

TRABZON ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI

**GENÇ FUTBOLCULARIN PSİKOLOJİK BECERİLERİ VE
FİZİKSEL UYGUNLUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Kadir KELEŞ

TRABZON
Haziran, 2020

TRABZON ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI

GENÇ FUTBOLCULARIN PSİKOLOJİK BECERİLERİ VE
FİZİKSEL UYGUNLUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Kadir KELEŞ

ORCID: 0000 - 0002 - 7329 - 1078

Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nce Yüksek Lisans Unvanı
Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Danışmanı

Prof. Dr. Selami YÜKSEK

ORCID: 0000 - 0002 - 2162 - 8660

TRABZON

Haziran, 2020

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Tezimin içerdiki yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalardan bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağı eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Trabzon Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

Kadir KELEŞ

05 / 06 / 2020

ÖN SÖZ

Dünyada en popüler spor olan futbolda, takımların maçlara hazırlanma şekilleri günden güne değişmektedir. Bugünün üst düzey futbol maçları, birkaç yıl öncesine göre daha fazla hız, güç, dayanıklılık, çabukluk, esneklik gerektirmektedir. Maç içinde değişen taktikler, oyuncuların fiziksel kapasitesi, teknik nitelikleri, müsabakanın önemi ve çevresel faktörler gibi etkiler futbolun öncekinden çok daha zorlu hâle gelmesine yol açmıştır. Bu yüzden sadece en iyi fiziksel becerilere sahip olmak tek başına yeterli değildir. Olumsuz dış veya iç faktörler psikolojik engellemelere yol açıp, odaklanamamaya, karar verememeye, kötü performansa neden olabilir. Sürekli oyunda kalmak için dirençli fiziksel ve psikolojik kapasiteye gerek duyulmaktadır. Psikolojik faktörlerin spor performansını etkilediği açıktır. Genellikle başarılı sporcuları, diğer sporculardan ayıran şey futbolcunun psikolojik yönünün ne kadar geliştiğidir. Bundan dolayı sporcuların fiziksel, fizyolojik özelliklerinin gelişimine ve takibine verdiğimiz önemin yanında sporcuların psikolojik özelliklerinin de gelişimine ve takibine önem vermeliyiz. Fiziksel uygunluk ve psikolojik becerileri iyi olan sporcunun zor koşullarda bile üstün performans gösterebileceği düşüncesi bu çalışmaya yön vermiştir.

Bu araştırma genç futbolcuların psikolojik becerileri ve fiziksel uygunluk düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Bu süreç boyunca desteğiyle yanımda olan, tez danışmanım Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Sayın Prof. Dr. Selami Yüksek'e ve beni her umutsuzluğa kapıldığım anda tekrardan cesaretlendirip yanımda olan aileme çok teşekkür ederim.

Haziran, 2020

Kadir KELEŞ

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
ÖZET	vii
ABSTRACT	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
1. GİRİŞ.....	1
1. 1. Araştırmanın Amacı.....	2
1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi.....	3
1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
1. 4. Araştırmanın Varsayımları	3
1. 5. Tanımlar	4
2. LİTERATÜR TARAMASI.....	5
2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi	5
2. 1. 1. Psikolojik Beceri.....	5
2. 1. 1. 1. İmgeleme	6
2. 1. 1. 2. Bağlılık Gösterme	7
2. 1. 1. 3. Baskı Altında Doruk Performans.....	10
2. 1. 1. 4. Stresle Başa Çıkma.....	11
2. 1. 1. 5. Karşılaşma Kaygısı.....	13
2. 1. 2. Fiziksel Uygunluk	15
2. 1. 2. 1. Kuvvet	16
2. 1. 2. 2. Sürat	16
2. 1. 2. 3. Esneklik (Hareketlilik)	17
2. 1. 2. 4. Çabukluk	18
2. 1. 2. 5. Dayanıklılık.....	18
2. 1. 3. Futbolda Mevkiler.....	19
2. 1. 3. 1. Kaleciler	19
2. 1. 3. 2. Stoper Oyuncuları.....	19

2. 1. 3. 3. Bek Oyuncuları	20
2. 1. 3. 4. Orta Saha Oyuncuları	20
2. 1. 3. 5. Açık Kanat Oyuncuları	20
2. 1. 3. 6. Forvet Oyuncuları	21
2. 2. Literatür Taramasının Sonucu	21
3. YÖNTEM	22
3. 1. Araştırmanın Modeli	22
3. 2. Araştırmanın Grubu	22
3. 3. Verilerin Toplanması	22
3. 3. 1. Veri Toplama Araçları	22
3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu	22
3. 3. 1. 2. Fiziksel Ölçümler	23
3. 3. 1. 3. Futbolda Psikolojik Beceri Ölçeği	23
3. 3. 1. 4. Motorik Performans Testleri	23
3. 3. 2. Veri Toplama Süreci	27
3. 4. Verilerin Analizi	27
4. BULGULAR	28
5. TARTIŞMA	35
5. 1. Demografik ve Fiziksel Özelliklere İlişkin Tartışma	35
5. 2. Motorik Özelliklere İlişkin Tartışma	37
5. 3. Psikolojik Becerilere İlişkin Tartışma	51
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	55
6. 1. Sonuçlar	55
6. 2. Öneriler	57
6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler	57
6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Çalışmalara Yönelik Öneriler	58
7. KAYNAKLAR	59
8. EKLER	74
9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ	80

ÖZET

Genç Futbolcuların Psikolojik Becerileri ve Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin İncelenmesi

Genç futbolcuların psikolojik becerileri ve fiziksel uygunluk düzeylerinin yaş aralığına ve oynadıkları mevkilere göre ne düzeyde olduğu problem cümlesini oluşturmuştur. Araştırmanın çalışma grubunu Trabzon ilindeki 14-17 yaş arası 88 lisanslı erkek futbolcu oluşturmuştur. Çalışmaya katılan futbolcuların boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri yapılarak vücut kitle indeksleri hesaplanmıştır. Futbolcuların motorik özelliklerinin belirlenmesinde, bacak kuvveti, dikey sıçrama, durarak uzun atlama, esneklik, 20 metre sürat, çabukluk ve 20 metre mekik koşusu testleri uygulanmıştır. Psikolojik beceri düzeylerini ölçmek için Konter (2002) tarafından ölçekleştirilen "Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği (FPBÖ-16)" kullanılmıştır. Veriler IBM SPSS 23 ile analiz edilmiştir. Normal dağılıma uygunluk Shapiro Wilk ile incelenmiştir. Veriler normal dağıldığından dolayı futbolcuların fiziksel, motorik ve psikolojik özellikleri Tek Yönlü Varyans Analizi ile test edilmiştir. Ayrıca motorik özellikler ile psikolojik beceriler arasındaki ilişkinin tespitinde Pearson Korelasyon Testi kullanılmıştır. Veriler ortalama $\pm$ standart sapma şeklinde gösterilmiştir. Anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak alınmıştır.

Verilerin sonuçlarına göre futbolcuların fiziksel, motorik özellikleri ile genel psikolojik beceri düzeyleri yaş aralıklarına göre anlamlı bir fark göstermektedir. Psikolojik beceri alt faktörlerinden sadece imgeleme ve stresle başa çıkma yaşa göre farklılaşmamaktadır. Futbolcuların vücut kitle indeksi, vücut ağırlığı, boy uzunluğu, bacak kuvveti, aerobik kapasite ve çabukluk ortalamalarının oynadıkları mevkilere göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Futbolcuların dikey sıçrama, durarak uzun atlama, esneklik, sürat, anaerobik güç, genel psikolojik beceri düzeyleri ve psikolojik beceri alt faktörlerinin mevkilere göre istatistiksel olarak farklılık göstermediği bulunmuştur. Motorik özellikler ile psikolojik beceriler arasındaki ilişkiye bakıldığında ise durarak uzun atlama ve aerobik kapasite ile genel psikolojik beceri değerleri arasında anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çabukluk ile genel psikolojik beceri puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönlü zayıf bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Sonuç olarak, futbolcuların fiziksel, motorik özelliklerinin ve psikolojik becerilerinin yaş aralığına ve oynadıkları mevkilere göre hangi düzeyde olduğunu bilmek, antrenörlerin

sporcu değerlendirme ve oyuncu gelişimi açısından performans verilerini belirlemelerine kolaylık sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Fiziksel Uygunluk, Psikolojik Beceri.



ABSTRACT

Investigating Psychological Skills and Physical Fitness Levels of Young Football Players

This study aimed to investigate the psychological skills and physical fitness levels of young football players in terms of age range and positions that they play. The sample consisted of 88 registered male football players aged between 14 and 17 in Trabzon. The body mass index (BMI) of the football players was calculated by measuring their height and body weight. Leg strength, vertical jump, standing long jump, flexibility, 20-meter sprint performance, agility, and 20-meter shuttle run tests were used to determine the motor characteristics of the football players. The Psychological Skills in Football Scale developed by Konter (2002) was used to measure psychological skill levels. Statistical analysis was performed using IBM SPSS software version 23. The Shapiro-Wilk test was used to test the assumption of normality. Because the data were normally distributed, the physical, motor and psychological features of the football players were analysed using one-way analysis of variance. The Pearson product-moment correlation coefficient was used to analyse the relationship between motor characteristics and psychological skills. The data were presented as mean $\pm$ standard deviation. The significance level was set at $p < 0,05$.

The analysis results showed that the physical and motor characteristics and general psychological skill levels of the football players significantly differed according to age range. Among the sub-factors of psychological skills, only imagination and coping with stress did not differ by age. The mean BMI, body weight, height, leg strength, aerobic capacity and agility of the players differed according to the positions that they play. However, vertical jump, standing long jump, flexibility, anaerobic power, 20-meter sprint performance, general psychological skill levels, and psychological skills did not differ significantly according to the positions. With respect to the relationship between motor characteristics and psychological skills, a significant positive weak correlation was found between standing long jump, aerobic capacity and general psychological skill scores. Additionally, a significant negative correlation was found between agility and general psychological skill scores.

Thus, knowing football players' physical and motor characteristics and psychological skill levels in relation to their age and positions provides coaches with performance data to evaluate players and their development.

Keywords: Football, Physical Fitness, Psychological Skills.



TABLÖLER LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Futbolcuların Mevkilere Göre Demografik Özellikleri	28
2.	Futbolcuların Fiziksel Özelliklerinin Mevkilere Göre Karşılaştırılması	28
3.	Futbolcuların Fiziksel Özelliklerinin Yaş Aralıklarına Göre Karşılaştırılması	29
4.	Futbolcuların Motorik Özelliklerinin Mevkilere Göre Karşılaştırılması	29
5.	Futbolcuların Motorik Özelliklerinin Yaş Aralıklarına Göre Karşılaştırılması	31
6.	Futbolcuların Psikolojik Beceri Düzeylerinin Mevkilere Göre Karşılaştırılması	32
7.	Futbolcuların Psikolojik Beceri Düzeylerinin Yaş Aralıklarına Göre Karşılaştırılması	33
8.	Futbolcuların Psikolojik Becerileri ile Motorik Özellikleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	34

ŞEKİLLER LİSTESİ

<u>Şekil No</u>	<u>Şekil Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Spora bağlılık modelinin yapısı	9
2.	Dikey sıçrama ve anaerobik gücün belirlenmesi.....	24
3.	20 metre sürat testi	24
4.	Bacak kuvveti testi	25
5.	20 metre mekik testi ve aerobik kapasitenin belirlenmesi	25
6.	Durarak uzun atlama testi	26
7.	Otur-eriş esneklik testi.....	26
8.	Çabukluk testi	27

KISALTMALAR LİSTESİ

Cm	: Santimetre
Kg	: Kilogram
M	: Metre
N	: Örneklem Sayısı
P	: Anlamlılık değeri
$\bar{X}$	: Aritmetik Ortalama
SS.	: Standart Sapma
Sn.	: Saniye
VKi	: Vücut Kitle İndeksi
MaksVO2	: Maksimal Oksijen Tüketimi
FPBÖ	: Futbolda Psikolojik Beceri Ölçeği
TDK	: Türk Dil Kurumu

1. GİRİŞ

Futbol en popüler spor branşlarından biridir. Dikkatleri üzerinde toplayan ve farklı toplumlarda eğlenceli bir şekilde uygulanabildiğinden çok geniş kitlelere mal olmuştur (Günay ve Yüce, 2008). Milyonlarca kişi futbol branşına sporcu olarak çok daha fazla kişi de seyirci olarak katılmaktadır (İnal, 2004).

Çok geniş kitleleri oldukça yakından ilgilendiren futbolun, performans boyutu ise bilimi bu alanın içine sokmuş ve çoğu araştırmacının ilgi odağı haline gelmiştir. Özellikle sporcuların elde ettikleri gelirin büyüklüğü yurt içinde ve yurt dışında elde edilen başarıların ülkeye prestij kazandırması dikkate alındığında, sporcular yüksek performans ortaya koyması için şartlandırılmaktadır (Küçük, 2009).

Futbolda performans teknik, biyomekanik, taktik, mental ve fizyolojik alanlar gibi birçok değişkene bağlı olarak gelişir (Reilly, 2007). Futbolcuların müsabaka boyunca topu kontrol edip, topu sürmeleri, takım arkadaşına pas atma veya kaleye şut çekme davranışlarını yapmaları için vücutlarının değişik bölgelerini aktif bir şekilde kullanabilmeleri, futbol oynayabilmeleri için gereklidir. Maç süresinde futbola özgü hareketlerin mükemmel bir şekilde ortaya konulabilmesi için futbolcunun birleşik ve temel motorik özelliklerinin geliştirmesi, ayrıca hareketlilik, denge ve esneklik gibi özelliklerinin de kullanabilmesi önemlidir (Buğdaycı, 2000). Ayrıca bu faktörler arasında oyunun yapısı ve kuralları, oyuncuların oynadıkları lig düzeyleri, oyun tarzları, oynadıkları mevki ve çevresel koşullarda yer almaktadır (Reilly, 2007). Hedeflenen başarıya ulaşmak için bu özelliklerin geliştirilmesi ile birlikte sporcunun performansının elit seviyelere çıkması amaçlanır (Günaydın, Koç ve Cicioğlu, 2002).

Futbolda oyunun akışı içinde her oyuncu çok önemli farklı rolleri üstlenmektedir. Futbolun büyük bir alanda oynanması ve futbolcuların sahada farklı roller üstlenmesi nedeniyle futbolcuların fiziksel ve fizyolojik özellikleri mevkisel açıdan değerlendirilmelidir (Besler, Acet, Koç ve Akkoyunlu, 2010).

Sportif başarı üzerine tesir eden etkenlerin çeşitli olması ve sayılarının fazlalığı hem sportif performans bileşenlerinin objektif olarak belirlenmesini, hem de performans değişkenlerinin artırılmasını zor ve karmaşık hale getirmektedir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009). Bir futbolcunun başarılı olması için sadece iyi performans özelliklerine bakmak yeterli değildir. Futbolda performans sadece fiziksel, teknik ve taktik değil, aynı zamanda imgelenme, baskı altında doruk performans ortaya koyma, bağlılık gösterme, stresle başa çıkma, karşılaşma kaygısı, hedef belirleme, dikkat ve konsantrasyon gibi psikolojik becerileri de içeren bir bütünlük göstermektedir (Beswick, 2001'den akt., Konter, 2005, s.

21). Beceri seçiminde kullanılan değerlendirmelerin amacına uygun olarak, sporcunun anlık performansını veya gelecekteki performansını belirlemek için fiziksel değerlerin yanında psikolojik ve psikomotor değerlendirmelerin de olması gerektiğini vurgulanmıştır (Abbott ve Collins, 2004).

Fiziksel kabiliyetin rakipler arasında eşit olması durumunda, kazananın genelde daha iyi zihinsel becerilere sahip olan sporcular olduğunu ileri sürülmüştür (Weinberg ve Gould, 2015). Spor topluluğunda maksimum düzeyde performans kazanmak için sporcunun fiziksel yeterliğinin yanında psikolojik yeterliğinin de önemli olduğu savunulmuştur (Jackson, Thomas, Marsh ve Smethurst, 2001). Üstün fizik kondisyon ve mükemmel tekniğe sahip en iyi sporcular arasında yapılan müsabakaların, aslında psikolojik karşılaşmalar olduğu belirtilmiştir (Aktepe, 2006).

1. 1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı genç futbolcuların psikolojik becerileri ve fiziksel uygunluk düzeylerinin incelenmesidir. Bu çalışma futbolcuların fiziksel, motorik özelliklerinin ve psikolojik becerilerinin yaş aralığına ve oynadıkları mevkilere göre hangi düzeyde olduğunu ortaya koymayı hedeflemektedir. Buna göre aşağıdaki alt problemler oluşturulmuştur.

1. Genç futbolcuların oynadıkları mevkilere göre fiziksel özellikleri arasında fark var mıdır?
2. Genç futbolcuların yaş aralıklarına göre fiziksel özellikleri arasında fark var mıdır?
3. Genç futbolcuların oynadıkları mevkilere göre motorik özellikleri arasında fark var mıdır?
4. Genç futbolcuların yaş aralıklarına göre motorik özellikleri arasında fark var mıdır?
5. Genç futbolcuların oynadıkları mevkilere göre psikolojik becerileri arasında fark var mıdır?
6. Genç futbolcuların yaş aralıklarına göre psikolojik becerileri arasında fark var mıdır?
7. Genç futbolcuların motorik özellikleri ile psikolojik becerileri arasında ilişki var mıdır?

1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Futbolcularının en üst düzeyde performans gösterebilmeleri için gerekli motorik özelliklerinin yanında psikolojik faktörlerinin de etkili olduğunu düşünmekteyiz. Ayrıca psikolojik becerilerin belirlenmesinin, kişinin performansının nerede düşeceğini bilinmesinde önemli bir faktör olduğunu yapılan çalışmalar ortaya koymuştur (Hayslip, Petrie, MacIntire ve Jones, 2010).

Literatürden elde ettiğimiz bakış açısı sayesinde fiziksel uygunlukları ile birlikte psikolojik becerileri gelişmiş olan sporcuların antrenman ve müsabakalarda daha yüksek performans göstereceğini düşünmekteyiz. Bundan dolayı sporcuların, fiziksel uygunluk düzeylerine yönelik değerlendirmelerin yanında psikolojik beceri düzeylerine de yönelik değerlendirmelerin olması sporcuların performanslarının üst seviyelere çekilebilmesi için önemlidir. Fiziksel uygunluk ve psikolojik becerileri iyi olan sporcunun zor koşullarda bile üstün performans gösterebileceği düşüncesi bu çalışmaya yön vermiştir. Futbol doğası gereği temel motorik özellikleri ile birlikte psikolojik becerileri iyi olan sporculara çeşitli artılar sağlar. Bu motorik özellikler ve psikolojik beceriler futbolun her aşamasında görülebilir. Bu çalışma; futbolcuların psikolojik becerileri ve fiziksel uygunluk düzeylerinin incelenmesi açısından önemlidir.

1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu çalışma Trabzon'da amatör takımlarda futbol oynayan erkek futbolcular ile sınırlandırılmıştır.
2. Araştırma, katılımcıları 14-17 yaş arası olan erkek futbolcular ile sınırlandırılmıştır.
3. Araştırma; kullanılan testler ve ölçekten elde edilen sonuçlar ile sınırlandırılmıştır.

1. 4. Araştırmanın Varsayımları

1. Tüm sporcular genel fiziksel becerilere sahip olacaktır.
2. Futbolcuların günün hava şartlarından etkilenmeyeceği varsayılmıştır
3. Katılımcıların testlerde tam efor gösterdikleri varsayılmıştır.
4. Araştırmada kullanılan ölçme, araç ve yöntemlerin futbolcuların performansını belirleme gücüne sahip olduğu varsayılmıştır
5. Anketler 14- 17 yaştaki futbolcular tarafından içtenlikle yanıtlanmıştır.

1. 5. Tanımlar

Futbol: On birer kişilik iki takım arasında oynanan, topu eller ve kollar dışında vücudun herhangi bir kısmı ile rakibin kalesine sokma hedefi olan, top oyunu veya ayak topu olarak tanımlanan bir oyundur (Türk Dil Kurumu [TDK], 2018).

Fiziksel Uygunluk: Fiziksel aktiviteyi yapabilmek için gerekli olan kazanılmış niteliklerdir (Özer, 2016).

Psikolojik Beceri: Sporcuların motivasyonunu artırıp kabiliyetlerinin ortaya çıkmasını tetikleyen ve sporcunun başarısını artıran unsurdur (Erhan, Bedir, Güler ve Ağduman, 2015).



2. LİTERATÜR TARAMASI

2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

Bu bölümde araştırmanın kuramsal çerçevesini oluşturan, psikolojik beceri, fiziksel uygunluk ve futbolda mevki kavramlarını ele alınmıştır.

2. 1. 1. Psikolojik Beceri

Genellikle sporcularda zihinsel ve duygusal etkenler; fiziksel, fizyolojik, teknik, biyomekanik ve taktik etkenlerden daha çok etkili olabilmektedir. Sporda iyi bir performans ortaya koyulabilmesi ve bunun sonucunda meydana gelen başarı ve başarısızlık durumları; fizyolojik, teknik ve taktik uygulamalar ile psikolojik becerilerden kaynaklanabilmektedir (Konter, 1998).

Motivasyonu yükselterek kabiliyetlerin ortaya çıkmasını tetikleyen psikolojik beceriler arasında hedef belirleme, imgeleme, kendi kendine konuşma, motive edici konuşma, düşüncenin yönünün değiştirilmesi, otojenik antrenman ve aşamalı gevşeme teknikleri korku ve stres gibi ögeler yer almaktadır (Erhan vd., 2015).

Spor psikolojisi araştırma ve uygulamaları, atletik gelişim ve başarı için somut psikolojik becerileri ve yöntemleri ortaya koymuştur. Araştırmaların büyük bir kısmı “Psikolojik beceriler spor performansını artırabilir mi?” sorusunu incelemiştir. Ayrıca fiziksel spor becerilerinin çeşitli uygun psikolojik müdahalelerle geliştirilebileceğini açıklamışlardır (Murphy, 2004). Ayrıca bazı araştırmacılar seçkin sporcuların psikolojik ve sportif yeteneklerini nasıl geliştirdiklerini araştırmıştır. Bazı araştırmacılar, antrenörlerin ve ailelerin sporcular ile olumlu yönde kurdukları iletişimin, sporcuların hem atletik hem de psikolojik olarak üst düzey gelişimine katkı sağladığını, bu gelişimin uzun vadeli bir süreç olduğunu ileri sürmüştürler (Bush ve Salmela, 2002; Gould, Greenleaf, Chung ve Guinan, 2002).

Üst seviyedeki spor branşlarında psikolojik becerilerin belirleyici olduğu ve sporda başarı için olumlu tutum içeren psikolojik bir yapıya sahip olunması gerektiği bilinmektedir.

Üst düzey başarılarla ulaşmanın birçok psikolojik baskısı vardır ve sadece zihinsel açıdan kuvvetli oyuncular, bu baskılarla başa çıkabilmek için uygun psikolojik becerilere sahiptirler. Psikolojik beceriler, oyuncuların, öğrenme ve motor becerilerini geliştirmeleri, rekabet stresiyle başa çıkmaları, birinci sınıf performansa ulaşma yetenekleri ve rekabet ortamında dikkat dağılmasından kaçınmaları için yardımcı olabilir (Dohmen, 2008).

Gould, Dieffenbach ve Moffett (2002) 10 ABD'li olimpiyat şampiyonunun psikolojik özelliklerini ve bu özellikleri nasıl geliştirdiklerini incelemiştir. Görüşmelerden ve psikolojik değerlendirmelerden elde edilen üçgenleştirilmiş sonuçlar, bu seçkin sporcuların güçlü psikolojik becerilere sahip olduğunu göstermiştir. Bu sporcuların güven, hedef belirleme, zihinsel hazırlık, konsantrasyon, rekabete hazırlık, gevşeme, duygusal kontrol, endişe özgürlüğü ve dikkat odaklılık konularında yüksek değer aldıkları belirtilmiştir.

Zihinsel engellerin önüne geçilip, üstesinden gelinmesi başarılı performansın önemli bir tarafıdır. Özellikle zihinsel engelleri inceleyen çok fazla araştırma olmasa da, imgeleme, hedef belirleme ve gevşeme gibi psikolojik becerilerin kullanılmasının güven sağladığına, kaygıyı azalttığına, sporcuların zihinsel olarak hazır olmalarını sağlamaya yardımcı olduğuna dair pek çok araştırma mevcuttur. (Chase ve Galvin, 2014). Elit sporcuların, elit olmayan sporculara göre daha güçlü zihinsel becerilere sahip oldukları bulunmuştur. Spesifik olarak, aşağıdaki psikolojik beceriler bulunmuştur.

(a) hedef belirleme (kısa ve uzun vadede zorlu ama gerçekçi hedefler belirleme)

(b) imgeleme (kendini başarılı bir şekilde bir spor eylemi gerçekleştirirken hayal edebilme yeteneği)

(c) odaklanmış dikkat (etkili bir şekilde odaklanma, dışsal dikkat dağınıklarını göz ardı etme ve olumsuz içselliği önleme yeteneği)

(d) duygusal kontrol (endişeli ya da gergin hissettiğinde sakin kalma)

(e) psikolojik rutinler (sportif eylemi gerçekleştirmeden önce, eylem sırasında ve eylem sonrasında davranış ve duygusal durumları kendi kendine düzenlemek için performans öncesi, sırası ve performans sonrası rutinlerin kullanılması) (Lidor, 2014).

