatlı belediyespor	0.83	0.21	0.000
		Ulubeyspor	1.59	0.24	0.000
		Akyurt Belediye Spor	1.57	0.24	0.000
		Hüseyingazi spor	1.42	0.22	0.000
		Kavaklıdere	0.78	0.21	0.000
	Nallıhan 1864 spor	MTA SPOR	1.17	0.20	0.000
		Kalecikspor	1.64	0.20	0.000
		Yenikentgücü	1.21	0.21	0.000
		Ayvalıspor	1.84	0.20	0.000
		Karşıyaka idman yurdu	0.81	0.23	0.000
		Tarım kredispor	0.92	0.25	0.000
		Alkula gençlik ve spor	1.45	0.19	0.000
		Bahçelievler Gençlikspor	0.70	0.20	0.001
		Bala Belediyespor	1.03	0.20	0.000
		Ankara İdmanyurdu Spor	1.08	0.19	0.000
		Yenimahalle Belediyespor	-0.54	0.19	0.006
		Ulubeyspor	0.51	0.23	0.027
		Akyurt Belediye Spor	0.48	0.23	0.034
		Yenidoğanspor	-0.89	0.18	0.000
	Ankara İdmanyurdu Spor	Kalecikspor	0.55	0.19	0.004
		İncirlispor	-0.66	0.21	0.002
		Ayvalıspor	0.75	0.19	0.000
		Mamak spor	-0.91	0.20	0.000
		Nallıhan 1864 spor	-1.08	0.19	0.000
		Etlikgücü spor	-1.02	0.22	0.000
		Yenimahalle Belediyespor	0.48	0.22	0.030
		Çankaya Eğitim ve Gençlikspor	1.00	0.22	0.000
		1926 Polatlı belediyespor	0.77	0.23	0.001
		Ulubeyspor	1.53	0.26	0.000
		Akyurt Belediye Spor	1.51	0.26	0.000
		Hüseyingazi spor	1.36	0.24	0.000
		Kavaklıdere	0.72	0.23	0.002
		MTA SPOR	1.11	0.23	0.000
	Etlikgücü spor	Kalecikspor	1.58	0.22	0.000
		Yenikentgücü	1.15	0.23	0.000
		Ayvalıspor	1.78	0.22	0.000
		Karşıyaka idman yurdu	0.75	0.25	0.003
		Tarım kredispor	0.86	0.27	0.001
		Alkula gençlik ve spor	1.39	0.22	0.000
		Bahçelievler Gençlikspor	0.64	0.23	0.005
		Bala Belediyespor	0.97	0.22	0.000
		Ankara İdmanyurdu Spor	1.02	0.22	0.000
		Akyurt Belediye Spor	0.32	0.15	0.028
		Hüseyingazi spor	0.38	0.14	0.005
		MTA SPOR	0.43	0.13	0.001
Devamlılık	Yenimahalle Belediyespor				

	Kalecikspor	0.80	0.13	0.000
	Alkula gençlik ve spor	0.28	0.12	0.020
	Bahçelievler Gençlikspor	0.30	0.13	0.017
	Bala Belediyespor	0.26	0.13	0.034
	Hüseyingazi spor	0.27	0.13	0.041
Çankaya Eğitim ve Gençlikspor	Yenidoğanspor	-0.27	0.12	0.020
	MTA SPOR	0.32	0.13	0.011
	Kalecikspor	0.69	0.12	0.000
	Mamak spor	-0.32	0.13	0.010
1926 Polatlı belediyespor	Yenidoğanspor	-0.37	0.13	0.003
	Kalecikspor	0.59	0.13	0.000
	Mamak spor	-0.42	0.14	0.002
	Nallıhan 1864 spor	-0.26	0.13	0.047
Ulubeyspor	Yenidoğanspor	-0.33	0.14	0.022
	Kalecikspor	0.64	0.15	0.000
	Mamak spor	-0.37	0.15	0.012
Akyurt Belediye Spor	Yenimahalle Belediyespor	-0.32	0.15	0.028
	Yenidoğanspor	-0.49	0.14	0.001
	Kalecikspor	0.47	0.15	0.001
	İncirlispor	-0.39	0.16	0.014
	Mamak spor	-0.54	0.15	0.000
	Nallıhan 1864 spor	-0.38	0.15	0.010
	Etlikgücü spor	-0.36	0.16	0.023
Hüseyingazi spor	Yenimahalle Belediyespor	-0.38	0.14	0.005
	Çankaya Eğitim ve Gençlikspor	-0.27	0.13	0.041
	Yenidoğanspor	-0.55	0.13	0.000
	Kalecikspor	0.41	0.13	0.002
	İncirlispor	-0.44	0.15	0.002
	Mamak spor	-0.60	0.14	0.000
	Nallıhan 1864 spor	-0.44	0.14	0.001
Yenidoğan spor	Etlikgücü spor	-0.42	0.15	0.005
	Çankaya Eğitim ve Gençlikspor	0.27	0.12	0.020
	1926 Polatlı belediyespor	0.37	0.13	0.003
	Ulubeyspor	0.33	0.14	0.022
	Akyurt Belediye Spor	0.49	0.14	0.001
	Hüseyingazi spor	0.55	0.13	0.000
	Kavaklıdere	0.39	0.12	0.002
	MTA SPOR	0.60	0.12	0.000
	Kalecikspor	0.97	0.12	0.000
	Yenikentgücü	0.37	0.13	0.003
	Ayvalıspor	0.33	0.12	0.005
	Karşıyaka idman yurdu	0.36	0.14	0.009
	Tarım kredispor	0.43	0.15	0.004
	Alkula gençlik ve spor	0.45	0.12	0.000
	Bahçelievler Gençlikspor	0.47	0.12	0.000
	Bala Belediyespor	0.43	0.12	0.000
	Ankara İdmanyurdu Spor	0.37	0.12	0.001
Kavaklıdere	Yenidoğanspor	-0.39	0.12	0.002
	Kalecikspor	0.57	0.13	0.000
	İncirlispor	-0.28	0.14	0.042
	Mamak spor	-0.44	0.13	0.001
	Nallıhan 1864 spor	-0.28	0.13	0.029
MTA SPOR	Yenimahalle Belediyespor	-0.43	0.13	0.001
	Çankaya Eğitim ve Gençlikspor	-0.32	0.13	0.011
	Yenidoğanspor	-0.60	0.12	0.000
	Kavaklıdere	-0.20	0.13	0.116
	Kalecikspor	0.37	0.13	0.004
	İncirlispor	-0.49	0.14	0.000
	Ayvalıspor	-0.26	0.13	0.039
	Mamak spor	-0.65	0.13	0.000
	Nallıhan 1864 spor	-0.49	0.13	0.000

