



T.C.
TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS

FARKLI ANTRENÖR GERİBİLDİRİMİNİN 4V4 DAR ALAN
OYUNLARINDA GENÇ FUTBOLCULARIN PSİKOFİZYOLOJİK
VE TEKNİK CEVAPLARA ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ TEZİ

HÜSEYİN YİĞİT

Doç. Dr. Yusuf SOYLU

TOKAT- 2023

ETİK SÖZLEŞME

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre, Doç. Dr. Yusuf SOYLU danışmanlığında hazırlamış olduğum “Farklı Antrenör Geribildiriminin 4v4 Dar Alan Oyunlarında Genç Futbolcuların Psikofizyolojik ve Teknik Cevaplara Etkisi” adlı Yüksek Lisans/ Doktora tezinin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

.../.../...

Hüseyin YİĞİT

İmza

JÜRİ KABUL VE ONAY SAYFASI

Hüseyin YİĞİT tarafından hazırlanan “Farklı Antrenör Geribildiriminin 4v4 Dar Alan Oyunlarında Genç Futbolcuların Psikofizyolojik ve Teknik Cevaplara Etkisi” adlı tez çalışmasının savunma sınavı 24.07.2023 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen Jüri tarafından Oy Birliği ile Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü **Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri (Unvanı, Adı Soyadı)**İmzası**

Üye (Başkan) :.....

Üye :

Üye :

ONAY

...../...../.....

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans eğitimim süresince bana her türlü desteğini esirgmeden sağlayan danışmanım Doç. Dr. Yusuf SOYLU 'ya sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Tez çalışmam süresince desteğini esirgemeyen Aysel KARACAOĞLU teşekkür ederim.

Tez çalışmamı depremde hayatını kaybeden tüm insanlarımıza ve Malatya haklına ithaf ediyorum.



ÖZET

FARKLI ANTRENÖR GERİBİLDİRİMİNİN 4V4 DAR ALAN OYUNLARINDA GENÇ FUTBOLCULARIN PSİKOFİZYOLOJİK VE TEKNİK CEVAPLARA ETKİSİ

Yiğit, Hüseyin

Yüksek Lisans, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Tez Danışmanı: Doç. Dr. Yusuf SOYLU

Temmuz 2023, xii + 55 sayfa

Bu çalışmanın amacı pozitif ve negatif sözlü antrenör teşvikinin futbolda 4v4 dar alan oyunu üzerindeki psikofizyolojik ve teknik etkilerini araştırmaktır. Çalışmada, dar alan oyunlarına katılan 16 amatör genç erkek futbolcu (yaş: 16.75 ± 0.45 yıl) yer almıştır. Dar alan oyunları aynı antrenman tasarımı ve düzenini ile iki antrenman seansı sonucunda tamamlanmıştır. Bir seansta antrenörler pozitif bir sözel teşvik sergilerken, diğer seansta antrenörler negatif antrenör teşviki yoluyla olumsuz bir tutumla oyuna müdahale etmiştir. Oyunlar sırasında kalp atım hızı, keyif, algılanan zorluk derecesi, zihinsel yorgunluk, ruh hali ve teknik aktiviteler ölçülmüştür. Çalışmanın bulgularına göre pozitif antrenör teşvikinin oyuncu performansı ve deneyiminin birçok boyutu üzerinde önemli etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Pozitif antrenör teşviki, kalp atım hızı, kalp atım hızı yüzdesi, algılanan zorluk derecesi, keyfi, canlılık ve yorgunluk ruh hallerinde ve başarılı pas ve top kazanma teknik aktivitelerinde artışa neden olurken zihinsel yorgunluk düzeyinde azalmaya neden olduğu görülmüştür ($p<0.05$) Negatif antrenör teşviki ise başarısız pas ve top kaybı teknik aktivitelerinin arttığı tespit edilmiştir ($p<0.05$). Sonuç olarak, bu çalışmanın bulguları, olumlu ve olumsuz sözlü antrenör teşvikinin futbolda dar alan oyunları üzerindeki etkilerine ilişkin değerli bilgiler sunmaktadır. Pozitif antrenör teşvikinin kalp atış hızı, oyunun şiddeti, keyif, algılanan zorluk, zihinsel yorgunluk, ruh hali ve teknik tepkiler üzerinde önemli olumlu etkileri olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, dar alan oyunlarında oyuncu performansını optimize etmede ve genel futbol deneyimini geliştirmede pozitif antrenörlük stratejilerinin öneminin altını çizmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sözlü Antrenör Teşviki, Antrenör Geribildirimi, Psikofizyoloji, Oyun Temelli Antrenman, Dar Alan Oyunu

ABSTRACT**THE EFFECT OF DIFFERENT COACH ENCOURAGEMENT ON
PSYCHOPHYSIOLOGICAL AND TECHNICAL RESPONSES OF YOUNG
SOCCER PLAYERS IN 4VS4 SMALL-SIDED GAMES**

Yiğit, Hüseyin

Master's Degree, Physical Education and Sports Department

Thesis advisor: Doç. Dr. Yusuf SOYLU

July 2023, xii + 55 page

This study aimed to investigate the psychophysiological and technical effects of positive and negative verbal coach encouragement on 4v4 small-sided games in soccer. The study included 16 amateur young male soccer players (16.75 ± 0.45 years) who participated in small-sided games. The small-sided games were completed in two training sessions with the same training design and organization. In one session, coaches provided positive verbal encouragement, whereas, in the other, coaches intervened negatively through negative coach encouragement. Heart rate, enjoyment, perceived difficulty, mental fatigue, mood, and technical activities were measured during the games. The study's findings revealed that positive coach encouragement significantly affected many dimensions of player performance and experience. Positive verbal encouragement caused an increase in heart rate, heart rate percentage, perceived degree of difficulty, moods of enjoyment, vitality, fatigue, technical activities of successful passing and winning the ball, and a decrease in mental fatigue ($p < 0.05$). Positive verbal encouragement increased the technical activities of unsuccessful passing and losing the ball ($p < 0.05$). In conclusion, the findings of this study provide valuable insights into the effects of positive and negative verbal coach encouragement on small-sided play in soccer. Positive coach encouragement was found to have significant positive effects on heart rate, the intensity of the game, enjoyment, perceived difficulty, mental fatigue, mood, and technical responses. These findings underline the importance of positive coaching strategies in optimizing player performance in tight games and enhancing the overall football experience.

Keywords: Verbal Coach Encouragement, Coach Feedback, Psychophysiology, Game-Based Training, Small-Sided Games

İÇİNDEKİLER

JÜRİ KABUL VE ONAY SAYFASI.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLOLAR	vii
ŞEKİLLER.....	viii
KISALTMALAR.....	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Problemler	1
1.2. Alt Problemler	3
1.3. Denenceler.....	3
1.4. Çalışmanın Amacı.....	4
1.5. Çalışmanın Önemi.....	4
BÖLÜM 2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Futbolda Fizyolojik Gereksinimler	5
2.2. Futbol ve Dar Alan Oyunları.....	6
2.3. Dar Alan Oyunları ve Psikofizyolojik Cevaplar	8
2.4. Dar Alan Oyunları ve Kinematik Cevaplar.....	9
2.5. Dar Alan Oyunları ve Teknik Cevaplar	10
2.6. Sporda Antrenör Geribildirimi	11
2.7. Antrenör Geribildirimi ve Futbolda Etkileri	13
3. YÖNTEM	16
3.1. Araştırmanın Modeli	16
3.2. Evren ve Örneklem	16
3.3. Veri Toplama Aracı.....	16
3.3.1. Vücut Kompozisyonu	16
3.3.2. Kalp Atım Hızı Monitörü	17
3.3.3. Algılanan Zorluk Derecesi (AZD).....	18
3.3.4. Ruh Hali Ölçeği	18
3.3.5. Egzersiz Keyfi Ölçeği (EK).....	19
3.3.6. Zihinsel Yorgunluk Skalası	19
3.3.7. Teknik Aktivite.....	19

3.4. Prosedür.....	20
3.5. Verilerin Analizi.....	21
4. BULGULAR.....	23
5. TARTIŞMA	26
6. SONUÇ.....	32
7. KAYNAKLAR	34
8. EKLER.....	43
8.1. ETİK KURUL BELGESİ	43
8.2. BRUNEL RUH HALİ ÖLÇEĞİ	43
8.3. EGZERSİZ KEYFİ ÖLÇEĞİ	44
9. ÖZGEÇMİŞ	45



TABLÖLAR

Tablo 3.1. Teknik aktivite tanımları	17
Tablo 4.1. Pozitif ve Negatif Antrenör Teşvikli 4v4 DAO ve Kalp Atım Hızı Cevapları	19
Tablo 4.2. Pozitif ve Negatif Antrenör Teşvikli 4v4 DAO ve Psikofizyolojik Cevapları.....	19
Tablo 4.3. Pozitif ve Negatif Antrenör Teşvikli 4v4 DAO ve Brunel Ruh Hali Cevapları.....	20
Tablo 4.4. Pozitif ve Negatif Antrenör Teşvikli 4v4 DAO ve Teknik Aktivite Cevapları.....	21

ŞEKİLLER

Şekil 3.1. Vücut Analizi Tartısı	15
Şekil 3.2. Kalp Atım Hızı Monitörü	15



KISALTMALAR

ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
AZD	: Algılanan Zorluk Derecesi
BLa	: Kan Laktat
CAİS	: Antrenör Analiz ve Müdahale Sistemi
DAO	: Dar alan oyunları
EK	: Egzersiz Keyfi Ölçeği
GAS	: Görsel Analog Skala
KAH	: Kalp atım hızı
vd.	: Ve diğerleri
YŞİA	: Yüksek şiddetli interval antrenmanı

1. GİRİŞ

1.1. Problemler

Futbol, uzun süreli değişken oyun yapı içerisinde kuvvet, çeviklik ve dayanıklılık gibi motorik beceriler yanı sıra ani yön değişmeli koşular, ikili mücadeleler, taktik ve teknik gibi oyunlara ait çeşitli hareket çeşitliliklerine sahip olan bir spor dalı şeklinde tanımlanır (Tessitore vd., 2006). Müsabakalar ve antrenmanlar esnasında gittikçe artan oyun hızları ve iş yükleri, futbolcularda performansların sürdürülmesi açısından karar verme sürecini olumlu etkilemesi yanı sıra zihinsel performansı da optimal seviyelerde tutan çözümü üretmesi gerekmektedir (Fink vd., 2019; Soylu, 2021). Bu amaçla, özellikle de günümüzün modern futbol müsabakalarında beklenmeyen psiko-zihinsel ihtiyaca göre psikofizyolojik gereksinimin belirlenmesi gittikçe önem kazanır.

Dar alan oyunları, tipik bir oyundan daha küçük sahalarda ve farklı oyun kurallarında az sayıda oyuncunun bulunduğu bir futbol antrenman yöntemidir (Ispirlidis, 2021). Dar alan oyunları, futbolcuların takım ve bireysel performansını artıran etkili bir antrenman yöntemi olarak kabul edilmektedir (Ford vd., 2010). Küçük alan oyunları, maçın yoğunluğuna benzerliği nedeniyle genellikle bir antrenman yöntemi olarak benimsenir (Aguiar vd., 2012). Teknik ve taktik açıdan etkililik, fizyolojik ve fiziksel değişkenlerin iyileştirilmesi, oyuncuların kinematik özelliklerinin incelenmesi ve motor öğrenme parametrelerinin iyileştirilmesi maçı simüle eder (Gaudino vd., 2014; Gonçalves vd., 2016). Ayrıca, yukarıda belirtilen parametreler, oyuncuların güç, hız ve dayanıklılıklarını artırarak eş zamanlı olarak geliştirilebilir.