Psikolojik becerilerin öğretilmesi için psikolojik beceri antrenmanlarının, fiziksel antrenmanlar gibi sistematik olarak programlandıktan sonra uygulanması gerekmektedir (Ercan, 2013).

2. 1. 1. 1. İmgeleme

İmgeleme, genellikle dışsal bir uyarıcının olmayışında ortaya çıkan bir tecrübedir. Futbolcu, futbol topuna vurulduğunda onun sesini, ona dokunuşunu, taraftarların ve arkadaşlarının bağırışını gerçekte yaşamamasına rağmen bunları imgeleyebilir. Bu deneyimler genel olarak hafızanın ortaya koyduğu ürünleridir. İçsel olarak açık bir şekilde hatırlanabilir, bunlar üzerinde kontrol kurulabilir ve eski dışsal olayların, tecrübelerin üzerine yenileri yapılandırılabilir (Konter, 1999).

İmgeleme, eylem ve algıyla yakından bağlantılı olmasından dolayı bireylerin tutumlarını, niyetlerini ve öğrenmelerini değiştirmekte aktif bir araçtır. Tasarlanmış ve tanımlanmış tam olarak belli olmayan bir amacı gerçekleştirmeye yönelik kullanılması

halinde olabildiğince verimlidir (Elçi, 2014). İmgeleme, öğrenilen becerilerin geliştirilmesi, hataların düzeltilmesi gibi fiziksel düzenlemeler sağlayacağı gibi, konsantrasyon, özgüven, duyguların kontrolü gibi psikolojik düzenlemelerde sağlayabilmektedir. Sporcuların imgelemeden en uygun şekilde yararlanabilmeleri için zihinlerinde olumlu imgeler oluşturmalarıdır (Kızıldağ, 2007).

Sporcuların fiziksel özelliklerinin gelişiminde, motor becerilerinin öğrenilmesinde ve eksikliklerin giderilip iyileştirilmesinde imgelemenin yardımcı olacağı düşünülmektedir (Feltz ve Landers, 1983). Genellikle sporcular imgelemede iki bakış açısını kullanmaktadırlar. Becerin uygulanmasını kendi bakış açımız ile gördüğümüzde içsel, dışarıdan bir gözlemcinin bakış açısıyla gördüğümüzde ise dışsal imgeleme yapmış olmaktadır. Bu durumda hareketin kinestetik duyusunun önemi azalmaktadır.

Futbol takımında oynayan oyuncular idmanlarda çalışılan taktiği maçta nasıl uygulayacaklarını zihinsel antrenman yaparak düşünebilir. Bir savunma oyuncusu tutacağı rakibini düşünebilir ve onun karşısında başarıyla savunma aksiyonlarını imgeleyebilir. Bir orta saha oyuncusu, takım arkadaşlarına atacağı pas ve ortaları, bir hücum oyuncusu ise farklı şekillerde ortaya çıkabilecek gol fırsatlarını nasıl gole çevireceğini imgeleme sayesinde çalışabilir (Konter, 1999).

Sporcular imgelemeyi sakat olduklarında da kullanabilir. İmgeleme kullanımı güven oluşturulmasına yardımcı olmaktadır. Futbolda oyun kurucu, defansif dizilişi gözünde görselleştirebilir ve daha sonra özel oyunlar ve formasyonlarla bunları etkisizleştirmeye çalışabilir. Benzer şekilde antrenörler sakatlanmış sporcularına müsabakalara çıktıklarını ve iyi performans ortaya koyduklarını imgelettirerek onların özgüven oluşturmalarına yardımcı olabilirler (Weinberg ve Gould, 2015).

İmgeleme ve hayal kurma birbirine karıştırılmamalıdır. Hayal kurma, imgelemeden farklıdır. İmgelemede duyuları kullanmanın yanında konsantrasyon, özgüven gibi düşünceler ve kaygı, acı, öfke gibi duygusal durumlarda kullanılmasının öğrenilmesinin, bu duyguların da kontrol edilmesine yardımcı olur. Hayal etme de ise duyuların kullanılması ya da bunların nasıl kullanılıp kontrol edileceği gibi endişeler söz konusu değildir (Yeltepe, 2007).

2. 1. 1. 2. Bağlılık Gösterme

Örgütlerde sıkça incelenen iki tür tutum vardır. Bunlar memnuniyet ve bağlılıktır. Bu tutumların spor psikolojisi alanındaki değeri de kabul edilmiştir (Hoption, Phelan ve Barling, 2007). Bağlılık, spora katılımı sürdürme arzusunu ve azmini temsil eden psikolojik bir yapıdır (Scanlan, Simons, Carpenter, Schmidt ve Keeler, 1993). Bir başka tanımlamaya göre bağlılık, sporcuların tutku ve içsel motivasyon nedeniyle spor katılımını

sürdürmeleridir. Bu sporcular yüksek haz aldıklarından, sporcu olmayı istediklerinden ve sporun faydalarından dolayı spora kendilerini adamışlardır. Sporun daha cezbedici olduğunu hissettiklerinden dolayı spora çok fazla zaman ve enerji harcadıklarını bildirmişlerdir (Schmidt ve Stein, 1991).

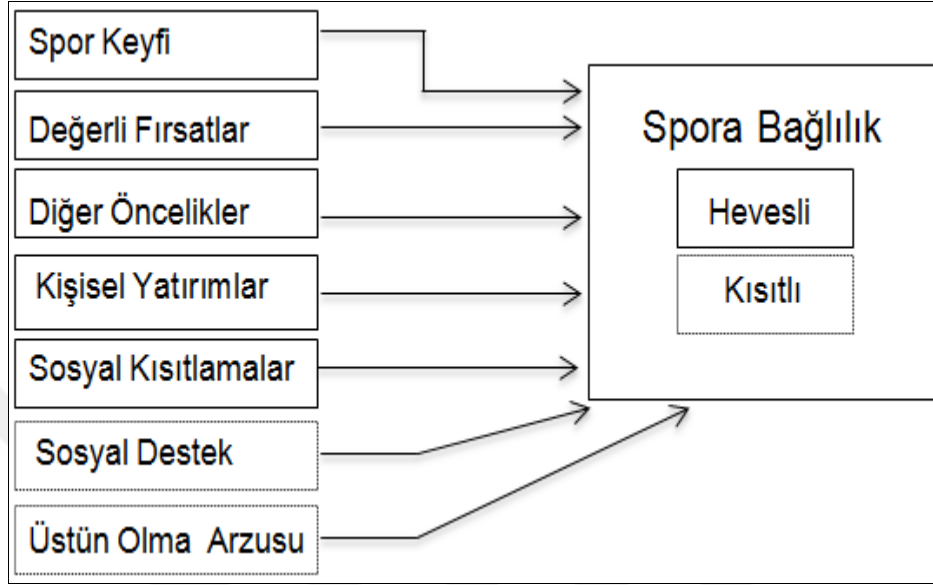
Bağlılık ve memnuniyet, spordaki performansı da belirlemektedir. Theodorakis (1996) yüksek düzeyde bağlılık ve memnuniyetin, üstün performansa yol açacağını belirtmiştir. Grup uyumu, takım dinamiklerini ve takım performansını etkileyen diğer önemli bir yapıdır. Grup uyumu, gruba olan bağlılığı ve cazibeyi kapsamaktadır (Pillai ve Williams, 2004).

Bir liderlik kültürü inşa edilmesi ve sürdürülmesi, bir kaç göze çarpan sporcunun çabalarıyla mümkün değildir. Takım hedeflerine uygun yüksek bir performans göstermek için sporcular arasında ortak bir bağlılık gerekmektedir (Goldsmith ve Morgan, 2004). Ortak bir hedefi netleştirmek, bağlılık hakkında konuşmak, önemli tamamlayıcı rollerin belirlenmesi, ekiplerin dürüst ve tutarlı iletişim alışkanlıklarını teşvik ederek sağlam bir temel oluşturmaya yardımcı olmaktadır. Herkesi bu tip ortak kararlara dâhil ederek ortak bir zemin oluşturulduktan sonra, her ekip üyesinin bağlılık seviyesi belirlenebilir. Bir sporcunun takım hedeflerine bağlı kalmasının nedenlerini dürüst bir şekilde düşünmesi ve hatta bu nedenleri takım arkadaşları ve antrenörler ile paylaşması yararlı olur. Bu şekildeki sohbetlere zaman ayırmak, bireyi güçlendirip, sporcuların niyetlerini netleştirerek, sporcular arasında takım güveni oluşturmaya yardımcı olur (Sterrett ve Janssen, 2015).

Oyuncular arası duygusal ve kaliteli ilişkiler onların spora katılım için gereken motivasyonu, bağlılığı artırarak zevk gibi olumlu duygular almasına yol açacaktır. Yüksek oranda birbirine bağlı oyuncu grupları arasında hedeflerin gerçekleştirilmesi daha kolaydır. Antrenörlere bu bağlamda önemli görevler düşmektedir. Antrenörler, sporcuların psikolojik ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir rol oynamaktadır. Oyuncular arasındaki ilişkilere destek vermeli, oyuncuların motivasyonel yönlerini tetiklemelidir. Ortak hedefler doğrultusunda oyuncuları sürece dâhil edip onların fikirlerin almak oyuncuların bağlılıklarını artıracaktır.

Psikolojik özellikler fiziksel özelliklerden daha az somut olsa da uygulayıcılar hâlâ bir sporcunun adanmışlığını ve bağlılığını gösteren davranışları değerlendirmek için gözlem tekniğini kullanmaktadırlar. Sporcular sorumluluk alıp, takım normlarına uyup başarılı olmak için ellerinden geleni yaparlarsa, yüksek düzeyde motivasyon, özveri ve bağlılık gösterirler. Müsabakaya girmediğinde farklı tavırlar sergileyen bazı sporcular sınırlı bir bağlılığa ve motivasyona sahip olabilirler. Bu sporcular takımlarına veya bireysel performanslarına gerçekten bağlı kalmayabilirler (Watson ve Shannon, 2010).

Spor bağıllık modeli Scanlan vd., (1993) tarafından oluşturulmuştur. Bu model Scanlan, Russell, Magyar ve Scanlan (2009) ve Scanlan, Chow, Sousa, Scanlan, Knifsend (2016) tarafından son şeklini almıştır.



Şekil 1. Spora bağıllık modelinin yapısı

Spor bağıllık modeli, bir sporcunun sportif bağıllık düzeyini belirlediğine inanılan faktörleri (öncülleri) tanımlar. Spora bağlanmaya yol açan öncüllerin her biri önemli olmakla birlikte, en kritik olanı spor keyfi olduğu bilinmektedir. Eğer sporcu, spora katılımı devam etmekten keyif almazsa, sporcunun sportif bağıllığa bağlı kalmayacağı düşünülmektedir (Cox, 2011). Bir sporcunun özerk davranışları, almış olduğu önemli kararlar ve göstermiş olduğu çabalar hakkında antrenör tarafından övgü alması sporcunun spora olan bağıllığını etkileyebilir (Conroy ve Coastsworth 2007).

Başarılı veya başarısız sporcuyla birbirinden ayıran en önemli özellik, bağıllıklarını ve mücadelelerini uzun bir süre koruma özelliği göstermeleridir (Konter, 2002). Sporcuları karar alma sürecine katılmalarını ve fikirlerini göz önünde bulundurmalarını sağlayan eğitim ortamı, bağıllıklarında belirleyici bir faktör olarak görülmektedir.

Eğer bir sporcu yüksek düzeyde bağıllığa ve güçlü bir karaktere sahip olup, arkadaşlarına güven, sakinlik aşırsa, arkadaşları ve antrenörleri arasında saygı ve güvenilirlik kazanabilir (Sterrett ve Janssen, 2015). Locke ve Latham (1985) ise bağıllıkları yüksek düzeyde olan sporcuların, daha iyi performans ortaya koyduğunu öne sürmüştür. Hollenbeck ve Klein (1987) hedefleri paylaşmanın, sporcunun hedefine olan bağıllığını artırdığını savunmuşlardır.

2. 1. 1. 3. Baskı Altında Doruk Performans

Doruk performans, fiziksel ve zihinsel becerilerin birleşimidir. Başarıda psikolojik becerilerin, fiziksel beceriler kadar önem arz ettiği söylenmektedir. Psikolojik becerilerinde fiziksel beceriler gibi öğretilmesi için psikolojik beceri antrenmanlarının fiziksel antrenmanlar gibi programlanması ve uygulanması gerekmektedir (Ercan, 2013).

Kişisel olarak önem derecesi yüksek olan durumlarda mümkün olduğunca iyi performans gösterme arzusu, oyuncu üzerinde baskı oluşturup performans düşüşleri yarattığı düşünülmektedir (Beilock, Kulp, Holt ve Carr, 2004; Hardy, Mullen ve Jones, 1996). Bunun nedeni baskının, davranış becerilerimizi düşürüyor olmasıdır

Sportif yarışmalar ve mücadeleler çok sayıda baskı faktörlerinin altında gerçekleşmektedir. Bu faktörler, içsel ve dışsal bir nitelik gösterebildiği gibi sporcunun kontrol edebileceği ve kontrol edemeyeceği bir çok sebeplere de dayanabilir. Karşılaşmanın belirli bir alanda oynanıp rakibin de bu alanı sürekli küçültmesi, performansı belirli zaman sınırlılıkları içerisinde ortaya koyma ve zamanı en iyi şekilde kullanma, rakibin sürekli olarak adam adama markajı ve engellemeleri, içerde oynanan maçlarda seyircilerin beklentileri deplasmanda oynanan müsabakalarda ise seyircilerin kötü tezahüratlarıyla karşılaşma, olumsuz hava koşulları, maç oynanan sahanın zemininin kötü olması, motorsal, teknik, taktik ve sakatlıkla ilgili baskılar, ekonomik baskılar, medyanın baskıları, aile ile ilgili baskılar, antrenmanlar, kamplar ve seyahatlerle ilgili baskılar, hakemlerin aleyhte kararlar vermesi, bu faktörlere örnek olarak gösterilebilir (Konter, 2002).

Bazı sporcular baskı altında daha iyi performans gösterirler, stratejilerini daha etkili uygularlar, o sırada oluşan sıkıntılar ve rahatsızlıkları daha iyi tolere ederler, daha yoğun konsantre olurlar, zorlu spor koşullarında daha yaratıcı çözümler belirlerler, kendilerini daha fazla zorlarlar, yeni becerileri daha çabuk öğrenirler (Brewer, 2009).

Jones ve Moorhouse (2008) iyimserlerin başa çıkma ve baskı altında doruk performans gösterme gibi konularda karamsarlardan daha olumlu olduklarını söylemiştir. Sonuç olarak karamsarlar, iyimserlerden daha çok stres yaşamaya baskı altında daha kötü bir performans göstermeye yatkındırlar.

Öz bilinci yüksek olanlar, baskı altında doruk performans göstermeye alışkın olduklarından dolayı, öz bilinci düşük olanlara göre daha iyi performans gösterdikleri iddia edilmiştir. Duygu kontrolü eğitimi veya öz düzenleme gibi dikkat kontrolünü artıran yöntemler potansiyel olarak sporcuların performans akışkanlıklarını baskı altında otomatik bir şekilde sürdürmelerine yardımcı olabilir. Sporcuların öz bilinç düzeyini yükseltmeye alıştıran eğitimler onları baskıya karşı aşılayabilir (Masters ve Malhotra, 2014).

Oyuncular oyun benzeri koşullarda baskı altında performans gösterme gibi psikolojik becerileri tecrübe etmeleri gerekir. Buna “*oyun simülasyonu*” denir. Oyun simülasyonunun ana amacı oyuncuları baskı altına almaktır (Hodge, Lonsdale ve Mckenzie, 2006). 2004 yılında Porto’ya Şampiyonlar Ligi’ni kazandıran ve ardından İngiltere’nin Chelsea Kulübü’nde birkaç Premier Lig şampiyonluğu kazanan Jose Mourinho, zor maçlarda oyuncularının karşılaşacakları karar verme durumları için antrenmanlar tasarlamıştır. Bu antrenmanlar aşağıda örneklendirilmiştir.

Kalabalık gürültüsü: Oyuncuları, “deplasman” maçlarında ortaya çıkan dikkat dağıtıcı şeylere alıştırmak için önceden kaydedilmiş “kalabalık gürültüsü” sesini, oyunculara dinleterek antrenman yapmak.

Oyunculuk: Oyuncuların takım arkadaşlarının antrenman bölümlerinde veya kendi aralarında gerçekleşen antrenman maçları sırasında rakiplerin muhtemel oyuncularını (örneğin sözlü hakaretleri) taklit etmesini sağlamak.

Yorgunluk: Sporcuları mücadeleci gücü yüksek maçlarda ortaya çıkabilecek yorgunluğa alıştırmak için kısa süreli yüksek yoğunluklu idman ile normal idmanlar yapmak.

Isı / Nem: Sıcak hava koşullarına alışmak için oyunculara ekstra kıyafet giydirerek antrenman yapmak.

Olumsuz hakem kararları: Kasten haksız hakem kararları içeren “değiştirilmiş” oyunlar tasarlamak.

Bir oyuncu eksik olduğu durumlar: Bir oyuncunun takımını eksik bıraktığı bir durumu taklit etmek için oyuncular üzerinde baskı durumları yaratma (örneğin, 10 oyuncu ile topu kaybetmemeye çalışmak) (Brewer, 2009).

Sonuç olarak bireyler bu şekilde baskı durumuna adapte edilebilir. Sporcular baskı altında oynamaya alıştıklarında, yüksek stresli veya kaygılı bir durum onlar için normal bir durum olarak algılanır. Böylece sporcular gereken beceriyi rahat bir şekilde ortaya koyabilirler.

2. 1. 1. 4. Stresle Başa Çıkma

Stres, insanların herhangi bir psikolojik veya fiziksel uyarıcı karşısında gerekli uyumu sağlamak için ruhsal ve fiziksel olarak bir reaksiyon göstermesi olarak tanımlanmaktadır (Özkaya, Yakın ve Ekinci, 2008).

Stres, zihinsel, duygusal ve fizyolojik kapsamları olan bir insan tepkisidir. Kendini koruma içgüdümüze dayanır (Sormaz ve Tulgan, 2003). Stres; endişe, kaygı, depresyonun aksine fizyolojik bir hâldir (Çakır, 2006).

İnsanın fizyolojik ve psikolojik dengesini etkileyen her öge strese neden olan kaynak olarak görülebilir (Özdevecioğlu vd., 2003). Bedensel veya ruhsal baskılar stresin oluşmasına neden olmaktadır. Bedensel veya ruhsal olarak ortaya çıkan tehditler, organizmanın savaşma veya kaçma yollarını tercih etmesindeki en büyük etmenlerdir. İnsanların stresle mücadele etmesi savunma mekanizmasını kuvvetlendirirken, ruhsal yönden yıpranmalara sebep olmaktadır (Eşsizoglu, 2013).

Fizyolojik, psikolojik veya sosyal durumlar sporun stres ile bağlantılı olmasına neden olmaktadır. Ancak, yapılan araştırmalarda sporda psikolojik boyutun daha önemli olduğunu göstermiştir (Ceylan, 2005).

Yüksek risk taşıyan spor dalları, sakatlanma riski, antrenör ve takım arkadaşlarıyla yaşanan anlaşmazlıklar, yarışma ortamıyla ilgili nitelikler, aşırı güdülenme, spor yapmaya bağlı olarak evde yaşanan çatışmalar, yarışma sırasında rakip takımdan ve seyirciden aşırı etkilenme ve karar verme güçlüğü stres yaratır (Doğan, 2004).

Biçer'e (2012) göre stresi oluşturan nedenler arasında sporcunun kendi yeteneğinin üzerine çıkması için zorlanması, seyircilerin kötü tezahüratları, kötü hava koşulları, gündelik hayattaki endişeler, ağır idmanlar, haftalık maç sayısının yüksek olması, sporcunun geleceğe yönelik ümitleri, doğru ve yeterli beslenememek ve sporcunun yeterli dinlenememesi yer alır. Yapılan pek çok araştırma, sporcuların stres altında değişik korku durumları yaşadıklarını göstermektedir. Bu korkular sporcunun performansını engelleyen önemli unsurlardır. Maç veya yarışma esnasında başarısızlık duygusu yaşayan sporcuları en çok etkileyen, korku ve endişe yaşamasına sebep olan durum, kaybetme korkusudur.

Özellikle kazanmanın yüceltildiği ve kaybetmenin aşağılandığı bir kültürde sporcular kendilerini değerli ve önemli görmemekte, değersizlik duygusu yaşamaktadır (Biçer, 2012). Bireyin stresli bir durumun üstesinden gelmesi veya dışsal istekleri azaltması için beceri seviyesini artırarak bilinçli olarak bilişsel ya da davranışsal reaksiyon göstermesi başa çıkma olarak tanımlanmaktadır (Anshel, 1996). Sporcuların belirlediği başa çıkma teknikleri strese verilen tepkinin önemli bir unsurudur. Birçok bireyin stresle başa çıkma çabaları stres kaynaklarına göre değişiklik gösterir (Loutsch, 2007).

Stresi kontrol altına almak ve sıkıntıyla baş etmek için zihinsel olarak zorlu becerileri proaktif olarak geliştirmek gerekir. Örneğin, sporculara imgeleme, hedef belirleme, rahatlama, kendi kendine konuşma, duygusal kontrol gibi zihinsel becerileri kullanmalarını öğreten psikolojik beceri eğitim programları, sporcuların performanslarını artırmak ve streslerini azaltmak için önemlidir (Brewer, 2009).

Bir problemle başa çıkmaya daha hazır olan genç sporcular, gelişimlerinde kendilerine avantaj sağlamaktadır. Örneğin, aşırı stres; yorgunluk, yaralanma, azalmış zevk ve duygusal kontrol sorunları gibi fiziksel ve zihinsel sonuçlara yol açmaktadır. Spora

katılımının sürdürülmesi için sorunlar ile baş etmeyi öğrenmek gerekmektedir. Başa çıkmak zor yaşam koşullarını yönetmek için kullanılan bilişsel, duygusal ve davranışsal çabalardan oluşmaktadır. *Problem odaklı başa çıkma* (durumu değiştirmeye çalışmak), *duygu odaklı başa çıkma* (durumla ilgili duyguları yönetmek) ve *kaçınma ile başa çıkma* (kendini durumdan çıkarma) sporda stres ve kaygıyla başa çıkmanın üç boyutu olarak belirlenmiştir (Brewer, 2009).

En önemli iki tanesi duygu odaklı başa çıkma, problem odaklı başa çıkmadır. Duygu odaklı başa çıkma, başa çıkmayı kolaylaştıran bilişsel yöntemin kullanımıyla ilgilidir. Sporunun kendi performansını ve başarısını diğer sporcularla kıyaslaması, zihninde meydana gelen değişik tepkiler sonucu karar alıp vermede zorlanması, hatalar ve cezalar üzerinde yoğunlaşması gibi sonuçlar doğurabilir (Konter, 1996).

Problem odaklı başa çıkma ise stres ve kaygının ortaya çıkmasına neden olan problemin doğrudan yönetilmesiyle ilgilidir. Bu yaklaşım sporcularda stres etmenlerinin etkilerini ortadan kaldıran aktif aşamaları içerir. Doğrudan hareketi başlatmayı, bireyin çabalarını artırmayı ve strese sebep olan kaynağa yönelik bilgi aramayı ya da stresin yeniden ortaya çıkmasını önlemeyi içerir. Bu strateji stresin kaynağının tahmin edilebildiği durumlarda daha etkili olmaktadır (Hosseinalipour, 2015).

Ayrıca başa çıkma yöntemleri, sporcuyla sakatlanma riskini artıran olumsuz yaşam olaylarına karşı korumaktadır. Sporcu bir sakatlık durumu ile karşı karşıya kaldığında ise uygulanacak rehabilitasyona daha iyi uyum sağlamasına yardımcı olmaktadır (Brewer, 2009).

2. 1. 1. 5. Karşılaşma Kaygısı

Sporcunun yüksek performans ortaya koyması ve sportif başarısı için psikolojik ana faktörlerden biri olan kaygı düzeyi sporcu için önem arz etmektedir (Aktaş, Çobanoğlu ve Yazıcılar, 2004).

Yüksek seviyede yapılan spor müsabakalarının sporcu bakımından önemli oluşu, rakibin güçlü olması, müsabaka sonucuna bağlı olarak verilen ödüllerin ve yaptırımların varlığı, müsabaka sonucunun belirsiz oluşu, rakibin güçlü olması, takımların son müsabakada elde ettikleri sonuçlar, sporcuların rakip karşısında psikolojik durumları, kaygı ve stres durumunun belirleyicisidir (Gümüş, 2002).

Sporcuların, hedefledikleri başarıya erişmeleri için belirli bir kaygı düzeyine sahip olmaları gerektiği hususunda spor psikologları arasında fikir birliği vardır. Sporcularda yüksek kaygı düzeyine ulaşılması, genellikle sporcunun performans kapasitesinin zirve noktasına yaklaştıkça daha sık karşılaşırlar (Başer, 1998).

Yüksek düzeyde kaygının, düşük düzeyde öz güvenle alakalı olduğu gibi düşük düzeyde olan kaygısında yüksek düzeyde öz güvenle alakalı olduğu yapılan çalışmalarda ortaya çıkmıştır. Düşük düzeyde öz güven ortaya konulan performansın en uygun düzeyde gerçekleşmesini sınırlandırabilir. Yüksek kaygı düzeyine sahip sporcular görevlerini yerine getirirken yeteneklerinden şüphe edebilirler ve kompleks becerileri yapmaktan kaçınabilirler (Konter, 1996).