Kalecikspor	Etlikgücü spor	-0.47	0.14	0.001
	Yenimahalle Belediyespor	-0.80	0.13	0.000
	Çankaya Eğitim ve Gençlikspor	-0.69	0.12	0.000
	1926 Polatlı belediyespor	-0.59	0.13	0.000
	Ulubeyspor	-0.64	0.15	0.000
	Akyurt Belediye Spor	-0.47	0.15	0.001
	Hüseyingazi spor	-0.41	0.13	0.002
	Yenidoğanspor	-0.97	0.12	0.000
	Kavaklıdere	-0.57	0.13	0.000
	MTA SPOR	-0.36	0.13	0.004
	Yenikentgücü	-0.59	0.13	0.000
	İncirlispor	-0.86	0.14	0.000
	Ayvalıspor	-0.63	0.13	0.000
	Karşıyaka idman yurdu	-0.60	0.14	0.000
	Tarım kredispor	-0.53	0.16	0.001
	Mamak spor	-1.01	0.13	0.000
	Alkula gençlik ve spor	-0.51	0.12	0.000
	Bahçelievler Gençlikspor	-.49*	0.13	0.000
	Bala Belediyespor	-0.53	0.12	0.000
	Nallıhan 1864 spor	-0.86	0.13	0.000
Yeni kent gücü	Ankara İdmanyurdu Spor	-0.59	0.12	0.000
	Etlikgücü spor	-0.84	0.14	0.000
	Yenidoğanspor	-0.37	0.13	0.003
	Kalecikspor	0.59	0.13	0.000
	Mamak spor	-0.42	0.14	0.002
İncirlispor	Nallıhan 1864 spor	-0.26	0.13	0.047
	Akyurt Belediye Spor	0.39	0.16	0.014
	Hüseyingazi spor	0.44	0.15	0.002
	Kavaklıdere	0.28	0.14	0.042
	MTA SPOR	0.49	0.14	0.000
	Kalecikspor	0.86	0.14	0.000
	Tarım kredispor	0.33	0.17	0.047
	Alkula gençlik ve spor	0.35	0.14	0.010
	Bahçelievler Gençlikspor	0.37	0.14	0.008
	Bala Belediyespor	0.33	0.14	0.016
Ayvalıspor	Ankara İdmanyurdu Spor	0.26	0.14	0.049
	Yenidoğanspor	-0.33	0.12	0.005
	MTA SPOR	0.26	0.13	0.039
	Kalecikspor	0.63	0.13	0.000
Karşıyaka idman yurdu	Mamak spor	-0.38	0.13	0.003
	Yenidoğanspor	-0.36	0.14	0.009
	Kalecikspor	0.60	0.14	0.000
Tarım kredispor	Mamak spor	-0.41	0.15	0.005
	Yenidoğanspor	-0.43	0.15	0.004
	Kalecikspor	0.53	0.16	0.001
	İncirlispor	-0.33	0.17	0.047
Mamak spor	Mamak spor	-0.48	0.16	0.002
	Nallıhan 1864 spor	-0.32	0.16	0.038
	Çankaya Eğitim ve Gençlikspor	0.32	0.13	0.010
	1926 Polatlı belediyespor	0.42	0.14	0.002
	Ulubeyspor	0.37	0.15	0.012
	Akyurt Belediye Spor	0.54	0.15	0.000
	Hüseyingazi spor	0.60	0.14	0.000
	Kavaklıdere	0.44	0.13	0.001
	MTA SPOR	0.65	0.13	0.000
	Kalecikspor	1.01	0.13	0.000
	Yenikentgücü	0.42	0.14	0.002
	Ayvalıspor	0.38	0.13	0.003
	Karşıyaka idman yurdu	0.41	0.15	0.005
	Tarım kredispor	0.48	0.16	0.002
	Alkula gençlik ve spor	0.50	0.12	0.000

	Bahçelievler Gençlikspor	0.52	0.13	0.000
	Bala Belediyespor	0.48	0.13	0.000
	Ankara İdmanyurdu Spor	0.42	0.12	0.001
	Yenimahalle Belediyespor	-0.28	0.12	0.020
	Yenidoğanspor	-0.45	0.12	0.000
Alkula gençlik ve spor	Kalecikspor	0.51	0.12	0.000
	İncirlispor	-0.35	0.14	0.010
	Mamak spor	-0.50	0.12	0.000
	Nallıhan 1864 spor	-0.34	0.12	0.005
	Etlikgücü spor	-0.32	0.14	0.018
	Yenimahalle Belediyespor	-0.30	0.13	0.017
Bahçelievler Gençlikspor	Yenidoğanspor	-0.47	0.12	0.000
	Kalecikspor	0.49	0.13	0.000
	İncirlispor	-0.37	0.14	0.008
	Mamak spor	-0.52	0.13	0.000
	Nallıhan 1864 spor	-0.36	0.13	0.005
	Etlikgücü spor	-0.34	0.14	0.015
Bala Belediyespor	Yenimahalle Belediyespor	-0.26	0.13	0.034
	Yenidoğanspor	-0.43	0.12	0.000
	Kalecikspor	0.53	0.12	0.000
	İncirlispor	-0.33	0.14	0.016
	Mamak spor	-0.48	0.13	0.000
	Nallıhan 1864 spor	-0.32	0.13	0.009
Nallıhan 1864 spor	Etlikgücü spor	-0.30	0.14	0.028
	1926 Polatlı belediyespor	0.26	0.13	0.047
	Akyurt Belediye Spor	0.38	0.15	0.010
	Hüseyingazi spor	0.44	0.14	0.001
	Kavaklıdere	0.28	0.13	0.029
	MTA SPOR	0.49	0.13	0.000
	Kalecikspor	0.86	0.13	0.000
	Yenikentgücü	0.26	0.13	0.047
	Tarım kredispor	0.32	0.16	0.038
	Alkula gençlik ve spor	0.34	0.12	0.005
	Bahçelievler Gençlikspor	0.36	0.13	0.005
	Bala Belediyespor	0.32	0.13	0.009
Ankara İdmanyurdu Spor	Ankara İdmanyurdu Spor	0.26	0.12	0.033
	Yenidoğanspor	-0.37	0.12	0.001
	Kalecikspor	0.59	0.12	0.000
	İncirlispor	-0.26	0.14	0.049
	Mamak spor	-0.42	0.12	0.001
	Nallıhan 1864 spor	-0.26	0.12	0.033
Etlikgücü spor	Akyurt Belediye Spor	0.36	0.16	0.023
	Hüseyingazi spor	0.42	0.15	0.005
	MTA SPOR	0.47	0.14	0.001
	Kalecikspor	0.84	0.14	0.000
	Tarım kredispor	0.31	0.17	0.068
	Alkula gençlik ve spor	0.32	0.14	0.018
	Bahçelievler Gençlikspor	0.34	0.14	0.015
	Bala Belediyespor	0.30	0.14	0.028

Tablo 4.8 incelendiğinde medeni durum değişkenine göre Tukey Hsd Testi sonuçlarına bakıldığında katılımcıların zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam alt boyut puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görüldü($p<0.05$).

Tablo 4.9. Medeni Durumuna Göre T-Testi Sonuçları

Alt Boyut	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Güven	Evli	102	1.58	0.33	1.039	0.299
	Bekar	306	1.53	0.37		
Kontrol	Evli	102	2.64	0.86	1.650	0.100
	Bekar	306	2.48	0.81		
Devamlılık	Evli	102	2.44	0.47	0.015	0.988
	Bekar	306	2.44	0.45		

Tablo 4.9 incelendiğinde medeni durum değişkenine göre T-testi sonuçlarına bakıldığında katılımcıların zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam alt boyut puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edildi ($p>0.05$).

Tablo 4.10. Eğitim Durumuna Göre Anova Testi Sonuçları

Alt Boyut	Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	η^2	Tukey HSD
Güven	Ortaokul	11	1.72	.45	0.922	0.430		
	Lise	156	1.54	.36				
	Üniversite (Lisans)	235	1.54	.36				
	Lisansü	6	1.50	.38				
	Total	408	1.54	.36				
Kontrol	Ortaokul (a)	11	1.77	.58	5.446	0.001	0.039	c>a
	Lise (b)	156	2.42	.81				
	Lisans (c)	235	2.63	.80				
	Lisansüstü (d)	6	2.41	1.42				
	Total	408	2.52	.82				
Devamlılık	Ortaokul	11	2.15	.53	2.227	0.085		
	Lise	156	2.40	.48				
	Üniversite (Lisans)	235	2.47	.43				
	Lisansü	6	2.45	.74				
	Total	408	2.44	.46				

Tablo 4.10 incelendiğinde eğitim durumu değişkenine göre Anova Testi sonuçlarına bakıldığında katılımcıların zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam, güven ve devamlılık alt boyutlarının istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edildi ($p<0.05$). Kontrol alt boyutunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görüldü ($p<0.05$).