Ayrıca dar alan oyunları, saha boyutu, oyuncu sayısı ve oyun kuralları gibi oyun kısıtlarını manipüle ederek fizyolojik, teknik ve taktik açıdan önemli bir etkiye sahiptir. Sonuç olarak, farklı dar alan oyun formatları, farklı kalp atış hızı yanıtlarına (HR), maksimum kalp atış hızı yüzdesine (%HRmax) ve kan laktat (BLa) birikimine neden olur (Hill-Haas vd., 2011; Impellizzeri vd., 2011). Süreyi, adım boyutunu ve oyunun kurallarını koruyan daha az oyunculu (2vs2 & 3vs3) dar alan oyun formatları, daha fazla sayıda oyuncu içeren formatlara göre oyuncularda daha yüksek HR, HRmax ve BLa ile sonuçlanır (Aguar vd., 2013).

Benzer şekilde, daha büyük sunumlardaki dar alan oyun formatları, daha küçük sunumlardaki formatlardan daha yoğun eylem gerektirir (Hodgson vd., 2014). Fiziksel parametrelerle ilgili olarak, orta ve geniş alanlarda oynanan oyun formatları daha fazla mesafe, sprint ve hızlanma/yavaşlama gerektirir (Ade vd., 2014). Ayrıca dar alan oyunlarının farklı kurallara sahip formatlarının fizyolojik adaptasyonları etkilediği öne sürülmüştür.

Araştırmalarda dar alan oyunu, farklı saha ölçüsü, oyuncu sayısında, antrenörün teşvik uygulamasıyla ve kalecisi olan oyun gibi farklı formatta uygulanırken diğer taraftan antrenmanların şiddetlerini de artırıcı bir yöntem şeklinde de kullanılır (Halouani vd., 2017; Köklü vd., 2017). Clemente vd. (2012), futbol maçlarındaki talep edilen isteklerin değişmesi antrenman içeriklerinin de psikoloji, fiziki, teknik ve taktiksel yönden daha fonksiyonelleştiğini bildirmişlerdir. Literatür belli durumlar karşısında psikolojik-bilişsel sürecin performansın önemli bir belirleyici olabileceğini belirtmektedir.

1.2. Alt Problemler

1. Futbolcularda uygulanan 4V4 dar alan oyunlarına verilen aşağıdaki psikofizyolojik yanıtlarda fark var mıdır?

- a. Max KAH
- b. Ort. KAH
- c. Max LA
- d. Algılanan zorluk derecesi

2. Futbolcularda uygulanan 4V4 dar alan oyunlarına verilen aşağıdaki teknik cevaplarda fark var mıdır?

- a. Metabolik güç
- b. Koşu mesafesi
- c. Koşu hızı

1.3. Denenceler

1. Futbolcularda uygulanan 4x4 dar alan oyunlarına verilen aşağıdaki psikofizyolojik yanıtlarda bir fark vardır.

- a. Max KAH
- b. Ort. KAH
- c. Max LA
- d. Algılanan zorluk derecesi

2. Futbolcularda uygulanan 4x4 dar alan oyunlarına verilen aşağıdaki teknik cevaplarda bir fark vardır.

- a. Metabolik güç

b. Koşu mesafesi

c. Koşu hızı

1.4. Çalışmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, farklı antrenör geribildiriminin 4v4 dar alan oyunlarında genç futbolcuların psikofizyolojik ve teknik cevaplara etkisinin incelenmesidir.

1.5. Çalışmanın Önemi

Yazılı kaynaklarda futbolcuların psikofizyolojik ve teknik cevaplara etkisinin karşılaştırıldığı az sayıda araştırma bulunmakta ve az sayıda olan bu araştırmalar sporcunun sürat, çeviklik ve tekrarlı sprint performansın değerlendirilmesi ile ilgilidir. Araştırmalarda benzer testle futbolcuların farklı yanıt verdiği tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmalarda futbolcuların dar alan oyununa verdiği psikofizyolojik cevaplarla teknik özelliğin karşılaştırıldığı çalışmalara da rastlanılmamıştır. Farklı boyutlar ve kişiler sayısında uygulanan dar alan oyununun futbol oyuncusu üzerinde psikofizyolojik ve teknik değer yönünden farklılık gösterebileceği düşünülür. Bu araştırma günümüzde futbol branşında çok önem kazanmış dar alan oyununda futbolcunun psikofizyolojik ve teknik özelliğinin karşılaştırılması amacı ile yapılmıştır. Elde edilen bulgu futbol branşının hem psikofizyolojik hem de teknik yönden ne kadar zıt ya da benzer özelliğe sahip olduğunun anlaşılmasına, ayrıca antrenörün, kondisyonerin ve spor bilimcinin antrenman planlamasına, yüklenme / dinlenme stratejisi geliştirmesine katkı yaratacağı düşünülmüştür.

BÖLÜM 2. GENEL BİLGİLER

2.1. Futbolda Fizyolojik Gereksinimler

Futbol, fizyolojik talepler ve aerobik dayanıklılığın optimum seviyelerini korumak gibi fiziksel gereklilikler olarak ortak özellikler sunar. Ancak, her türün kendine özgü özellikleri nedeniyle (uygulandığı yüzey, oyun alanının büyüklüğü, oyuncu sayısı, oyun süresi, oyuncu değişiklikleri vb.), kuralların gelişimi, teknik terimler, taktiksel ve enerjik- işlevsel olan bu modalitelerden giderek uzaklaşıyor gibi görünmektedir (Amaral ve Garganta, 2005).

Araştırmacılar tarafından futboldaki fizyolojik talepler yoğun bir şekilde incelenmiştir (Stolen vd., 2005; Bangsbo vd., 2007). Futbol, kesintili özelliklere sahip, yorucu yoğunlukta, kuvvet bileşenlerini vurgulayan, hız ve dayanıklılığa sahip bir spordur (Gorostiaga vd., 2009). Futbol diğer spor branşlara göre daha büyük boyutlar ve daha uzun oyun süresi sunar, daha fazla sayıda sporcu ve daha az kronometre durur, üstelik sınırlı sayıda oyuncu değişikliği vardır.

Bir futbol maçının uzun süresi nedeniyle, enerji salınımının çoğu, toplam oyun süresinin yaklaşık %90'ı aerobik metabolizmadan gelir (Nunes vd., 2012; Stolen vd., 2005). Bir maç sırasında sporcular ortalama 10-13 km koşmaktadırlar (Bangsbo vd., 2007; Stolen vd., 2005). Futbol için literatür, farklı saha pozisyonlarına göre 50-75 ml•kg⁻¹ •dk⁻¹ arasında referans VO₂max değerleri belirtmektedir (Stolen vd., 2005). Futbolda yüksek VO₂max değerlerinin bulunması, diğer spor branşlarına göre daha ilgi çekici görünmektedir ve bu önem daha çok orta sahada oynayan oyuncular olarak daha yüksek hacimli oyun gerektiren pozisyonlardadır (Di Salvo vd., 2007; Nunes vd., 2012). Futbol, hem aerobik hem de anaerobik egzersizleri içeren bir aktivitedir (Osgnach vd.,

2010). Bu nedenle, elit futbolcuların maç sırasında yüksek aerobik talepleri ve maçın periyotlarında yoğun anaerobik gereksinimleri vardır ve bu da büyük metabolik değişikliklere yol açar (Bangsbo vd., 2007).

Anaerobik aktivite maçın en önemli anlarını oluşturabilir ve galibiyete, topa sahip olmaya ve gol atmaya veya yemeye doğrudan katkıda bulunabilir (Reilly ve diğerleri, 2000). Bir futbol maçı sırasında, elit oyuncular yaklaşık 150-250 eylemde 15-20m yüksek yoğunluklu egzersizde yer alırlar (Bangsbo vd., 2007; Osgnach vd., 2009). Her biri ortalama 2-4 saniye süren yaklaşık olarak her 90 saniyede bir sprint oluşur (Reilly vd., 2000; Stolen vd., 2005). Sprintler, bir oyun sırasında kat edilen toplam mesafenin %1-11'ini oluşturur, etkili oyun süresinin (yani topun içeride olduğu süre) %0,5-3'üne tekabül eder (Stolen vd., 2005). Bu sprintler neredeyse her zaman 30m'den kısadır ve bunların yarısı 10m'den azdır. Ancak, bu faaliyetler genellikle bir futbol karşılaşmasının belirleyici kısımlarını oluşturur.

2.2. Futbol ve Dar Alan Oyunları

Beceri tabanlı kondisyon oyunları veya oyun tabanlı eğitim olarak da adlandırılan dar alan oyunları, genellikle uyarlanmış kurallar kullanılarak ve geleneksel futbol oyunlarından daha az sayıda oyuncuyu içeren, azaltılmış saha alanlarında oynanan değiştirilmiş oyunlardır (Abrantes vd., 2012; Casamichana ve Castellano, 2010). Dünyanın dört bir yanındaki futbol kulüplerinde uygulananlar ve birçok genç futbol geliştirme programının (örneğin, Hollanda Kraliyet Futbol Federasyonu, Avustralya Futbol Federasyonu) temelini oluşturan resmileştirilmiş dar alan oyunları, resmi olmayan, yapılandırılmamış sokak futbolu oyunlarından evrimleşmiş gibi görünmektedir. Gerçekten de, dünyanın en iyi oyuncularından birçoğu futbolla gayri

resmi olarak sokak, park veya plaj futbolu aracılığıyla tanıştırıldı. Sokakta, parkta veya plajda gayri resmi futbol dar alan oyunlarının oynandığını gözlemlemek hâlâ yaygın olsa da, kulüp ortamında dar alan oyunları antrenmanlarına yönelik yapılandırılmış bir yaklaşım benimsenmiştir (Correia vd., 2012).

Futbolun eğitim programları, oyuncuların taktik, teknik ve fiziksel yeterliliklerdeki performanslarını eşzamanlı olarak geliştirmek için sıklıkla küçük alanlı ve şartlı oyunları kullanır. Tam oyun sürümüyle ilgili olarak, dar alan oyunları, azaltılmış saha alanlarında kuralları ve oyuncu sayısını manipüle ederek oyuncuların belirli becerilere ve benzer durumlara katılımını artırır (Casamichana ve Castellano, 2010; Hill-Haas vd., 2011). Son on yılda, birkaç çalışma dar alan oyunlarının fizyolojik, fiziksel ve teknik bileşenlerini ele almıştır (Abrantes vd., 2012; Dellal vd., 2012; Köklü vd., 2011). Bireysel ve toplu taktik davranışları şekillendirmek için takım sporları antrenörü tarafından yaygın olarak kullanılmaktadır.

Dar alan oyunları, önemli bilgisel görev kısıtlamalarının, performans çözümlerinin keşfedilmesi yoluyla birlikte uyum sağlayan takım davranışlarının ortaya çıkışını şekillendirir (Correia vd., 2012).

Futbolda dahil olmak üzere, dar alan oyunları ile ilgili çalışmalar giderek daha fazla geliştirilmiştir. Genel olarak, literatür, (i) gerçek futbol hareketlerine ve durumlarına yakınlığı, (ii) oyuncuyla ilgili teknik (nasıl yapılır) ve taktikleri mümkün kıldığını göz önünde bulundurarak, dar saha oyunlarının futbolda öğretme-öğrenme ve antrenman üzerindeki faydalarını anlaşılması, (iii) öğrenme kuralları ve (iv) öğrenme aktarımını ortaya koyar (Davids vd., 2013).

Dar alanlı oyunlar iki önemli özelliği içerir: ilki karmaşıklık ve zorluktur, ikincisi ise oyuncuların oyun problemlerini çözmek için motor becerilerin performansında talep ettikleri yeterlilik düzeyine atıfta bulunurken, karmaşıklık bileşenlerin sayısı ve bunların etkileşim biçimleriyle ilgilidir (Corrêa vd., 2012). Küçük- taraflı, koşullu veya azaltılmış oyunlar, resmi oyuna göre karmaşıklığı azaltılmış bir sistemi ifade eder, ancak bu, doğasını korur (Davids vd., 2013). Bu, takım modellerinin ortaya çıkmasına, devam etmesine ve değişmesine izin veren oyuncular arasındaki işbirliği ve muhalefet etkileşimlerinin sürdürülmesiyle gerçekleşir (Corrêa vd., 2012).