Müsabakalarda görülen yüksek kaygı performans için bir dezavantaj ortaya çıkarmaktadır. Yüksek kaygı derecesine sahip sporcular başarısız oluşlarını genellikle kendilerindeki yetenek eksikliğine bağlamaktadırlar. Şiddetli bir rüzgar, farklı saha, alışılmadık teknik veya taktikle oynayan bir rakip, yüksek kaygılı yarışmacı için problem yaratır. Bu durumların üstesinden gelmek sporcu için uzun zaman alabilir. Kaygıyı artıran faktörler arasında; ne yapacağını tam olarak bilememe, doğru zamanı belirleyememe ve ortaya çıkan yeni durumların belirsizliği gösterilebilir. Yarışmacıların yeterince olgun olup, kendilerine güven duymaları kaygıyı önemli seviyede en aza indirecektir (Erbaş, 2005).

Sportif performansta ortaya çıkan kaygı, sporcuların uyum yeteneklerini, dikkat ve konsantrasyonlarını, koordinasyon ve dengelerini, karar verme ve değerlendirmelerini, öz güvenlerini, motivasyonlarını önemli derecede etkilemektedir. Ayrıca bu etkiler sporcuların müsabakalarda gerek duyacakları kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik, teknik ve taktik özelliklerini de etkileyebilmektedir (Jones, Swain ve Cale, 1991).

Sportif becerilerin ortaya konulabilmesi için belirli başarı motivasyon düzeyine gereksinim vardır. Bu düzey kaygıyla yakından ilişkilidir. Bazı antrenörler fazla motivasyonun daima daha iyi olacağını düşünse de bu düşünce yanlıştır. İyi performans yakalamak için önemli olan optimal uyarılmışlığa ulaşmaktır (Konter, 1996).

Sporcuların yarışma öncesinde, sırasında ve sonrasında bazen veya sürekli sıkıntı, endişe ve gerginlik hissetmesi yarışma kaygısı olarak adlandırılır. Müsabaka ortamında ortaya çıkan bu kaygı özel bir kaygı çeşidi olarak belirtilmiştir (Yardım, Koruç, Kocaeski ve Arsan, 2010).

Yarışma kaygısı durumluk ve sürekli kaygı olarak ikiye ayrılmaktadır.

Durumluk kaygı sıkıntı, tasa ve gerginlik ile karakterize olan acil durumu göstermektedir. Sürekli kaygı ise belirli durumları tehlikeli veya tehdit edici olarak algılamaktır. Bu sporcunun kişilik yatkınlığı olarak ele alınmaktadır. Sporcularda ortaya çıkan sürekli kaygı, sporcuların karşılaştığı olaylarda farklı kaygı seviyeleri ile cevap vermelerine sebep olmaktadır (Konter, 1996). Aynı düzeyde fiziksel özelliklere sahip iki futbol oyuncusu aynı baskıya maruz kalsalar da kişilik özellikleri nedeniyle (yani sürekli kaygı seviyelerinden dolayı) durumluk kaygı tepkileri büsbütün farklılık gösterebilir. Örneğin sakın bir sporcu (düşük düzeyde sürekli kaygılı) maçı kazandıracak olan golün

vuruşunu bir tehditsel durum olarak algılayamayabilir. Sporcu beklenen durumluk kaygı düzeyinden daha fazla kaygı yaşamamaktadır. Ancak başka bir sporcu ise yüksek düzeyde sürekli kaygılı, bundan dolayı maçı kazandıracak olan golün vuruşunu tehditkar bir durum olarak algılamaktadır. O durumda bu kişi tahmin edilenden daha çok durumluk kaygıya sahiptir (Weinberg ve Gould, 2015).

Futbolcunun performansını başarı ile ortaya koymasında sahip olduğu kaygı düzeyi bundan dolayı çok önemli olmaktadır. Futbolcuların sahip olduğu kaygı düzeyleri karşılaşmanın sonucunu etkileyebilmektedir. Özellikle profesyonel futbolda ve önemli görülen maçlarda kaygı düzeyleri performansın başarılı bir şekilde ortaya konulmasında, önemli düzeyde etkilerde bulunabilir (Konter, 1996).

2. 1. 2. Fiziksel Uygunluk

Fiziksel uygunluk beden ile ilgili olup yalnız bir parçayı değil birden fazla parçayı temsil etmektedir. Kardiyorespiratuar uygunluk, kassal uygunluk, esneklik, beden kompozisyonu sağlıklı ilgili fiziksel uygunluğun unsurlarıyken sürat, çeviklik, koordinasyon ve patlayıcı kuvvet ise motor uygunlukla ilişkili fiziksel uygunluğun unsurlarıdır (Özer, 2016).

Fiziksel uygunluk bireyin çalışma kapasitesidir. Bu kapasite bireyin kuvvetine, dayanıklılığına, koordinasyonuna, çabukluğuna ve bu öğelerin birlikte çalışmasına bağlıdır (Saygın, Polat ve Karacabey, 2005).

Taşkın, Karakoç, Nacaroğlu ve Budak (2015) futbolcularda motorik özellikler arasındaki bağlantının önemli olduğunu ve bu özelliklerin antrene edilmesi gerektiğini düşünmektedirler. Ek, Temoçin, Tekin ve Yıldız (2007) sporculara uygulanan testlerin karşılaştırılarak analiz edilmesinin antrenman planlamalarına etkisi olacağını ifade etmişlerdir. Revan (2003) sezon öncesi, sezon ortası ve sezon sonunda bilimsel yöntemlere dayandırılarak yapılacak olan testlerin sporcuların daha başarılı olabilmeleri için gerekli olduğunu savunmuştur. Diker ve Müniroğlu (2016) sporculara uygulanacak testlerin, sporcuların istenilen performansa ne kadar yakın olup olmadıklarını görmek açısından ve gelişme evrelerini gözlemleyebilme yönünden önemli olduğunu ifade etmiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde sporcuların fizyolojik özelliklerini kapsayan fiziksel uygunluk ölçüleri, yetenek seçiminde önemlidir. Bilimsel yöntemleri uygulayan antrenörler başarıya ulaşmak için yetenek seçimi ve spor branşlarına yönlendirme konusunda sistemli çalışmalar uygulamaktadır (Bilgiç, Biçer ve Özdal, 2016).

2. 1. 2. 1. Kuvvet

Kuvvet, içsel (kassal vb.) ve dışsal (yer çekimi kuvveti, sürtünme kuvveti vb.) dirençleri geçmeyi sağlayan sinir kas niteliği olarak açıklanabilir. Bir futbolcunun erişebileceği en yüksek kuvvet, hareketin mekaniksel özelliğine (harekete katılan kas gruplarının büyüklüğü ve sayısı ve ilgili kas gruplarının kasılma miktarına bağlıdır (Karabük, 2008).

Her spor branşında olduğu gibi futbolda hareketliliğe duyulan ihtiyaç açısından kuvvet büyük bir öneme sahiptir. Futbol oyunu çok fazla dayanıklılık gerektiren bir spor branşında olmasına rağmen, aynı zamanda optimal kas gücü gerektirir (Yılmaz, Kabadayı, Mayda, Birinci ve Özdal, 2017).

Çabuk Kuvvet: Nöromusküler sistemin hızlı şekilde kasılarak, en büyük direnci üretmesiyle bir direnci yenebilme yeteneğine denir (Sevim, 2010).

Maksimal Kuvvet: Sinir ve kas sisteminin düzenli olarak ortaya koyduğu en yüksek seviyeli kuvvettir. Bu kuvvet daha çok güç ve efor gerektiren spor branşlarında gereklidir (Başpınar, 2009).

Kuvvette Devamlılık: Uzun bir zaman süren kuvvet yüklenimlerinde organizmanın yorgunluğa karşı direnebilme niteliği kuvvette devamlılık olarak tanımlanır (Aksoy, 2012).

2. 1. 2. 2. Sürat

Sürat, motorsal aksiyonları sinir kas sistemi ve kuvvet süreçleri bakımından en büyük hızda gerçekleştirme kapasitesidir. Bir sporcunun başarılı olabilmesi için en önemli motorik özelliklerden biri olan sürat farklı biçimlerde açıklanabilir. Tüm bedenin veya bedenin herhangi bir bölümünün bir hareketi yaparken meydana gelen hız şeklinde ya da tüm vücudun ya da vücudun bir kısmını yüksek bir hızda hareket ettirebilmesi olarak da tanımlanabilir (Dündar, 2003).

Bir futbol müsabakasında futbolcuların ortaya koyduğu performans, sporcuların kuvvet, güç, koordinasyon ve sürat gibi özelliklerinden etkilenebilir. Performansın yapı taşlarından biri sürattir. Sürat, performansın temel yapı taşlarından biridir. Doğuştan gelen özelliklerden biri olan süratin hareket ve reaksiyon sürati gibi türleri vardır. Sürat koordinasyon gelişimi ve tekrarlı teknikler sayesinde azda olsa önemli sayılabilecek seviyede gelişim gösterilebilir. Futbolda sürat, fiziksel, algısal beceri ve taktik etmenlerden oluşur (Gökhan, Aktaş ve Aysan, 2015). Futbolcunun sahada ortaya koyacağı güç ve hız düzeyi futbolda başarılı olmanın en büyük faktörüdür (Haugen, Tønnessen, Hisdal ve Seiler, 2014)

Genel sürat, herhangi hareketi hızlı bir şekilde ortaya koyabilme kapasitesi olarak tanımlanırken, *özel sürat*, bir beceriyi olabildiğince yüksek bir hızda ortaya koyabilme yeteneği olarak ifade edilmektedir.

Reaksiyon Süresi: Genel olarak uyarıların alınması ile harekete geçme zamanı arasında geçen süredir (Günay, 2019).

Hareket Süresi: Kişinin ilk hareketi ile son hareketi arasındaki zaman olarak tanımlanmaktadır. Örnek olarak 100 m koşusunda ilk çıkış ile bitiş çizgisini arasında geçen süredir (Arslan, 2004).

Hareketin Frekansı: Adım frekansı olarak bilinen hareket frekansı, belli bir zaman dilimi içinde alınan adım sayısı olarak tanımlanmaktadır (Demirci, 2010).

2. 1. 2. 3. Esneklik (Hareketlilik)

Temel motor beceriler arasında bulunan, fiziksel kondisyon ile koordinasyon arasında yer alan bir faktördür (Weineck, 2011). Esneklik, sporcuların performanslarını artırmalarına olumlu bir etki yapar. Ayrıca hareketlilik ve çevikliğin gelişiminde de kritik bir öneme sahiptir. Yeterli derecede kas kuvvetine sahip olmayan bireyler ya da sporcular, bazı egzersizleri uygun hareket açıklığında yapamayabilir (Deniz, 2019).

Esneklik, antrenman türleri üç farklı şekilde sınıflandırılır;

a) *Aktif esneklik*, kasın kendi yeteneği ile meydana gelen esnekliktir. *Pasif esneklik*, kişilerin dış etkiler ve kuvvet ölçüsünde daha fazla eklem esnekliğine erişmesidir (Karabıyık, 2018).

b) *Statik esneklik*, eklemdaki toplam hareket genişliği olarak tanımlanmaktadır. *Dinamik esneklik* ise eklemin gösterdiği direncin harekete karşı gelme ölçüsüdür (Özer, 2016)

c) *Genel hareketlilik*, omuz, kalça ve omurga eklem sistemlerinin sağa ve sola diyagonal salınım uzaklığıdır. *Özel hareketlilik*, bir performans ortaya koymak için yapılan hareketin, sadece belirli eklemleri kapsamasıdır (Günay, 2019).

Esneklik futbol için oldukça fazla önemlidir. Futbolcuların topu kontrol etmesi şut çekmesi veya ani dönüşler gibi hareketler yaparken kullanılan bir faktör olmasına rağmen, bunlarda geniş bir aksiyon serbestliği beklenmez. Genellikle esneklik sakatlıklarının önlenmesi, kassal dokuların esnekliğinin artırılması ve vücudun performans ortaya koyabilmesi için uygun şekilde hazırlanması yönünden futbolcuların dikkat etmesi gereken bir ögedir.

2. 1. 2. 4. Çabukluk

Çabukluk ise kasların olabildiğince en kısa sürede dış kuvvetlere karşı vücudun tamamı veya bir bölümü ile eklemleri aksiyona geçirebilme özelliğidir (Günay, 2019). Spor müsabakalarında veya antrenmanlarda sporcuların ansızın ve hızlı bir şekilde yön değiştirmeleri birçok spor dalının bileşenleri olarak belirtilmektedir. Algılama, sezinleme, görsel algılama, reaksiyon zamanı ve zamanlama gibi faktörler sporcuların ani hareketleri müsabakalarda başarılı bir şekilde gerçekleştirmesi için önemlidir. Tüm bu özelliklerin varoluşu sporcuların çabukluklarını yansıtmaktadır (Sanıvar, 2014)

İyi bir motor koordinasyonun gerektirdiği özellikler arasında ansızın olan yön değişimleri, sağa veya sola doğru yan bir şekilde yapılan adımlamalar, geri geri yapılan koşular yer almaktadır. Bunlar çabukluk koşusu testleri ile ölçülebilmektedir. Ayrıca çabukluk, hız, kuvvet, denge ve koordinasyon gibi etmenlerin birlikte hareket etmesine bağlıdır (Deliceoğlu, Yalçın ve Doğru, 2005). Futboldaki çabukluk, savunma yaparken rakipten ani bir şekilde top kapmak veya rakibe pres yapmak, hücumla giderken ise rakipten kurtulmak için yapılan bir yetenek olarak kabul edilmektedir (Young ve Willey, 2010).

2. 1. 2. 5. Dayanıklılık

Fiziksel aktiviteyi, uzun süre devam ettirebilme yeteneği olarak tanımlanan dayanıklılık uzun süren sporlar için önemlidir. Dayanıklılık, herhangi bir spor dalındaki sporcuların antrenmanlara ve müsabaka zorluğuna dayanmasına yardımcı olur (Bompa ve Carrera, 2015).

Spor türüne göre dayanıklılık;

Genel dayanıklılık, her sporcuda ve spor branşında bulunması gereken dayanıklılık olarak tanımlanırken *özel dayanıklılık* ise uygulanan spor branşının gerektirdiği teknik taktik uygulaması ile ortaya konulan bir dayanıklılıktır (Sevim, 2010).

Enerji oluşumu açısından dayanıklılık;

Aerobik Dayanıklılık: Vücudun oksijen borçlanmasına girmeden yeterli oksijen ortamında orta veya yüksek yoğunluklu fiziksel egzersizi uzun süre devam ettirme yeteneğidir. Vücudun belirli bir çaba için gereken kan ve oksijen kaynağını belirli bir süre boyunca korumasını sağlar (Günay, 2019).

Futbolcunun oksijen kullanabilme kapasitesinin yüksek olması aerobik dayanıklılığın iyi olduğunun bir göstergesidir. Performans için temel yapı taşlarından biridir. Genel aerobik dayanıklılığın yanı sıra futbol için en önemli dayanıklılık türü futbola özgü dayanıklılıktır. Çünkü futbolun dayanıklılığı sık tekrarlı yapıdadır (Eniseler, 2010)

Anaerobik Dayanıklılık: Kısa süreli, dinamik ve yoğun maksimal yüklenmelerde organizmanın vücudun enerji depolarından faydalanarak, bir sportif faaliyetini yürütülebilmesidir (Şentürk, 2003).

Anaerobik dayanıklılığı yüksek olan sporcular hem hemen yorulmazlar hem de toparlanma süreçleri de uzun sürmez ve böylelikle de yağ yakma kapasiteleri oldukça yüksek seviyede olur (Sayar, 2018).

Süre açısından dayanıklılık;

Kısa Süreli Dayanıklılık: 35 saniye ile 2 dakika süren yüksek şiddetli bir aktiviteyi sürdürme yeteneğidir (Kent, 2006). Fizyolojik süreçler, süratle ve anaerobik çevrede meydana gelir. Kısa süreli dayanıklılık kuvvet ve çabuk kuvvette devamlılığın geliştirilmesini gerektirir (Yolcu, 2012).

Orta Süreli Dayanıklılık: 2-8 dakika arası yapılan çalışmalarda ortaya çıkar. Aerobik dayanıklılık ile birlikte anaerobik dayanıklılıkta mevzubahistir. Yavaş yavaş aerobik sisteme geçiş vardır (Güleç, 2019).

Uzun Süreli Dayanıklılık: 8 dakika ve üzeri antrenmanları ifade eden ve tamamen aerobik enerji sistemi söz konusu olan dayanıklılık türüdür. Kros, maraton, 500 metre, 1000 metre koşusu gibi sporlar uzun süreli dayanıklılık gerektiren sporlar olarak adlandırılmaktadır (Günay, Tamer ve Cicioğlu, 2013).

2. 1. 3. Futbolda Mevkiler

2. 1. 3. 1. Kaleciler

Futbol dünyasında kalecinin özel bir konumu bulunmaktadır. Kalecilik skora en çok etki eden pozisyonudur. Bu mevkide oynayacak sporcu iyi bir bakış açısına sahip olmalı ve koruduğu kalenin açığını kapatma konusunda uzmanlaşması gerekmektedir (Durusoy, 2002).

Takım arkadaşlarının ve rakip oyuncularının oyun alanındaki dağılımlarını dikkatli bir şekilde izleyip oyun başlangıcı yaparken topu güvenli bir şekilde oyuna sokmalı ve pas isabet oranı yüksek olmalıdır (İnal, 2004).

2. 1. 3. 2. Stoper Oyuncuları

Stoperlerin en temel görevi savunmadır. Stoperler rakip takımın hücum oyuncularına markaj uygulayarak onları etkisiz kılmaya çalışmalıdır. Stoper olarak görevlendirilen savunma oyuncuları, rakip ile kale arasında en uygun pozisyonda rakibin hücum oyuncularının her hareketini yakından izleyerek, onların topla buluşmalarını engellemek,

onlara atılan topları onlardan önce müdahale ederek topa sahip olmak zorundadırlar. Rakip topa sahip olmuş ise, topu kullanmasını engellemelidir. Hatta eğer mümkün ise topa tekrar sahip olmak için uygun ortam aramalıdır (İnal, 2004).

Defans oyuncularının fiziksel özelliklerine baktığımızda, takımdaki diğer oyunculardan fiziksel özellikleri üstün olmalıdır. Rakip oyuncularla bire bir mücadeleye girdiğinde, dengesini kaybetmemesi ve hava toplarında da başarılı olması gerekir. Modern futbolda stoper oyuncuları, kaleci ile birlikte atağı başlatan oyuncular olduğu için pas teknikleri oldukça iyi olmalıdır.

2. 1. 3. 3. Bek Oyuncuları

Bek oyuncuları rakibe ne zaman ve nasıl müdahale edileceğini bilmek zorundadırlar. Bek oyuncusunun özellikleri arasında; iyi yer tutmak, topun rakiple bağlantısını kesip, yeri gelince tekrar kazanmak, atak oyuncusunun top ile dönüş yapmasını engellemek, baskı altında kaldığı durumlarda topu, uzağa, yükseğe ve genişliğine oynayabilme özelliğine sahip olmak, öncelikli olan tehlikeli bölgeleri kapatmak, topu her zaman görmek, rakip oyuncuyu her zaman önünde tutmak, atak oyuncusunu kaleden uzak tutmak yer alır (Hughes, 1987).

2. 1. 3. 4. Orta Saha Oyuncuları

Orta saha oyuncuları defansın ön hattını oluşturur, geri savunma ile ileri oyuncular arasında gerekli bağlantıyı sağlarlar ve gol için gerekli olan son hareketlerde kesin rol oynarlar (Urartu, 1994). Mükemmel bir teknik yeteneğe sahip olmanın yanı sıra, iyi bir orta saha oyuncusu yaratıcılığa ve vizyona ihtiyaç duyar (Goldblatt ve Acton, 2018).

Savunma oyuncularının önünde yer alıp rakibin hücumunu stoper oyuncularına gelmeden sonlandırmalı ve takım topa sahip olduğunda isabetli paslarla topu diğer oyuncularla buluşturmalıdır. Defans ve hücum rollerini üstlendikleri için dayanıklılık, kuvvet gibi motor özelliklerinin yanı sıra zihinsel gelişmiş olması gerekmektedir.

2. 1. 3. 5. Açık Kanat Oyuncuları

Gelişen defans stratejileri ve taktikleri içinde merkezden gol bulmak, kolay olmamaktadır. Bu durumlarda savunmayı açmak ve rakip savunma oyuncularını geniş alana yaymak gerekmektedir. Bu görevi sağ ve sol açık olarak tanımlanan futbolcular yerine getirmektedir (Gülşen, 2008).

Açık oyuncularının görevi değişkenlik göstermektedir. Defansif olarak rakibin bek oyuncularına baskı uygulayarak rakibin hücumu kalkışmasını engellemelidir. Eğer rakip

kenarlardan değil de ortadan gelmeye kalkışırsa orta sahadaki arkadaşlarına yakın olmalıdır ve rakibin dikine paslarla gelmesini engellemelidirler. Hücumda ise açık oyuncusu genellikle çizgide rakibini geçmeyi amaçlar. Bunun için hızlı ve çabuk olmalı ayrıca üstün top sürme becerisine sahip olmalıdır.

2. 1. 3. 6. Forvet Oyuncuları

Forvet oyuncuları bir takımda en ileri sırada rakip kaleye en yakın yerde bulunur. Bazı zihinsel ve fiziksel özellikler herkes için ortaktır. Kısa veya uzun mesafede hızlı olmalılar, büyük cesaret göstermeliler ve hedef için içgüdüsel bir göze sahip olmalıdırlar. Forvet olmanın en önemli özelliklerinden biri mükemmel son vuruş yeteneğidir. Ayrıca, cesaret ve içgüdü de forvet oyuncuları için çok önemlidir. Gol atma fırsatlarını geliştirmek ve savunmacıları üstün bırakmak için yönelme, geçme ve geçme becerileri de hayati öneme sahiptir (Goldblatt ve Acton, 2018).

2. 2. Literatür Taramasının Sonucu

Futbolda yetenekli oyuncuların belirlenmesi, geliştirilmesi giderek daha önemli hâle geldi. Transfer pazarında oyuncu satın almanın giderek artan maliyeti, profesyonel futbol kulüplerinin yetenekli oyuncu bulma ve geliştirme yapılarını tekrardan gözden geçirme ihtiyacını güçlendirdi. Futbol potansiyelinin erken yaşta belirlenmesi, oyuncuların yetenek geliştirme sürecini hızlandırmak için uzmanlardan yardım alınması gerektiği ön plana çıkmaktadır. Yetenekli genç oyuncuları geliştirme ihtiyacı ile elit performans için gerekli olan temel fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik özelliklerin tanımlanması gerekmektedir.

Çoğu sporcu veya antrenör spordaki başarının sadece fiziksel veya motorik faktörlerden kaynaklandığını düşünmektedir. Performans açısından zihinsel becerilerin en üst düzeyde başarı için önemli olduğunu göz ardı etmektedirler. Spor psikologları, sorunun doğasına, kaynaklarına ve sporcunun tercihlerine bağlı olarak spesifik teknikler ve yaklaşımla sporcuların psikolojik becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak için çeşitli yöntemler kullanmaktadırlar. Üst düzey performans için sporcunun psikolojik durumu belirlenip psikolojik beceri eğitimleriyle sporcunun performansı artırılabilir. Sonuç olarak, sporcuların, öğrenilen psikolojik becerileri kullanarak psikolojik durumlarını düzenlemeleri, sahadaki performanslarına olumlu katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

3. YÖNTEM

3. 1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma betimsel nitelikli tarama yöntemi ve deneysel yöntem kullanılarak yapılmıştır. Tarama modelleri, bir durum veya olguyu olduğu şekilde tanımlayan bir tekniktir. Tarama modelinde araştırmaya konu olan her şey, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışır (Karasar, 2014). Deneysel yöntem tam olarak denetlenemeyen faktörlerin kontrol altına alındığı bir ortamda denetlenen değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin ortaya konulmasına dayalı bir çalışmadır (Şimşek, 2012).

3. 2. Araştırmanın Grubu

Çalışma, Ortahisar Kanuni, Hekimoğlu Trabzon ve İdmangücü futbol takımlarının alt yapılarında futbol oynayan ve yaş aralığı 14-17 olan toplam 88 lisanslı futbolcunun gönüllü katılımıyla gerçekleştirildi.

3. 3. Verilerin Toplanması

Araştırma sürecinde Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nden bu araştırmanın uygulanabilmesi için Etik Kurul Onayı alınmıştır (Ek-1). Fiziksel, motorik testlerin ve psikolojik beceri ölçeğinin uygulanabilmesi için sporcuların ailelerinden yazılı (Ek-2), kulüplerin yöneticilerinden ve antrenörlerinden sözlü olarak gerekli izinler alınmıştır. Sporcuların sağlık durumları hakkında kulüp yetkililerinden gerekli bilgiler alınmıştır. Sporcular araştırmanın amacı ve ölçümler hakkında bilgilendirilmiştir.

3. 3. 1. Veri Toplama Araçları

Araştırmada futbolculara, demografik bilgilerinden oluşan kişisel bilgi formu, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri, bacak kuvveti, dikey sıçrama, durarak uzun atlama, esneklik, 20 metre sürat, çabukluk, 20 metre mekik koşusu testi ile birlikte psikolojik beceri düzeylerini ölçmek için Konter (2002) tarafından ölçekleştirilen "Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği (FPBÖ-16)" uygulanmıştır.