Tablo 4.11. Statüye Göre Anova Testi Sonuçları

Alt Boyut	Meslek	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	η^2
Güven	Memur	78	1.65	0.34	2.183	0.070	0.029
	Serbest Meslek	64	1.52	0.41			
	Öğrenci	155	1.52	0.37			
	Çalışmıyor	43	1.50	0.31			
	İşçi	68	1.52	0.35			
	Toplam	408	1.54	0.36			
Kontrol	Memur	78	2.68	0.90	1.942	0.113	0.103
	Serbest Meslek	64	2.57	0.72			
	Öğrenci	155	2.49	0.82			
	Çalışmıyor	43	2.62	0.82			
	İşçi	68	2.32	0.81			
	Toplam	408	2.52	0.82			
Devamlılık	Memur	78	2.50	0.48	1.932	0.154	0.104
	Serbest Meslek	64	2.35	0.49			
	Öğrenci	155	2.47	0.38			
	Çalışmıyor	43	2.48	0.47			
	İşçi	68	2.34	0.52			
	Toplam	408	2.44	0.46			

Tablo 4.11 incelendiğinde statü değişkenine göre Anova Testi sonuçlarına bakıldığında katılımcıların zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam alt boyut puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edildi($p>0.05$).

Tablo 4.12. Gelir Düzeyine Göre Anova Testi Sonuçları

Alt Boyut	Gelir Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	η^2	Tukey HSD
Güven	Düşük (a)	123	1.53	0.36	12.632	0.000	0.059	
	Orta (b)	218	1.49	0.36				c>a
	Yüksek (c)	67	1.74	0.31				c>b
	Toplam	408	1.54	0.36				
Kontrol	Düşük (a)	123	2.34	0.79	10.698	0.000	0.050	
	Orta (b)	218	2.51	0.79				c>a
	Yüksek (c)	67	2.91	0.89				c>b
	Toplam	408	2.52	0.82				
Devamlılık	Düşük (a)	123	2.38	0.48	7.271	0.001	0.035	
	Orta (b)	218	2.41	0.43				c>a
	Yüksek (c)	67	2.63	0.45				c>b
	Toplam	408	2.44	0.46				

Tablo 4.12 incelendiğinde gelir düzeyi değişkenine göre Anova Testi sonuçlarına bakıldığında katılımcıların zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam alt boyut puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edildi($p<0.05$).

Tablo 4.13. Spor Yaşına Göre Anova Testi Sonuçları

Alt Boyut	Lisans Yılı	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	η^2	Tukey HSD
Güven	1-2 (a)	48	1.53	0.45	3.514	0.008	0.034	e>c
	3-4 (b)	55	1.57	0.43				
	5-6 (c)	80	1.45	0.33				
	7-9 (d)	87	1.50	0.34				
	9 ve üzeri (e)	138	1.62	0.31				
	Toplam	408	1.54	0.36				
Kontrol	1-2 (a)	48	2.13	0.66	13.187	0.000	0.116	d>a
	3-4 (b)	55	2.15	0.67				e>a
	5-6 (c)	80	2.34	0.76				d>b
	7-9 (d)	87	2.68	0.78				e>b
	9 ve üzeri (e)	138	2.82	0.86				d>c
	Toplam	408	2.52	0.82				e>c
Devamlılık	1-2 (a)	48	2.29	0.44	10.712	0.000	0.096	e>a
	3-4 (b)	55	2.19	0.54				d>b
	5-6 (c)	80	2.37	0.45				e>b
	7-9 (d)	87	2.49	0.39				e>b
	9 ve üzeri (e)	138	2.59	0.41				e>c
	Toplam	408	2.44	0.46				

Tablo 4.13 incelendiğinde spor yaşı değişkenine göre Anova Testi sonuçlarına bakıldığında katılımcıların zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam alt boyut puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edildi($p<0.05$).

Tablo 4.14. Mevkiye Göre Anova Testi Sonuçları

Alt Boyut	Mevki	N	$\bar{X}$	Ss	F	p
Güven	Kaleci	40	1.56	0.36	0.916	0.433
	Defans	119	1.50	0.37		
	Orta Saha	156	1.57	0.36		
	Forvet	93	1.56	0.35		
	Toplam	408	1.54	0.36		
Kontrol	Kaleci	40	2.30	0.87	1.430	0.233
	Defans	119	2.49	0.82		
	Orta Saha	156	2.56	0.84		
	Forvet	93	2.61	0.78		
	Toplam	408	2.52	0.82		
Devamlılık	Kaleci	40	2.29	0.57	2.525	0.057
	Defans	119	2.39	0.46		
	Orta Saha	156	2.47	0.45		
	Forvet	93	2.49	0.39		
	Toplam	408	2.44	0.46		

Tablo 4.14 incelendiğinde mevki değişkenine göre Anova Testi sonuçlarına bakıldığında katılımcıların zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam alt boyut puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edildi($p>0.05$).

Tablo 4.15. Antrenmana Göre Anova Testi Sonuçları

Alt Boyut	Antrenman	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	η^2	Tukey HSD
Güven	2 (a)	62	1.48	0.37	2.095	0.100		
	3 (b)	182	1.53	0.35				
	4 (c)	112	1.61	0.36				
	5 (d)	52	1.54	0.36				
	Toplam	408	1.54	0.36				
Kontrol	2 (a)	62	2.60	0.56	13.516	0.000	0.091	a>b
	3 (b)	182	2.28	0.77				c>b
	4 (c)	112	2.88	0.85				c>d
	5 (d)	52	2.51	0.92				
	Toplam	408	2.52	0.82				
Devamlılık	2 (a)	62	2.53	0.32	4.674	0.003	0.034	a>b
	3 (b)	182	2.34	0.49				c>b
	4 (c)	112	2.50	0.44				
	5 (d)	52	2.52	0.43				
	Toplam	408	2.44	0.46				

Tablo 4.15 incelendiğinde antrenman değişkenine göre Anova Testi sonuçlarına bakıldığında katılımcıların zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam, kontrol ve devamlılık alt boyut puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görüldü ($p < 0.05$). Güven alt boyutunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edildi ($p > 0.05$).

Tablo 4.16. Zararlı Alışkanlık Durumuna Göre T-Testi Sonuçları

Alt Boyut	Zararlı Alışkanlık	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Güven	Evet	74	1.53	0.37	-0.278	0.781
	Hayır	334	1.55	0.36		
Kontrol	Evet	74	2.63	0.79	1.196	0.233
	Hayır	334	2.50	0.83		
Devamlılık	Evet	74	2.45	0.44	0.250	0.803
	Hayır	334	2.43	0.46		

Tablo 4.16 incelendiğinde zararlı alışkanlık değişkenine göre T-Testi sonuçlarına bakıldığında katılımcıların zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam alt boyut puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edildi ($p > 0.05$).

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada, amatör liglerde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda, araştırmaya Ankara Süper Amatör Lig'de mücadele eden ve 1. Amatör Lig'de mücadele eden 408 futbolcu katılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen bulguların istatistiksel analiz sonuçları literatüre bakılarak tartışılmış ve bu bulgulara ait yorumlara yer verilmiştir.