2.3. Dar Alan Oyunları ve Psikofizyolojik Cevaplar

Psikofizyolojik araştırma, psikolojik olguları incelemek için fizyolojik sinyallerin kullanılması olarak tanımlanmaktadır (Dellal vd., 2008). Bununla birlikte, fizyolojik süreçler tipik olarak psikolojik olgularla birebir ilişki içinde değildir ve bu durum bazen sinyallerin yorumlanmasını zorlaştırır.

Futboldaki antrenman yükü, dış yük (örneğin kat edilen mesafe) veya iç yük (örneğin KAH) olarak tanımlanabilir. Egzersiz yük ölçümleri, antrenmandaki şiddet ve bu şiddete verilen yanıt ilişkisinin anlaşılması için gereklidir (Selmi vd., 2018). Ayrıca bazı dar alan oyun formatının farklı kısa süre aralığındaki antrenmanlarla karşılaştırıldığı zaman KAH cevaplarına baktığımızda benzer sonuçlar olduğu belirlenmiştir (Dellal vd., 2008).

Halouani ve ark (2014) dar alan oyunları için verilmiş fizyolojik cevapların yüksek şiddette egzersizle dar alan oyun esnasında yüksek derecelerde nöromusküler ve metabolik streslerin, KAH ortalaması genelde KAHmax %80'in üstünde olduğu ve kan laktat oranlarının 6 mmol/L-1 l'nin üstünde çıktığını belirtmiştir. Impellizeri ve ark

(2011) dar alan oyunlarının aerobic performansları geliştirmek için genelde kondisyon antrenmanlarıyla eşit derecelerde olduğu ve KAHmax'ın %90-95 aralıklarında bir şiddet gösterdiğini ortaya koymuştur. Jastrzebski ve Radziminski (2015) 4v4 ve 5v5 oyunlar üzerine yaptıkları çalışmada, oyunlarda KAHmax hızlarının %90 seviyesinde olduğunu bildirmişlerdir. Hoff ve Helgerud (2004) aerobik kapasite gelişmeleri için bu şiddette ki antrenmanların gerekliliğini açıklamaktadır.

Yazarlar, az sayıda oyuncuyla oynanan küçük alan oyunlarının, orta ve bk saha boyutunda oynanan küçük alan oyununa göre yüksek KAH, kan laktat birikimleri ve algısal tepki ortaya çıkardıklarını belirtmiştir (Hill-Haas vd., 2011). Casamichana ve ark (2018) farklı küçük alanda oynatılan oyunun benzer KAH (%83-88) cevabına sahip olduğunu ve kısa-dar ile uzun-dar alanda oynanan oyunların kısa-geyiş ve uzun-geyiş alanlara göre KAH değerinde %5 artış olduğu ve önceki araştırmalarla Brandess ve ark (2012), Hill-Haas ve ark (2011) benzer sonuçları elde edildiğini vurgulamışlardır.

Farklı fizyolojik gösterge ve biyo-kimyasal parametereler incelenerek sporcunun antrenmanlara yönelik cevapları gözlenebilmektedir (Buchheit 2014). Bunlar, KAH değişkenliklerinin izlenmesi ya da kan örneğinde kratin kinaz, kortizol ve testosteron prevalanslarının izlenmesi olabilir. Bu fizyolojik etkenlerin değerli bilgileri ortaya koyması yanında hiçbir fizyolojik cevap performans sonuçlarını direkt olarak öngöremez (Borresen ve Lambert, 2009).

2.4. Dar Alan Oyunları ve Kinematik Cevaplar

Futbolda fizyolojik ve kinematik cevapların incelendiği çalışmalar sonucu elde edilen en önemli parametreler oksijen tüketimi, katedilen mesafe, laktak asit üretimi, kalp atım hızı gibi parametrelerdir. Hem resmi hem de antrenman maçlarından elde

edilen atım hızı (KAH) cevapları ortalama KAH'ın 160-176atım/dakika arasında olduğunu göstermektedir (Aslan vd., 2012; Dellal vd., 2008).

Yapılan çalışmalarda KAH değerlerinin egzersizin şiddetini gözlemlemede ve antrenmanı yönlendirmede objektif ve geçerli bir yöntem olduğunu belirtmelerine ve bu bulgunun araştırmacılar tarafından (Impellizzeri vd., 2011; Dellal ve ark, 2008) desteklenmesine rağmen Alvarez ve Castagna (2007) profesyonel sporcularla maç sırasındaki KAH cevaplarının kinematik değişkenlerle incelenmesi gerektiğini düşündükleri çalışmalarında, ortalama KAH'ın 165 ± 7.1 atım/dak., ortalama hızın ise 7 ± 0.5 km/s olduğunu, ortalama hız ile KAH arasında ($r=0.43$), katedilen toplam mesafe ile KAH arasında ($r=0.46$) ve yüksek şiddetlerde katedilen mesafe ile KAH arasında ($r=0.25$) gibi ilişkinin olduğunu ve bunların istatistiksel olarak anlamlı olmadığını bildirmişlerdir. Bu bulgulardan hareketle araştırmacılar ve spor bilimciler sadece KAH'ın futbol maçının şiddetinin bir göstergesi olarak kabul edilemeyeceğini bu nedenle maç ve topla yapılan alıştırmaların şiddetini belirlemede KAH'ın yanında kinematik analiz yapılarak elde edilecek değerlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini belirtmişlerdir.

2.5. Dar Alan Oyunları ve Teknik Cevaplar

Genç oyuncuların gelişimi ani 26 performans geçişleri ve artışları, farklı düzeyde gelişme gösteren motorik özellikleri ve hatta gerileme dönemleri ile doğrusal olmayabilir (Renshaw vd., 2012). Oyun sırasındaki top sürme, şut ve pas gibi teknik beceriler kritik önem taşımaktadır (Rampinini,k 2011; Reilly ve ark 2000). Genç futbol kategorilerinde maç formatları futbol oyunun modern yapısı ile birlikte oyuncuların fizyolojik ve teknik becerilerine cevap verecek özelliklerle adaptasyonu sağlanmalıdır

(Casamichana vd., 2018). Teknik performans ölçümleri, pas sayısı gibi takımların başarı farklılığından etkilenebilir. Bu durum takımların daha fazla veya daha az topa sahip olma durumlarıyla açıklanabilir (Rampinini, 2011).

Benzer şekilde, başka araştırmacılar da, topa sahip olmanın takımın başarısından ve rakibin kalitesinden etkilenir. Bu sebeple, antrenörler sporcuların performansını arttırmak için maç ihtiyaçlarını karşılayan antrenman yöntemleri kullanmak zorundadırlar. Bu ihtiyaçları karşılamak için kullanılan yaygın yöntemler dar alan oyunları veya futbola özgü antrenman modelleridir. Dar alan oyunları, dayanıklılık, aerobik kapasiteyi arttırmak ve özellikle genç futbolcular için topa sahip olma, hücum aktivasyonları ve fizyolojik yoğunluğun yükseltilmesi için kullanılmaktadır (Dellal vd., 2012).

2.6. Sporda Antrenör Geribildirimi

Spor antrenörleri, sporcuların becerilerini geliştirmelerine, deneyimlerinden keyif almalarına ve performans standartlarını takip etmelerine yardımcı olmaktan sorumludur (Smith ve Smoll, 2002). Bu nedenle antrenörün, sporcuların spora uzun süre devam etmeleri veya sporu bırakmaları üzerinde güçlü bir etkisi vardır. Motivasyon iklimi, atlet spor deneyimleri ve yıpranması ile ilgili olabilecek önemli bir antrenörlük değişkenidir (Heuzé vd., 2006). Motivasyonel iklim, ağırlıklı olarak kişisel ustalık ve öğrenmeye (yani görev) veya sosyal karşılaştırma ve performans sonuçlarına (yani ego) odaklanmış olarak algılanabilir (Stein vd., 2012).

Antrenörler, kazanmanın önemini azaltarak ve beceri geliştirme, çaba ve takım arkadaşlarıyla ilişki kurma gibi diğer katılım güdülerine odaklanarak görev içeren bir iklim yaratabilirler. Ego içeren iklimler, antrenörler takım içi rekabeti teşvik ettiğinde,

en yetenekli oyuncular kayırdığında ve oyuncular hata yaptıkları için cezalandırdığında yaratılır (Smith ve Smoll, 2002). Artan spor yeterliliği seviyeleri, spor özgüveni, takım uyumu ve toplu yeterliklerdir (Heuzé vd., 2006).

Bir takımdaki oyuncular, takımın motivasyon iklimi hakkında her zaman aynı algıları paylaşmazlar. Sporcular, antrenörlerin diğer takım üyeleriyle nasıl etkileşime girdiğinin daha az farkında olabilir, bu nedenle takım iklimi algılarını antrenörlerle kendi kişisel alışverişleriyle sınırlayabilirler. Bu nedenle, antrenörlerin sağladığı bireysel geri bildirimler gibi antrenör davranışlarının bireysel algıları, motivasyon iklimi ile ilişkili önemli faktörler olarak önerilmiştir (Cumming vd., 2007).

Antrenörlük geri bildirimi genel olarak teşvik edici, destekleyici ve öğretime dayalı veya cezaya yönelik geri bildirim ve görmezden gelme stratejileri olarak görülebilir (Smoll vd., 2007). Bugüne kadar, öncelikle antrenörlerin belirli geri bildirim türlerini sağlama sıklığına veya antrenörlerin sporcularına sağladığı toplam geri bildirim miktarına odaklanılmıştır. Smith ve Smoll (2002), antrenörlerin geri bildirimlerinin uygunluğunun ve beklenmedikliğinin, geri bildirimin sıklığı veya miktarından daha önemli olabileceğini öne sürmüştür. Bu nedenle, sporcuların aldıklarını algıladıkları antrenörlük yanıtlarının türünü basitçe incelemek yerine antrenör geri bildiriminin kalitesi (yani, sporcuların ne tür antrenörlük yanıtlarını tercih ettiği veya ihtiyaç duyduğu) anlaşılmalıdır. Ayrıca, kişi-çevre uyumu paradigmasından ve örgütsel davranış araştırmasından aldıklarını algılamak, başarı, memnuniyet ve esenlik için kritik öneme sahiptir. Bu nedenle, sporcuların antrenör geri bildirimi algıları ile sporcuların tercih ettiği antrenör geri bildirimi arasındaki uyumu incelemek, belirli geri bildirim

modellerinin sporcular tarafından olumlu antrenörlük davranışları olarak algılanıp algılanmadığını belirlemeye yardımcı olabilir (Stein vd., 2012).

Stein ve ark.nın (2012) atlet ve antrenör liderliği üzerine ufuk açıcı çalışması, etkili liderlik ve performansın sporcuların sporda tercih ettikleri ve algıladıkları geri bildirim arasındaki uyuma bağlı olduğunu kabul etmiştir. Spesifik olarak, Edwards, sporcunun tercihleri ve algıları ile uyum olduğunda sporcu performansının ve memnuniyetinin optimum olduğunu öne sürdü. Uyum, sporcuların ihtiyaç duyduklarını veya antrenörlerinden istediklerini aldıklarını algıladıklarında performans ve memnuniyetin en yüksek olduğu ortaya konulmuştur.