3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu

Tüm futbolcuların yaşları, spor yaşları ve mevkileri gibi demografik bilgileri katılımcılara sorularak kayıt formuna kaydedilmiştir (Ek-3).

3. 3. 1. 2. Fiziksel Ölçümler

Boy Uzunluğu Ölçümleri: Sporculardan yalınayak ve dik durmaları, ayrıca başlarını dik bir şekilde frontal düzlemde tutmaları istenerek boy uzunlukları, 0,01 cm duyarlılıkta olan boy skalası ile ölçülmüştür. Değerler cm türünden kaydedilmiştir.

Vücut Ağırlığı Ölçümleri: Sporcuların vücut ağırlığı ölçümünde 0,1 kg hassasiyetli elektronik baskül kullanılmıştır. Katılımcılar tartı üzerine çıplak ayakla çıkacaklar ve ölçüm değeri kg cinsinden kaydedilmiştir.

Vücut Kitle İndeksi Ölçümleri: Vücut kitle indeksi; vücut ağırlığının, boy değerinin karesine bölünmesiyle (kg/m^2) hesaplanmıştır.

3. 3. 1. 3. Futbolda Psikolojik Beceri Ölçeği

Veri toplama aracı olarak kullanılan “FPBÖ-16”, 5 faktör ve 16 maddeden meydana gelmektedir (4). FPBÖ-16’nın güvenirlik katsayıları, İmgeleme= 0,66, Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma= 0,73, Bağlılık Gösterme= 0,62, Stresle Başa Çıkma= 0,68 ve Karşılaşma Kaygısını Yönetme= 0,63’tür. FPBÖ-16’da beşer (her zaman, sık sık, ara sıra, nadiren ve hiçbir zaman) seçenekleri yer almaktadır.

3. 3. 1. 4. Motorik Performans Testleri

Dikey Sıçrama Testi: Sporcunun sıçrama mesafesi ve anaerobik gücünün tespit edilmesine yönelik testtir. Sporcu duvarın yanında durdu. Tek kolu ile uzanabildiği yer belirlendi. Daha sonra 20 - 30 cm duvardan yan olarak uzaklaşıp, çift ayakla sıçrayarak duvarı işaretledi (Sevim, 2010). Sabit olarak erişilen mesafe ile sıçrayarak eriştiği mesafe arasındaki fark belirlenerek sıçrama mesafesi bulundu. Tüm denekler için test iki defa tekrar edildi ve en iyi sonuç cm olarak kaydedildi.

Dikey sıçramada elde edilen sonuçlarla, Lewis formülü kullanılarak anaerobik güç hesaplanmıştır.

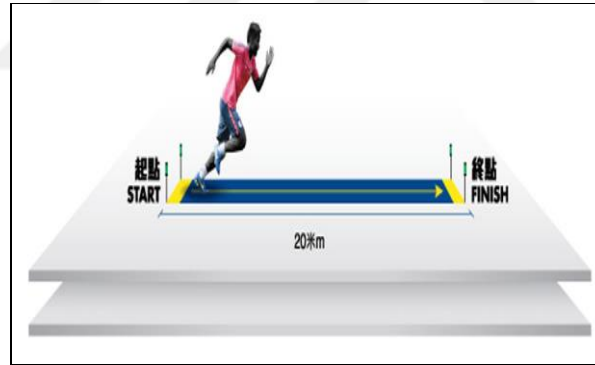
$$P = \sqrt{4,9} (\text{ağırlık (kg)} \times \sqrt{\text{dikey sıçrama mesafesi (cm)}})$$

$$P = \text{Güç}$$



Şekil 2. Dikey sıçrama ve anaerobik gücün belirlenmesi

20 Metre Sürat Testi: Sporcuların sürat becerilerinin belirlenebilmesi amacıyla 20 m sürat testi kullanılacaktır. 20 m parkurun başında ve sonuna fotosel yerleştirilmiştir. Katılımcılar başlama çizgisinin 50 cm gerisinden sprint koşusuna başlamıştır. İki deneme yapılmış ve en iyi derece değerlendirmeye alınmıştır (Özdemir, 2013).



Şekil 3. 20 metre sürat testi

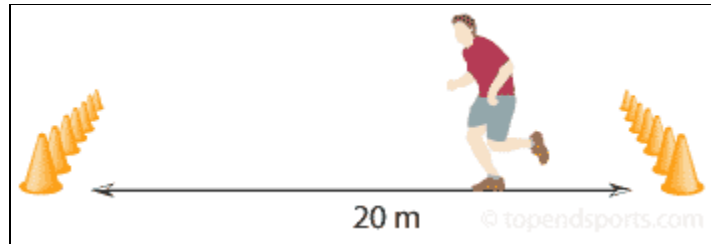
Bacak Kuvveti Testi: Sporcular dinamometrenin üstüne çıkarıldı ve zincirin uzunluğu, sporculara göre ayarlandı. Dinamometrenin tutacağı diz ekleminin eklem içi boşluğunun yüksekliğine getirildi. Dizler ve kalçalar hafifçe bükülüp belin uygun bir lordotik eğriyi korumak zorunda olduğu bildirildi. Sporculardan dizlerin ve kalçaların hafifçe kasılarak tutacağı dikey bir yönde kaldırmaları istendi. Sporcuların tutacağı kademeli olarak güvenli bir şekilde arttırmaları ve bu çekmeyi iki saniye daha koruyup üç saniyede maksimum güce ulaşmaları istendi. 30 saniye arayla 3 deneme gerçekleştirilmiştir.



Şekil 4. Bacak kuvveti testi

20 Metre Mekik Koşusu Testi: 20 m mekik koşusu MaksVO₂'nin belirlenmesi amacıyla uygulanmıştır. Test 20 metrelik bir mesafe ara ile çizilmiş iki çizgi arasında git-gel şeklinde koşunun tekrarlanmasını içermektedir. Test protokolü, 8 km/saat başlangıç hızının ve her dakika 0,5 km/saat artırılmasından ibarettir. Teste futbolcunun hedefi mümkün olduğunca çok fazla git - gel den oluşan mekiği tamamlamaktır. Denek birbirini takip eden iki sinyalde kritik çizgiyi yakalayamadığında test sonlandırılmış ve o ana kadar yaptığı 20 m koşu sayısı kayıt edilmiştir. MaksVO₂ sadece bir regresyon formülü ile tahmin edilmiştir (Ergen, 2017).

$$\text{MaksVO}_2 = (5.587 \times \text{koşu hızı [km/s]} - 19.458)$$



Şekil 5. 20 metre mekik testi ve aerobik kapasitenin belirlenmesi

Durarak Uzun Atlama Testi: Sporcuların denge ve koordinasyon ile birlikte yatay ekseninde patlayıcı güçlerini tespit etmek amacıyla uygulanmıştır. Sporcu her iki ayağını çizginin gerisine paralel olarak yerleştirmiştir. Sporcu dizlerini bükerek ve kollarının ikisini de geriye doğru savurarak mümkün olduğu kadar uzağa zıplamıştır. İki ayak bitişik olarak geriye veya ileriye düşmeden durmaya çalışılmış, test 3 defa tekrar edilip en iyi değer kaydedilmiştir (Kumurtaşlı, Topuz ve Dağdelen, 2014).



Şekil 6. Durarak uzun atlama testi

Otur-Eriş Esneklik Testi: Sporcuların kalça ve gövde esnekliklerini tespit etmek amacıyla otur eriş testi uygulanmıştır. Katılımcı, ayakkabısız olarak ölçüm kutusuna karşı olacak şekilde yere oturmuştur. Sporcu iki avuç içi aşağıyı gösterecek şekilde elleri üst üste yerleştirmiş ve ileri doğru kolları uzatmıştır. Ölçüm skalası boyunca ileri doğru yavaşça ilerlemiş, hareket dördüncü tekrarında eriştiği noktada 1 saniye bekletilip en iyi değeri kaydedilmiştir (Beam ve Adams, 2013).



Şekil 7. Otur-eriş esneklik testi

Çabukluk Testi (Illinois): Sporcuların çabukluk becerilerinin tespit edilmesi amacıyla çabukluk testi uygulanmıştır. Uzunluğu 9,15 metre genişliği 3,66 metre olan bir alanın köşelerine dört koni (dikdörtgen şeklinde) başlangıç, bitiş ve iki dönüş noktası olarak yerleştirilmiştir. Alan diklemesine ikiye bölünmüş (1,83 metre), 3,1 metre aralıklar ile dört koni orta hat üzerine yerleştirilmiştir. Denek başla komutu ile harekete başlayıp ve başlangıç ile bitiş arasındaki mesafeyi en kısa sürede tamamlamaya çalışmıştır (Toluay, 2014).

4. BULGULAR

Tablo 1. Futbolcuların Mevkilere Göre Demografik Özellikleri

Mevkiler	14 Yaş (n)	15 Yaş (n)	16 Yaş (n)	17 Yaş (n)	Toplam (n %)	Yaş $\bar{x} \pm Ss$ (Yıl)	Spor Yaşı $\bar{x} \pm Ss$ (Yıl)
Kaleci	2	2	2	2	8 (%9,1)	15,50±1,10	6,80±2,30
Defans	8	7	8	8	31 (%35,5)		
Orta Saha	9	10	9	8	36 (%40,9)		
Forvet	3	3	3	4	13 (%14,8)		
Total	22	22	22	22	88 (%100,0)		

Tablo 1 incelendiğinde futbolcuların 8'inin kaleci (%9,1), 31'inin defans (%35,5), 36'sının orta saha (%40,9), 13'ünün forvet (%14,8) oyuncusu olduğu; yaş gruplarına ayrıldıklarında ise her yaş aralığının sayısının 22 (%25,0) olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan futbolcuların yaş ortalamaları 15,50±1,10 yıl, spor yaşı ortalamaları 6,80±2,30 yıl olarak elde edilmiştir

Tablo 2. Futbolcuların Fiziksel Özelliklerinin Mevkilere Göre Karşılaştırılması

Değişken	Kategori	N	Min.	Maks.	$\bar{x}$	Ss	f	p	Farklar
Vücut Kitle İndeksi (kgm/m ²)	Kaleci	8	20,83	23,24	22,20	0,90	2,892	0,040*	D-K O-K F-K
	Defans	31	17,80	22,85	20,30	1,40			
	Orta Saha	36	14,70	23,51	20,40	1,90			
	Forvet	13	17,21	23,90	20,40	1,90			
	Tüm Sporcular	88	14,70	23,90	20,50	1,70			
Vücut Ağırlığı (kg)	Kaleci	8	69,00	85,00	73,60	5,40	5,310	0,002**	D-K O-K F-K
	Defans	31	39,00	80,00	61,50	8,40			
	Orta Saha	36	33,00	75,00	59,80	10,30			
	Forvet	13	48,00	75,00	63,80	8,30			
	Tüm Sporcular	88	33,00	85,00	62,30	9,70			
Boy Uzunluğu (cm)	Kaleci	8	176,00	192,00	182,00	5,60	5,197	0,002**	D-K O-K
	Defans	31	148,00	190,00	173,60	9,10			
	Orta Saha	36	142,00	185,00	170,10	8,80			
	Forvet	13	161,00	185,00	176,50	7,10			
	Tüm Sporcular	88	142,00	192,00	173,40	9,00			

*p<0,05; **p<0,01; Kaleci: K Defans: D Orta Saha: O Forvet: F

Tablo 2 incelendiğinde futbolcuların vücut kitle indeksi, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ortalamalarının oynadıkları mevkilere göre farklılık gösterdiği görülmektedir.

Tablo 3. Futbolcuların Fiziksel Özelliklerinin Yaş Aralıklarına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Kategori	N	Min.	Maks.	$\bar{x}$	Ss	f	p	Farklar
Vücut Kitle İndeksi (kgm/m ²)	14 yaş	22	14,70	23,24	19,10	2,00	8,919	0,001**	
	15 yaş	22	18,68	22,30	20,50	1,10			1-2
	16 yaş	22	18,11	23,90	20,90	1,70			1-3
	17 yaş	22	19,15	23,05	21,50	1,00			1-4
	Tüm Sporcular	88	14,70	23,90	20,50	1,70			
Vücut Ağırlığı (kg)	14 yaş	22	33,00	72,00	53,00	10,90	13,251	0,001**	
	15 yaş	22	50,00	75,00	61,20	5,80			1-2
	16 yaş	22	54,00	77,00	66,40	6,40			1-3
	17 yaş	22	58,00	85,00	68,50	6,60			1-4
	Tüm Sporcular	88	33,00	85,00	62,30	9,70			2-4
Boy Uzunluğu (cm)	14 yaş	22	142,00	182,00	165,30	10,40	11,286	0,001**	
	15 yaş	22	160,00	185,00	172,40	5,70			1-2
	16 yaş	22	170,00	186,00	177,50	4,30			1-3
	17 yaş	22	167,00	192,00	178,20	8,20			1-4
	Tüm Sporcular	88	142,00	192,00	173,40	9,00			

*p<0,05; **p<0,01; 14 yaş: 1 15 yaş: 2 16 yaş: 3 17 yaş: 4

Tablo 3 incelendiğinde futbolcuların vücut kitle indeksi, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ortalamalarının yaş aralıklarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir

Tablo 4. Futbolcuların Motorik Özelliklerinin Mevkilere Göre Karşılaştırılması

Değişken	Kategori	N	Min.	Maks.	$\bar{x}$	Ss	f	p	Farklar
Bacak Kuvveti (kg)	Kaleci	8	121,00	152,00	135,50	10,80	3,205	0,027*	D-K
	Defans	31	66,50	170,00	109,00	25,70			
	Orta Saha	36	61,00	166,00	111,80	28,90			
	Forvet	13	69,50	156,00	126,30	24,10			
	Tüm Sporcular	88	61,00	170,00	115,10	27,00			
Dikey Sıçrama (cm)	Kaleci	8	30,00	39,00	35,60	2,80	0,350	0,789	-
	Defans	31	25,00	48,00	38,00	6,20			
	Orta Saha	36	21,00	54,00	37,90	6,30			
	Forvet	13	23,00	44,00	37,80	6,10			
	Tüm Sporcular	88	21,00	54,00	37,70	5,90			

Tablo 4'ün devamı

Değişken	Kategori	N	Min.	Maks.	$\bar{x}$	Ss	f	p	Farklar
Durarak Uzun Atlama (cm)	Kaleci	8	180,00	210,00	189,38	9,05	1,289	0,283	-
	Defans	31	154,00	245,00	202,45	19,53			
	Orta Saha	36	162,00	236,00	203,78	18,63			
	Forvet	13	176,00	252,00	204,00	24,57			
	Tüm Sporcular	88	154,00	252,00	202,00	19,43			
Esneklik (cm)	Kaleci	8	25,00	37,00	32,62	3,96	1,447	0,235	-
	Defans	31	7,00	45,00	27,58	10,02			
	Orta Saha	36	-3,00	40,00	25,52	9,76			
	Forvet	13	5,00	44,00	29,69	11,28			
	Tüm Sporcular	88	-3,00	45,00	27,51	9,82			
20 m Sürat Koşusu (sn.)	Kaleci	8	3,17	3,50	3,30	0,12	1,556	0,206	-
	Defans	31	2,93	3,87	3,30	0,21			
	Orta Saha	36	2,89	3,91	3,26	0,22			
	Forvet	13	2,88	3,59	3,16	0,21			
	Tüm Sporcular	88	2,88	3,91	3,26	0,21			
Çabukluk (sn.)	Kaleci	8	16,07	18,79	17,50	1,10	2,914	0,039*	O-K F-K
	Defans	31	15,25	18,72	16,70	1,10			
	Orta Saha	36	15,10	18,76	16,30	1,00			
	Forvet	13	14,99	18,78	16,40	1,10			
	Tüm Sporcular	88	14,99	18,79	16,59	1,10			
Aerobik Kapasite (ml/kg/dk.)	Kaleci	8	34,70	42,40	38,20	2,70	4,023	0,010*	D-K O-K F-K
	Defans	31	31,80	60,60	46,70	7,60			
	Orta Saha	36	35,00	64,40	48,60	7,90			
	Forvet	13	31,40	63,60	47,30	8,90			
	Tüm Sporcular	88	31,40	64,40	46,80	8,02			
Anaerobik güç (kgm/sn.)	Kaleci	8	84,80	117,50	97,30	9,60	2,035	0,115	-
	Defans	31	43,10	111,90	84,10	15,30			
	Orta Saha	36	35,50	117,10	81,80	18,30			
	Forvet	13	53,10	106,30	87,20	16,60			
	Tüm Sporcular	88	35,50	117,50	84,80	16,80			

*p<0,05; **p<0,01; Kaleci: K Defans: D Orta Saha: O Forvet: F

Tablo 4 incelendiğinde futbolcuların bacak kuvveti, çabukluk ve aerobik kapasite ortalamalarının oynadıkları mevkilere göre farklılaştığı görülmektedir. Dikey sıçrama, durarak uzun atlama, esneklik, 20 metre sürat ve anaerobik güç ortalamalarının ise oynadıkları mevkilere göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 5. Futbolcuların Motorik Özelliklerinin Yaş Aralıklarına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Kategori	N	Min.	Maks.	$\bar{x}$	Ss	f	p	Farklar
Bacak Kuvveti (kg)	14 yaş	22	61,00	140,00	91,40	23,30	12,537	0,001**	
	15 yaş	22	80,00	156,00	113,40	22,30			1-2
	16 yaş	22	83,00	168,00	126,30	24,60			1-3
	17 yaş	22	100,00	170,00	129,20	21,00			1-4
	Tüm Sporcular	88	61,00	170,00	115,10	27,00			
Dikey Sıçrama (cm)	14 yaş	22	21,00	48,00	34,10	7,10	12,317	0,001**	
	15 yaş	22	26,00	43,00	34,90	4,70			1-3
	16 yaş	22	34,00	54,00	41,60	4,20			1-4
	17 yaş	22	35,00	48,00	40,20	3,30			2-3
	Tüm Sporcular	88	21,00	54,00	37,70	5,90			2-4
Durarak Uzun Atlama (cm)	14 yaş	22	154,00	208,00	184,90	13,16	10,879	0,001**	
	15 yaş	22	176,00	245,00	207,68	18,92			1-2
	16 yaş	22	180,00	252,00	211,45	18,39			1-3
	17 yaş	22	180,00	240,00	204,09	16,04			1-4
	Tüm Sporcular	88	154,00	252,00	202,00	19,43			
Esneklik (cm)	14 yaş	22	-3,00	33,00	16,00	9,36	24,208	0,001**	
	15 yaş	22	13,00	39,00	30,50	6,64			1-2
	16 yaş	22	20,00	45,00	32,36	5,98			1-3
	17 yaş	22	20,00	44,00	31,13	6,84			1-4
	Tüm Sporcular	88	-3,00	45,00	27,51	9,82			
20 m Sürat Koşusu (sn.)	14 yaş	22	3,04	3,91	3,40	0,24	7,138	0,001**	
	15 yaş	22	2,93	3,45	3,20	0,12			1-3
	16 yaş	22	2,88	3,36	3,10	0,12			3-4
	17 yaş	22	2,88	3,87	3,40	0,25			
	Tüm Sporcular	88	2,88	3,91	3,26	0,21			
Çabukluk (sn.)	14 yaş	22	16,15	18,78	17,70	0,80	20,755	0,001**	
	15 yaş	22	15,25	18,72	16,10	0,55			1-2
	16 yaş	22	14,99	17,23	15,80	0,64			1-3
	17 yaş	22	15,28	18,79	16,70	1,19			1-4
	Tüm Sporcular	88	14,99	18,79	16,59	1,10			3-4
Aerobik Kapasite (ml/kg/dk.)	14 yaş	22	31,40	50,50	38,90	5,00	18,981	0,001**	
	15 yaş	22	35,70	60,90	47,60	6,10			1-2
	16 yaş	22	34,70	61,70	47,61	6,60			1-3
	17 yaş	22	38,20	64,40	53,10	7,30			1-4
	Tüm Sporcular	88	31,40	64,40	46,80	8,02			2-4
Anaerobik güç (kgm/sn.)	14 yaş	22	35,50	99,80	68,80	18,50	23,330	0,001**	
	15 yaş	22	56,40	111,90	79,80	9,90			1-2
	16 yaş	22	75,60	117,10	94,60	10,30			1-3
	17 yaş	22	79,10	117,50	96,00	9,30			1-4
	Tüm Sporcular	88	35,50	117,50	84,80	16,80			2-3

*p<0,05; **p<0,01; 14 yaş: 1 15 yaş: 2 16 yaş: 3 17 yaş: 4

Tablo 5 incelendiğinde bacak kuvveti, dikey sıçrama, durarak uzun atlama, esneklik, 20 metre sürat, çabukluk, aerobik kapasite ve anaerobik güç ortalamalarının yaşa göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 6. Futbolcuların Psikolojik Beceri Düzeylerinin Mevkilere Göre Karşılaştırılması

Değişken	Kategori	N	Min.	Maks.	$\bar{x}$	Ss	f	p	Farklar
İmgeleme	Kaleci	8	12,00	20,00	14,90	2,70	2,024	0,136	-
	Defans	31	14,00	20,00	17,30	1,70			
	Orta Saha	36	13,00	20,00	17,40	1,90			
	Forvet	13	16,00	20,00	17,30	1,10			
	Tüm Sporcular	88	12,00	20,00	17,10	1,90			
Bağlılık Gösterme	Kaleci	8	10,00	15,00	12,60	2,10	0,477	0,699	-
	Defans	31	7,00	15,00	12,50	2,60			
	Orta Saha	36	9,00	15,00	13,20	1,80			
	Forvet	13	4,00	15,00	12,50	3,10			
	Tüm Sporcular	88	4,00	15,00	12,80	2,30			
Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma	Kaleci	8	7,00	14,00	10,40	2,00	0,686	0,563	-
	Defans	31	3,00	15,00	10,30	3,10			
	Orta Saha	36	4,00	15,00	10,50	2,50			
	Forvet	13	7,00	15,00	11,50	2,90			
	Tüm Sporcular	88	3,00	15,00	10,60	2,70			
Stresle Başa Çıkma	Kaleci	8	7,00	13,00	9,50	2,30	0,453	0,716	-
	Defans	31	5,00	15,00	10,30	2,60			
	Orta Saha	36	3,00	14,00	10,60	2,60			
	Forvet	13	6,00	14,00	10,60	2,40			
	Tüm Sporcular	88	3,00	15,00	10,40	2,50			
Karşılaşma Kaygısını Yönetme	Kaleci	8	4,00	8,00	7,00	1,40	0,640	0,591	-
	Defans	31	4,00	11,00	6,70	1,90			
	Orta Saha	36	3,00	13,00	6,50	2,20			
	Forvet	13	4,00	10,00	7,40	1,90			
	Tüm Sporcular	88	3,00	13,00	6,76	1,97			
Genel Psikolojik Beceri Düzeyi	Kaleci	8	42,00	66,00	54,40	7,90	1,227	0,305	-
	Defans	31	47,00	73,00	57,10	6,50			
	Orta Saha	36	48,00	69,00	58,20	5,40			
	Forvet	13	48,00	69,00	59,40	6,90			
	Tüm Sporcular	88	42,00	73,00	57,60	6,30			

*p<0,05; **p<0,01; Kaleci: K Defans: D Orta Saha: O Forvet: F

Tablo 6 incelendiğinde futbolcuların genel psikolojik beceri düzeylerinin ve psikolojik beceri alt faktörlerinin oynadıkları mevkilere göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 7. Futbolcuların Psikolojik Beceri Düzeylerinin Yaş Aralıklarına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Kategori	N	Min.	Maks.	$\bar{x}$	Ss	f	p	Farklar
İmgeleme	14 yaş	22	14,00	20,00	17,60	2,10	1,213	0,310	-
	15 yaş	22	13,00	20,00	17,30	2,10			
	16 yaş	22	12,00	20,00	16,50	1,80			
	17 yaş	22	12,00	20,00	17,10	1,70			
	Tüm Sporcular	88	12,00	20,00	17,10	1,90			
Bağlılık Gösterme	14 yaş	22	4,00	15,00	12,00	2,90	11,586	0,001**	1-2 2-3
	15 yaş	22	11,00	15,00	14,40	1,10			
	16 yaş	22	7,00	15,00	11,80	2,30			
	17 yaş	22	9,00	15,00	13,00	1,90			
	Tüm Sporcular	88	4,00	15,00	12,80	2,30			
Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma	14 yaş	22	3,00	15,00	8,90	3,30	4,266	0,007**	1-2 1-3 1-4
	15 yaş	22	9,00	15,00	11,10	2,00			
	16 yaş	22	7,00	15,00	11,00	2,60			
	17 yaş	22	8,00	15,00	11,20	2,10			
	Tüm Sporcular	88	3,00	15,00	10,60	2,70			
Stresle Başa Çıkma	14 yaş	22	3,00	15,00	10,80	2,70	0,908	0,441	-
	15 yaş	22	7,00	14,00	9,90	1,80			
	16 yaş	22	6,00	14,00	10,80	2,80			
	17 yaş	22	5,00	15,00	10,00	2,70			
	Tüm Sporcular	88	3,00	15,00	10,40	2,50			
Karşılaşma Kaygısını Yönetme	14 yaş	22	3,00	8,00	5,70	1,50	4,659	0,005**	1-2
	15 yaş	22	4,00	13,00	7,80	2,20			
	16 yaş	22	4,00	11,00	6,80	1,80			
	17 yaş	22	4,00	11,00	6,80	1,80			
	Tüm Sporcular	88	3,00	13,00	6,76	1,97			
Genel Psikolojik Beceri Düzeyi	14 yaş	22	47,00	66,00	55,00	5,61	3,068	0,032*	1-2
	15 yaş	22	51,00	70,00	60,50	5,24			
	16 yaş	22	42,00	65,00	57,00	6,83			
	17 yaş	22	48,00	69,00	58,10	6,50			
	Tüm Sporcular	88	42,00	73,00	57,60	6,30			

*p<0,05; **p<0,01; 14 yaş: 1 15 yaş: 2 16 yaş: 3 17 yaş: 4

Tablo 7 incelendiğinde futbolcuların genel psikolojik beceri düzeylerinin ve psikolojik beceri alt faktörlerinden olan bağlılık gösterme, baskı altında doruk performans ortaya koyma ve karşılaşma kaygısını yönetme ortalamalarının yaş aralıklarına göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. İmgeleme ve stresle başa çıkma ortalamalarının yaş aralıklarına göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Tablo 8. Futbolcuların Psikolojik Becerileri ile Motorik Özellikleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Motorik Özellikler	İmgeleme	Bağılılık Gösterme	Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma	Stresle Başa Çıkma	Karşılaşma Kaygısını Yönetme	Genel Psikolojik Beceri
Bacak Kuvveti	r -0,103 p 0,338	-0,039 0,718	0,258 0,015	-0,046 0,670	0,159 0,140	0,096 0,375
Dikey Sıçrama	r 0,102 p 0,344	-0,186 0,083	0,164 0,128	0,113 0,294	0,047 0,666	0,093 0,389
Durarak Uzun Atlama	r 0,084 p 0,436	0,093 0,387	0,246 0,021	0,134 0,212	0,102 0,345	0,252 0,018
Esneklik	r -0,178 p 0,098	0,026 0,807	0,339 0,001	0,025 0,820	0,200 0,062	0,173 0,107
20 Metre Sürat	r 0,080 p 0,457	0,050 0,642	-0,303 0,004	-0,127 0,240	0,012 0,914	-0,134 0,213
Çabukluk	r -0,036 p 0,738	-0,132 0,222	-0,351 0,001	-0,099 0,359	-0,178 0,097	-0,306 0,004
Aerobik Kapasite	r 0,104 p 0,335	0,186 0,082	0,363 0,001	0,052 0,634	0,092 0,393	0,306 0,004
Anaerobik Güç	r -0,143 p 0,184	-0,120 0,267	0,216 0,043	-0,003 0,975	0,113 0,295	0,038 0,722

r: Pearson korelasyon katsayısı

Değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkileri incelendiğinde; bacak kuvveti ile baskı altında doruk performans ortaya koyma toplam puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($p=0,015$; $r=0,258$). Durarak uzun atlama ile baskı altında doruk performans ortaya koyma toplam puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($p=0,021$; $r=0,246$). Durarak uzun atlama ile genel psikolojik beceri puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($p=0,018$; $r=0,252$). Esneklik ile baskı altında doruk performans ortaya koyma toplam puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($p=0,001$; $r=0,339$). 20 metre sürat ile baskı altında doruk performans toplam puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($p=0,004$; $r=-0,303$). Çabukluk ile baskı altında doruk performans ortaya koyma toplam puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($p=0,001$; $r=-0,351$). Çabukluk ile genel psikolojik beceri puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($p=0,004$; $r=-0,306$). Aerobik kapasite ile baskı altında doruk performans ortaya koyma toplam puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($p=0,001$; $r=0,363$). Aerobik kapasite ile genel psikolojik beceri puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($p=0,004$; $r=0,306$). Anaerobik güç ile baskı altında doruk performans ortaya koyma toplam puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($p=0,043$; $r=0,216$).