Araştırmaya katılan futbolcuların, yaş değişkeni oranları ve aralıkları incelendiğinde yaş değişkeninde en fazla katılımı 106 kişiyle grubun %26'sını oluşturan 22-25 yaş aralığında olan futbolcuların olduğu tespit edilmiştir. Yaş değişkeninde en az katılımı ise 33 kişiyle grubun %8.1'ini 18 yaş altı olan futbolcuların oluşturduğu tespit edilmiştir. Uçar tarafından Konya bölgesinde yapılan araştırmada, futbolcuların yaş değişkenine göre %40'ını 128 kişiyle 18-21 yaş aralığında olan futbolcuların en fazla katılım gösterdiğini, %7.8 'inin ise 25 kişiyle 26-29 yaş aralığında olan futbolcuların en az katılımı gösterdiğini tespit etmiştir (71). Angın ise Ege bölgesindeki elit futbolcular üzerinde yapmış olduğu araştırmada, futbolcuların yaş değişkenine göre %51.4'ünü 131 kişiyle 15-16 yaş aralığında olan futbolcuların en fazla katılım gösterdiğini, %20.4'ünü 52 kişiyle 19 yaş ve üzeri futbolcuların en az katılımı gösterdiğini tespit etmiştir (72). Sivri ise yapmış olduğu araştırmada, futbolcuların yaş değişkenine göre en fazla katılımı %40.4'ünü 135 kişiyle 26 yaş ve üzeri futbolcuların en fazla katılım gösterdiğini, %22.5'ini 75 kişiyle 20 yaş ve altında olan futbolcuların en az katılımı gösterdiğini tespit etmiştir (73). Literatür incelendiğinde bulgularımızla diğer araştırmalar sonucunda farklılıklar mevcuttur. Bu farklılıkların nedeni; araştırmaların yapıldığı bölgelerde ki amatör futbol kulüplerinin sayısı ve yaş faktörüne göre futbola ilgiden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan futbolcuların, medeni durum değişkeni incelendiğinde sporcuların 306'sı (%75) bekar, 102'si (%25.0) ise evli olarak tespit edilmiştir (Tablo 4.1). Uçar tarafından Konya bölgesinde yapılan araştırmada, medeni durum değişkeni dağılımının 257'si (%80.3) bekar, 63'ü (%19.7) ise evli olarak tespit edilmiştir (71). Sivri tarafından yapılan araştırmada ise futbolcuların medeni durum değişkeni; dağılımının 258'i (%77.2) bekar, 76'sı (%22.8) evli olduğu tespit edilmiştir (73). Literatüre bakıldığında medeni durum değişkenine göre yapılan çalışmalarla benzerlikler görülmüştür. Yapılan araştırmalara bakıldığında bekar oranının fazla olmasının nedeni sosyal hayat ve ekonomik durumların etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan futbolcuların, eğitim durumu değişkeni incelendiğinde futbolcuların %57.6'sının lisans mezunu olduğu, %38.2'sinin ise lise mezunu olduğu tespit edilmiştir. Ortaokul ve lisansüstü eğitim durumu oranı %4.2 ile oldukça düşüktür (Tablo 4.1). Uçar tarafından Konya bölgesinde yapılan araştırmada, eğitim durumu değişkeni dağılımında futbolcuların %51.9'unun üniversite mezunu olduğu, %41.3'ünün ise ilkokul mezunu olduğu tespit edilmiştir. İlköğretim ve lisansüstü eğitim durumu oranı (%3.4) ise oldukça düşük olduğu tespit edilmiştir (71). Angın ise Ege bölgesindeki elit futbolcular üzerinde yapmış olduğu araştırmada, futbolcuların eğitim durumu değişkenine göre %93.8'inin lise okuduğu, ortaokul ve üniversite okuyan futbolcuların eğitim durumu oranı (%6.2) ise oldukça düşük olduğu tespit edilmiştir (72). Sivri ise yapmış olduğu araştırmada futbolcuların eğitim durumu değişkeni dağılımında futbolcuların büyük çoğunluğunun (%50) lise mezunu olduğu, (%40.1)'inin ise lisans mezunu olduğu tespit edilmiştir. Ön lisans ve yüksek lisans eğitim durumu oranı (%9.9) ise oldukça düşük tespit edilmiştir (73). Gündoğdu tarafından Malatya ve Elazığ bölgesinde amatör ve profesyonel futbolcular üzerinde yapılan araştırmada, futbolcuların eğitim durumu değişkeni dağılımında futbolcuların %71 lise mezunu olduğu, %17'sinin ise yüksekokul mezunu olduğu tespit edilmiştir (74). Literatürdeki çalışmalara bakıldığında araştırmalara katılan futbolcuların eğitim durumu değişkeni karşılaştırıldığında, araştırmamızın %57.6'lık üniversite mezunu olma oranı ile Uçar'ın yaptığı araştırmanın %51.9'unun üniversite mezunu olma oranı kısmen benzerlik göstermiştir. Araştırmaya katılan futbolcuların eğitim durumu karşılaştırıldığında Sivri'nin yaptığı çalışmada %50'lik lise mezunu olma oranı ile Gündoğdu'nun yaptığı çalışmada %71'lik lise mezunu olma oranı benzerlik göstermektedir. Elit liglerde oynayan sporcuların lise düzeyinde olduğu ve diğer çalışmalara farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde çalışmalarda benzerlikler ve farklılıklar olduğu görülmektedir. Araştırmalara bakıldığında profesyonel sporcuların eğitime çok önem vermediği ve bulundukları konumu önemsedikleri görülmektedir. Amatör sporcuların ise bulundukları ilde hem üniversiteye devam ederek hem de futbol oynayarak üniversite mezunu olma oranını arttırdıkları düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan futbolcuların statüleri incelendiğinde; ilk sırada %38.0 ile öğrenciler yer alırken, ikinci sırada ise %19.1 ile memur olanlar yer aldığı tespit edilmiştir (Tablo 4.1). Uçar tarafından Konya bölgesinde yapılan araştırmada, futbolcuların statüleri incelendiğinde ilk sırada %53.4 ile öğrenciler yer alırken, ikinci sırada ise %17.5 ile işçiler tespit edilmiştir (71). Araştırmaya katılan futbolcuların statüleri Uçar'ın

araştırması ile karşılaştırıldığında öğrencilerin oran olarak daha fazla olduğu görülmektedir. Öğrenci oranının fazla olması araştırmamızla benzerlik göstermektedir. Bunun nedeni amatör oyunculara maddi olarak bir beklentinin olmaması ve daha çok boş zamanların doldurulması amaçlandığı düşünülmektedir. Diğer meslek gruplarının ise düşük oranda çıkması meslek gruplarının mesai saatleri, iş yükü ve boş vakitleri gibi etkenlerin olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan futbolcuların gelir düzeyi incelendiğinde, futbolcuların (%53.4) gelir düzeyini “orta” olarak algıladığı, ikinci sırayı ise %30.1 ile “düşük” olarak algıladıkları tespit edilmiştir (Tablo 4.1). Uçar tarafından Konya bölgesinde yapılan araştırmada, futbolcuların yarıdan fazlasının (%52.5) gelir düzeyini “orta” olarak algıladığı, ikinci sırayı ise (%35) ile “düşük” olarak algıladıkları tespit edilmiştir (71). Literatürdeki çalışmalara bakıldığında amatör futbolcuların gelir düzeyinde benzerlik olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan futbolcuların spor yaşı değişkenine göre 9 yıl ve üzeri lisanslı futbolcuların en fazla katılımı 138 kişiyle grubun %33.8’ini oluşturduğu tespit edilmiştir. Bununla beraber spor yaşı 7-9 yıl olan futbolcular grubun %21.3’ünü, spor yaşı 5-6 yıl olan futbolcular grubun %19.6’sını, spor yaşı 3-4 yıl olan futbolcular grubun %13.5’ini ve spor yaşı 1-2 yıl olan futbolcular grubun %11.8’ini oluşturduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.2). Angın tarafından Ege bölgesindeki elit futbolcular üzerinde yapılan araştırmada, futbolcuların spor yaşı değişkenine göre 100 kişiyle %36.8’ini 7-8 yıl, 91 kişiyle %33’ini 6 yıl ve altı, 68 kişiyle %25’ini 9- 10 yıl, 13 kişiyle %4.8’ini 11 yıl ve üzeri sporcular olduğu tespit edilmiştir (72). Angın’ın araştırmasına katılan futbolcular ile araştırmamıza katılan futbolcuların spor yaşı değişkenine göre farklılıklar olduğu görülmektedir. Bunun nedeni ise yaşanan bölgedeki sosyal çevre, bilinçli aile ve sporla tanışma yaşı olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan futbolcuların mevki değişkenine göre en az katılımın 40 (%9.8) futbolcuyla kaleci mevkisinde olduğu, en fazla katılımın ise 156 (%38.2) futbolcuyla orta saha mevkisinde olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.2). Sivri’nin yapmış olduğu araştırmada futbolcuların mevki değişkeni dağılımında 33’ü (%9.9) kaleci, 107’si (%32.1) defans, 78’i (%23.4) orta saha oynadığı tespit edilmiştir (73). Araştırmamıza ve literatüre bakıldığında en az katılım kaleci mevkisinde görülmektedir. Araştırmamızda mevki değişkeninde en fazla katılım orta saha mevkisinde, Sivri ’nin yaptığı çalışmada ise en fazla katılım defans mevkisinde görülmektedir. Araştırmaya katılan futbolcuların mevki değişkeni Sivri ’nin çalışmalarıyla benzerlik ve farklılıklar görülmektedir.