2.7. Antrenör Geribildirimi ve Futbolda Etkileri

Antrenör gözlem çalışmaları, 1970'lerin ortalarında uzman antrenörlerin davranışlarını keşfetme yöntemi olarak ortaya çıktı. Bu çalışmaların en büyük ilgi alanlarından biri, Antrenörden sporcuya sağlanan talimat ve geri bildirimin miktarının belirlenmesi olmuştur. Son zamanlarda yapılan çalışmaların yaklaşık %75'i antrenörleri bir antrenman ortamında gözlemlerken, geri kalan %25'i ise bir müsabaka ortamını incelemektedir (Pain ve Harwood, 2007). Son yıllarda, özellikle seçkin spor ortamlarında teknoloji geliştikçe ortaya çıkan bir başka trend de, sporcu performansını analiz ederken antrenörün sözlü geri bildirimini tamamlamak için videonun kullanılmasıdır. Video geri bildirim oturumları tipik olarak Antrenörün bir veya daha fazla sporcuya video klipler sunmasını ve aynı anda sözlü geri bildirimde bulunmasını ve sporcuları sorgulamasını içerir (Groom vd., 2011).

Sousa ve ark. (2008), antrenörler için bireyselleştirilmiş bir davranışsal hedef belirleme programı üzerinde yaptıkları çalışmaya. farklı geçmişlere sahip seçilmiş dört

futbol antrenörü katılmıştır. Katılımcılar, videoya kaydedilmiş geri bildirim aldıktan sonra değiştirilmesinin önemli olduğuna inandıkları üç hedef davranışı seçtiler. Davranışsal değerlendirme, antrenörlerden ikisinin hedeflenen davranışların üçünde de olumlu değişiklikler elde ettiğini ortaya koydu. Üçüncü bir antrenör, hedeflenen üç davranıştan ikisini geliştirdi ve dördüncü antrenör belirlenen hedeflerin hiçbirine ulaşamadı. Antrenörlerin sözel olmayan davranışları hakkındaki bu son araştırma, sporcuların kendilerini nasıl algıladıklarına kıyasla antrenörlerin kendilerini nasıl algıladıklarına odaklandı. Bu doğrultuda, mevcut çalışmanın odak noktası, sporcuların antrenörleri hakkındaki algıları ile antrenörlerin sporcularının onlar hakkında düşündüklerine inandıkları arasındaki uyum üzerinedir. Bu, özellikle antrenörlerin futbolcularına fiziksel olarak yakın olduğu takım sporlarında geçerli olabilir, çünkü oyuncular maçlar sırasında antrenörleriyle göz teması kurabilirler.

Smoll ve ark. (2007) futbolcularla yaptıkları çalışmalar sonucunda, iyi bir performans sonrasında futbolcuların olumlu geri bildirim yapıldığında, hatalı bir performans sonrasında hataları düzeltmeye yönelik direktifler verildiğinde ve cesaretlendirmeler yapıldığında, antrenör ile futbolcular arasında etkili bir iletişim yaşandığını bulmuşlardır. Katılımcılar, antrenörler için misyon ve vizyon kavramlarının önemli olduğunu ifade etmişlerdir.

Burton ve Readeke (2005)'e göre, etkili iletişim kurabilen antrenör başarılı bir antrenördür. Futbolcuların antre ederken antrenörler, olumlu geri bildirim yapıldığında onları motive edici ve ilham verici şekilde iletişim kurabilirler. Bunu başarabilen antrenörler, sporcuları ile uyumlu ilişkiler kurabilmekte ve takım harmonisini geliştirebilmektedirler. İletişim eksikliği olduğu durumlarda ise, takım içerisinde

tartışmalar yaşanabilmekte, başarısızlıklar ortaya çıkmakta, strese ve sporcu memnuniyetsizliklerine neden olmaktadır.



3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada kesitsel çalışma modeli kullanılmıştır. Kesitsel bir çalışma, zaman içinde tek bir noktada bir katılımcı örneğinden veri toplanan bir araştırma tasarımı türüdür. Bu tür bir çalışma genellikle belirli bir durumun yaygınlığını tanımlamak veya farklı değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için kullanılır. Kesitsel çalışmaların yürütülmesi nispeten hızlı ve kolaydır, ancak bazı sınırlamaları vardır.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışmaya 16 amatör genç erkek futbolcu (yaş: 16.75 ± 0.45 yıl; boy: 172.87 ± 7.76 cm; kilo: 62.98 ± 8.83 kg; vücut kütle indeksi: 20.89 ± 1.53 kg/m²; YO-YO Aralıklı Toparlanma Testi Seviye 1: 1377.50 ± 335.29 metre) gönüllü olarak katılmıştır. Tüm oyuncular aynı zamanda U-17 yerel bir amatör lig takımında çeşitli futbol antrenman modellerinden oluşan haftada 5gün antrenman ve en az 5 yıldır futbol antrenmanlarına ve futbol maçlarına katılmaktadır. Çalışma öncesinde tüm oyuncular ve ebeveynleri uygulanacak prosedürler hakkında tam olarak bilgilendirilmiş ve gönüllü yazılı onam formlarını doldurmuşlardır. Çalışma Helsinki Bildirgesi'ne uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Etik Kurulu tarafından etik açıdan uygun görülmüştür (E-91742949-044-306410-2023).

3.3. Veri Toplama Aracı

3.3.1. Vücut Kompozisyonu

Vücut kompozisyonunu değerlendirmek için Tanita BC-418MA model cihaz kullanılmıştır. Bu tartının prensibi vücut kompozisyonunun dolaylı olarak ölçülmesine

dayanmaktadır. Güvenli bir elektrik sinyali bağımsız üniteye bulunan elektrotlar aracılığıyla vücuda iletilir. Tanita cihazı, sporcu modu özelliği sayesinde sporcuların vücut ağırlıklarını, sağlık durumlarını ve formlarını ilgili tüm parametrelerle yakından izlemelerini sağlar.



Şekil 3.1. Vücut Analizi Tartısı

3.3.2. Kalp Atım Hızı Monitörü

Bu çalışmada Kalp atım hızı (KAH), DAO sırasında GPS ara yüzüyle uyumlu Polar V800 (Polar Electro Co., Woodbury, NY, ABD) kalp atış hızı monitörleri tarafından 1 Hz'de kaydedilmiştir. Dinlenme dönemlerine ait KAH verileri analiz dışı bırakılmıştır. Bağımlı değişkenler maksimum kalp atış hızı (KAHmaks%) ve ortalama kalp atış hızı (KAHort%) olup her ikisi de Yo-Yo aralıklı toparlanma testi Level 1 (Krustrup vd., 2006) sırasında kaydedilen maksimum kalp atış hızının yüzdesi cinsinden analiz edilmiştir. KAHort%, dört dakikalık DAO sırasında kaydedilen tüm değerlerin ortalaması olarak hesaplanmıştır. DAO sırasında kaydedilen KAHmaks% değeri en yüksek KAH olarak kabul edilmiştir.



Şekil 3.2. Kalp Atım Hızı Monitörü

2.3.3. Algılanan Zorluk Derecesi (AZD)

Her oyuncunun AZD'si, Foster ve ark., (2001) tarafından modifiye edilen AZD 6-20 Borg ölçeği kullanılarak her oyunda ve setler sırasında ayrı ayrı toplanmıştır. AZD, her oyuncuya "*Antrenman ne kadar zorlandınız?*" sorusu sorularak elde edilmiştir. 6 çok, çok kolay ve 20 maksimal efor anlamına gelmektedir. Tüm oyuncular ölçeğin kullanımına tamamen aşina olmuştur.

3.3.4. Ruh Hali Ölçeği

Oyuncuların ruh hali düzeylerini ölçmek için alt alt boyut (kızgınlık, şakınlık, depresyon, yorgunluk, gerginlik ve canlılık) oluşan 24 maddelik Terry ve ark. (1999; 2003) tarafından geliştirilen Brunel Ruh Hali Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türk ergen ve yetişkin sporcu popülasyonuna uyarlanması Soylu ve ark., (2023) tarafından yapılmıştır. Depresyon alt ölçeğinin klinik depresyonun değil depresif ruh halinin bir göstergesi olduğu unutulmamalıdır (Terry ve ark., 2003). Katılımcılar, "*Şu anda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?*" sorusunu yanıtlarken ruh hali düzeylerini 0 ila 4 arasında bir sayı (0 = hiç, 1= biraz, 2= orta derecede, 3= oldukça, 4= aşırı derecede) kullanarak belirtmişlerdir.

3.3.5. Egzersiz Keyfi Ölçeği (EK)

Egzersiz Keyif ölçeği Raedeke (2007) tarafında Kendzierski ve DeCarlo (1991) tarafından geliştirilen 18 maddelik Fiziksel Aktivite Keyif Ölçeğinin 8 maddelik kısa formundan oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçe formu Soylu ve ark., (2023) tarafından sporcu popülasyonuna uyarlanmıştır. Bu 8 maddelik ölçek (örneğin, *"Eğlenceli"*) egzersizden keyif alma düzeyini değerlendirmektedir. Ölçekte katılımcılardan *"Şu anda egzersiz yaparken kendinizi nasıl hissediyorsunuz?"* sorusuna ilişkin sekiz soruya yanıt vermeleri istenmiştir. Ölçek, 1 (Hiç katılmıyorum) ile 7 (Tamamen katılıyorum) arasında değişen 7 puanlık iki kutuplu bir ölçek kullanılarak yanıtlanmaktadır.

3.3.6. Zihinsel Yorgunluk Skalası

Zihinsel yorgunluğun öznel duygularını ölçmek için Görsel Analog Skala (GAS) kullanılmıştır. Yanıtlar 0 (yorgunluk algılanmıyor) ile 100 (maksimum yorgunluk algılanıyor) arasında değişmektedir. Bu ölçeğin futbolda zihinsel yorgunluğu ölçmedeki doğruluğu kanıtlanmıştır (Soylu ve ark., 2021).

3.3.7. Teknik Aktivite

Video görüntüleri yüksek çözünürlüklü dijital kamera (Canon LEGRIA HF R806, Tokyo, Japonya) ile kaydedilmiştir. Bütün DAO için teknik aktiviteler alanında uzman ve yüksek nitelikli bir maç ve performans analizi antrenörü tarafından eAnalyze Soccer (Espor Dijital, Ankara, Türkiye) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Her bir teknik etkinliğin kısa bir açıklaması Tablo 2'de rapor edilmiştir.

Tablo 3.1. Teknik aktivite tanımları

Teknik Aktivite	Tanım
Başarılı Pas	Başarılı bir pas tipik olarak ayağın iç ya da dış kısmıyla pas verme, ayağı kullanma ya da havadan pas atma gibi çeşitli teknikler kullanılarak topun doğru ve kontrollü bir şekilde verilmesini içerir. Tüm uzun, kısa, ara paslar ve asistler dikkate alınır.
Başarısız Pas	Futbolda başarısız pas, bir oyuncunun topu başarılı bir şekilde takım arkadaşına ulaştıramamasıdır.
Top Çalma	Rakibin topa sahip olma durumundan durdurma yoluyla geri kazanılan top sayısı (rakibin top iletiminin kesilmesi)
Top Kaybı	Bir oyuncunun veya takımın topa sahip olma hakkını rakip takıma kaptırdığı durumu ifade eder.