5. TARTIŞMA

5. 1. Demografik ve Fiziksel Özelliklere İlişkin Tartışma

Araştırmaya katılan futbolcuların demografik ve fiziksel özellikleri sırasıyla; yaş $15,50 \pm 1,10$ yıl, spor yaşı $6,80 \pm 2,30$ yıl, vücut ağırlığı $62,30 \pm 9,70$ kg, boy $173,40 \pm 9,00$ cm, vücut kitle indeksi $20,50 \pm 1,70$ kg/m² olarak tespit edilmiştir. Futbolcuların boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve vücut kitle indeksi ortalamaları incelendiğinde, futbolcuların yaş aralıklarına ve oynadıkları mevkilere göre ortalamalarının farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Taşkın, Karakoç, Nacaroğlu ve Budak (2015) futbolcu çocukların seçilmiş motorik özellikleri arasındaki ilişkileri araştırdıkları çalışmada sporcuların yaş ortalamalarını $14,40 \pm 1,74$ yıl, boy uzunluğu ortalamalarını $1,62 \pm 0,13$ cm, vücut ağırlığı ortalamalarını $53,35 \pm 12,58$ kg ve spor yaşları ortalamalarını $2,43 \pm 1,38$ yıl olarak tespit etmişlerdir.

Kamış (2017) 14-16 yaş grubu elit kısa mesafe koşucuları ve elit basketbolcular ile ilgili yapmış olduğu çalışmada, sporcuların yaş ortalamalarını $14,83 \pm 0,98$ yıl, spor yaşı ortalamalarını $3,49 \pm 0,99$ yıl, boy uzunluğu ortalamalarını $172,04 \pm 9,58$ cm, vücut ağırlığı ortalamalarını $63,45 \pm 12,55$ kg, vücut kitle indeksi ortalamalarını $21,22 \pm 2,77$ bulmuştur.

Çetin (2015) yapmış olduğu araştırmaya katılan oyuncuların ortalama yaşını $15,81 \pm 0,36$ yıl, ortalama vücut ağırlığını $63,99 \pm 7,42$ kg ve ortalama boy uzunluklarını ise $174,37 \pm 6,49$ cm bulmuştur. Amatör lig oyuncularının ise ortalama yaşını $15,55 \pm 0,35$ yıl, ortalama vücut ağırlığını $60,20 \pm 7,08$ kg ve ortalama boy uzunluğunu $171,97 \pm 6,12$ cm bulmuştur.

Bilgin (2017) yaptığı çalışmada futbolcuların yaş ortalamalarını $15,40 \pm 0,82$ yıl, boy ortalamalarını $1,70 \pm 0,06$ m, vücut ağırlığı ortalamaları $59,85 \pm 5,00$ kg olarak bulmuştur.

Göktaş (2019) 14-17 yaş grubundaki erkek futbolcular ile yapmış olduğu çalışmada kontrol grubunun yaş ortalamalarını $15,44 \pm 1,16$ yıl, boy ortalamalarını $175,04 \pm 6,15$ cm, vücut ağırlığı ortalamalarını $66,64 \pm 12,46$ kg, pliometrik antrenmana katılan deney grubunun yaş ortalamalarını $15,44 \pm 1,16$ yıl, boy ortalamalarını $170,92 \pm 15,27$ cm, vücut ağırlığı ortalamalarını $63,02 \pm 13,01$ kg olarak bulmuştur.

Seyhan (2019) yapmış olduğu çalışmada, futbolcuların yaş ortalamasını $15,78 \pm 42$ yıl, boy uzunluklarını $172,43 \pm 7,89$ cm, vücut ağırlıklarını $62,04 \pm 7,61$ kg olarak tespit etmiştir.

Yavaş (2019) Konyaspor ve Anadolu Selçuklu Spor Kulüp'lerinde oynayan 80 sporcu ile yapmış olduğu çalışmada Konyaspor U16 futbolcularının son test sonucunda

boy uzunluğu ortalamalarını $1,75\pm0,06$ cm, vücut ağırlık ortalamalarını $71,46\pm5,84$ kg olarak bulmuştur. Anadolu Selçuklu Spor Kulübü'nde oynayan U16 futbolcularının ise son test sonucunda boy uzunluğu ortalamaları $1,73\pm0,06$ cm, vücut ağırlığı ortalamaları $60,86\pm5,85$ kg, olarak bulunmuştur.

Köklü, Aşçı, Hazır, Alemdaroğlu ve Açıkada (2007) 14-17 yaşları arasında olup, bir Süper Lig takımının altyapısında futbol oynayan 124 futbolcu ile yapmış oldukları çalışmada, futbolcuların yaş ortalamasını $16,1\pm1,0$ yıl, boy ortalamalarını $172,8\pm6,2$ cm, vücut ağırlık ortalamalarını $64,2\pm7,2$ kg olarak bulmuşlardır.

Şahin, Kirandi ve Uysal (2017) 120 gelişim ligi oyuncusu ile yapmış oldukları çalışmada futbolcuların boy uzunluğu ortalamalarını sırasıyla U14 kategorisi için $172,30\pm6,61$ cm, U15 kategorisi için $175,10\pm7,59$ cm, U16 kategorisi için $176,86\pm5,90$ cm, U17 kategorisi için $176,92\pm5,44$ cm ve son olarak U19 kategorisi için $179,63\pm5,92$ cm olarak tespit etmişler. Futbolcuların vücut ağırlığı ortalamalarını ise sırasıyla U14 için $60,93\pm6,48$ kg, U15 için $64,95\pm6,76$ kg, U16 için $69,36\pm4,85$ kg, U17 için $67,65\pm5,56$ kg ve son olarak U19 için $72,29\pm5,56$ kg olarak rapor etmişler.

Girak (2019) Bursaspor U17 ve U19 futbol takımlarında oynayan 36 erkek futbolcu ile yapmış olduğu çalışmada, oyuncuların yaş ortalamasını $17,81 \pm 0,89$ yıl, vücut ağırlığı ortalamalarını $65,95\pm5,72$ kg, boy ortalamalarını $177,06\pm 4,56$ cm olarak bulmuştur.

Kartal (2014) futbolcuların motorik ve fizyolojik özellikleri karşılaştırıldığında kaleci ve defans oyuncularının, orta saha ve forvet oyuncularından uzun olduğunu, vücut ağırlıklarına bakıldığında da kaleci ve defans oyuncularının daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Erdem, Çağlayan, Korkmaz, Bozdoğan ve Özbar (2015) 44 sporcu ile yaptıkları çalışmada savunma oyuncularının boy ortalamasının orta saha ve forvet oyuncularına göre fazla olduğunu, vücut ağırlığı ve vücut kitle indeksi ortalamalarını karşılaştırdıklarında ise forvet oyuncularının diğer mevkilerdeki oyunculardan daha yüksek ortalamalara sahip olduğunu rapor etmişler.

K. Cengiz (2018) toplam 80 futbolcu ile yaptığı araştırmada futbolcuların boy uzunluk ortalamalarını ve vücut kitle indeksi ortalamalarının mevkilere göre anlamlı farklılık gösterdiğini bulmuştur. Kalecilerin diğer mevkilere göre daha uzun boylu olduğunu, defans oyuncularının orta saha oyuncularına göre daha uzun boylu olduğunu bulmuştur. Ayrıca kalecilerin vücut kitle indeksi ortalamalarının diğer mevkilere göre daha fazla olduğunu tespit etmiştir.

Kızılet, Erdem, Karagözoğlu, Topsakal ve Çalışkan (2004) yaptıkları çalışmada futbolcuların vücut ağırlığı ortalamaları açısından kalecilerin ve savunma oyuncularının diğer mevkilere göre daha ağır olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca araştırmada kaleci ve

savunma oyuncularını boy uzunluğu açısından diğer mevkilere göre daha yüksek değerlere sahip olduklarını tespit etmişlerdir.

Döner (2011) Diyarbakır amatör ligde futbol oynayan 75 sporcu ile yaptığı araştırmada sporcuların mevkilere göre boy ve vücut ağırlığı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulmuştur. Ancak çalışmada vücut kitle indeksi ortalamaları arasında anlamlı bir fark tespit edememiştir.

Karavelioğlu (2008) yaptığı çalışmada kalecilerin boy ortalamalarının diğer mevkilerdeki sporculara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Savunma, orta saha ve forvet oyuncularının ise boy ortalamaları arasında önemli bir fark bulamamıştır.

Futbolcuları vücut kitle indeksi, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ortalamalarını yaş gruplarına ve oynadıkları mevkilere göre incelediğimizde, literatürde ki çalışmalarla benzerlik göstermektedir.

5. 2. Motorik Özelliklere İlişkin Tartışma

Bacak Kuvveti: Bacak kuvveti ortalama değerleri yaş aralıklarına göre farklılık göstermektedir. 14 yaşında olanlarda ortalama değer 91,40 kg iken, 15 yaşında olanlarda 113,40 kg, 16 yaşında olanlarda 126,30 kg ve 17 yaşında olanlarda 129,20 kg olarak elde edilmiştir. Bacak kuvveti ortalama değerleri oynadıkları mevkilere göre farklılık göstermektedir. Kalecilerde ortalama değer 135,50 kg, defans oyuncularında 109,00 kg iken, orta saha oyuncularında 111,80 kg forvet oyuncularında 126,30 kg olarak elde edilmiştir.

Sevinç (2008) 10-14 yaş arasındaki futbolculara uygulanan futbol beceri antrenmanının futbolcuların fiziksel, fizyolojik ve beceri gelişimine etkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada sporcuların bacak kuvveti ortalamalarını ön testte $84,85 \pm 40,06$ kg, son test sonucunda ise bacak kuvveti ortalamalarını $105,65 \pm 42,73$ kg olarak bulmuştur.

Dağdelen (2013) 8 haftalık antrenman programının 12-14 yaş grubu futbolcuların fizyolojik ve biyomotorik özelliklerine etkisini araştırmak amacıyla yaptığı çalışmada, deney grubunun ön test ortalamasını $74,93 \pm 23,34$ kg, son test ortalamasını ise $83,10 \pm 23,20$ kg olarak bulmuştur. Kontrol grubunun bacak kuvveti ortalamasını ön testte $79,90 \pm 26,68$ kg, son test ise $80,06 \pm 26,79$ kg olarak rapor etmiştir.

Kılıç (2008) 13-15 yaş grubu erkek futbolculara uygulanan pliometrik antrenman programının futbolcuların fiziksel uygunluk düzeylerine etkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada deney grubunun antrenman öncesi bacak kuvveti ortalamasını $79,53 \pm 12,37$ kg, antrenman sonrası $94,28 \pm 14,75$ kg olarak bulmuştur. Ayrıca kontrol grubunun antrenman

öncesi bacak kuvveti $76,14 \pm 11,37$ kg iken, antrenman sonrası $83,74 \pm 12,31$ kg olarak tespit edilmiştir.

Yılmaz (2015) futbol ve hentbolcuların fiziksel uygunluklarını incelediği araştırmasında futbolcuların bacak kuvveti ortalamasını $129,25 \pm 50,77$ kg, hentbolcuların bacak kuvveti ortalamasını $133,95 \pm 54,82$ kg olarak bildirmiştir.

Karakulak, Eyüboğlu ve Aslan (2019) merkez ve kenar oyuncularının fiziksel ve motorik özelliklerini karşılaştırmak amacıyla yaptığı çalışmada merkez oyuncu grubunun bacak kuvveti ortalamasını $129,75 \pm 16,55$ kg, kenar oyuncu grubunun bacak kuvveti ortalamasını $122,86 \pm 19,87$ kg olarak bildirmiştir.

Gündüz (2014) savunma oyuncularının bacak kuvveti ortalamalarını ($116,23 \pm 16,54$ kg), diğer mevkilerde oynayan futbolculardan daha yüksek bulmasına rağmen bu sonuç istatistiki anlamda önemli bulunamamıştır.

Çolak (2017) 30 erkek futbolcu da hangi özelliklerin mevkilere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada hücum grubunun bacak kuvveti ortalamasını $130,52 \pm 28,52$ kg savunma grubunun ise $137,33 \pm 24,83$ kg olarak rapor etmiştir.

Toşur (2018) futbol oyuncularını, oynadıkları liglere, statülere ve mevkilerine göre karşılaştırmak amacıyla yaptığı çalışmada bacak kuvveti ortalamalarını sırasıyla kalecilerde $161,55 \pm 31,49$ kg, savunma oyuncularında $150,87 \pm 30,87$ kg, orta saha oyuncularında $148,36 \pm 26,96$ kg, hücum oyuncularında $158,72 \pm 26,88$ kg olarak bildirmiştir.

Çalışmamızda tespit edilen bacak kuvveti ortalamaları ile literatür ortalamaları karşılaştırıldığında değerlerin hemen hemen birbirine yakın olduğu görülmektedir. Mevkilere göre bacak kuvveti ortalamaları değerlendirildiğinde ise kalecilerin literatürde ki çalışmalarında çoğunda en yüksek değeri aldığı görülmektedir.

Dikey Sıçrama: Dikey sıçrama ortalama değerleri yaş aralıklarına göre farklılık göstermektedir. 14 yaşında olanlarda ortalama değer $34,10$ cm iken, 15 yaşında olanlarda $34,90$ cm, 16 yaşında olanlarda $41,60$ cm ve 17 yaşında olanlarda $40,20$ cm olarak elde edilmiştir. Dikey sıçrama ortalama değerleri oynadıkları mevkilere göre farklılık göstermemektedir. Defans oyuncularında ortalama değer $38,00$ cm, orta saha oyuncularında $37,90$ cm, forvet oyuncularında $37,80$ cm ve kalecilerde $35,60$ cm olarak bulunmuştur.

Dağdelen (2013) 8 haftalık antrenman programının 12-14 yaş grubu futbolcuların fizyolojik ve biyomotorik özelliklerine etkisini araştırmak amacıyla yaptığı çalışmada, dikey sıçrama değerlerini; deney grubunun ön test ortalamasında $38,76 \pm 5,83$ cm, son test ortalamasında ise $44,17 \pm 4,22$ cm olarak bulmuştur. Ayrıca kontrol grubunun dikey

sıçrama ortalamasını ise ön testte $37,40 \pm 6,10$ cm, son testte $37,49 \pm 6,11$ cm olarak tespit etmiştir.

Kocadağ (2014) 14-16 yaş grubundaki futbolculara uygulanan 8 haftalık futbol antrenmanının futbolcuların bazı özelliklerine etkisini incelemek amacıyla yapmış olduğu tezinde, deney grubunun dikey sıçrama ilk test ortalamasını $32 \pm 6,3$ cm, son uygulanan testin ortalamasını $32,2 \pm 5,11$ cm olarak bulmuştur. Ayrıca kontrol grubunun dikey sıçrama ilk test ortalamasını $33 \pm 6,13$ cm, son test ortalaması $33,3 \pm 6,33$ cm olarak rapor etmiştir.

Atacan (2010) 14-15 yaşları arası futbolculara uygulanan pliometrik antrenmanın, futbolcuların gücüne ve çevikliğine etkisini incelemek amacıyla yaptığı araştırmada, deney grubunun dikey sıçrama ortalamasını ön testte $37,50 \pm 4,40$ cm son testte $41,33 \pm 4,40$ cm, kontrol grubunun dikey sıçrama ortalamasını ön testte $36,33 \pm 3,17$ son testte ise $37 \pm 5,08$ olarak bulmuştur.

Özdemir (2009) 14-16 yaş grubundaki futbolculara uygulanan kompleks antrenmanların bazı özelliklerin gelişimine etkisini incelemek için yaptığı araştırmada çalışma grubunun dikey sıçrama ortalamasını ilk testte 34,28 cm, son testte 42,92 cm olarak tespit etmiştir. Kontrol grubunun dikey sıçrama değerlerini ise, ilk test 34,71 cm, son test 33,71 cm olarak bulmuştur.

Aydos ve Kürkçü (1997) yaşları 13-18 arasında değişen toplam 123 erkek öğrenci ile yapmış olduğu çalışmada 13-14 yaş deney grubundaki öğrencilerin dikey sıçrama ortalamasını $39 \pm 6,51$ cm, kontrol grubundaki öğrencilerin dikey sıçrama ortalamasını $27,93 \pm 5,43$ cm olarak bulmuştur. 15-16 yaş deney grubundaki öğrencilerin dikey sıçrama ortalamasını $42,09 \pm 6,39$ kontrol grubundaki öğrencilerin dikey sıçrama ortalamasını $31,1 \pm 6,48$ cm, 17-18 yaş deney grubundaki öğrencilerin dikey sıçrama ortalamasını $46,45 \pm 7,38$ cm, kontrol grubundaki öğrencilerin dikey sıçrama ortalamasını ise $34,03 \pm 3,97$ cm olarak bildirmiştir.

Sever (2013) futbolcuların fiziksel uygunluklarını incelediği çalışmasında 16 yaş ve alt grupların dikey sıçrama ortalamasını 40,31 cm, 17 yaş ve üzeri grupların ise dikey sıçrama ortalamasını 48,379 cm olarak tespit etmiştir.

C. Cengiz (2018) U16-U17 yaş grubundaki futbolcuların mevkilerine göre fiziksel ve fizyolojik özelliklerini incelediği çalışmada forvet oyuncularının sıçrama performansını $40,07 \pm 2,6$ cm orta saha oyuncularının sıçrama performansını $35,38 \pm 4,3$ cm olarak bulmuştur. Forvet oyuncularının sıçrama performansının orta saha oyuncularının performansına göre daha iyi olduğunu tespit etmiştir.

Gündüz (2014) kalecilerin dikey sıçrama ortalamasını $57,13 \pm 3,50$ cm, defans oyuncularının dikey sıçrama ortalamasını $55,93 \pm 4,41$ cm, orta saha oyuncularının dikey

sıçrama ortalamasını $56,73 \pm 3,55$ cm ve hücum oyuncularının dikey sıçrama ortalamasını $56,13 \pm 3,54$ cm olarak kaydetmiştir. Bu değerler istatistiki olarak önemli bulunmamıştır.

Karavelioğlu (2008) yaptığı çalışmada kalecilerin dikey sıçrama ortalamasını $64,38 \pm 9,39$ cm, orta saha oyuncularının dikey sıçrama ortalamasını $61,14 \pm 0,28$ cm, savunma oyuncularının dikey sıçrama ortalamasını $60,95 \pm 5,04$ cm ve hücum oyuncularının dikey sıçrama ortalamasını $60,79 \pm 8,32$ cm bulmasına rağmen bu farkların istatistiki anlamda önemli olmadığını tespit etmiştir.

Toşur (2018) futbol oyuncularını, oynadıkları liglere, statülere ve mevkilerine göre karşılaştırmak amacıyla yaptığı araştırmada, kalecilerin dikey sıçrama değeri diğer mevkilerde oynayan futbolculardan yüksek çıkmasına rağmen sadece kaleciler ve orta saha oyuncular arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Marancı (1999) amatör ligde oynayan 112 futbolcunun bazı özelliklerini, futbolcuların oynadıkları mevkilere göre incelediği tezinde, futbolcuların dikey sıçrama değerlerini, kalecilerde $61,3 \pm 8,75$ cm, defans oyuncularında $55,9 \pm 7,34$ cm, orta saha oyuncularında $55,6 \pm 5,15$ cm ve forvet oyuncularında $58,6 \pm 4,98$ cm olarak bulmuştur.

Çalışmamızda yaş grupları ve oynadıkları mevkilere göre futbolcuların dikey sıçrama ortalamalarına bakıldığında literatürde ki diğer çalışmalar ile benzerlikler taşıdığı tespit edilmiştir.

Durarak Uzun Atlama: Durarak uzun atlama ortalama değerleri yaşlara göre farklılık göstermektedir 14 yaşında olanlarda ortalama değer 184 cm iken, 15 yaşında olanlarda 207 cm, 16 yaşında olanlarda 211 cm ve 17 yaşında olanlarda 204 cm olarak elde edilmiştir. Durarak uzun atlama ortalama değerleri mevkilere göre farklılık göstermemektedir. Defans oyuncularında ortalama değer 202 cm iken, orta saha oyuncularında 203 cm, forvet oyuncularında 204 cm ve kalecilerde 189 cm olarak elde edilmiştir.

Kocadağ (2014) 14-16 yaş grubundaki futbolculara uygulanan 8 haftalık futbol antrenmanının futbolcuların bazı özelliklerine etkisini incelemek amacıyla yapmış olduğu tezinde deney grubunun durarak uzun atlama ilk test ortalamasını $176,6 \pm 16,8$ cm son test ortalamasını $180 \pm 18,08$ cm olarak bulmuştur. Ayrıca kontrol grubunun durarak uzun atlama ilk test ortalamasını $186 \pm 0,18$ cm, son test ortalamasını $187,5 \pm 0,18$ cm olarak tespit etmiştir.

Atacan (2010) 14-15 yaşları arası futbolculara uygulanan pliometrik antrenmanın, futbolcuların gücüne ve çevikliğine etkisini incelemek amacıyla yaptığı araştırmada, deney grubunun durarak uzun atlama ortalamasını ön testte $199,13 \pm 14,12$ cm son testte $211,06 \pm 14,07$ cm, kontrol grubunun durarak uzun atlama ortalamasını ön testte $182,06 \pm 14,24$ cm son testte ise $185,40 \pm 14,27$ cm olarak kaydetmiştir.

Dumlu (2015) 15 ve 16 yaş arası 39 erkek ile 48 kadın olmak üzere toplam 87 sporcu ile yapmış olduğu çalışmada, sporcuların durarak uzun atlama ön test ortalamasını $151,58 \pm 2,69$ cm, son test ortalamasını ise $157,43 \pm 2,28$ cm olarak bulmuştur.

Uygun (2019) 10-14 yaş arasında bulunan toplam 80 öğrenci ile yapmış olduğu çalışmasında, deney grubunun ön test ortalamasını $153,20 \pm 12$ cm, son test ortalamasını $161,20 \pm 11,6$ cm olarak bulmuştur. Kontrol grubunun ise ön test ortalamasını $155,00 \pm 15,15$ cm, son test ortalamasını $155,60 \pm 16,2$ olarak bildirmiştir.