Literatürde mevki dağılımlarına bakıldığında defans ve orta saha oyuncularının fazla olması o bölgede görev yerlerinin diğer bölgelere göre daha geniş olduğu ve oyuncu sayısının ona göre takımda yer aldığı düşünülmektedir. Araştırmaların sonucunda kaleci mevkisinin düşük olmasının sebebi ise kadrolarda kaleci mevkisine ayrılan kişi sayısının az olması düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan futbolcuların haftalık antrenman günü değişkeni incelendiğinde haftada üç gün antrenman yapan 182 (%44.6) futbolcuyla en fazla katılım sağladığı tespit edilmiştir (Tablo 4.2). Uçar tarafından Konya bölgesinde yapılan araştırmada, futbolcuların antrenman günü değişkeni dağılımında en fazla katılımın 166 (%51.9) futbolcuyla haftada üç gün antrenman yaptığı tespit edilmiştir (71). Literatüre bakıldığında haftalık antrenman günü değişkenine göre en çok antrenman gününün üç gün ile sınırlı olduğu ve Uçar'ın yaptığı çalışma ile benzerlik görülmektedir. Takımların üç günden fazla antrenman yapamamasının sebebi ise illerdeki antrenman sahalarının yetersiz olması ve tüm takımlara yeterli düzeyde antrenman sahası ayarlanamadığı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan futbolcuların zararlı alışkanlık değişkeni incelendiğinde 334 (%81.9) futbolcunun zararlı bir alışkanlığı olmadığı, 74 (%18.1) futbolcunun ise zararlı bir alışkanlığı olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.2). Uçar tarafından Konya bölgesinde yapılan araştırmada, futbolcuların zararlı alışkanlık değişkeni dağılımında 186 (%58.1) futbolcu zararlı bir alışkanlığı olmadığı, 134 (%41.9) futbolcunun zararlı bir alışkanlığı olduğu tespit edilmiştir (71). Araştırmamızın bulgularına bakıldığında zararlı alışkanlığın düşük olma durumu Uçar'ın yaptığı çalışma ile benzerlik göstermektedir. Bunun nedeni ise spor yapma oranının yüksek olması zararlı alışkanlıkların azalmasına fayda sağladığı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan futbolcuların Tablo 4.5'te yaş değişkenine göre yapılan Anova Testi sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven ve devamlılık alt boyut puanlarının yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Kontrol alt boyutunda ise yaş değişkenine göre yapılan Anova Testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Literatür taraması sonucunda araştırmamız Kurtay'ın yapmış olduğu araştırma ile benzerlik göstermektedir. Kurtay'ın araştırmasında yaş değişkenine göre yapılan Anova testi incelendiğinde zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven ve devamlılık alt boyut puanlarının yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığı tespit

edilmiştir. Kontrol alt boyutunda ise yaş değişkenine göre yapılan Anova Testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (75). Literatürde Yıldız'ın yapmış olduğu araştırmada sporcuların yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğunu tespit edilmiştir (76). Yıldız'ın yaptığı çalışmada, sporcuların zihinsel dayanıklılığın yaşla birlikte artış gösterdiği sonucuna ulaşmıştır (76). Araştırmamız literatürdeki çalışmalarla paralellik göstermektedir. Bu tespitlere bakıldığında yaş değişkeni zihinsel dayanıklılığı önemli ölçüde etkilemektedir.

Araştırmaya katılan futbolcuların Tablo 4.6'da lig değişkenine göre yapılan Anova Testi sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde zihinsel dayanıklılık alt boyutları güven ve kontrol alt boyut puanlarının lig değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Devamlılık alt boyutunda ise yaş değişkenine göre yapılan Anova Testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Literatüre yapılan çalışmalar incelendiğinde Angın'ın çalışması araştırmamızla paralel olarak lig değişkenine göre güven ve kontrol alt boyutlarında ligler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (72). Kurtay'ın çalışması incelendiğinde lig değişkenine göre kontrol alt boyutunda ise ligler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit olduğu edilmiştir (75). Öğraş'ın yaptığı çalışmada ise lig düzeyine bağlı olarak üst liglerde oynayan sporcuların rakiplerine göre performans engelleyici faktörlere karşı daha etkili başa çıkabileceklerini tespit etmiştir (77). Yapılan çalışmalar incelendiğinde üst liglerde oynayan sporcuların baskı altında oldukları durumlarda hedefe ulaşmak için soğukkanlılıklarını koruyabildikleri düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan futbolcuların Tablo 4.7'de kulüp değişkenine göre yapılan Anova Testi sonucunda, Tablo 4.8'de kulüp değişkenine göre yapılan Tukey Hsd Testi sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde güven, devamlılık ve kontrol alt boyutunun kulüp değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırmamızla kısmen benzerlik gösteren Kurtay'ın çalışmasında kulüp değişkenine göre zihinsel dayanıklılık puanlarında, kontrol ve devamlılık alt boyutlarında kulüpler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit etmiştir (75). Angın'ın çalışması incelendiğinde ise kulüp değişkenine göre güven ve kontrol alt boyutunda kulüpler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (72). Araştırmamıza ve literatürdeki çalışmalara bakıldığında aynı ligde oynayan kulüplerin istatistiksel olarak alt liglerdeki kulüplerle