3.4. Prosedür

Araştırma, 2022-2023 akademik sezonunun ortasında gerçekleştirilmiştir. Oyunlar oynatılmadan önce antropometrik özellikler değerlendirilmiş ve oyuncuların maksimum kalp atış hızını (KAHmaks) tahmin etmek için Yo-Yo aralıklı toparlanma testi seviye 1 (YYIR-1) uygulamıştır (Bangsbo ve ark., 2007). Her biri bir hafta arayla olmak üzere ayrı günlerde iki (2) seans 4v4 DAO gerçekleştirilmiştir. Oyun protokolü pozitif antrenör teşvikli dar alan oyunu (PAT+DAO) ve negatif antrenör teşvikli (NAT+DAO) olarak gerçekleştirilmiştir. Her deneysel oturum sırasında katılımcılar iki gruba ayrılmış, sekiz denek PAT+DAO ve diğer sekizi NAT+DAO rastgele sırayla gerçekleştirmiştir. Smith ve ark., (1977) iletişim stratejileri ile ilgili olarak, antrenörlerin sözel davranışlarını reaktif (oyuncu eylemi-sözel tepki) ve spontane davranış (oyuncunun somut eylemiyle ilişkili olmayan) olarak sınıflandırmıştır. Spontane davranışlar şunları içerir: (1) genel teknik talimatlar veya teknik düzeltmeler (ör. teknik uygulamaların düzeltilmesi); (2) tavsiyeleri içeren ancak düzeltmeleri içermeyen genel olumlu teşvik (ör. hadi!, iyi iş!); ve (3) organizasyonel yönler (ör. oyuncuların dağılımı veya antrenman kuralları). Antrenörlerin davranışlarını değerlendirmeye yönelik yeni bir araç, antrenörlerin sözlü davranışları hakkında bilgi içeren Antrenör Analiz ve

Müdahale Sistemidir (CAIS) (Cushion ve ark., 2012). Bu araç, diğer boyutların yanı sıra övgü (örneğin, "bugün çalışma oranın mükemmeldi" ve antrenörün genel memnuniyetini ifade eden, ancak özellikle oyuncunun performansını artırmayı amaçlamayan diğer destekleyici sözlü veya sözsüz davranışlar), genel olumlu geri bildirim (örneğin, "iyi deneme", "aferin") veya acele etme (örneğin, sporcuların çabalarını yoğunlaştırmaya yönelik sözlü ifadeler) içerir.

PAT+DAO grubunda oyun sırasında *"Git, aferin, her şey yolunda, bu harika, pes etme, harika, cesaret, devam et, çok iyi, mükemmel hareket, hadi, çok iyi pas, çok iyi mücadele, seninle gurur duyuyorum"* gibi antrenör geribildirimleri kullanılmıştır. NAT+DAO grubunda ise *"biraz mücadele etmelisin, başarmak için daha fazla gayret etmelisin, bu kadar yeterli değil, başarmak istiyorsan daha fazla çalışman gerek, yeteri kadar mücadele etmiyorsun"* gibi teşvik ifadeleri kullanılmıştır. Bu teşvik edici ifade türleri spor performansı sırasında veya beden eğitimi politikalarında sıklıkla kullanılmaktadır. DAO sırasında aynı araştırmacılar hazır bulunmuş ve katılımcılara aynı düzeyde teşvik verilmiştir. Çalışma süresi boyunca, tüm katılımcılara olağan fiziksel aktivite rutinlerini sürdürmeleri talimatı verilmiştir. Tüm ölçümler, sirkadiyen varyasyonların ölçülen değişkenler üzerindeki etkilerini sınırlamak için günün aynı saatinde (sabah 9:00 ile 10:30 arasında) aynı sentetik çim sahada yapılmıştır. Ayrıca katılımcılardan çalışma süresince normal diyetlerini takip etmeleri istenmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Mevcut çalışma için tanımlayıcı bilgilerin analizinde aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri elde edilmiştir. Verilerin normal dağılımına ait analiz Kolmogorov-Smirnov testi kullanılarak tespit edilmiştir. Testin sonucuna göre verilerin normal dağıldığı ve parametrik testlerin kullanılacağı belirlenmiştir. İki grup arasındaki

psikofizyolojik ve teknik cevapların farkı için eşleştirilmiş t testi kullanılmıştır. Her bir bağımlı değişken için etki büyüklükleri (Cohen's *d*) hesaplanmıştır. Etki büyüklüğü istatistikleri için eşikler aşağıdaki gibidir: 0.2, önemsiz; 0.6, küçük; 1.2, orta; 2.0, büyük; ve 2.0 veya daha büyük, çok büyük (Hopkins ve ark., 2009). İstatistiksel analizler SPSS 26.0 (SPSS Inc, Chicago, IL, ABD) programı kullanılmış ve anlamlılık değeri $p \leq 0.05$ olarak belirlenmiştir.



4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde antrenör teşvikli uygulamasının 4v4 dar alan oyunu üzerindeki psikofizyolojik etkisine ait istatistiksel sonuçlara yer verilmektedir.

Tablo 4.1. Pozitif ve Negatif Antrenör Teşvikli 4v4 DAO ve Kalp Atım Hızı Cevapları

	PAT+DAO	NAT+DAO				
	AO $\pm$ SS	AO $\pm$ SS	t	p	Etki Büyüklüğü	Sınıflama
KAH_{ort}	178.95 $\pm$ 5.44	172.06 $\pm$ 9.23	2.246	0.040*	0.91	Orta
KAH%	87.73 $\pm$ 7.00	78.33 $\pm$ 6.07	3.246	0.005*	1.43	Büyük

PAT+DAO: Pozitif antrenör teşvikli dar alan oyunu; NAT+DAO: Negatif antrenör teşvikli dar alan oyunu; KAH_{ort}: Ortalama kalp atım hızı; KAH%: Kalp atım hızı yüzdesi; AO: Aritmetik ortalama; SS: Standart sapma; Anlamlılık değeri: p<0.05

Tablo 2 incelendiğinde pozitif ve negatif antrenör teşvikli 4v4 DAO ve kalp atım hızı cevaplarına ait istatistiksel sonuçlara yer verilmektedir. Sonuçlara göre pozitif ve negatif antrenör teşvikli oyunlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (p<0.05). Pozitif antrenör teşvikinin ortalama KAH ve % KAH değerlerinde artış gösterdiği belirlenmiştir.

Tablo 4.2. Pozitif ve Negatif Antrenör Teşvikli 4v4 DAO ve Psikofizyolojik Cevapları

	PAT+DAO	NAT+DAO				
	AO $\pm$ SS	AO $\pm$ SS	t	p	Etki Büyüklüğü	Sınıflama
AZD	12.56 $\pm$ 2.83	10.53 $\pm$ 3.01	4.333	0.001*	0.69	Orta
Keyif	47.63 $\pm$ 6.14	39.56 $\pm$ 5.20	4.173	0.001*	1.42	Büyük
GAS	1.13 $\pm$ 0.65	2.45 $\pm$ 1.39	-4.108	0.001*	-1.22	Büyük

PAT+DAO: Pozitif antrenör teşvikli dar alan oyunu; NAT+DAO: Negatif antrenör teşvikli dar alan oyunu; AZD: Algılanan zorluk derecesi; GAS: Görsel Analog Skala (zihinsel yorgunluk); AO: Aritmetik ortalama; SS: Standart sapma; Anlamlılık değeri: p<0.05

Tablo 3 incelendiğinde pozitif ve negatif antrenör teşvikli 4v4 DAO ve psikofizyolojik cevaplara ait istatistiksel sonuçlara yer verilmektedir. Sonuçlara göre pozitif ve negatif antrenör teşvikli oyunlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Pozitif antrenör teşvikinin oyunculara AZD ve keyif değerlerini yükselttiği görülürken GAS değerini ise düşürdüğü saptanmıştır.

Tablo 4.3. Pozitif ve Negatif Antrenör Teşvikli 4v4 DAO ve Brunel Ruh Hali Cevapları

	PAT+DAO	NAT+DAO				
	AO $\pm$ SS	AO $\pm$ SS	t	p	Etki Büyükülüğü	Sınıflama
Kızgınlık	0.18 $\pm$ 0.31	0.61 $\pm$ 0.63	-3.050	0.008*	-0.87	Orta
Şaşkınlık	0.18 $\pm$ 0.37	0.34 $\pm$ 0.55	-.943	0.360		
Depresyon	0.19 $\pm$ 0.39	0.38 $\pm$ 0.54	-1.192	0.252		
Yorgunluk	1.00 $\pm$ 0.82	0.25 $\pm$ 0.33	3.484	0.003*	1.20	Orta
Gerginlik	0.22 $\pm$ 0.48	0.56 $\pm$ 0.32	-2.668	0.018*	-0.83	Orta
Canlılık	3.00 $\pm$ 0.88	1.91 $\pm$ 1.17	5.027	0.000*	1.05	Orta

PAT+DAO: Pozitif antrenör teşvikli dar alan oyunu; NAT+DAO: Negatif antrenör teşvikli dar alan oyunu; AO: Aritmetik ortalama; SS: Standart sapma; Anlamlılık değeri: $p<0.05$

Tablo 4 incelendiğinde pozitif ve negatif antrenör teşvikli 4v4 DAO ve Brunel Ruh Hali cevaplarına ait istatistiksel sonuçlara yer verilmektedir. Sonuçlara göre pozitif ve negatif antrenör teşvikli oyunlarda kızgınlık, yorgunluk, gerginlik ve canlılık ruh hallerinde oyunlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Pozitif antrenör teşvikinin oyuncuların yorgunluk ve canlılık ruh hallerinde

artışa neden olurken negatif antrenör teşvikinin ise kızgınlık ve gerginlik ruh hallerinde artışa sebep olduğu tespit edilmiştir.

Şaşkınlık ve depresyon ruh hallerinde ise oyunlar arasında herhangi bir istatistiksel fark olmadığı sonucuna varılmıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.4. Pozitif ve Negatif Antrenör Teşvikli 4v4 DAO ve Teknik Aktivite Cevapları

	PAT+DAO	NAT+DAO				
	AO $\pm$ SS	AO $\pm$ SS	t	p	Etki Büyüklüğü	Sınıflama
Başarılı Pas	34.69 $\pm$ 6.81	28.88 $\pm$ 4.40	3.148	0.007*	1.31	Büyük
Başarısız Pas	3.13 $\pm$ 1.02	4.25 $\pm$ 1.06	-2.697	0.017*	-1.08	Orta
Top Kazanma	4.44 $\pm$ 1.09	2.88 $\pm$ 1.20	4.038	0.001*	1.36	Büyük
Top Kaybı	5.69 $\pm$ 1.01	6.75 $\pm$ 1.24	-2.403	0.030*	-0.94	Orta

PAT+DAO: Pozitif antrenör teşvikli dar alan oyunu; NAT+DAO: Negatif antrenör teşvikli dar alan oyunu; AO: Aritmetik ortalama; SS: Standart sapma; Anlamlılık değeri: $p<0.05$

Tablo 5 incelendiğinde pozitif ve negatif antrenör teşvikli 4v4 DAO ve teknik aktivite cevaplarına ait istatistiksel sonuçlara yer verilmektedir. Sonuçlara göre pozitif ve negatif antrenör teşvikli oyunlarda başarılı pas, başarısız pas, top kazanma ve top kaybı parametrelerinde oyunlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Pozitif antrenör teşvikinin başarılı pas ve top kazanma gibi olumlu teknik aktivitelerde etkili olduğu tespit edilmiştir. Olumsuz antrenör teşvikinin ise başarısız pas ve top kaybı gibi olumsuz teknik aktiviteleri arttırdığı saptanmıştır.

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada 4v4 DAO sırasında futbolculara verilen pozitif ne negatif antrenör teşvikinin psikofizyolojik cevaplara ve teknik becerilere etkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre pozitif antrenör teşviki oyun sırasında KAHort, %KAH, AZD, Keyif, yorgunluk ve canlılık gibi psikofizyolojik cevapların artmasına neden olurken, negatif antrenör teşvikinin ise zihinsel yorgunluk, kızgınlık ve gerginlik düzeyinin artmasına neden olmuştur. Başarılı pas ve top çalma teknik aktiviteleri pozitif antrenör teşvikinden olumlu yönde etkilenirken, başarısız pas ve top kaybı cevaplarında ise negatif antrenör teşvikinin etkili olduğu görülmüştür.