Uşık (2019) ortaöğretim öğrencilerini okul sporlarına katılıp katılmama durumuna göre incelediği çalışmasında 17-18 yaş aktif spor yapan erkek öğrencilerin durarak uzun atlama ortalamasını $208,40 \pm 31,04$ cm, 15-16 yaş aktif spor yapan erkek öğrencilerin durarak uzun atlama ortalamasını ise $199,63 \pm 27,68$ cm olarak bildirmiştir.

Taşkın ve diğerleri (2015) yaş ortalaması $14,40 \pm 1,74$ yıl olan futbolcu çocukların, seçilmiş motorik özellikleri arasındaki ilişkileri araştırdıkları çalışmada futbolcu çocukların durarak uzun atlama ortalamasını $184,70 \pm 29,56$ cm olarak bulmuştur.

Aydos ve Kürkcü (1997) yaşları 13-18 arasında değişen toplam 123 erkek öğrenci ile yapmış olduğu çalışmada 13-14 yaş deney grubundaki öğrencilerin durarak uzun atlama ortalamasını $203 \pm 19,04$ cm, kontrol grubundaki öğrencilerin $151,97 \pm 14,78$ cm olarak bulmuştur. 15-16 yaş deney grubundaki öğrencilerin durarak uzun atlama ortalamasını $219 \pm 15,84$ cm kontrol grubundaki öğrencilerin $166,6 \pm 19,42$ cm, 17-18 yaş deney grubundaki öğrencilerin durarak uzun atlama ortalamasını $220,73 \pm 16,06$ cm, kontrol grubundaki öğrencilerin ise $169,27 \pm 21,66$ cm olarak bildirmiştir.

Ardıçlı (2005) yapmış olduğu çalışmada, ön test sonucunda, pliometrik grubunun durarak uzun atlama ortalamasını $212,50 \pm 18,70$ cm, ağırlık grubunun durarak uzun atlama ortalamasını $209,58 \pm 9,92$ cm, kontrol grubunun durarak uzun atlama ortalamasını $204,33 \pm 12,08$ cm olarak bildirmiştir.

Özder (1992) futbolcuların bazı fizyolojik parametrelerini mevkilere göre karşılaştırdığı çalışmasında, kalecilerin durarak uzun atlama ortalamasını $2,62 \pm 1,15$ m, defans oyuncularının durarak uzun atlama ortalamasını $2,49 \pm 1,26$ m, orta saha oyuncularının durarak uzun atlama ortalamasını $2,58 \pm 9,16$ m, forvet oyuncularının durarak uzun atlama ortalamasını $2,62 \pm 1,21$ m olarak bildirmiştir.

Karavelioğlu (2008) yaptığı çalışmada durarak uzun atlama ortalamalarını, kalecilerin $2,34 \pm 0,18$ m, savunma oyuncularının $2,30 \pm 0,18$ m, orta saha oyuncularının $2,27 \pm 0,19$ m, hücum oyuncularının $2,23 \pm 0,19$ m bulmasına rağmen bu farkların istatistiki anlamda önemli olmadığını tespit etmiştir.

Çalışmamızda elde ettiğimiz ortalamalar ile literatür ortalamaları, yaş gruplarına göre karşılaştırıldığında benzerlikler gösterirken, oynadıkları mevkilere göre durarak uzun

atlama ortalamaları, literatür ile kıyaslandığında bizim çalışmamızdaki futbolcuların daha düşük değer aldığı görülmektedir.

Esneklik: Esneklik ortalama değerleri yaşlara göre farklılık göstermektedir. 14 yaşında olanlarda ortalama değer 16,00 cm iken, 15 yaşında olanlarda 30,5 cm, 16 yaşında olanlarda 32,36 cm ve 17 yaşında olanlarda 31,13 cm olarak elde edilmiştir. Esneklik ortalama değerleri mevkilere göre farklılık göstermemektedir. Kalecilerde 32,62 cm, defans oyuncularında ortalama değer 27,58 cm iken, orta saha oyuncularında 25,52 cm, forvet oyuncularında 29,69 cm olarak elde edilmiştir.

Uygun (2019) 10-14 yaş arasında bulunan toplam 80 öğrenci ile yapmış olduğu çalışmada, deney grubunun ön test ortalamasını $20,32 \pm 6,06$ cm, son test ortalamasını $24,76 \pm 6,43$ cm olarak bulmuştur. Kontrol grubunun ise ön test ortalamasını $20,77 \pm 6,16$ cm, son test ortalamasını $21,11 \pm 6,44$ cm olarak bildirmiştir

Dağdelen (2013) 8 haftalık antrenman programının 12-14 yaş grubu futbolcuların fizyolojik ve biyomotorik özelliklerine etkisini araştırmak amacıyla yaptığı çalışmada, deney grubunun ön test ortalamasını $30,61 \pm 4,03$ cm, son test ortalamasını ise $32,56 \pm 4,15$ cm olarak bulmuştur. Kontrol grubunun esneklik ortalaması ön testte $30,94 \pm 1,25$ cm, son test ise $30,77 \pm 1,17$ cm olarak rapor edilmiştir.

Karabulak (2013) 12-14 yaş erkek futbolculara uygulanan kombine antrenmanlarının futbolcuların performanslarını etkisini araştırmak amacıyla yapmış olduğu çalışmanın son testleri sonucunda, kombine antrenman grubunun esneklik ortalamasını $24,8 \pm 4,3$ cm, normal antrenman yapan grubun esneklik ortalamasını $20,8 \pm 7,5$ cm, olarak bulmuştur

Kılıç (2008) 13-15 yaş grubu erkek futbolculara uygulanan pliometrik antrenman programının futbolcuların fiziksel uygunluk düzeylerine etkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada deney grubunun antrenman öncesi esneklik değerini $25,73 \pm 2,97$ cm, antrenman sonrası ise $32,91 \pm 3,88$ cm olarak bulmuştur. Ayrıca kontrol grubunun antrenman öncesi esneklik değerini $25,58 \pm 3,54$ cm, antrenman sonrası ise $25,63 \pm 4,22$ cm olarak tespit edilmiştir.

Atlı (2009) 14-16 yaşları arası erkek futbolcu, basketbolcu ve sedanterlerin bazı özelliklerini karşılaştırdığı çalışmada, esneklik ortalamalarını sırayla, futbolcularda $18,25 \pm 2,14$ cm, basketbolcularda $24,80 \pm 3,48$ cm, sedanterlerde ise $18,25 \pm 2,14$ cm olarak tespit etmiştir.

Eyüboğlu ve Aslan (2016) U15 futbolcuların motorik özelliklerini incelediği çalışmada, futbolcuların esneklik ortalamasını $26,23 \pm 4,28$ cm olarak bulmuşlardır.

Işık (2019) ortaöğretim öğrencilerini okul sporlarına katılıp katılmama durumuna göre incelediği çalışmada 17-18 yaş aktif spor yapan erkek öğrencilerin esneklik

ortalamasını $24,47 \pm 8,73$ cm, 15-16 yaş aktif spor yapan erkek öğrencilerin esneklik ortalamasını ise $23,51 \pm 7,77$ cm olarak bildirmiştir

Aydos ve Kürkçü (1997) yaşları 13-18 arasında değişen toplam 123 erkek öğrenci ile yapmış olduğu çalışmada 13-14 yaş deney grubundaki öğrencilerin esneklik ortalamasını $34,46 \pm 4,67$ cm, kontrol grubundaki öğrencilerin ise $19,2 \pm 4,3$ cm olarak bulmuşlardır. 15-16 yaş deney grubundaki öğrencilerin esneklik ortalamasını $37,55 \pm 3,69$ cm kontrol grubundaki öğrencilerin ise $20,03 \pm 5,97$ cm, 17-18 yaş deney grubundaki öğrencilerin esneklik ortalamasını $36,18 \pm 4,31$ cm, kontrol grubundaki öğrencilerin ise $24,23 \pm 7,44$ cm olarak bildirmişler.

Ardıçlı (2005) futbolculara uygulanan pliometrik ve ağırlık antrenmanının bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklere etkisini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmanın son testin de pliometrik grubunun esneklik ortalamasını $28,92 \pm 4,85$ cm, ağırlık grubunun esneklik ortalamasını $25,92 \pm 2,61$ cm, kontrol grubunun esneklik ortalamasını $28,50 \pm 3,42$ cm olarak bildirmiştir.

Karadağ (2002) 15 profesyonel futbolcu ile yapmış olduğu araştırmada futbolcuların esneklik ortalamasını $30,01 \pm 5,70$ cm olarak tespit etmiştir. Tokgöz (2015) yapmış olduğu çalışmada, futbolcuların esneklik ortalamasını $30,50 \pm 7,90$ cm olarak tespit etmiştir.

Karabıyık (2018) kompleks antrenmanların genç futbolcuların anaerobik gücüne etkisini incelemek amacıyla yapmış olduğu araştırmada kompleks antrenman grubundaki futbolcuların esneklik ortalamasını $33,54$ cm, dairesel antrenman grubundaki futbolcuların esneklik ortalamasını ise $33,92$ cm olarak tespit etmiştir.

Yılmaz (2015) futbol ve hentbolcuların fiziksel uygunluklarını incelediği araştırmasında futbolcuların esneklik ortalamasını $28,23 \pm 2,00$ cm, hentbolcuların esneklik ortalamasını $34,02 \pm 2,96$ cm olarak bildirmiştir.

Karakulak ve diğerleri (2019) merkez ve kenar oyuncularının fiziksel ve motorik özelliklerini karşılaştırmak amacıyla yaptığı araştırmada kenar oyuncularının esneklik ortalamasını $29,06 \pm 5,99$ cm, merkez oyuncuların esneklik ortalamasını ise $27,28 \pm 6,70$ cm olarak tespit etmişler.

Yamaner (1990) yapmış olduğu çalışmada esneklik değerlerini sırayla, kalecilerde $27,50 \pm 3,54$ cm, defans oyuncularında $21,0 \pm 4,51$ cm, orta saha oyuncularında $21,75 \pm 2,36$ cm, forvet oyuncularında $22,0 \pm 2,45$ cm olarak bulmuştur. Kaleciler ile diğer mevkideki futbolcuların esneklikleri arasında anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir.

Yaşlı (2016) futbolculara uygulanan statik germe antrenmanlarının sıçrama performansına etkisini araştırmak amacıyla yapmış olduğu araştırmada germe grubunun ön test ortalamasını $30,60 \pm 4,78$ cm, son test ortalamasını $33,90 \pm 3,14$ cm, kontrol grubunun ön test ortalamasını $28,43 \pm 7,90$ cm, son test ortalamasını $27,68 \pm 8,61$ cm olarak bulmuştur.

Revan (2003) futbolcuların oynadıkları mevkilere göre bazı antropometrik ve fizyolojik parametrelerini karşılaştırdığı çalışmada, kalecilerin esneklik ortalamasını $29,6\pm 7,43$ cm, defans oyuncularının $31,23\pm 5,7$ cm orta saha oyuncularının $31,83\pm 6,01$ cm forvet oyuncularının $30,55\pm 5,92$ cm olarak bulmuştur.

Kartal (2014) futbolcuların oynadıkları mevkilere göre bazı özelliklerini incelediği araştırmasında, kalecilerin orta saha ve forvet oyuncularından daha esnek olduğu, defans oyuncularının ise orta saha oyuncularına göre daha esnek olduğunu tespit etmiştir.

Gündüz (2014) yapmış olduğu çalışmada, kalecilerin esneklik ortalamasının, defans oyuncularından, orta saha oyuncularından ve hücum oyuncularından daha yüksek olduğunu rapor etmiştir.

Karavelioğlu (2008) yaptığı çalışmada kalecilerin esneklik ortalamasını $28,83\pm 7,78$ cm, savunma oyuncularının esneklik ortalamasını $32,30\pm 8,24$ cm orta saha oyuncularının esneklik ortalamasını $30,03\pm 6,05$ cm, hücum oyuncularının esneklik ortalamasını $28,54\pm 8,18$ cm olarak tespit etmiştir.

Çalışmamızda yaş grupları ve oynadıkları mevkilere göre futbolcuların dikey sıçrama ortalamalarına bakıldığında literatürde ki diğer çalışmalar ile benzerlikler gösterdiği tespit edilmiştir.

Sürat: Sürat ortalama değerleri yaşlara göre farklılık göstermektedir. 14 yaşında olanlarda ortalama değer 3,40 sn iken, 15 yaşında olanlarda 3,20 sn, 16 yaşında olanlarda 3,10 sn ve 17 yaşında olanlarda 3,40 sn olarak elde edilmiştir. Sürat ortalama değerleri mevkilere göre farklılık göstermemektedir. Defans oyuncularında ortalama değer 3,30 sn iken, orta saha oyuncularında 3,26 sn, forvet oyuncularında 3,16 sn ve kalecilerde 3,30 sn olarak elde edilmiştir.

Diker ve Müniroğlu (2016) 8-14 yaş grubu futbolcuların fizyolojik ve biyomotor özelliklerini araştırmak amacıyla yapmış oldukları çalışmada, 20 metre sprint testini 1. grubun $3,9\pm 0,3$ sn, 2. grubun $3,5\pm 0,2$ sn, 3. grubun $3,4\pm 0,1$ sn olarak bitirdiğini tespit etmişlerdir.

Canlı (2019) puberte öncesi futbolcuların oynadıkları mevkilere göre özelliklerini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada, 20 metre sürat ortalamasını defans oyuncularında $3,42\pm 0,29$ sn, orta saha oyuncularında $3,51\pm 0,31$ sn, forvet oyuncularında $3,56\pm 0,37$ sn olarak bulmuştur.

Çalışkan (2011) futbolcular ile ilgili yapmış olduğu çalışmada 15 yaş grubu futbolcuların 20 metre sürat ortalamasını $3,27\pm 0,15$ sn, 13 yaş grubu futbolcuların 20 metre sürat ortalamasını $3,38\pm 0,13$ sn, 11 yaş grubu futbolcuların 20 metre sürat ortalamasını $3,63\pm 0,30$ sn olarak bulmuştur

Karabulak (2013) 12-14 yaş erkek futbolculara uygulanan kombine antrenmanlarının futbolcuların performanslarını etkisini araştırmak amacıyla yapmış olduğu çalışmanın son testleri sonucunda, kombine antrenman grubunun 20 metre sürat ortalamasını $3,2\pm0,19$ sn, normal antrenman yapan grubun 20 metre sürat ortalamasını $3,4 \pm 0,22$ sn, olarak bulmuştur

Karadağ (2002) 15 profesyonel futbolcu ile yapmış olduğu araştırmada futbolcuların 20 metre sürat koşusu ortalamasını $3,18\pm0,11$ sn olarak tespit etmiştir.

Boztepe (2018) ortalama yaşları 16,8 yıl olan toplam 39 futbolcu ile yapmış olduğu araştırmada, kontrol grubunun 20 metre sürat ilk testini 3.07 ± 0.16 sn, son testini 3.07 ± 0.15 sn, geleneksel antrenman grubunun 20 metre sürat ilk testini 3.07 ± 0.18 sn, son testini 3.09 ± 0.20 sn, fonksiyonel antrenman grubunun 20 metre sürat ilk testini 2.93 ± 0.17 sn, son testini 2.83 ± 0.14 sn olarak tespit etmiştir.

Kaplan (1997) yapmış olduğu çalışmada mevkilere göre sürat ortalama değerlerini karşılaştırdığında kaleci ile hücum oyuncularları arasında anlamlı fark bulmuştur.

Kızılet ve diğerleri (2004) kalecilerin ve orta savunma oyuncularının diğer mevkilerdeki oyunculardan daha yavaş olduğunu, hücum oyuncularının ise daha hızlı olduklarını tespit etmişlerdir.

Gündüz (2014) yapmış olduğu çalışmada hücum oyuncularının sürat koşusu değerlerini orta saha oyuncularından, savunma oyuncularından ve kalecilerden daha yüksek bulmasına rağmen, bu sonuç istatistiki olarak önemli olmadığını rapor etmiştir.

Çetin (2015) U16 yaş kategorisinden 67 futbolcunun mevkisel performansını incelediği çalışmasında, forvet, bek oyuncular ve kanat oyuncularının, orta saha merkez ve stoper ve kalecilere göre daha yüksek performans gösterdiğini tespit etmiştir.

Sever (2013) futbolcuların fiziksel uygunluklarını incelediği çalışmasında 17 yaş ve üzeri yaş grubundaki kalecilerin diğer mevki oyuncularından daha yavaş olduğunu bulmuştur. Ayrıca 17 yaş ve üzerin grubun sprint süreleri 16 yaş ve altı gruptan istatistiksel olarak daha kısa olduğunu rapor etmiştir.

Karakulak ve diğerleri (2019) merkez ve kenar oyuncularının fiziksel ve motorik özelliklerini karşılaştırmak amacıyla yaptığı araştırmada kenar oyuncularının sprint performansının, merkez oyunculara göre daha iyi değerlere sahip olduğunu tespit etmişlerdir.

Futbolcuları yaş gruplarına ayırarak yaptığımız karşılaştırmalarda literatür ile benzerlikler tespit ederken, mevkisel karşılaştırmalarda literatür ile benzer sonuçlar görülmemektedir.

Çabukluk: Çabukluk ortalama değerleri yaşlara göre farklılık göstermektedir. 14 yaşında olanlarda ortalama değer $17,70$ sn iken, 15 yaşında olanlarda $16,10$ sn, 16

yaşında olanlarda 15,80 sn ve 17 yaşında olanlarda 16,70 sn olarak elde edilmiştir. Çabukluk ortalama değerleri mevkilere göre farklılık göstermektedir. Defans oyuncularında ortalama değer 16,70 sn iken, orta saha oyuncularında 16,30 sn, forvet oyuncularında 16,40 sn ve kalecilerde 17,50 sn olarak elde edilmiştir

Atacan (2010) 14-15 yaşları arası futbolculara uygulanan pliometrik antrenmanın, futbolcuların gücüne ve çevikliğine etkisini incelemek amacıyla yaptığı araştırmada, deney grubunun çabukluk ortalamasını ön testte $17,13 \pm 0,48$ sn son testte $15,95 \pm 0,50$ sn, kontrol grubunun çabukluk ortalamasını ön testte $17,43 \pm 0,50$ sn son testte ise $17,08 \pm 0,47$ sn olarak bulmuştur.

Şimşek (2019) yapmış olduğu çalışmada kontrol grubunun çabukluk ilk test ortalamasını $17,13 \pm 0,62$ sn, son test ortalamasını ise $17,13 \pm 0,67$ sn olarak tespit etmiştir. Core antrenman grubunun çabukluk ilk test ortalaması $17,08 \pm 0,76$ sn son test ortalaması $16,91 \pm 0,82$ sn olarak rapor edilmiştir. Pliometrik antrenman grubunun ise çabukluk ilk test ortalaması $16,94 \pm 0,54$ sn, son test ortalaması $16,62 \pm 0,48$ sn olarak bulunmuştur.

Akdoğan (2016) futbolda küçük alan ve süratte devamlılık antrenmanlarının futbolcuların bazı özelliklerine etkisini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada küçük alan grubunun çabukluk test ortalamalarını, ilk testte $15,93 \pm 0,34$ sn, son testte $15,81 \pm 0,36$ sn, süratte devamlılık antrenman grubunun çabukluk test ortalamalarını ilk testte $15,83 \pm 0,39$ sn, son testte $15,53 \pm 0,46$ sn, kombine antrenman grubunun çabukluk test ortalamalarını ilk testte $16,18 \pm 0,48$ sn, son testte $15,91 \pm 0,36$ sn kontrol grubunun çabukluk test ortalamalarını ilk testte $16,22 \pm 0,4$ sn son testte ise $16,40 \pm 0,58$ sn olarak tespit etmiştir.

Serdar (2018) genç futbolcuları yabancı ülke futbolcuları ile karşılaştırdığı çalışmada, Türkiye Profesyonel 1.Lig U18 takımının çabukluk testi ortalamasını $15,40 \pm 0,40$ sn, Hollanda Profesyonel 1.Lig U18 takımının çabukluk testi ortalamasını ise $15,25 \pm 0,42$ sn olarak bulmuştur.

Vurmaz (2018) yapmış olduğu çalışmada, deney grubun çabukluk test ortalamasını ön testte $14,75 \pm 0,51$ sn, son testte $14,01 \pm 0,51$ sn, kontrol grubun çabukluk test ortalamasını ön testte $14,38 \pm 0,37$ sn son testte $14,56 \pm 0,27$ sn olarak tespit etmiştir.

Güneş, Taşkın ve Türk (2019) futbolculara uygulanan dar alan oyunlarının çeviklik performanslarına olan etkisini incelemek amacıyla yapmış oldukları çalışmada, çabukluk ortalamalarını sırasıyla kalecilerde $17,41 \pm 0,99$ sn, defans oyuncularında $17,37 \pm 0,73$ sn, orta saha oyuncularında $17,58 \pm 0,73$ sn, forvet oyuncularında $17,70 \pm 0,46$ sn olarak tespit etmişlerdir.

Toluay (2014) yaşları ortalaması 17,63 olan toplam 30 futbolcu ile yapmış olduğu çalışmada, en iyi son test derecesi 14,90 sn ile denek grubu savunma oyuncusu olurken,

kontrol grubu en iyi savunma oyuncusunda bu oran 15,39 sn değerinde olduğu bulunmuştur. Ayrıca kontrol grubundaki en iyi değeri forvet oyuncularını oluşturmıştır.

Yapıcı, Aydın, Çelik ve Başkaya (2016) genç futbolcuların motorik özelliklerini karşılaştırdığı araştırmada, defans oyuncularının çabukluk değerlerini, orta saha oyuncularının değerlerinden anlamlı derecede yüksek tespit etmiştir.

Futbolcuları yaş gruplarına ayırarak yaptığımız karşılaştırmalarda literatür ile benzerlikler tespit ederken, mevkisel karşılaştırmalarda literatür ile benzer sonuçlar almadığımız görülmektedir. Bunun nedeni çalışmamıza katılan kalecilerin çabukluk ortalamasının orta saha ve forvet oyuncularına göre yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Aerobik Kapasite MaksVO₂ (ml/kg/dk): Aerobik kapasite ortalama değerleri yaşlara göre farklılık göstermektedir. 14 yaşında olanlarda ortalama değer 38,90 ml/kg/dk iken, 15 yaşında olanlarda 47,60 ml/kg/dk, 16 yaşında olanlarda 47,61 ml/kg/dk ve 17 yaşında olanlarda 53,10 ml/kg/dk olarak elde edilmiştir. Aerobik kapasite ortalama değerleri mevkilere göre farklılık göstermektedir. Defans oyuncularında ortalama değer 46,70 ml/kg/dk iken, orta saha oyuncularında 48,60 ml/kg/dk, forvet oyuncularında 47,30 ml/kg/dk ve kalecilerde 38,20 ml/kg/dk olarak elde edilmiştir.

Dağdelen (2013) 8 haftalık antrenman programının 12-14 yaş grubu futbolcuların fizyolojik ve biyomotorik özelliklerine etkisini araştırmak amacıyla yaptığı çalışmada, MaksVO₂ değerlerini; deney grubunun ön test ortalamasında 30,94±4,13 ml/kg/dk, son test ortalamasında ise 33,72±4,33 ml/kg/dk olarak bulmuştur. Ayrıca kontrol grubunun MaksVO₂ değerlerini ise ön testte 31,88± 4,12 ml/kg/dk son testte 32,90±4,11 ml/kg/dk olarak tespit etmiştir.

İbiş (2002) yapmış olduğu araştırmada, deney grubunun MaksVO₂ ortalamasını antrenman öncesi ve antrenman sonrası olarak sırasıyla 37,38±5,16 ml/kg/dk - 39,59± 7,27 ml/kg/dk olarak tespit etmiştir.

Genç (2015) 24 sporcu ile yapmış olduğu çalışmada çalışmaya katılan futbolcuların MaksVO₂ ortalamasını 31,14±2,18 ml/kg/dk olarak bulmuştur.

Doğan (2015) futbolculara uygulanan core antrenmanın bazı özelliklere etkisini araştırmak amacıyla yapmış olduğu çalışmada çalışma grubunun MaksVO₂ ön test ortalamasını 47,24±4,50 ml/kg/dk, son test ortalamasını 49,48±4,75 ml/kg/dk olarak bulmuştur. Kontrol grubunun ise ön test ortalamasını 46.94 ±4,03 ml/kg/dk, son test ortalamasını 46,65±04,27 ml/kg/dk olarak bildirmiştir.

Toşur (2018) futbol oyuncularını, oynadıkları liglere, statülere ve mevkilerine göre karşılaştırmak amacıyla yaptığı araştırmada kalecilerin aerobik kapasitesini 47,18±4.45 ml/kg/dk, hücum oyuncularının aerobik kapasitesini 54,56± 4,41 ml/kg/dk, orta saha

oyuncularının aerobik kapasitesini $54,78 \pm 4,75$ ml/kg/dk ve savunma oyuncularının aerobik kapasitesini $54,73 \pm 3,28$ ml/kg/dk olarak bulmuştur. Katılımcıların aerobik kapasite boyutundaki özellik mevkilere göre farklılaştığını tespit etmiştir.