anlamalı bir farklılık olduğu görülmektedir. Bunun nedeni ise kulüplerin oynadığı liglerdeki baskı, mücadele ve şampiyonluk yarışının yarattığı stres vb. zorluklar olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan futbolcuların Tablo 4.9’da medeni durum değişkenine göre yapılan T-Testi sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde katılımcıların zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam alt boyut puanlarının medeni durum değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde Uçar’ın Konya bölgesinde yapmış olduğu araştırmada, medeni durum değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir (71). Literatüre bakıldığında medeni durum ile ilgili yapılan çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Çalışmamız ile Uçar yapmış olduğu çalışmada medeni durumun zihinsel dayanıklılığa etki etmediği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan futbolcuların Tablo 4.10’da eğitim durumu değişkenine göre yapılan Anova Testi sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde katılımcıların zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam alt boyut puanlarının güven ve devamlılıkta eğitim değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Kontrol boyutunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde Yıldız’ın yapmış olduğu araştırmada futbolcuların eğitimi durumu değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (76). İpek ise yapmış olduğu araştırmada katılımcıların zihinsel dayanıklılıkları eğitim durumu değişkenine göre kısmen farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (78). Eminoğlu’nun “Tohm Güreşçilerinin Problem Çözme Becerilerinin Zihinsel Dayanıklılıkları ile İlişkisi” ile ilgili yaptığı çalışmada ise sporcuların eğitim düzeyine göre zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (79). Crust ve arkadaşları ise yapmış olduğu çalışmada sporcuların eğitim durumu değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin artmasında eğitimin durumunun da etkili tespit edilmiştir (80). Yapılan çalışmalar incelendiğinde eğitimin zihinsel dayanıklılık üzerinde önemli bir yeri olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan futbolcuların Tablo 4.11’de statü değişkenine göre yapılan Anova Testi sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde katılımcıların zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam alt boyut puanlarının statü değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde Uçar'ın yapmış olduğu araştırmada statü değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir (71). Uçar'ın yapmış olduğu araştırmada çalışamayan futbolcuların öğrenci, işçi ve memurlara göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha düşük çıktığını tespit etmiştir (71). Literatürde statü değişkenine göre yapılan çalışmalar sınırlıdır. Araştırmamız ile Uçar'ın yaptığı araştırmada arasında farklılıklar vardır. Araştırmalar incelendiğinde futbolcuların meslek sahibi olmaları ve buna bağlı olarak ekonomik olarak rahat olmaları zihinsel dayanıklılık düzeylerini olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan futbolcuların Tablo 4.12'de gelir düzeyi değişkenine göre yapılan Anova Testi sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde katılımcıların zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam alt boyut puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Literatürde gelir düzeyine ilişkin araştırmalara rastlanılmamıştır. Yaptığımız araştırmaya katılan futbolcuların %53.4'ü gelir düzeyini "orta" olarak algıladığı, %30.1 ile "düşük" olarak algıladığı tespit edilmiştir. Bunun nedeni ise çalışmamıza katılan futbolcuların büyük bir kısmı statü olarak öğrenci olduğu için herhangi bir gelirlerinin olmadığı ve futbolda kazandıklarının da çok yüksek rakamlar olmadığı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan futbolcuların Tablo 4.13'te spor yaşı değişkenine göre yapılan Anova Testi sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde katılımcıların zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam alt boyut puanlarının spor yaşı değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde Angın'ın yapmış olduğu araştırmada Elit ligde oynayan futbolcuların spor yaşı değişkenine göre güven alt boyutu ve kontrol alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (72). İpek ise yapmış olduğu çalışmada ise katılımcıların zihinsel dayanıklılıkları spor yaptıkları yıl değişkenine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (78). Connaughton ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada spor yaşı yüksek olan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir (81). Literatürdeki çalışmalar ile yaptığımız çalışma sonuçları örtüşmektedir. Bunun nedeni ise bireylerin spor yılı arttıkça kendilerine olan güvenleri yaşadıkları deneyimlerle birlikte zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan futbolcuların Tablo 4.14'te mevki değişkenine göre yapılan Anova Testi sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde katılımcıların zihinsel

dayanıklılık ölçeği toplam alt boyut puanlarının mevki değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir($p>0.05$).

Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde Düğer'in yapmış olduğu araştırmada futbolcunun oynadığı mevkii ile zihinsel dayanıklılığın alt boyutları ile anlamlı bir farklılığının olmadığı tespit edilmiştir (82). Kurtay ise yapmış olduğu çalışmada ise katılımcıların mevki değişkenine göre zihinsel dayanıklılık genel ortalamalarında, güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarında mevkiler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (75). Literatüre bakıldığında çalışmamız yapılan çalışmalar ile benzerlik göstermektedir. Yapılan araştırmalara bakıldığında mevkiler arasında ki değişikliğin zihinsel dayanıklılığı etkilemediği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan futbolcuların Tablo 4.15'te antrenman değişkenine göre yapılan Anova Testi sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde katılımcıların zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam kontrol ve devamlılık alt boyut puanlarının antrenman değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir($p<0.05$). Güven alt boyutunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit olmadığı edilmiştir ($p>0.05$).

Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde Uçar'ın yapmış olduğu çalışmada haftalık antrenman günü değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir (71). Literatürde katılımcıların antrenman değişkenine göre yapılan çalışmalar kısıtlıdır. Çalışmamız ile Uçar'ın yapmış olduğu çalışma arasında farklılık görülmektedir. Çalışmamıza göre Haftalık antrenman sayısı yüksek olan takımların zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan futbolcuların Tablo 4.16'da zararlı alışkanlık değişkenine göre yapılan T- Testi sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde katılımcıların zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam alt boyut puanlarının zararlı olma durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde zararlı alışkanlık değişkenine göre yapılan çalışmalara rastlanmamıştır. Yaptığımız araştırmaya göre zararlı alışkanlıkların zihinsel dayanıklılığı etkilemediği düşünülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Araştırma sonucunda futbolcunun zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile yaş, lig, kulüp, mevki, spor yaşı, medeni durum, statü, aylık gelir, futbol oynama yılı, antrenman ve zararlı alışkanlıklar değişkenlerine göre tespit edilmiş ve değişkenler arasında oluşan farklılıklar belirlenmiştir.

- Amatör futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğinde bulunan yaş değişkenine göre incelenmesinde elde edilen bulgular sonucunda sporcuların yaşı zihinsel dayanıklılığı önemli ölçüde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.
- Amatör futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğinde bulunan lig değişkenine göre incelenmesinde elde edilen bulgular sonucunda üst liglerde oynayan futbolcuların alt liglerdeki futbolculara göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Amatör futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğinde bulunan kulüp değişkenine göre incelenmesinde elde edilen bulgular sonucunda kulüplerin mücadele ettiği lig düzeylerinin iyi olması futbolcuların zihinsel dayanıklılığını olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.
- Amatör futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğinde bulunan eğitim durumu değişkenine göre incelenmesinde elde edilen bulgular sonucunda eğitim ile birlikte zihinsel dayanıklılığın da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Amatör futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğinde bulunan gelir düzeyi değişkenine göre incelenmesinde elde edilen bulgular sonucunda gelir düzeyi yüksek futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Amatör futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğinde bulunan spor yaşı değişkenine göre incelenmesinde elde edilen bulgular sonucunda spor yaşı yüksek olan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Amatör futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğinde bulunan antrenman durumu değişkenine göre incelenmesinde elde edilen bulgular sonucunda

haftalık antrenman sayısı yüksek olan takımların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin olumlu etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır.