Mevcut çalışmanın bulgularına göre pozitif ve negatif antrenör teşvikinin KAH sonuçlarına göre pozitif antrenör teşvikinin KAHort ve %KAH cevaplarının negatif antrenör teşvike göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmamızın bulgularına benzer şekilde Rampinini ve ark., (2007) futbolda dar alan oyunu sırasında verilen genel pozitif geribildirim uygulamasının KAH değerlerini arttırdığını ifade etmiştir. Benzer şekilde Brandes ve Elvers (2007) 4v4 dar alan oyunda verilen pozitif antrenör geribildiriminin istatistiksel açıdan anlamlı olmasa da KAH cevaplarında artışa neden olduğunu vurgulamıştır. Díaz-García ve ark., (2021) farklı futbol antrenmanlarında uyguladıkları aktif ve pasif antrenör geribildirimi uygulaması sonrasında aktif antrenör teşvikinin KAH yanıtlarında olumlu değişimler gösterdiğini belirtmiştir. Sahli ve ark., (2020) beden eğitimi dersi sırasında oynanan 4v4 dar alan oyunu sırasında öğrencilerin öğretmen sözlü teşvikin daha yüksek KAH değerini ortaya çıkardığını ifade etmiştir. Yine literatürde sözlü antrenör teşvikinin KAH değerlerinde artışa neden olduğu görülmüştür (Engel ve ark., 2019; Selmi ve ark., 2017b; Clemente ve Rocha, 2012). Çalışmamızın sonucu ile literatürde hem futbol hem de diğer olumlu antrenör teşvik

uygulamalarının KAH değerlerine olan etkisinin benzer olduğu görülmektedir. Edwards ve ark., (2018) dayanıklılık aktivitelerinde sözlü teŗvikin performans ve motivasyonda büyük iyileŗmelere yol açtığını ve bunun da pratik bir müdahale kullanarak sağlık, bağlılık ve fiziksel performans açısından önemli etkileri olduğunu bildirmiŗtir. Bu durum olumlu sözlü teŗvikinin, oyuncuların motivasyonunu ve uyarılma seviyelerini artırabilmesi ile açıklanabilir. Ayrıca oyuncular olumlu geri bildirim ve teŗvik aldıklarında, bu onların heyecanını ve oyuna katılımını artırabilir. Bu yüksek motivasyon ve uyarılma, artan enerji ve odaklanma talebine doğal bir fizyolojik tepki olarak kalp atıŗ hızında artıŗa yol açabilir.

Bu  alıŗmanın AZD yanıtlarında pozitif antrenör teŗvikinin oyuncularının oyun sırasındaki zorlanma düzeylerini arttırdığını ortaya  ıkarmıŗtır. Literatür incelendiğinde  alıŗmamızın sonuçları ile paralellik gösteren  alıŗmaların çoğunlukta olduğu ifade edilebilir. Sahli ve ark., (2020)  alıŗmasında spor öğretmeninin sözlü teŗvikinin 4v4 DAO sırasında AZD cevaplarını olumlu yönde etkilediğini ve spor öğretmeninin teŗvikinin oyuncuları yüksek düzeyde fiziksel katılım sağlamaya, oyun durumları sırasında yüksek  alıŗma hızını sürdürmeye ve topa mümkün olan en uzun süre sahip olmaya motive edebileceğini belirtmiŗtir. Benzer Şekilde Selmi ve ark., (2021; 2017b) DAO oyunu boyunca ger ekleŗtirilen antrenör teŗvikinin AZD cevaplarının daha yüksek olduğunu ifade etmiŗtir. Yine farklı futbol antrenmanları sırasında uygulanan antrenör teŗviki uygulamasının futbolcuların AZD değerlerini yükselttiğini g stermiŗtir (D az-Garc a ve ark., (2021; Rampinini ve ark., 2007). Sahli ve ark., (2021) tekrarlı y n deęiŗtirmeli koŗularda AZD derecesinin sözlü teŗvik sonrası daha yüksek olduğunu vurgulamıŗtır. Kilit ve ark., (2019) tenis sporcularında farklı tenis antrenman uygulamalarında antrenör teŗvikinin benzer Şekilde AZD değerlerinin teŗviksiz

uygulamalara göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Literatürde yapılan farklı çalışmalarda (Branders ve Elvers, 2017; Sampaio ve ark., 2007) istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmasa da antrenör teşviki ile oyuna dayalı antrenman uygulamalarında AZD değerlerinin daha yüksek fizyolojik tepkiler göstermiştir. Olumlu sözlü antrenör teşviki, oyuncuların çaba ve performans düzeylerini artırma potansiyeline sahip olduğu ifade edilebilir. Oyuncular antrenörlerden, takım arkadaşlarından veya farklı sözlü destekçilerden cesaretlendirici sözler duyduklarında, bu durum iyi performans göstermek için bir sorumluluk ve kararlılık duygusu aşılayabilir. Bu artan çaba ve odaklanma, daha yüksek bir oyun yoğunluğuna yol açabilir, bu da oyuncular daha fazla fiziksel ve zihinsel enerji harcadıkça kalp atış hızını yükseltebilir.

Çalışmamızda pozitif antrenör teşviki uygulamasında oyuncuların oyundan daha fazla keyif aldıklarını göstermiştir. Literatür incelendiğinde çalışmamızın sonucu ile benzer şekilde DAO sırasında antrenör teşvikinin oyundan alınan keyfi arttırdığını belirtmiştir (Sahli ve ark., 2020). Alvarez ve ark., (2009) tarafından DAO sırasında keyif alma durumu incelenmiş ve antrenman seansında en fazla motive olan genç futbolcuların daha fazla fiziksel keyif aldıklarını belirtenler olduğunu bildirmiştir. Yine Selmi ve ark., (2017b) futbolda DAO üzerinde yaptıkları çalışmada, antrenör teşvikli oyunun teşvik olmadan oynatılan oyuna göre daha fazla keyif ortaya çıkardığını belirtmiştir. Bununla birlikte teşvikin, futbola özgü bir uygulamada, futbola özgü fizyolojik ve psikolojik tepkilerin yoğun bir şekilde talep edilmesini sağlayan önemli bir değişken olarak düşünülebileceğini ve bu nedenle, keyif duygusunun oyuncuların olumlu bir psikolojik durumla daha iyi bir oyun performansı sağlamaları için antrenörler ve beden eğitimi öğretmenleri için pratik görünebileceğini ifade etmişlerdir. Los Arcos ve ark., (2015) sezonun son 8 haftasında genç elit futbolcularda DAO ve yüksek şiddetli

interval antrenmanın (YŞİA) aerobik kapasite ve fiziksel uygunluk üzerindeki etkilerini incelemiş ve DAO grubundaki oyuncuların YŞİA grubuna göre daha fazla keyif aldıklarını belirtmişlerdir. Futboldan farklı olarak teniste uygulanan antrenör teşviki uygulamasında antrenör teşvikinin keyif düzeyini arttırdığı görülmüştür (Kilit ve ark., 2019). Ekkekakis ve ark., (2011). Test veya egzersiz sırasında zorlu, rekabetçi ve motivasyonel ortamlar da farklı egzersizler ve görevler sırasında motivasyonu, odaklanmayı, çabayı ve keyfi artırmaya yardımcı olabilir. Bir aktivite sırasında kişinin kendi psikolojik iyi oluş arttırması ve pozitif duyguları ortaya çıkarması keyif duygusu olarak ifade edilmektedir (Raedeke, 2007). Aslında keyif tutum, zevk ve içsel motivasyonu etkilemektedir (Kimić ve Hariss, 1996). Bu nedenle oyuncuların fiziksel bir aktiviteye katılımı sadece sağlık avantajlarını algılamaları ile ilişkili değildir (Selmi ve ark., 2017b) aynı zamanda içsel motivasyon, zevk, memnuniyet ve eğlenceye de karşılık gelmektedir (Vallerand, 2007).

Zihinsel yorgunluğun farklı antrenör teşviki uygulamalarından etkilenmesi mevcut çalışmanın önemli bulguları arasında yer almaktadır. Bu çalışmanın sonuçları incelendiğinde pozitif antrenör teşviki uygulamasında GAS değerinin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde genel olarak verilen antrenör teşvikinin dış yük değerlerinde artış olmaması durumunda antrenör teşviki ile fiziksel yükteki artışlar, zihinsel yorgunluğun etkilerine bağlı olarak efor algılarındaki artışla açıklanabileceğini belirtmiştir (Díaz-García ve ark., 2021). Mason ve ark., (2020), antrenörlerin geri bildirim yoluyla oyuncuların zihinsel tepkileri üzerindeki etkisi olduğunu bildirmiştir. Özellikle, Dixon ve ark., (2017) futbolcuların antrenörlerin geri bildirimlerini bir yargılama süreci olarak algıladıklarını ve ayrıca stresli durumların glikoz metabolizmasını ve anaerobik metabolizmanın katkısını artırabileceğini belirtmişlerdir. Eleştiri veya cesaret kırma

olarak da algılanan negatif sözlü teşvik, futbolcuların oyun sırasındaki performansı üzerinde zararlı bir etkiye sahip olabilir. Çünkü negatif sözlü teşvik oyuncular için stres ve endişe ortamı yaratabileceği gibi sert eleştiri, bağırma veya küçümseme oyuncuların stres seviyelerini yükselterek kortizol gibi stres hormonlarının salınımını tetikleyebilir.

Pozitif ve negatif antrenör teşviki sonucunda futbolda DAO sırasında duygular üzerinde de önemli bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Pozitif antrenör teşviki yorgunluk ve canlılık ruh halleri üzerinde etkili olurken negatif antrenör teşviki ise kızgınlık ve gerginlik gibi olumsuz ruh hallerini arttırdığı görülmüştür. Literatürde Selmi ve ark., (2017a) DAO sırasında antrenör teşvikinin gerginlik ve total ruh hali düzeylerini olumlu şekilde daha fazla tetiklediğini ve teşvik ettiğini bildirmiştir. Aynı çalışmada Selmi ve ark., (2017a) yüksek yoğunluklu aralıklı antrenmanın ruh halini kötüleştirdiğini ve POMS duygu durum ölçeği skorlarında hernagi bir değişiklik olmaksızın ruh hali dengesini sağlayan DAO kıyasla daha yüksek anksiyete, yorgunluk ve total ruh hali skorlarıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Sahli ve ark., (2020) DAO sırasında uygulanan sözlü antrenör teşvikinin antrenör teşviki olmadan oynatılan oyuna göre daha fazla olumlu ruh halini ortaya çıkardığını belirtmiştir. Sparkes ve ark., (2020) DAO sonrası total ruh halindeki azalmalar genellikle daha yüksek canlılık ve daha düşük gerginlikle ilişkili olduğunu ve DAO ile ilgili motivasyon faktörlerinin total ruh halindeki azalmayı açıklayabileceğini ifade etmiştir. Pozitif sözlü teşvik, oyuncuların psikolojik durumu üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Özgüvenlerini, kendilerine olan inançlarını ve genel ruh hallerini geliştirebilir. Oyuncular desteklendiklerini ve cesaretlendirildiklerini hissettiklerinde, olumlu duygular yaşamaları ve kaygılarının azalması daha olasıdır; bu da kalp atış hızının artması da dahil olmak üzere optimal fizyolojik duruma katkıda bulunabilir.

Farklı antrenör teşviki uygulamasının diğer bir önemli etkisi ise oyuncular DAO sırasında farklı teşvik uygulamalarına vermiş oldukları teknik aktivitelere ilişkin cevapların incelenmesidir. Çalışmamızın sonucunda pozitif antrenör teşviki başarılı pas ve top kazanma gibi teknik aktivitelere olumlu katkı sağlarken negatif antrenör teşviki ise başarısız pas ve top kaybı gibi olumsuz teknik aktiviteleri yükselttiği saptanmıştır. Bilgimize göre futbolda antrenör teşvikinin DAO teknik performansı nasıl etkilediğine dair çalışma bulunmamaktadır. Fakat Kilit ve ark., (2019) teniste antrenör teşvikinin oyun performansına önemli düzeyde etki ettiğini belirtmiştir. Bunun yanında Díaz-García ve ark., (2021) futbolda dış yüke ilişkin sonuçlar, bu tür yükün saha büyüklüğü, ilgili oyuncu sayısı veya görevin teknik-taktik karmaşıklığı gibi diğer futbol stratejileri tarafından belirlenebileceğini, dolayısıyla daha az etkili antrenman süresine sahip görevlerin dış yükü azaltabileceğini özellikle de antrenörlerin davranışları nedeniyle etkili antrenman süresi potansiyel olarak bozulabileceğini ifade etmiştir. Ayrıca antrenörlerin geri bildirim verirken görevi geliştirmeyi sıklıkla unutmasının ya da antrenörler geri bildirim vermek için göreve ara vermesinin etkili uygulama süresini azaltacağını ve dış yükün azalmasına neden olabileceği belirtilmiştir (Mason ve ark., 2020). Oyuncular teknik performanslarıyla ilgili pozitif geribildirimler veya olumlu pekiştirme aldıklarında, bu onların tekniklerini geliştirmelerine ve becerilerini daha hassas bir şekilde uygulamalarına yardımcı olabilir. Bu da top kontrolü, isabet, zamanlama ve sahadaki genel teknik yeterliliğin artmasını sağlayabilir. Oyuncular yeni hareketler denemek, zorlu durumları üstlenmek ve teknik repertuarlarını sergilemek için kendilerini daha cesaretli hissedebilirler. Bu da daha dinamik ve yaratıcı oyunlara yol açarak genel teknik performanslarını artırabilir.