Yavaş (2019) Konyaspor ve Anadolu Selçuklu spor kulüplerinde futbol oynayan U14 ve U16 takımlarının oyuncularını karşılaştırdığı tezinde, Anadolu Selçuklu Spor Kulübü U14 futbolcularının ön ve son testteki MaksVO2 ortalamalarını $44,32 \pm 4,44$ ml/kg/dk - $44,17 \pm 4,71$ ml/kg/dk, Konyaspor Spor Kulübü U14 futbolcularının ön ve son testteki MaksVO2 ortalamalarını $49,16 \pm 5,98$ ml/kg/dk - $50,29 \pm 5,39$ ml/kg/dk, Anadolu Selçuklu Spor Kulübü U16 futbolcularının ön ve son testteki MaksVO2 ortalamalarını $50,98 \pm 2,82$ ml/kg/dk - $50,76 \pm 3,88$ ml/kg/dk, Konyaspor Spor Kulübü U16 futbolcularının ön ve son testteki MaksVO2 ortalamalarını $50,67 \pm 4,61$ ml/kg/dk - $53,00 \pm 3,81$ ml/kg/dk, olarak tespit etmiştir.

Acar (2016) antrenman başında veya sonunda yapılan sürekli koşuların, U16 futbolcularının dayanıklılık gelişimlerine etkisini değerlendirmek için yapmış olduğu çalışmada, araştırma grubundaki futbolcuların antrenman öncesi MaksVO2 ortalamasını $47,03 \pm 6,01$ ml/kg/dk antrenman sonrası MaksVO2 ortalamasını ise $49,93 \pm 8,23$ ml/kg/dk olarak tespit etmiştir.

Soyal (2014) futbolcu ve hentbolcuların maksimal oksijen alımı ve anaerobik eşik değerlerini karşılaştırdığı çalışmasında futbolcuların MaksVO2 ortalamasını $50,87 \pm 5,91$ ml/kg/dk, hentbolcuların MaksVO2 ortalamasını $48,72 \pm 4,17$ ml/kg/dk olarak tespit etmiştir.

Pakdil (2013) futbolcular ile yapmış olduğu çalışmada deneklerin MaksVO2 ortalamalarını ön testte $45,93 \pm 4,68$ ml/kg/dk, son testte $45,60 \pm 3,01$ ml/kg/dk olarak bulmuştur.

Seyhan (2018) A takım ve U21 futbolcularını mevkilere göre karşılaştırdığı çalışmasında, A takım oyuncularının MaksVO2 ortalamalarını kalecilerde $50,9 \pm 1$ ml/kg/dk savunma oyuncularında $57,6 \pm 2,37$ ml/kg/dk, orta saha oyuncularında $58,2 \pm 2,67$ ml/kg/dk ve hücum oyuncularında ise $56,2 \pm 1,47$ ml/kg/dk olarak tespit etmiştir. U21 takımı futbolcularının MaksVO2 ortalamaları sırasıyla, kalecilerde $46,9 \pm 1,01$ ml/kg/dk, savunma oyuncularında $50,2 \pm 1,09$ ml/kg/dk, orta saha oyuncularında $51,7 \pm 2,04$ ml/kg/dk, hücum oyuncularında ise $51,5 \pm 0,6$ ml/kg/dk olarak bulunmuştur.

Karakulak ve diğerleri (2019) merkez ve kenar oyuncularının fiziksel ve motorik özelliklerini karşılaştırmak amacıyla yaptığı çalışmada merkez oyuncu grubunun MaksVO2 ortalamasını $49,15 \pm 4,45$ ml/kg/dk, kenar oyuncu grubunun MaksVO2 ortalamasını $51,62 \pm 4,30$ ml/kg/dk olarak bildirmişlerdir.

C. Cengiz (2018) U16-U17 yaş grubundaki futbolcuların mevkilerine göre fiziksel ve fizyolojik özelliklerini incelediği çalışmada MaksVO₂ ortalamalarını defans oyuncularında 53,59±2,01 ml/kg/dk, orta saha oyuncularında 51,27±4,88 ml/kg/dk, kanat oyuncularında 53,33±2,29 ml/kg/dk, forvet oyuncularında 50,37± 2,58 ml/kg/dk olarak bildirmiştir. Savunma ve forvet oyuncularının değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur.

Sever (2013) futbolcuların fiziksel uygunluklarını incelediği çalışmasında 16 yaş ve alt grupların MaksVO₂ ortalamasını 43,58±5,69, 17 yaş ve üzeri grupların ise MaksVO₂ ortalamasını 48,10±5,27 ml/dk/kg olarak tespit etmiştir. Tüm futbolcuları mevkilere göre incelediğinde ise orta saha oyuncularının MaksVO₂ değerlerinin forvet oyuncularından daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Futbolcuları yaş gruplarına ayırarak yaptığımız karşılaştırmalarda literatür ile benzerlikler tespit edilmiştir. Mevkilere göre incelediğimizde ise defans, orta saha ve forvet oyuncularının aerobik kapasitelerinin farklılaşmadığı görülmektedir. Aerobik kapasite ortalama değerinin mevkilere göre farklılık göstermesi kalecilerin aerobik kapasitelerinin diğer oyunculara göre düşük olmasından kaynaklanmaktadır.

Anaerobik Güç (Kgm/sn): Anaerobik güç ortalama değerleri yaşlara göre farklılık göstermektedir. 14 yaşında olanlarda ortalama değer 68,80 kgm/sn iken, 15 yaşında olanlarda 79,80, kgm/sn, 16 yaşında olanlarda 94,60 kgm/sn ve 17 yaşında olanlarda 96,00 kgm/sn olarak elde edilmiştir. Anaerobik güç ortalama değerleri mevkilere göre farklılık göstermemektedir. Defans oyuncularında ortalama değer 84,10 kgm/sn, orta saha oyuncularında 81,80 kgm/sn, forvet oyuncularında 87,20 kgm/sn ve kalecilerde 97,30 kgm/sn olarak elde edilmiştir.

Sevinç (2008) 10-14 yaş arasındaki futbolculara uygulanan futbol beceri antrenmanının futbolcuların fiziksel, fizyolojik ve beceri gelişimine etkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada sporcuların anaerobik güç ortalamasını ön testte 60,75±19,20 kgm/sn, son testte ise 63,21±19,25 kgm/sn olarak bulmuştur.

Atlı (2009) 14-16 yaşları arası erkek futbolcu, basketbolcu ve sedanterlerin bazı özelliklerini karşılaştırdığı çalışmasında, anaerobik güç ortalamalarını, futbolcularda 95,31±10,78 kgm/sn, basketbolcularda, 119,97±10,80 kgm/sn, sedanterlerde ise 96,42±16,89 kgm/sn olarak tespit etmiştir.

Atacan (2010) 14-15 yaşları arası futbolculara uygulanan pliometrik antrenmanının, futbolcuların gücüne ve çevikliğine etkisini incelemek amacıyla yaptığı araştırmada, deney grubunun anaerobik güç ortalamasını ön testte 93,53 ±8,89 kgm/sn son testte 100,84±5,41 kgm/sn, kontrol grubunun anaerobik güç ortalamasını ön testte 92,25±9,57 kgm/sn son testte ise 90,29±7.62 kgm/sn olarak kaydetmiştir.

Ardıçlı (2005) 15-16 yaş grubu futbolculara uygulanan pliometrik ve ağırlık antrenmanının bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklere etkisini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmanın son testi ile birlikte, pliometrik grubunun anaerobik güç ortalamasını $90,77 \pm 11,51$ kgm/sn, ağırlık grubunun anaerobik güç ortalamasını $83,99 \pm 12,95$ kgm/sn, kontrol grubunun anaerobik güç ortalamasını ise $83,31 \pm 13,07$ kgm/sn olarak bildirmiştir.

Okan (2006) futbolculara uygulanan koordinasyon ve sürat çalışmalarının bazı özelliklere etkisini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada yaş ortalamaları; $15,21 \pm 0,80$ yıl olan deney grubunun anaerobik güç ortalamasını ön testte $96,16 \pm 10,08$ kgm/sn son testte ise $103,78 \pm 10,95$ kgm/sn olarak tespit etmiştir.

Şimşek (2019) yapmış olduğu çalışmada kontrol grubunun ilk test ortalamasını $62,77 \pm 2,50$ kgm/sn, son test ortalamasını $62,76 \pm 2,45$ kgm/sn olarak tespit etmiştir. Core antrenman grubunun ilk test ortalamasını $63,48 \pm 3,15$ kgm/sn, son test ortalamasını $63,91 \pm 2,96$ kgm/sn olarak rapor etmiştir. Pliometrik antrenman grubunun ise ilk test ortalamasını $64,04 \pm 2,62$ kgm/sn, son test ortalamasını $65,77 \pm 2,59$ kgm/sn olarak bulmuştur.

Pakdil (2013) futbolcular ile yapmış olduğu çalışmada deneklerin anaerobik güç ortalamalarını ön testte $99,76 \pm 11,98$ kgm/sn, son testte $94,11 \pm 11,16$ kgm/sn olarak bulmuştur.

Sever (2013) futbolcuların fiziksel uygunluklarını incelediği çalışmasında 16 yaş ve alt grupların anaerobik güç ortalamasını $100,23$ kgm/sn, 17 yaş ve üzeri grupların ise anaerobik güç ortalamasını $122,28$ kgm/sn olarak tespit etmiştir. Tüm futbolcuları mevkilere göre incelediğinde ise kalecilerin ve defans oyuncularının anaerobik güç ortalamasını diğer mevkilere göre yüksek bulsa da istatistiksel olarak bir farklılık yaratmadığını rapor etmiştir.

Toşur (2018) futbol oyuncularını, oynadıkları liglere, statülere ve mevkilerine göre karşılaştırmak amacıyla yaptığı araştırmada anaerobik güç ortalamalarını, kalecilerde $140,14 \pm 14,95$ kgm/sn, savunma oyuncularında $124,95 \pm 14$ kgm/sn, hücum oyuncularında $121,95 \pm 12$ kgm/sn ve orta saha oyuncularında $115,43 \pm 12$ kgm/sn olarak bulmuştur. Anaerobik gücün mevkilere göre farklılaştığını tespit etmiştir.

Karakulak ve diğerleri (2019) merkez ve kenar oyuncularının fiziksel ve motorik özelliklerini karşılaştırmak amacıyla yaptığı araştırmada merkez oyuncu grubunun anaerobik güç ortalamasını $122,03 \pm 19,42$ kgm/sn, kenar oyuncu grubunun anaerobik güç ortalamasını $110,26 \pm 13,58$ kgm/sn olarak bildirmişlerdir.

Kaplan (1997) yapmış olduğu çalışmada anaerobik güç ortalamaları karşılaştırıldığında kaleci ile orta saha oyuncular arasında anlamlı bir fark tespit etmiştir.

Bostancı, Taşmektepligil ve Ayyıldız (2004) yapmış olduğu çalışmada futbolcuların hazırlık kampı sonrası anaerobik güç ortalamalarını, kalecilerde $107,3 \pm 6,60$ kgm/sn, defans oyuncularında $112,29 \pm 14,13$ kgm/sn, orta saha oyuncularında $107,20 \pm 14,83$ kgm/sn, forvet oyuncularında ise $114,53 \pm 18,97$ kgm/sn olarak rapor etmişlerdir

Revan (2003) futbolcuların oynadıkları mevkilere göre bazı antropometrik ve fizyolojik parametrelerini karşılaştırdığı çalışmasında anaerobik güç ortalamalarını sırasıyla, kalecilerde $125,57 \pm 12,29$ kgm/sn, defans oyuncularında $109,66 \pm 14,64$ kgm/sn, orta saha oyuncularında $104,8 \pm 12,82$ kgm/sn, forvet oyuncularında $109,84 \pm 13,97$ kgm/sn olarak bulmuştur.

Futbolcuları yaş gruplarına göre ayırarak yaptığımız karşılaştırmalarda literatür ile benzerlikler tespit ederken, mevkisel karşılaştırmalarda literatür ile benzer sonuçlar almadığımız görülmektedir. Bunun nedeni lig seviyelerindeki farklılık veya antrenman sayısı olabilir.

5. 3. Psikolojik Becerilere İlişkin Tartışma

Genel psikolojik beceri düzeyi ortalama değerleri yaş aralıklarına göre anlamlı farklılık göstermektedir. Genel psikolojik beceri düzeyi en düşük 14 yaş grubunda elde edilirken en yüksek 15 yaş grubunda elde edilmiştir. Mevkilere göre genel psikolojik beceri düzeyi ise farklılık göstermemektedir.

Aldemir, Biçer ve Kale (2014) futbolcular ile yapmış oldukları çalışmada, imgelemeye yönelik çalışma programlarının futbolcularının problem çözme becerilerini geliştirdiğini rapor etmişlerdir.

Urfa ve Aşçı (2018) U16 ve U17 yaş grubu futbolcularına uygulanan psikolojik beceri antrenmanının kaygı, öz saygı, güdülenme, dikkat ve şut isabet oranlarına etkisini araştırmak amacıyla yapmış oldukları çalışmada, psikolojik beceri antrenmanının öz saygı ve dikkat düzeylerini olumlu yönde etkilediğini rapor etmişlerdir.

Kolayış (2002) futbolda zihinsel hayal etmenin kaygıya olan etkini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada, zihinsel hayat etme antrenmanlarının sporcuların kaygı seviyelerinin düzenlenmesi için kullanılabileceğini tespit etmiştir.

McCarthy, Jones, Harwood ve Olivier (2010) 10-15 yaş arası 118 genç sporcunun psikolojik becerisini incelemek amacıyla yapmış oldukları çalışmada, 13-16 yaş arasındaki sporcuların 7-12 yaş sporculara kıyasla temel psikolojik becerileri daha iyi anladığını tespit etmişlerdir.

Çoşkun (2018) amatör ve profesyonel futbolcuların, psikolojik becerilerinin incelenmesi amacıyla yapmış olduğu çalışmada, psikolojik beceri düzeylerinin sporcunun yaşına ve spor yapma süresine göre farklılaştığını tespit etmiştir.

Csáki, Szakály, Selmec, Kiss ve Bognár (2017) futbolcuların psikolojik becerilerini yaş ve mevkilerine göre incelemek amacıyla yapmış oldukları çalışmada futbolcuların motivasyon, algılanan motivasyonel iklim ve başa çıkma ortalamalarının mevkilere göre farklılık göstermediğini, yaş gruplarına göre ise algılanan motivasyon ve başa çıkma ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiğini tespit etmişlerdir.

Koç (2004) 4231 futbolcu ile yapmış olduğu çalışmada, futbolcuların yaşlarının arttıkça durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerden daha düşük seviyede etkilendiklerini tespit etmiştir.

Amen (2008) futbolcuların müsabaka öncesi kaygı durumunu incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada, 14-21 yaş arası sporcuların, 22-39 yaş grubuna göre daha çok kaygılı olduklarını tespit etmiştir.

Adiloğulları (2011) futbolcularda duygusal zekâ ve örgütsel bağlılık arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada, duygusal bağlılığın yaş değişkenine göre anlamlı bir değişim gösterdiğini bulmuştur. 20-23 yaş ve üzeri futbolcuların duygusal bağlılık düzeyleri, 24-27 yaş 28-31 yaş ve 31 ve üzeri futbolcuların duygusal bağlılık düzeylerine göre anlamlı olarak düşük bulunmuştur.

Güvendi (2015) U17 ve U19 yaş grubu futbol oyuncularının imgeleme ve sürekli kaygı ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapmış olduğu çalışmada, sporcuların yaş grupları ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki fark incelendiğinde U17 yaş grubu ile U19 yaş grubu arasında anlamlı farklılık olmadığını rapor etmiştir. Katılımcıların spor yaşı grupları ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki farka bakıldığında ise istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Mevkilere göre sürekli kaygı düzeyleri incelendiğinde kalecilerin diğer mevkilerde oynayan futbolculara göre kaygı düzeyinin daha yüksek, orta saha oyuncularının ise en düşük olduğu bildirilmiştir.

Çelik (2010) üst düzeydeki judocuların müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada, sporcuların eğitim düzeylerinin, yaş ve cinsiyetlerinin müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerine etkisi olduğunu tespit etmiştir.

Özgür (2018) 10-16 yaş grubu futbolcuların kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada, yaş grupları ve spor yapma yaşının kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını rapor etmiştir.

Durmaz (2019) farklı branşlarda ve cinsiyetteki sporcuların imgeleme seviyelerini tespit etmek amacıyla yapmış olduğu araştırmada, yaş ilerledikçe motivasyonel genel uyarılmışlık seviyesinin düştüğünü tespit etmiştir. Ayrıca yaş ve spor yaşına göre bilişsel imgeleme puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu rapor etmiştir.

Başakçioğlu (2019) 17-45 yaş grubu futbol ve voleybol oynayan sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerindeki farklılıkları tespit etmek amacıyla yapmış olduğu araştırmada,

genç sporcuların yarışmalarda daha çok stres altında olduklarını tespit etmiştir. Spor yaşı değişkeni bakımından ise anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur.

Düğer (2019) 14-35 yaş arasındaki futbolcuların zihinsel dayanıklılık algıları ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapmış olduğu araştırmada, futbolcuların oynadıkları mevki ile zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Erdoğan (2019) yapmış olduğu çalışmada 11 yıl üzeri çalışan sporcuların hem imgeleme hem de sportif güven ortalamalarının daha yüksek çıktığını bulmuştur.

Vaz, Martín, Batista, Almeida ve Fernandes (2017) yapmış olduğu çalışmada, müsabakalarda kullanılan bazı psikolojik becerilerin, sporcuların oynadığı pozisyona göre değiştiğini tespit etmişlerdir. İleri oyuncuların müsabaka esnasında arka oyuncularına göre daha fazla kendi kendine konuşma ve harekete geçme stratejileri kullandığını bulmuşlardır.

Kruger, Pienaar, Kemp ve Nienaber (2013) yetenekli olarak tanımladığı bazı sporcuların, spor psikolojik profillerinin daha az yetenekli sporculardan farklı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada, yetenekli sporcuların sıkıntı ile başa çıkma, baskı altında zirve, hedef belirleme, güven, konsantrasyon gibi psikolojik beceri özelliklerinin daha az yetenekli sporculara göre daha iyi olduğunu tespit etmişlerdir.

Goswami ve Sarkar (2016) futbolcuların psikolojik becerilerini oynadıkları mevkilere göre incelemek amacıyla yapmış oldukları çalışmada, savunma oyuncularının diğer mevkilerde oynayan futbolculara göre daha fazla özgüvene sahip olduğunu, saldırganlık ve başarı motivasyonunda forvet oyuncularının orta saha ve defans oyuncularına göre daha iyi ortalamalara sahip olduğunu tespit etmişlerdir.

Najah ve Rejeb (2015) 15 ila 19 yaşları arasındaki 180 genç erkek Tunuslu futbolcunun psikolojik becerilerini mevkilerine göre incelediği çalışmada, forvet oyuncularının motivasyon, güven ve harekete geçme konusunda diğer mevkilerde oynayan oyunculara göre daha iyi ortalama değerlere sahip olduğunu, savunma oyuncularının rahatlamada diğer mevkilerdeki oyunculara göre daha iyi performans gösterdiğini, orta saha oyuncularının ise en düşük psikolojik beceri değerlerine sahip olduğunu tespit etmişlerdir.

Asamoah ve Grobbelaar (2016) 263 futbolcunun mevkilerine göre çeşitli psikososyal özelliklerini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada, psikolojik becerilerin mevkilere göre farklılaşmadığını bulmuşlardır.

Kenioua (2019) 16-19 yaş arası 61 futbolcunun durumluk kaygı düzeyini, oynadıkları mevkilere incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada, genç futbolcuların

orta düzeyde kaygıya sahip olduğunu, durumluk kaygının oynadıkları mevkilere göre farklılaşmadığını tespit etmiştir.

Mouloud ve Elkader (2017) 16-19 yaşları arasındaki futbolcuların oynadıkları mevkilere göre öz yeterlilik düzeylerini belirlemek amacıyla yapmış olduğu araştırmada, futbolcuların öz yeterliliklerinin mevkilere göre farklılaşmadığını rapor etmişlerdir.

Nanda ve Dimiyati (2019) 24 basketbolcunun psikolojik becerilerini incelemek için yapmış oldukları çalışmada, oynanılan pozisyonlarına göre psikolojik becerilerinin farklılaştığını, forvet oyuncularının psikolojik becerilerinin, pivot ve oyun kurucuya göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Grobbelaar ve Eloff (2011) 185 Güney Afrikalı netbol sporcusu ile yapmış olduğu çalışmada, hücum oyuncularının ve kanat savunma oyuncularının diğer mevkilerdeki sporculara göre daha iyi psikolojik beceri düzeyine sahip olduğunu tespit etmişlerdir.

Cox ve Yoo (1995) 43 Amerikan futbolu oyuncusunun psikolojik becerilerinin oynadıkları pozisyonlara göre değerlendirilmesi amacıyla yapmış oldukları çalışmada savunma oyuncularının psikolojik becerilerinin, çizgi oyuncularından daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Kurogi, Onette, Garcia ve Rodriguez (2019) U16 ve U19 yaş grubu toplam 167 futsal oyuncusunun psikolojik özelliklerini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada, kalecilerin, pivot ve kanat pivotlarına kıyasla da çok özgüvene stres kontrolüne ve konsantrasyon değerlerine sahip olduğunu tespit etmişlerdir.

Konter (2002) profesyonel futbolcuların bazı değişkenlere göre psikolojik becerilerini incelediği araştırmasında futbolcuların yaş gruplarına göre anlamlı farklılık sadece bağlılık gösterme ve stresle başa çıkma becerilerinde bulunurken, futbolcuların psikolojik becerilerini mevkilere göre incelediğinde ise anlamlı bir fark tespit edememiştir.

Literatüre bakıldığında futbolcuların yaşlarına göre psikolojik becerilerinin farklılaştığı görülmektedir. Bizim çalışmamızda da futbolcuların genel psikolojik beceri düzeylerinin ve psikolojik beceri alt faktörlerinden olan bağlılık gösterme, baskı altında doruk performans ortaya koyma ve karşılaşma kaygısını yönetme ortalamalarının yaş aralıklarına göre farklılık gösterdiğini tespit ettik. İmgeleme ve stresle başa çıkma ortalamalarının yaş aralıklarına göre farklılaşmadığı bulduk. Futbolcuların genel psikolojik beceri düzeylerinin ve psikolojik beceri alt faktörlerinin oynadıkları mevkilere göre farklılaşmadığını tespit ettik. Literatürde ise psikolojik becerilerin oynadıkları pozisyonlara göre farklılaştığı görülmektedir. Ancak yapılan araştırmaların çoğu sportif güven, kendi kendine konuşma, konsantrasyon, öz yeterlilik, saldırganlık ile alakalı yapılmıştır. Bundan dolayı literatür ile net karşılaştırmalar yapılabilmesi için psikolojik beceriler ile ilgili daha fazla araştırma yapılmalıdır.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

6. 1. Sonuçlar

Futbolcular mevkilere göre incelendiğinde vücut kitle indeksi, vücut ağırlığı değerlerinin kalecilerde daha yüksek olduğu görülmektedir. Boy uzunluğu değerlerinde ise forvet oyuncularının ve kalecilerin değerleri kendi aralarında farklılık göstermezken, diğer mevkilere göre yüksektir. Defans oyuncularının dikey sıçramaları iyiye, kalecilerin anaerobik güç ve esneklik değerleri daha iyi bulunmuştur. Ancak bu değerler anlamlı farklılık oluşturmamıştır. Kalecilerin bacak kuvveti ortalaması defans oyuncularına göre yüksek çıkmıştır. Bu sonuç iki mevki arasında anlamlı fark oluşturmıştır. Durarak uzun atlama değerleri mevkilere göre farklılık göstermemiştir. Sürat testinde forvet oyuncusunun yüksek değer alması anlamlı farklılık oluşturmamıştır. Çabukluk ve aerobik kapasite testlerinin sonuçlarına baktığımızda orta saha oyuncularının en iyi ortalamaya sahip olduğunu görmekteyiz. Ancak bu iki testten alınan anlamlı farklılık; kalecilerin çabukluk testi ortalamasının orta saha ve forvet oyuncularına göre yüksek, aerobik kapasite ortalamalarının ise defans, orta saha ve forvet oyuncularına göre düşük olmasından kaynaklanmaktadır.

Genel olarak kalecilerin vücut kitle indeksi değerlerinin yüksek olması ve idmanlarda diğer mevkilere göre farklı antrenmanlar uygulamaları sürat, çabukluk ve dikey sıçrama testlerinin sonucunu etkilemiştir. Dikey sıçrama testinde beklenen kalecilerin dikey sıçrama değerlerinin yüksek çıkmasıydı ancak müsabakada kalecilerden sonra en fazla sıçrama özelliğini kullanan defans oyuncuları, dikey sıçrama testinde kalecilerden daha yüksek değer elde etmiştir. Orta saha oyuncularının vücut ağırlıklarının daha düşük olduğu buna bağlı olarak daha çabuk ve daha dayanıklı oldukları düşünülmektedir. Forvet oyuncularının kalecilerden sonra en uzun oyuncu olduğu ve diğer oyunculara göre süratli oldukları görülmektedir.