- Amatör futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğinde bulunan medeni durum, statü, mevki, zararlı alışkanlık değişkenlerinin elde edilen bulgular sonucunda zihinsel dayanıklılığa bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

6.2. Öneriler

- Araştırmamızda sadece futbol branşının Süper Amatör Ligde ve 1.Amatör Ligde oynayan futbolcu grupları ele alınmıştır. Yapılacak çalışmalarda futbol branşının üst liglerinin incelenmesi önerilmektedir.
- Lig seviyelerine göre zihinsel dayanıklılığı olumlu yönde etkileyecek antrenman programları önerilmektedir.
- Kulüp seviyelerine göre zihinsel dayanıklılığı arttıracak eğitimlerin yapılması önerilmektedir.
- Yaş kategorilerine göre zihinsel dayanıklılığı artıracak çalışmaların yapılması önerilmektedir.
- Farklı branşlarda da zihinsel dayanıklılık çalışmaları yapılması önerilmektedir.
- Kulüplerin spor psikologlarından gerekli desteği alarak futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini geliştirmeleri önerilmektedir.
- İlerde yapılacak olan çalışmalarda zihinsel dayanıklılık ile ilgili çalışmaların kadın ve erkek futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

1. Bhambri E, Dhillon PK, Sahni SP. Effect of psychological interventions in enhancing mental toughness dimensions of sports persons. *JIAAP* 2005,31:65-70.
2. Adiloğulları İ. The teachers level of emotional intelligence some of the demographic variables for investigation, *Edu Res Rev J* 2011,6(13): 786-92.
3. Altıntaş A. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, GÜdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi,2018.
4. Maraşlı H. Genç Hentbolcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya: Kütahya Dumlupınar Üniversitesi,2018.
5. Burton D, Raedeke TD. *Mentalplans: Sport psychology for coaches*. USA: Human Kinetics,2008:304.
6. Bull SJ, Albinson JG, Shambrook CJ. *The Mental Game Plan: Getting Psyched For Sport*. *Sports Dynamics*, Eastbourne, UK,1996:25-55.
7. Karşlı TA. Üniversite Öğrencilerinde Zihinsel Dayanıklılık ile Üst Bilişsel Farkındalık Arasındaki İlişkinin Algılanan Sosyal Destek ve Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi. *Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 2019, 5(5): 109-16.
8. Konter E. *Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği*. 1. baskı. Ankara, Bağırhan Yayınevi, 1998: 16-41.
9. Tanrıverdi H. Spor ahlakı ve Şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies*,2012, 5(8): 1071-93.
10. Sunay H. *Sporda Organizasyon*. 1.basım. Ankara, Gazi Kitabevi,2010:15-30.
11. Karakuş S. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda Okuyan Öğrencilerin Fiziksel Sağlıkları ile Serbest Zaman ve Sigara Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi* 2005,6(2): 1-13.

12. İnal AN. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş*. Konya, Desen Ofset Matbaacılık, 2000: 5.
13. Türkel Ç. İlköğretim Öğrencilerinin Sportif Faaliyete Katılım Düzeyi ile Sosyal Uyum ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi,2010.
14. Yalçın KY. Yerleşik ve Taşınalı Eğitim Yapan İlköğretim Okullarındaki Öğrencilerin Toplumsallaşmasında Beden Eğitimi ve Sporun Önemi (Kütahya İli Örneği). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi, 2006.
15. Dever A. Sosyolojik Boyutlarıyla Spor. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi,2008.
16. Göral M. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş*, 1. Baskı. Isparta, Tuğra Ofset, 2001.
17. Tokat S. Beden Eğitimi Öğretmenleri ve Okul Yöneticilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Etkinliği Üzerine Görüşlerinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi,2013.
18. Başoğlu B. *Tarihsel Süreç İçinde Türk Spor Yönetimi*. 1. Basım. Ankara, Gazi Kitabevi, 2018:286.
19. Erdoğan İ. Futbol ve Futbolu İnceleme Üzerine. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi* 2008,26(2): 1-58.
20. Akbulut T. Futbolcularda Sinir-kas İletimini Kolaylaştırıcı Germe Çalışmalarının Vuruş Hızı ve Eklem Hareket Genişliğine Akut ve Kronik Etkileri. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2013.
21. Karabacak AH. Türkiye Profesyonel Futbol Liglerinde Mücadele Eden Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Olumsuz Üst Bilişlerle İlişkisinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Çağ Üniversitesi,2021.

22. Öcal D. Halkla İlişkiler Endüstrisi, Popüler Spor ve Futbol. *Toplumbilim Dergisi* 2002, 16: 119.
23. Yaman M, Duman S, Hergüner Ç. Türkiye Ligindeki Müsabık Voleybolcu, Hentbolcu ve Futbolcu Bayanlar Arasındaki Başarı Motivasyonu Farklılıklarının Araştırılması, *Eğitim Araştırmaları Dergisi* 2001, 25: 102-7.
24. Stemmler T. *Futbolun Kısa Tarihi*, Ankara: Dost Kitabevi Yayınları, 2000:119.
25. Tuğlu F. Futbolun Yönetiminde Endüstriyel Futbol Anlayışı ve Geleneksel Taraftarlık: Beşiktaş Jimnastik Kulübü Örneği. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yönetimi Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi, 2020.
26. Yardımcı O. *Futbol Kültürü ve Eğitimi*, Tokat, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Matbaası, 1996:120
27. Ferah A. *Futbol Eğitim Öğretim*, Ankara, Nehir Matbaası, 1999:42.
28. Arık MB. *Medya Çağında Futbol ve Televizyon Arasındaki Kaçınılmaz İlişki, Top Ekranda*. İstanbul, Salyangoz Yayınları, 2004:135.
29. Tuğrul A, Kutlu M. *Futbol Ekonomisi*, 1.Basım, İstanbul, Literatür Yayınları, 2006: 23.
30. Saçaklı H, Kale R, Özdemir Y, Gökçe E. *Futbol*, İstanbul, İstanbul Teknik Üniversitesi Yayınları, 1995: 19-22
31. Müniroğlu S, Deliceoğlu G. *Futbolda Müsabaka Analizi ve Gözlem Teknikleri*. Ankara, Ankara Üniversitesi Basımevi, 2008:40.
32. Devecioğlu S, Çoban B, Karakaya YE. Futbol Yönetimi ve Organizasyonlarının Görünümü. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi* 2014,5(1): 35-48.
33. Öztürk F. *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*. Ankara, Bağırhan Yayinevi, 1998:116.
34. Köroğlu T. Amatör Sporcuların Sporcu Sosyal Güvenlik Hakları ile İlgili Bilgi Düzeyleri. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi, 2018.
35. Koruç Z, Bayar Koruç P. *Kitle sporu ve spor psikolojisi*, Spor Ahlakı ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar Sempozyumu, İstanbul, 1990:115-25.

36. Beşler HK. Zihinsel Antrenmanın Futbol Antrenörlerinin Zihinsel Dayanıklılık Ve Problem Çözme Becerilerine Etkisi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi,2020.
37. Konter E. *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman*, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 1999:6-7-11.
38. İkizler C, Karagözoğlu C. *Sporda Başarının Psikolojisi*, 3. Baskı. İstanbul, Alfa Basın Yayın Dağıtım,1997:15-20.
39. Aslan Ö. Golfe Yeni Başlayanlarda (13-15 yaş), Zihinsel Antrenman Uygulamalarının Pata Vuruş Becerisini Öğrenme Sürecine Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi,2015.
40. Biçer T. *Yaşamda ve Sporda Doruk Performans*, 3. Baskı. İstanbul, Beyaz Yayınları, 1998: 225-6.
41. Şinoforoğlu O. İstanbul İlinde Elit Düzeyde Takım Sporları ile Uğraşan Sporcuların Zihinsel Antrenman ve Zihinsel Becerilerini Kullanma Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi,2006.
42. Hall C. Imagery in sport and exercise. In: Singer RN, Hausenblas H, Janelle CM (eds). *Handbook of Sport Psychology*, 2nd ed. New York, John Wiley and Sons,2001:529-49.
43. Munroe K, Giacobbi PR, Hall CR, Weinberg R. The Four Ws of Imagery Use: Where, When, Why, and What. *The Sport Psychologist* 2000,14:119-37.
44. Aktop A. Biyolojik Geri Bildirimle Zihinsel Antrenman Yönteminin Dart Performansına Etkisinin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Antalya: Akdeniz Üniversitesi,2008.
45. Suinn R. Zihinsel antrenman kılavuzu: Yüksek verim için 7 aşama. Bağırhan T. (Çeviren). 3.Baskı. Ankara, Sporsal Kuram Dizisi,1996:5-6.
46. Krejci M. *Mental techniques, breathing exercises and compensatory yoga exercises as part of psychological training in sport*. XI European Congress Of Sport Psychology, Copanhagen, 2003:93.