6. SONUÇ

Bu çalışmada pozitif ve negatif sözlü antrenör teşvikinin futbolda 4v4 DAO üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğu araştırılmıştır. Çalışmamızın sonuçlarına göre pozitif antrenör teşvikinin DAO sırasında oyuncu performansı ve deneyiminin çeşitli yönleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Pozitif antrenör teşvikinin oyuncuların KAH ve oyun şiddetini, AZD ve keyif ve pozitif duygu durumlarında olumlu yönde etki ettiği tespit edilmiştir. Bu, antrenörün sözlü teşvikinin oyuncuların motivasyonunu ve uyarılma seviyelerini artırabileceğini ve sahada daha yüksek düzeyde katılım ve fiziksel efora yol açabileceğini göstermektedir. Pozitif geri bildirim ve pekiştirme muhtemelen oyuncuların oyun sırasında başarı ve memnuniyet duygusuna katkıda bulunmuştur. Destekleyici ve cesaretlendirici sözlü geri bildirim muhtemelen olumlu bir duygusal iklim yaratarak oyuncuların oyun sırasında genel olarak olumlu bir ruh haline sahip olmalarına katkıda bulunmuştur. Bu olumlu ruh hali oyuncuların performansını, karar verme yetisini ve takım çalışmasını daha da geliştirebilir. Ayrıca, pozitif antrenör teşvikinin zihinsel yorgunluğu azalttığı bulunmuştur. Bu durum, oyuncuların olumlu sözlü geri bildirim ve teşvik almasının zihinsel yorgunluğu hafifletmeye ve oyun boyunca bilişsel odak ve uyanıklıklarını korumaya yardımcı olduğunu göstermektedir. Son olarak, pozitif antrenör teşviki olumlu teknik tepkilerde artış ve olumsuz teknik tepkilerde azalma ile ilişkilendirilmiştir. Bu, oyuncuların antrenörden olumlu sözlü destek aldıklarında teknik zorluklara daha etkili ve özgüvenli bir şekilde yanıt verdiklerini göstermektedir. Olumlu geri bildirim muhtemelen oyuncuların teknik becerileri uygulama konusundaki özgüvenini artırarak sahadaki teknik performansın ve karar verme mekanizmasının gelişmesine yol açmıştır. Bu bulgular, oyuncu performansını optimize etmede ve dar alanda genel futbol deneyimini

geliştirmede pozitif antrenörlük stratejilerinin önemini vurgulamaktadır. İleride yapılacak olan çalışmalar farklı dar alan oyunları ve antrenör teşvikinin üzerindeki etkileri ile oyunun yapısının antrenör teşvikinden nasıl etkilendiğine dair sorulara cevap bulabilir. Ayrıca antrenörler saha içerisinde pozitif teşvik veya geribildirim ile performans ve psikofizyolojik yanıtları geliştirerek oyuncuların gelişimine önemli katkılar sunabilir.



7. KAYNAKLAR

- Abrantes, C. I., Nunes, M. I., Macãs, V. M., Leite, N. M., & Sampaio, J. E. (2012). Effects of the number of players and game type constraints on heart rate, rating of perceived exertion, and technical actions of small-sided soccer games. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(4), 976-981.
- Ade, J.D., Harley, J.A. & Bradley, P.S. (2014). Physiological response, time-motion characteristics, and reproducibility of various speed-endurance drills in elite youth soccer players: Small-sided games versus generic running. *International Journal in Sports Physiology and Performance*, 9(3), 471-479.
- Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V. & Sampaio, J. (2012). A review on the effects of soccer small-sided games. *Journal in Human Kinetics*, 33,103-113.
- Aguiar, M.V., Botelho, G.M., Gonçalves, B.S. & Sampaio, J.E. (2013). Physiological responses and activity profiles of football small-sided games. *Journal in Strength and Conditioning Research*, 27(5), 1287-1294.
- Álvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2009). Coach autonomy support and quality of sport engagement in young soccer players. *The Spanish journal of psychology*, 12(1), 138-148.
- Alvarez, J.C.B., Castagna, C. (2007) Heart-Rate And Activity-Speed Of Professional Soccer Players İn Match. *Journal Of Sport Science And Medicine Suppl.* (10), 209-210.
- Amaral, R., & Garganta, J. (2005). A modelação do jogo em Futsal: análise seqüencial do 1x1 no processo ofensivo. *Revista Portuguesa de Ciência do Desporto*, 5 (3), 298-310.
- Aslan, A, Açıkada, C, Güvenç, A, Gören, H, Hazır, T, Özkara, A. (2012). Metabolic Demands Of Match Performance İn Young Soccer Players. *Journal Of Sports Science And Medicine* 11, 170-179
- Bangsbo, J., Iaia, F., & Krstrup, P. (2007). Metabolic response and Fatigue in soccer. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 2, 111-127.
- Borresen J, ve Lambert M, (2009). The Quantification of Training Load, the Training Response and the Effect on Performance. *Sports Medicine*, 39(9), 779– 795
- Brandes, M., & Elvers, S. (2017). Elite youth soccer players' physiological responses, time-motion characteristics, and game performance in 4 vs. 4 small-sided games:

- The influence of coach feedback. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 31(10), 2652-2658.
- Brandes M, Heitmann A, ve Müller L, (2012). Physical Responses of Different SmallSided Game Formats in Elite Youth Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(5), 1353–1360.
- Buchheit M, (2014). Monitoring training status with HR measures: do all roads lead to Rome? *Frontiers in Physiology*, 5.
- Burton D., Raedeke, T.D., (2005). *Sport Psychology For Coaches*, Human Kinetics.
- Casamichana D, Bradley P. S, ve Castellano J, (2018). Influence of the Varied Pitch Shape on Soccer Players Physiological Responses and Time-Motion Characteristics During Small-Sided Games. *Journal of Human Kinetics*, 64(1), 171–180.
- Casamichana, D., & Castellano, J. (2010). Time-motion, heart rate, perceptual and motor behaviour demands in small-sides soccer games: effects of pitch size. *Journal of Sports Sciences*, 28, 1615-1623.
- Clemente, F., Couceiro, M. S., Martins, F. M. L., & Mendes, R. (2012). The usefulness of small-sided games on soccer training. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(1), 93–102.
- Clemente, F. M., & Rocha, R. F. (2012). The Effects of Task Constraints on The Heart Rate Responses of Students During Small-Sided Handball Games. *Kinesiologia Slovenica*, 18(2).
- Corrêa UC, Alegre FA, Freudenheim AM, Dos Santos S, Tani G. (2012), The game of futsal as an adaptive process. *Nonlinear Dynamics Psychol Life Sci*;16(2):185-203
- Correia, V., Araújo, D., Duarte, R., Travassos, B., Passos, P., & Davids, K. (2012). Changes in practice task constraints shape decision-making behaviours of team games players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 15(3), 244-249.
- Cumming, S. P., Smoll, F., Smith, R. E., & Grossbard, J. (2007). Is winning everything? The relative contributions of motivational climate and won-lost percentage in youth sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 322e336.
- Cushion, C., Harvey, S., Muir, B., & Nelson, L. (2012). Developing the Coach Analysis and Intervention System (CAIS): Establishing validity and reliability of a

- computerised systematic observation instrument. *Journal of sports sciences*, 30(2), 201-216.
- Davids K, Araújo D, Correia V, Vilar L. (2013), How small-sided and conditioned games enhance acquisition of movement and decision-making skills. *Exerc Sport Sci Rev*;41(3):154- 161.
- Dellal, A., Chamari, K., Pintus, A., Girard, O., Cotte, T., Keller, D. (2008) Heart Rate Responses During Small-Sided Games And Short Intermittent Running Training In Elite Soccer Players: A Comparative Study. *J Strength Cond Res*, 22 (5), 1449-1457.
- Dellal, A., Owen, A., Wong, D. P., Krustup, P., van Exsel, M., & Mallo, J. (2012). Technical and physical demands of small vs. large sided games in relation to playing position in elite soccer. *Hum Mov Sci*, 31(4), 957-969.
- Díaz-García, J., Pulido, J. J., Ponce-Bordón, J. C., Cano-Prado, C., López-Gajardo, M. Á., & García-Calvo, T. (2021). Coach encouragement during soccer practices can influence players' mental and physical loads. *Journal of Human Kinetics*, 79(1), 277-288.
- Di Salvo, V. Baron, R., Tschan, H., Calderon-Montero, F., Bachl, N., & Pigozzi, F. (2007). Performance characteristics according to playing position in elite soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 28, 222–227.
- Dixon, M., Turner, M. J., & Gillman, J. (2017). Examining the relationships between challenge and threat cognitive appraisals and coaching behaviours in football coaches. *Journal of sports sciences*, 35(24), 2446-2452.
- Edwards, A. M., Dutton-Challis, L., Cottrell, D., Guy, J. H., & Hettinga, F. J. (2018). Impact of active and passive social facilitation on self-paced endurance and sprint exercise: encouragement augments performance and motivation to exercise. *BMJ open sport & exercise medicine*, 4(1), e000368.
- Ekkekakis, P., Parfitt, G., & Petruzzello, S. J. (2011). The pleasure and displeasure people feel when they exercise at different intensities: decennial update and progress towards a tripartite rationale for exercise intensity prescription. *Sports medicine*, 41, 641-671.

- Engel, F. A., Faude, O., Kölling, S., Kellmann, M., & Donath, L. (2019). Verbal encouragement and between-day reliability during high-intensity functional strength and endurance performance testing. *Frontiers in physiology*, 10, 460.
- Fink, A., Bay, J. U., Koschutnig, K., Prettenthaler, K., Rominger, C., Benedek, M., ... & Memmert, D. (2019). Brain and soccer: Functional patterns of brain activity during the generation of creative moves in real soccer decision-making situations. *Human Brain Mapping*, 40(3), 755–764.
- Foster, C., Florhaug, J. A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L. A., Parker, S., Doleshal, P., & Dodge, C. (2001). A new approach to monitoring exercise training. *Journal of strength and conditioning research*, 15(1), 109–115.
- Ford, P.R., Yates, I. & Williams, A.M. (2010). Analysis of practice activities and instructional behaviour used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between science and application. *Journal of Sports Science*, 28(5), 483-495.
- Gaudino, P., Alberti, G. & Iaia, F.M. (2014). Estimated metabolic and mechanical demands during different small-sided games in elite soccer players. *Human Movement Science*, 14(36), 123-133.
- Gonçalves, B., Marcelino, R., Torres-Ronda, L, Torrents, C. & Sampaio, J. (2016). Effects of emphasizing opposition and cooperation on collective movement behavior during football small-sided games. *Journal of Sports Science*, 34(14), 1346-1354.
- Gorostiaga, E., Llodio, I., Ibáñez, J., Granados, C., Navarro, I., Ruesta, M. (2009). Differences in physical fitness among indoor and outdoor elite male soccer players. *European Journal of Applied Physiology*, 106 (4), 483-491.
- Groom R, Cushion C, Nelson L. (2011), The delivery of video-based performance analysis by England youth soccer coaches: towards a grounded theory. *J Appl Sport Psychol* ; 23: 16–32.
- Halouani J, Chtourou H, Gabbett T, Chaouachi A ve Chamari K, (2014). SmallSided Games in Team Sports Training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(12), 3594–3618.