47. Güvendi B, Türksoy A, Güçlü M, Konter E. Profesyonel Güreşçilerin Cesaret Düzeyleri ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *International Journal of Sports Exercise & Training Sciences* 2018, 4(2): 70-8.
48. Altıntaş A, Bayar Koruç P. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi* 2016, 27(4): 162-71.
49. Yazıcı A. *Kavramsal Bakış Açısı ile Sporda Üstün Başarı İçin Zihinsel Dayanıklılık*, Ankara, Akademisyen Kitabevi, 2019: 80.
50. Öz F, Yılmaz EB. Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi* 2009, 16(3): 82-9.
51. Luthans F. Positive Organizational Behavior: Developing and Managing Psychological Strengths. *Can J Nurs Leadersh* 2002,16(1): 57-72.
52. Wagnild G, Young H. Development and psychometric. *J Nurs Measur* 1993, 1(2): 165-78.
53. Jacelon CS. The trait and process of resilience. *J Nursi Adv* 1997,25: 123-9.
54. Jones G, Hanton S, Connaughton D. What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *J Appl Sport Psychol* 2002, 14: 205-18.
55. Clough PJ, Earle K, Sewell D. *Mental Toughness: The Concept and its Measurement. In: Solutions in Sport Psychology*, London, Thompson Publishing, 2002: 32-43.
56. Fletcher D. 'Mental toughness' and human performance: Definitional, conceptual and theoretical Issues. *J Sport Sci* 2005, 23:1246-7.
57. Gucciardi DF, Gordon S, Dimmock JA. Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *J Appl Sport Psychol* 2008, 20(3): 261-81.
58. Alderman RB. *Psychological Behavior in Sport*, Toronto, WB Saunder Company 1974:261-8.
59. Sarı İ, Sağ S, Demir A. Sporda Zihinsel Dayanıklılık: Taekwondo Sporcularında Bir İnceleme. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2020, 22(4):163-71.
60. Loehr JE. *The New Mental Toughness Training for Sports*, 1th ed. New York, Plume,1995:149-62.

61. Fourie S, Potgieter JR. The nature of mental toughness in sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation* 2001, 23: 63- 72.
62. Kayhan RF, Hacicaferoğlu S, Aydoğan H, Erdemir İ. Takım ve Bireysel Sporlar ile İlgilenen Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Durumlarının İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi* 2018,5(2): 55-64.
63. Onan M. Profesyonel Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirmeleri ile Benlik Saygısı, Zihinsel Dayanıklılık ve Ego ve Görev Yönelimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi,2017.
64. Beswick B. *Odak Noktamız Futbol Oyun Zihinde Nasıl Kazanılır?* 1 Baskı. İstanbul, Remzi Kitapevi,2016:304.
65. Jones MI, Parker JK. What is the size of the relationship between global mental toughness and youth experiences? *Pers Individ Dif* 2013, 54:519-23.
66. Karasar N. *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara, Nobel Yayınevi, 2015: 109.
67. Sheard M, Golby J, Van Wersch A. Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *Eur J Psychol Assess* 2009, (25):186-93.
68. Sheard M. *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. Second Edition, Hove, East Sussex, Routledge, 2013:280.
69. Altıntaş A. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi,2015.
70. Tabachnick BG, Fidell LS, Ullman JB. *Using Multivariate Statistics*, 5th ed. Boston, MA: Pearson, 2007:120-40
71. Uçar UM. Konya Amatör Lig Futbolcularında Zihinsel Dayanıklılığın İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi,2019.

72. Angın M. Ege Bölgesindeki Elit ve Bölgesel Gelişim Lig Futbolcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının Karşılaştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi. Yüksek Lisans Tezi, Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi,2020.
73. Sivri E. Amatör Futbolcularda Kişilik Özellikleri ile Kariyer Uyum Yeteneklerinin Araştırması. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yönetimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi,2018.
74. Gündoğdu C. Malatya ve Elazığ Bölgesindeki Amatör ve Profesyonel Futbolcuların Beslenme ve Bilgi Düzeylerinin Araştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Elazığ: Fırat Üniversitesi,2000.
75. Kurtay M. Gelişim Liglerinde Oynayan Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Antalya: Akdeniz Üniversitesi,2018.
76. Yıldız BA. Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Yıldırım Beyazıt Üniversitesi,2017.
77. Öğraş EB. Profesyonel Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık, Hedef Yönelimi ve Motivasyonel İklim Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi, 2022.
78. İpek CA. Profesyonel Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Karşılaştırılması. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Samsun: On Dokuz Mayıs Üniversitesi,2022.
79. Eminoğlu D. Tohm Güreşçilerinin Problem Çözme Becerilerinin Zihinsel Dayanıklılıkları ile İlişkisi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi,2020.
80. Crust L, Earle K, Perry J, Earle F, Clough A, Clough PJ. Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Pers Individ Dif* 2014,69: 87- 91.
81. Connaughton D, Wadey R, Hanton S, Jones G. The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *J Sport Sci* 2008,26: 83–95.

82. Düğer MA. 14-35 Yaş Arası Futbolcularda Zihinsel Dayanıklılık ile duygusal Zekâ Arasındaki İlişkiler. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi, 2019.



EKLER

Ek-1. Özgeçmiş



EK-2. Kişisel Bilgi Formu ile Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Değerli Amatör Futbolcular,

İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisiyim. Yüksek lisans tez konusu olarak “Ankara Amatör Ligde Oynayan Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi” konulu bir çalışma yürütmekteyim. Bu çalışmaya sizin görüş ve düşünceleriniz rehberlik edecektir. Bu çalışma bilimsel bir amaçla kullanılacak olup verdiğiniz cevaplar başka bir amaçla kullanılmayacaktır.

Katkılarınız için teşekkür ederim.

Yüksek Lisans Öğrencisi: İbrahim Harun YILMAZ

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Faruk AKÇINAR

1. BÖLÜM KİŞİSEL BİLGİLER

Bu bölümde, anketi cevaplandıranlarla ilgili verilerin elde edilmesi amaçlanmaktadır. Bunun için aşağıda yer alan soruları inceleyiniz. Durumunuza uygun olanı (X) işaretleyiniz.

1. Yaşınız: 18 yaş altı (), 18-21 Arası (), 22-25 Arası (), 26-29 Arası (), 30 ve üstü ()
2. Oynadığınız lig: Süper Amatör (), 1. Amatör (), 2. Amatör ()
3. Oynadığınız Kulüp:
4. Medeni Durumunuz: Evli (), Bekar ()
5. Eğitim Durumunuz : İlkokul (), Ortaokul (), Lise (), Üniversite (), Lisansüstü ()
6. Şu anki statünüz: Öğrenci (), Memur (), İşçi (), Serbest Meslek (), Çalışmıyor ()
7. Aylık Gelir Durumu Algınız: Düşük (), Orta (), Yüksek (), Çok yüksek ()
8. Kaç yıldır lisanslı futbol oynuyorsunuz?: 1-2 (), 3-4 (), 5-6 (), 7-9 (), 9 ve üzeri ()
9. Hangi mevkide oynuyorsunuz? Kaleci (), Defans (), Orta saha (), Forvet ()
10. Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?: 1 (), 2 (), 3 (), 4 (), 5 ()
11. Zararlı bir alışkanlığınız var mı?: Evet (), Hayır ()

2. BÖLÜM- ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ENVANTERİ (ZDE)

SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ENVANTERİ

Sayın Katılımcı;

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

	Tamamen Yanlış	Yanlış	Doğru	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 dağınık 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.				

EK-3. Etik Kurul Kararı