- Halouani, J., Chtourou, H., Dellal, A., Chaouachi, A. & Chamari, K. (2017). Soccer small-sided games in young players: rule modification to induce higher physiological responses. *Biology of Sport*, 34(2), 163-168.
- Heuzé, J., Sarrazin, P., Masiero, M., Raimbault, N., & Thomas, J. (2006). The relationships of perceived motivational climate to cohesion and collective efficacy in elite female teams. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18, 201e218.
- Hill-Haas, S., Dawson, B., Impellizzeri, F., & Coutts, A. (2011). Physiology of Small-Sided Games Training in Football. *Sports Medicine*, 41(3), 199-220.
- Hill-Haas, S.V., Dawson, B. & Impellizzeri, F.M. (2011). Coutts AJ. Physiology of small-sided games training in football. *Sports Medicine*, 41(3), 199-220.
- Hodgson, C., Akenhead, R. & Thomas, K. (2014). Time-motion analysis of acceleration demands of 4v4 small-sided soccer games played on different pitch sizes. *Human Movement Science*, 33(1), 25-32.
- Hoff J ve Helgerud J, (2004). Endurance and Strength Training for Soccer Players. *Sports Medicine*, 34(3), 165–180.
- Hopkins, W. G., Marshall, S. W., Batterham, A. M., & Hanin, J. (2009). Progressive Statistics for Studies in Sports Medicine and Exercise Science. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(1), 3–13. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31818cb278>
- Impellizzeri, F.M., Marcora, S.M., Castagna, C., Reilly, T., Sassi, A., Iaia, F.M. & Rampinini, E. (2011). Physiological and performance effects of generic versus specific aerobic training in soccer players. *International Journal of Sports Medicine*, 27(6), 483-492.
- Ispirlidis, I. (2021). Effects of two different small-sided games protocols on physiological parameters of professional soccer players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(2proc), 164-171.
- Jastrzębski Z ve Radziminski L, (2015). Individual vs General Time-Motion Analysis and Physiological Response in 4 vs 4 and 5 vs 5 Small-Sided Soccer Games. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(1), 397–410.

- Kendzierski, D., & DeCarlo, K. J. (1991). Physical Activity Enjoyment Scale: Two Validation Studies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 50–64. <https://doi.org/10.1123/jsep.13.1.50>
- Kilit, B., Arslan, E., Akca, F., Aras, D., Soylu, Y., Clemente, F. M., ... & Knechtle, B. (2019). Effect of coach encouragement on the psychophysiological and performance responses of young tennis players. *International journal of environmental research and public health*, 16(18), 3467.
- Kimiecik, J. C., & Harris, A. T. (1996). What is enjoyment? A conceptual/definitional analysis with implications for sport and exercise psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(3), 247-263.
- Köklü, Y., Alemdaroğlu, U., Cihan, H. & Wong, D.P. (2017). Effects of bout duration on players' internal and external loads during small-sided games in young soccer players. *International Journal in Sports Physiology and Performance*, 12(10), 1370-1377
- Köklü, Y., Aşçı, A., Koçak, F. U., Alemdaroğlu, U., & DüNDAR, U. (2011). Comparison of the physiological responses to different small-sided games in elite young soccer players. *J Strength Cond Res*, 25(6), 1522- 1528.
- Los Arcos, A., Vázquez, J. S., Martín, J., Lerga, J., Sánchez, F., Villagra, F., & Zulueta, J. J. (2015). Effects of small-sided games vs. interval training in aerobic fitness and physical enjoyment in young elite soccer players. *PloS one*, 10(9), e0137224.
- Mason, R. J., Farrow, D., & Hattie, J. A. (2020). Sports coaches' knowledge and beliefs about the provision, reception, and evaluation of verbal feedback. *Frontiers in Psychology*, 11, 571552.
- Nunes, R., Almeida, F. A., Santos, B., Almeida, F. D., Nogas, G., Elsangedy, H. (2012). Comparação de indicadores físicos e fisiológicos entre atletas profissionais de futsal e futebol. *Revista Motriz*, 18 (1), 104-112.
- Osgnach, C., Poser, S., Bernardini, R., Rinaldo, R., Di Prampero, P. (2010). Energy cost and metabolic power in elite soccer: a new match analysis approach. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 42 (1), 170-178
- Pain MA, Harwood C. (2007), The performance environment of the England youth soccer teams. *Journal of Sports Sciences*, 25, 1307–1324

- Raedeke, T. D. (2007). The Relationship Between Enjoyment and Affective Responses to Exercise. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 105–115. <https://doi.org/10.1080/10413200601113638>
- Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of sports sciences*, 25(6), 659-666.
- Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18, 669-683.
- Renshaw I, Davids K, Phillips E ve Kerhevee H, (2012). *Developing talent in athletes as complex neurobiological systems*. London: UK: Routledge
- Sampaio, J., Garcia, G., Macas, V., Ibanez, J., Abrantes, C., & Caixinha, P. (2007). Heart rate and perceptual responses to 2 x 2 and 3 x 3 small-sided youth soccer games. *J Sports Sci Med*, 6(Suppl 10), 121-122.
- Sahli, H., Haddad, M., Jebabli, N., Sahli, F., Ouergui, I., Ouergui, N., ... & Zghibi, M. (2022). The effects of verbal encouragement and compliments on physical performance and psychophysiological responses during the repeated change of direction sprint test. *Frontiers in Psychology*, 12, 6443.
- Sahli, H., Selmi, O., Zghibi, M., Hill, L., Rosemann, T., Knechtle, B., & Clemente, F. M. (2020). Effect of the verbal encouragement on psychophysiological and affective responses during small-sided games. *International journal of environmental research and public health*, 17(23), 8884.
- Selmi, O., Gonçalves, B., Ouergui, I., Sampaio, J., & Bouassida, A. (2018). Influence of well-being variables and recovery state in physical enjoyment of professional soccer players during small-sided games. *Research in Sports Medicine*, 26(2), 199-210.
- Selmi, O., Haddad, M., Majed, L., Khalifa, B., Hamza, M., & Chamari, K. (2017a). Soccer training: high-intensity interval training is mood disturbing while small sided games ensure mood balance. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 58(7-8), 1163-1170.
- Selmi, O., Khalifa, W. B., Ouergui, N., Amara, F., Zouaoui, M., & Bouassida, A. (2017b). Effect of verbal coach encouragement on small sided games intensity

- and perceived enjoyment in youth soccer players. *Journal of Athletic Enhancement*, 6(3).
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2002). *Way to go coach!: A scientifically-proven approach to youth sports coaching effectiveness (2nd ed.)*. California: Warde Publishers.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Hunt, E. (1977). A system for the behavioral assessment of athletic coaches. *Research Quarterly. American Alliance for Health, Physical Education and Recreation*, 48(2), 401-407.
- Smoll, F. L., Smith, R. E., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a psychoeducational intervention for coaches on motivational climate and changes in young athletes' achievement goals. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1, 23e46
- Sousa, C., Smith, R.E., & Cruz, J. (2008). An individualized behavioral goal-setting program for coaches. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2, 258–277.
- Soylu, Y., Arslan, E., & Kilit, B. (2022). Yetişkin ve Ergen Sporcular için Brunel Ruh Hali Ölçeği: Türkçe Uyarlama Çalışması. Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 20(2), 56–67. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1060329>
- Soylu, Y., Arslan, E., & Kilit, B. (2023). Egzersiz ve Keyif: Ergen ve Yetişkin Sporcular için Ölçek Uyarlama Çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 93-104.
- Soylu, Y., Arslan, E., & Kilit, B. (2021). Psychophysiological responses and cognitive performance: a systematic review of mental fatigue on soccer performance. *International Journal of Sport Studies for Health*, 4(2).
- Soylu, Y. (2021). Comparison of emotional intelligence levels of soccer players according to age and playing position. *Acta Gymnica*, 51. <https://doi.org/10.5507/ag.2021.008> (Erişim Tarihi: 08.04.2023)
- Sparkes, W., Turner, A. N., Weston, M., Russell, M., Johnston, M. J., & Kilduff, L. P. (2020). The effect of training order on neuromuscular, endocrine and mood response to small-sided games and resistance training sessions over a 24-h period. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(9), 866-871.

- Stein, J., Bloom, G.A., Sabiston, C.M. (2012), Influence of perceived and preferred coach feedback on youth athletes' perceptions of team motivational climate, *Psychology of Sport and Exercise* 13 (2012) 484-490.
- Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisloff, U. (2005). Physiology of soccer: an update. *Sports Medicine*, 35 (6), 501-536.
- Terry, P. C., Lane, A. M., Fogarty, G. J. (2003). Construct validity of the Profile of Mood States — Adolescents for use with adults. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(2), 125–139. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00035-8](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00035-8)
- Terry, P. C., Lane, A. M., Lane, H. J., Keohane, L. (1999). Development and validation of a mood measure for adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 17(11), 861–872. <https://doi.org/10.1080/026404199365425>
- Tessitore, A., Meeusen, R., Piacentini, M. F., Demarie, S., & Capranica, L. (2006). Physiological and technical aspects of “6-a-side” soccer drills. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 46(1), 36–43.

8. EKLER

8.1. ETİK KURUL BELGESİ

8.2. BRUNEL RUH HALİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda duyguları tanımlayan kelimelerin bir listesi bulunmaktadır. Lütfen her birini dikkatlice okuyun. Ardından **ŞİMDİ NASIL HİSSETİĞİNİZİ** en iyi açıklayan kutuyu işaretleyin. Her soruyu cevapladığınızdan emin olun.

	Hiç	Çok Az	Kısmen	Oldukça	Son Derece
Panik	0	1	2	3	4
Canlı	0	1	2	3	4
Şaşkın	0	1	2	3	4
Bitkin	0	1	2	3	4
Karamsar	0	1	2	3	4
Morali Bozuk	0	1	2	3	4
Rahatsız	0	1	2	3	4
Tükenmiş	0	1	2	3	4
Kafası Karışık	0	1	2	3	4
Uykulu	0	1	2	3	4
Sinirli	0	1	2	3	4
Mutsuz	0	1	2	3	4
Kaygılı	0	1	2	3	4
Endişeli	0	1	2	3	4
Enerjik	0	1	2	3	4
Zavallı	0	1	2	3	4
Sersem	0	1	2	3	4
Gergin	0	1	2	3	4
Kızgın	0	1	2	3	4
Aktif	0	1	2	3	4
Yorgun	0	1	2	3	4
Huysuz	0	1	2	3	4
Atik	0	1	2	3	4
Kararsız	0	1	2	3	4

8.3. EGZERSİZ KEYFİ ÖLÇEĞİ

Bugün yapmış olduğunu egzersizden ne kadar KEYİF aldığınızı aşağıdaki sorulara göre değerlendiriniz...

1. Keyif aldım	1	2	3	4	5	6	7	Nefret ettim
2. Sıkıldım	1	2	3	4	5	6	7	İlgimi çekti
3. Sevmedim	1	2	3	4	5	6	7	Sevdim
4. Zevkli	1	2	3	4	5	6	7	Zevkli değil
5. Hiç eğlenceli değil	1	2	3	4	5	6	7	Çok eğlenceli
6. Yaparken iyi hissettim	1	2	3	4	5	6	7	Yaparken kötü hissettim
7. Keşke başka bir aktivite yapsaydım gibi hissettim	1	2	3	4	5	6	7	Başka bir aktivite yapmayı istemezdim
8. Bütün dikkatim bu aktivitedeydi	1	2	3	4	5	6	7	Kendimi bu aktiviteye veremedim