Vücut kitle indeksi ve boy uzunluğu değerlerindeki farklılık 14 yaş grubundaki futbolcuların vücut kitle indeksi değerlerinin diğer yaş gruplarına göre düşük elde edilmesinden kaynaklandığı söylenebilir. Vücut ağırlığı ortalamalarında ise 14 yaş grubunun değerleri diğer gruplara göre düşüken, 15 yaş grubunun değerleri 17 yaş grubuna göre düşük elde edilmiş 16 yaş grubu ile farklılık göstermediği bulunmuştur. 16 yaş grubu ile 17 yaş grubu futbolcuların vücut ağırlığı ortalama değerleri farklılık göstermemiştir. Boy uzunluğu değerlerine bakıldığında en yüksek değeri 17 yaş grubu alırken farklılık 14 yaş grubunun boy uzunluğu değerinin düşük olmasından kaynaklandığı

görülmektedir. Bacak kuvveti ölçümlerine bakıldığında, 17 yaş grubunun bacak kuvveti testinde diğer yaş gruplarına göre daha iyi performans göstermesine rağmen, dikey sıçrama, durarak uzun atlama ve esneklik ortalamalarında 16 yaş grubunun daha iyi olduğu gözükmemektedir. Anaerobik güç değerinde ise 16-17 yaş grupları arasında fark bulunamamıştır. Farklılık 14 yaş grubunun ölçümden düşük değer elde etmesinden kaynaklandığı görülmektedir. Bacak kuvvetinin 17 yaş grubunda iyi çıkması, yeterli sayıda kuvvet antrenmanı yapmış olmalarından kaynaklanabilir. Genellikle bacak kuvvetinin gelişimi buna yönelik yapılan antrenmanlarla gelişmektedir. Sürat testinde ortaya çıkan farklılık 16 yaş grubunun sürat değerinin 14 ve 17 yaş gruplarına göre daha iyi olmasından kaynaklanmaktadır. Çabukluk testinde 16 yaş grubunun diğer gruplara göre daha iyi sonuç vermesine rağmen farklılık 14 yaş grubunun testi ortalama altında bitirmesinden kaynaklanmaktadır. 17 yaş grubundaki futbolcular diğer yaş gruplarına göre daha olgunken bu üstün sürat ve çabukluk yeteneğine dönüşmemiştir. 16 yaş grubundaki futbolcuların genellikle süratli ve çabuk olmasından dolayı, dikey sıçrama ve durarak uzun atlamada da yüksek değer almış olduğu görülmektedir. Bu kısa mesafe koşular ile atlama performansları arasındaki ilişkiyi tekrardan doğrular niteliktedir. Ayrıca yapılan bazı çalışmalarda esnekliğin sıçrama ile olumlu ilişki içinde olduğu bilinmektedir. Yaptığımız çalışma bu bilgiyi destekler niteliktedir. Aerobik kapasite değerlerine baktığımızda 17 yaş grubu futbolcularının aerobik kapasite değerlerinin yüksek çıkması dayanıklılık özellikleri bakımından üst seviyelere yaklaştıklarının bir göstergesi olarak değerlendirilebilir.

Futbolcuların psikolojik becerilerini oynadıkları mevkilere göre incelediğimizde genel psikolojik beceri düzeylerinin ve psikolojik beceri alt faktörlerinin futbolcuların oynadıkları mevkilere göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. En yüksek değerleri sırasıyla forvet, orta saha, defans ve kaleciler almıştır. Forvet oyuncularının en yüksek değeri almasının nedeni, müsabaka boyunca rakip stoper oyuncularının fiziksel ve psikolojik baskısına maruz kalması olabilir. Hücum oyuncusu bu baskıdan kurtulmak için saniyeler içinde bir plan yapıp ona göre harekete geçmelidir. Orta saha oyuncuları ise en çok topla buluşan oyunculardandır. Müsabakada savunmadan hücumla veya hücumdan savunmaya geçişlerde bir köprü görevi gören orta saha oyuncuları oyunu iki yönlü oynadıklarından dolayı psikolojik olarak sürekli oyunun içinde olmalıdırlar. Araştırmamızda mevkilere göre farklılık bulunmaması araştırma grubunun elit seviyede olmamasından kaynaklanabilir. Profesyonel düzeyde futbol oynayan ve mevkilerinin gereksinimleri doğrultusunda psikolojik becerileri antrene edilen futbolcuların mevkilere göre psikolojik becerilerinin farklılaşabileceği düşünülmektedir. Futbolcuların genel psikolojik beceri düzeyleri ve psikolojik beceri alt faktörlerinden olan bağlılık gösterme, baskı altında doruk performans ortaya koyma ve karşılaşma kaygısını yönetme ortalama değerleri yaş aralıklarına göre

farklılaşırken, imgeleme ve stresle başa çıkma ortalama değerleri yaşı aralıklarına göre farklılaşmamaktadır. Genel psikolojik beceri düzeylerine baktığımızda en yüksek değeri sırasıyla; 15 yaşı, 17 yaşı, 16 yaşı ve 14 yaşı almıştır. 15 yaşı grubunun bağlılık gösterme ve karşılaşma kaygısını yönetme yeteneğinin diğer yaşı gruplarına göre daha iyi olduğu, 17 yaşı grubunun ise sadece baskı altında doruk performans ortaya koymada iyi olduğu araştırmamızda tespit edilmiştir. 15 yaşı grubunun genel psikolojik beceri düzeyinin yüksek olması alt faktörlerde yüksek değerler almasından kaynaklanmaktadır. Çocukluk ve ergenlik döneminde psikolojik becerilerin gelişimi desteklenerek futbolcuların elit performans seviyelerine ulaşmalarının yolu açılabilir.

Futbolcuların psikolojik becerileri ile motorik özelliklerine ait korelasyon sonuçlarına baktığımızda bacak kuvveti, durarak uzun atlama, esneklik, aerobik kapasite ve anaerobik g   ile baskı altında doruk performans ortaya koyma toplam puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki olduğu bulunmuştur. Durarak uzun atlama ve aerobik kapasite ile genel psikolojik beceri düzeyi arasında anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. 20 metre sürat ve çabukluk ile baskı altında doruk performans ortaya koyma puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönlü zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çabukluk ile genel psikolojik beceri düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönlü zayıf bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yapılan çalışmalarda, müsabaka anında psikolojik becerilerini kullanan sporcuların daha iyi performans gösterdiği bilinmektedir. Psikolojik becerilerin iyi bir şekilde öğrenilip uygulanması, sporcuların motor becerilerini geliştirmelerine, baskılarla başa  ıkmaalarına, en iyi performansı ortaya koymaları için gereken farkındalık düzeylerinin gelişmesine yardımcı olabilir.

Sonuç olarak, futbolcuların fiziksel, motorik özelliklerinin ve psikolojik becerilerinin yaşı aralığına ve oynadıkları mevkilere göre hangi düzeyde olduğunu bilmek, antrenörlerin sporcu değerlendirme ve oyuncu gelişimi açısından performans verilerini belirlemelerine kolaylık sağlayacaktır.

6. 2.  neriler

6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı  neriler

1. Psikolojik becerinin, fiziksel uygunluğa etkisini değerlendirecek çalışmalar yapılmalıdır.
2. Sporcuların motorik özelliklerinin ve psikolojik becerilerinin gelişimini takip etmek amacıyla belirli periyotlarla aynı ölçümler yapılabilir.

3. Futbolcuların performanslarını daha üst düzeylere çıkarabilmek için antrenman programlarının güncellenip, yaşa bağlı özel antrenmanların yapılmasına dikkat edilmesi gerekmektedir.
4. Antrenörler genç futbolcuların psikolojik beceri düzeyini etkileyen faktörlerin neler olduğunu tespit etmelidir.
5. Futbolculara kısa, orta ve uzun vadede fiziksel ve psikolojik antrenman programları hazırlanmalı, teknik, taktik, fiziksel antrenmanların yanında, psikolojik beceri antrenmanları da yaptırarak, futbolcuyu, müsabaka öncesi, müsabaka sırası veya müsabaka sonrası önüne çıkacak psikolojik sorunlarla baş edebilecek hale getirmelidir.
6. Sporda yetenek tespiti ve yönlendirmede sporcuların psikolojik becerileri değerlendirilmelidir.

6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Çalışmalara Yönelik Öneriler

1. Psikolojik beceri ve fiziksel uygunluk ile ilgili yapılacak diğer araştırmalar için daha fazla sayıda futbolcuyla ve geniş yaş grupları ile çalışılabilir.
2. Kadın futbolcular üzerinde benzer çalışma uygulanabilir.
3. Aynı çalışma farklı lig seviyelerinde oynayan futbolcular ile daha yüksek sayıda katılımın gerçekleşmesiyle uygulanabilir.
4. Farklı spor dallarında buna benzer araştırmalar yapılabilir.
5. Ferdi ve takım sporcularının psikolojik beceri ve fiziksel uygunluk düzeyleri incelenip, gruplar arasında karşılaştırma yapılabilir
6. Sporcuların sezon öncesi, sezon içi ve sezon sonundaki psikolojik beceri ve fiziksel uygunluk düzeyleri karşılaştırılabilir.

7. KAYNAKLAR

- Abbott, A. and Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: Considering the role of psychology. *Journal of Sports Sciences*, 22(5), 395-408.
- Acar, Ş. (2016). *Futbolda antrenman başında yapılan sürekli koşular ile antrenman sonunda yapılan sürekli koşuların dayanıklılığa etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Adiloğulları, İ. (2011). *Profesyonel futbolcularda duygusal zekâ ile örgütsel bağlılık ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akdoğan, E. (2016). *Futbolda küçük alan oyunları ve süratte devamlılık antrenman yöntemlerinin bazı performans parametreleri üzerine etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Aksoy, F. (2012). *Kuvvet, sürat, dayanıklılık ve koordinasyon drilleri* (1. baskı). Samsun: Has.
- Aktaş, Z., Çobanoğlu, G. ve Yazıcılar, İ. (2004) Profesyonel erkek basketbolcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile maç başarıları arasındaki ilişkinin araştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 51-60.
- Aktepe, K. (2006). *Sporda zihinsel antrenmanın önemi ve ferdi milli sporcuların zihinsel antrenman bilgi ve uygulama düzeylerinin tespiti* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Aldemir, G. Y., Biçer, T. ve Kale, E. K. (2014). Futbolcularda imgeleme çalışmalarının problem çözme üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 37-45.
- Amen, M. H. (2008). *Futbolcuların müsabaka öncesi kaygı düzeylerin karşılaştırılması ve bazı değişkenlerin etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Anshel, M. H. (1996). Coping styles among adolescent competitive athletes. *The Journal of Social Psychology*, 136(3), 311-324.
- Ardıçlı, T. (2005). *15-16 yaş grubu futbolculara uygulanan pliometrik ve ağırlık antrenmanlarının bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelere etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Arslan Ö. (2004). *Sekiz haftalık pliometrik antrenman programının 14-16 yaş grubu bayan kısa mesafe koşucularının bazı fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Asamoah, B. and Grobbelaar, H. (2016). Positional comparisons of mental toughness, psychological skills and group cohesion among soccer players. *African Journal for Physical Activity and Health Sciences*, 22(3:1), 747-759.
- Atacan, B. (2010). *Özel düzenlenmiş 8 haftalık pliometrik antrenmanın genç erkek futbolcularda güce ve çevikliğe etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Atlı, A. (2009). *14-16 yaşları arasındaki erkek basketbolcu, futbolcu ve sedanterlerin bazı fiziksel, fizyolojik ve antropometrik özelliklerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Aydos, L. ve Kürkcü, R. (1997). 13-18 yaş grubu spor yapan ve spor yapmayan orta öğrenim gençliğinin fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması. *Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 31-38.
- Başakçioğlu, E. (2019). *Sporda stresle başa çıkma stratejileri açısından amatör lig futbol ve voleybol sporcularının karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Uşak Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Uşak.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi* (3. baskı). Ankara: Bağırhan.
- Başpınar, Ö. (2009). *Futbolcularda izometrik kas kuvvetinin anaerobik güce etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Bayraktar, B. ve Kurtoğlu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim Dergisi*, 22(1), 16-24.
- Beam, W. C., Adams, G. M. (2013). *Egzersiz fizyolojisi: Laboratuvar el kitabı* (M. K. Özer, Çev.) Ankara. Nobel Yayıncılık.
- Beilock, S. L., Kulp, C. A., Holt, L. E. and Carr, T. H. (2004). More on the fragility of performance: Choking under pressure in mathematical problem solving. *Journal of Experimental Psychology: General*, 133(4), 584-600.
- Besler, M., Acet, M., Koç, H. ve Akkoyunlu, Y. (2010). Profesyonel ve amatör liglerde dereceye giren takımlardaki futbolcuların bazı fiziksel ve motorik özelliklerinin karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12(2), 150-156.
- Biçer, T. (2012). <https://www.yuzme.com.tr/stres-ve-performans-iliskisi.html> adresinden 16 Aralık 2019 tarihinde erişilmiştir.
- Bilgiç, M., Biçer, M. ve Özdal, M. (2016). Farklı branşlarda spor yapan 11-13 yaş grubu çocukların 2D:4D parmak oranlarının sportif performansla ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 48-56.
- Bilgin, S. (2017). *Futbol ve voleybolculara uygulanan kor antrenman programının fiziksel uygunluk parametrelerine etkileri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Bompa, T. and Carrera, M. (2015). *Conditioning young athletes*. Champaign: Human Kinetics.
- Bostancı, Ö., Taşmektepligil, Y. ve Ayyıldız, M. (2004). Amatör futbolcularda hazırlık periyodunun fiziksel ve fizyolojik parametrelere etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 43-58.
- Boztepe, A. (2018). *Genç futbolcularda fonksiyonel antrenmanın atletik performansa etkisinin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Brewer, B. (Ed.). (2009). *Handbook of sports medicine and science sport psychology*. Chichester: Wiley-Blackwell.
- Buğdaycı, S. (2000). *Profesyonel futbolcularla amatör futbolcuların fiziksel parametrelerin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bush, N. D. and Salmela, J. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of World and Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 154-171.
- Canlı, U. (2019). Puberte öncesi futbolcuların oynadıkları mevkilere göre atletik ve teknik performanslarının karşılaştırılması. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 5(1), 23-30.
- Cengiz, K. (2018). *Futbolcularda mevkilere göre antropometrik ve somatotip özellikler ile izokinetik bacak kuvveti arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Cengiz, M. C. (2018). *Genç futbolcuların antropometrik ve bazı motorik özelliklerinin mevkilere göre karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ceylan, M. (2005). *Stresle başa çıkmada bilişsel stratejilerin kullanılmasında cinsiyet ve kişilik değişkeninin etkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Chase, M. A. and Galvin, E. (2014). Mental blocks. In R. C. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Encyclopedia of sport and exercise psychology* (pp. 429-430). Thousand Oaks, California: Sage.
- Conroy, D. E. and Coatsworth, D. J. (2007). Assessing autonomy-supportive coaching strategies in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 671-684.
- Cox, R. H. and Yoo, H. S. (1995). Playing position and psychological skill in American football. *Journal of Sport Behavior*, 18(3), 183-194.
- Cox, R. H. (2011). *Sport psychology: Concepts and applications* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.

- Csáki, I., Szakály, Z., Selmec, B. F., Kiss, S. Z. and Bognar, J. (2017). Psychological and anthropometric characteristics of a Hungarian elite football academy's players. *Physical Culture and Sport Studies and Research*, 73(1),15-26.
- Çakır, İ. (2006). *Polislerin iş stresi ve bazı değişkenlere göre stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çalışkan, M. (2011). *11-15 yaş arası futbolcuların vücut kompozisyonu, somatotip özellikleri ile bazı fiziksel ve teknik becerilerinin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Çelik, G. (2010). *Üst düzeydeki judoculara müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Çetin, O. (2015). *Aynı yaş kategorisindeki genç futbolcuların tekrarlı sprint performanslarının mevki ve lig seviyesine göre incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çolak, E. (2017). *Farklı mevkilerde oynayan futbolcuların antropometrik ölçümleri ve ayak bileği izokinetik kas kuvvetlerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Çoşkun, K. (2018). *Amatör ve profesyonel futbolcuların psikolojik beceri düzeylerinin ölçülmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Erzincan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Dağdelen, S. (2013). *12-14 yaş grubu futbolculara uygulanan antrenman programlarının fizyolojik ve biyomotorik özellikleri üzerine etkilerinin araştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Deliceoğlu, G., Yalçın, B. ve Doğru, D. (2005). Gençlerbirliği alt yapı futbolcularının fiziksel ve teknik yetilerinin incelenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 27-34.
- Demirci, A. (2010). *Atletizm öğretimi* (1.baskı). Ankara: Nobel.
- Deniz, R. (2019). *Genç kadın futbolcularda fonksiyonel denge antrenmanının dinamik ve statik denge performansı ve çeviklik üzerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Diker, G. ve Müniroğlu, S. (2016). 8-14 yaş grubu futbolcuların seçilmiş fizyolojik ve biyomotor özelliklerinin yaş gruplarına göre incelenmesi. *Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi*, 14(1), 45-52.
- Doğan, G. (2015). *Futbolculara uygulanan sekiz haftalık core antrenmanın bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

- Doğan, O. (2004). *Spor psikolojisi*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.
- Dohmen, T. (2008). Do professionals choke under pressure? *Journal of Behavior and Organization*, 65(3-4), 636-653.
- Döner, H. (2011). *Futbolcuların mevkilere göre somatotip özelliklerinin belirlenmesi (Diyarbakır örneği)* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Dumlu, Y. (2015). *15-16 yaş arası curling sporcularının bazı fiziksel ve biyomotor özelliklerinin araştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Durmaz, Ö. E. (2019). *Farklı branşlarda ve cinsiyetteki elit sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Durusoy, İ. (2002). *Futbol teorisi*. İstanbul: Boyut Yayıncılık.
- Düğer, M. A. (2019). *14-35 yaş arası futbolcularda zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale.
- Dündar, U. (2003). *Antrenman teorisi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Ek, R. O., Temoçin, S., Tekin, T. A. ve Yıldız, Y. (2007) Futbolculara uygulanan bazı motorsal egzersizlerin birbirlerine etkilerinin incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 8(1), 19-22.
- Elçi, G. (2014). *İmgeleme çalışmasının voleybol branşındaki performans sporcularında beceri gelişimine etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Eniseler, N. (2010). *Bilimin ışığında futbol antrenmanı*. İzmir: Birleşik Matbaacılık.
- Erbaş, M. K. (2005). *Üst düzey basketbolcularda durumluk kaygı düzeyleri ve performans ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Ercan, H. Y. (2013). *Spor ve egzersiz psikolojisi* (2. baskı). Ankara: Nobel.
- Erdem, K., Çağlayan, A., Korkmaz, O. Z., Bozdoğan, T. ve Özbar, N. (2015). Amatör futbolcuların vücut kitle indeksi, denge ve çeviklik özelliklerinin mevkilere göre değerlendirilmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(2), 95-103.
- Erdoğan, N. G. (2019). *Kış sporları ile ilgilenen sporcuların sporda imgeleme ile sportif güven arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Ergen, E. (Ed.). (2017). *Egzersiz fizyolojisi*. Ankara: Nobel.

- Erhan, S. E., Bedir, D., Güler, M. Ş. ve Ağduman, F. (2015) Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesi*, 17(1), 59-71.
- Eşsizoğlu, A. (2013). Stresin tanımı ve doğası. Ç. Yenilmez (Ed.), *Çatışma ve stres yönetimi 2'nin içinde* (s. 2-22). Eskişehir: Açıköğretim Fakültesi.
- Eyüboğlu, E. ve Aslan, C. S. (2016). U15 futbol takımı oyuncularının motorik özelliklerinin belirlenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(3), 864-869.
- Feltz, D. L. and Landers, D. M. (1983). The effect of mental practice on motor skill learning and performance: A meta analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5(1), 25-27.
- Genç, H. (2015). *Futbolda farklı antrenman metotlarının çocukların bazı fiziksel fizyolojik ve teknik kapasiteleri üzerine etkilerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Girak, İ. (2019). *Futbol eğitiminde yüksek irtifa maskelerinin fiziksel performans üzerine etkileri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Goldblatt, D. and Acton, J. (2018). *The soccer book*. Londra: DK Publishing.
- Goldsmith, M. and Morgan, H. (2004). Leadership is a contact sport. *Strategy 1 Business*, 36, 71-79.
- Goswami, S. and Sarkar, L. N. (2016). Psychological characteristics of football players according to their playing positions. *International Research Journal*, 3(6), 13-23.
- Gould, D., Dieffenbach, K. and Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.
- Gould, D., Greenleaf, C., Chung, Y. and Guinan, D. (2002). A survey of U.S. Atlanta and Nagano Olympians: Factors influencing performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(3), 175-186.
- Gökhan, İ., Aktaş, Y. ve Aysan, H. A. (2015). Amatör futbolcuların bacak kuvveti ile sürat değerleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(4), 47-54.
- Göktaş, E. (2019). *Sekiz haftalık pliometrik egzersizlerin 14-17 yaş futbolcuların bazı motorik özelliklerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon.
- Grobbelaar, H. and Eloff, M. (2011). Psychological skills of provincial netball players in different playing positions. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 33(2), 45-48.

- Güleç, O. (2019). *Futbol oyuncularının yüksek şiddetli aralıklı koşularla küçük alan oyunlarında karşılaştığı iç ve dış yükler yönünden değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gülşen, D. (2008). *Farklı lig düzeyinde oynayan futbolcuların oynadıkları mevkilere, öğrenim durumu ve spor yaşlarına göre problem çözme becerilerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Gümüş, M. (2002). *Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Günay, M. (Ed.). (2019). *Beden eğitimi öğretmenliği konu anlatımlı soru bankası*. Ankara: Gazi.
- Günay, M. ve Yüce, A. (2008). *Futbol antrenmanının bilimsel temelleri* (3. baskı). Ankara: Gazi.
- Günay, M., Tamer, K. ve Cicioğlu, İ. (2013). *Spor fizyolojisi ve performans ölçümü* (3. baskı). Ankara: Gazi.
- Günaydın, G., Koç, H. ve Cicioğlu, İ. (2002). Türk bayan milli takım güreşçilerinin fiziksel ve fizyolojik profillerinin belirlenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 25-32.
- Gündüz, B. (2014). *Futbolcuların oynadıkları mevkilere göre bazı fizyolojik ve biyomotorik özelliklerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Güneş, S., Taşkın, H. ve Türk, S. (2019). Futbolda dar alan oyununun çeviklik performansına etkisi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 59-65.
- Güvendi, B. (2015). *Elit akademi ligi futbolcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hardy, L., Mullen, R. and Jones, G. (1996). Knowledge and conscious control of motor actions under stress. *British Journal of Psychology*, 87(4), 621-636.
- Haugen, T., Tønnessen, E., Hisdal, J. and Seiler, S. (2014) The role and development of sprinting speed in soccer. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(3), 432-441.
- Hayslip, B., Petrie, T. A., MacIntire, M. M. and Jones, G. M. (2010). The influences of skill level, anxiety, and psychological skills use on amateur golfers' performances. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(2), 123-133.
- Hodge, K., Lonsdale, C. and McKenzie, A. (2006). The sport psychologist's handbook a guide for sport-specific performance enhancement. In J. Dosil (Ed.), *Thinking rugby*:

Using sport psychology to improve rugby performance (pp. 183-209). Chichester: John Wiley and Sons.

- Hollenbeck, J. R. and Klein, H. J. (1987). Goal commitment and the goal setting process: Problems, prospects and proposals for future research. *Journal of Applied Psychology*, 72(2), 212-220.
- Hopton, C., Phelan, J. and Barling, J. (2007). Transformational leadership in sport. In M. R. Beauchamp & M. A. Eys (Eds.), *Group dynamics in exercise and sport psychology: Contemporary themes* (pp. 45-60). Abingdon, Oxon: Routledge.
- Hosseinalipour, F. (2015). *Üniversiteli sporcu öğrencilerin sporda, motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hughes, C. (1987). *The football association coaching book of soccer tactics and skills*. London: Macdonal & Co.
- Işık, M. A. (2019). *Okul sporlarına katılan ve katılmayan ortaöğretim öğrencilerinin, fiziksel uygunluklarının eurofit test bataryası ile karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- İbiş, S. (2002). *Yaz spor okullarına katılan 12-14 yaş grubu erkek futbolcuların bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- İnal, A. N. (2004). *Futbolda eğitim ve öğretim* (2. baskı). Ankara: Nobel.
- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W. and Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 129-153.
- Jones, G. and Moorhouse, A. (2008). *Developing mental toughness: Gold medal strategies for transforming your business performance*. Oxford: Spring Hill.
- Jones, G., Swain, A. and Cale, A. (1991). Gender differences in precompetition temporal patterning and antecedents of anxiety and self-confidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13(1), 1-15.
- Kamış, O. (2017). *14-16 yaş grubu elit erkek kısa mesafe koşucuları ve basketbolcularda kor stabilite ve atletik performans arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kaplan, T. (1997). *Fizyolojik ve fiziksel parametrelerin futbol takımlarında başarıya etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karabıyık, A. (2018). *Kompleks kuvvet antrenmanının genç futbolcuların anaerobik güç performansları üzerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Karabulak, A. (2013). *12-14 yaş erkek futbolculara uygulanan kombine antrenmanlarının performanslarına etkisinin araştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Karabük, S. (2008). *Futbol eğitimi ve 14 yaş ve altı*. Ankara: Tüfav Yayınları.
- Karadağ, A. (2002). *Profesyonel futbolcularda tercih edilen ve edilmeyen bacakların fiziksel performanslarının ve antropometrik özelliklerin analizi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Karakulak, İ., Eyüboğlu, E. ve Aslan, C. S. (2019). Futbolda merkez ve kenar oyuncularının fiziksel ve motorik özelliklerinin karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 126-131.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi* (26. baskı). Ankara: Nobel.
- Karavelioğlu, M. B. (2008). *Mevkilerine göre amatör futbolcuların fiziksel, fizyolojik ve psikomotor özelliklerinin araştırılması (Kütahya ili örneği)* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Kartal, A. (2014). *Farklı liglerde oynayan futbolcuların oynadıkları mevkilere göre bazı motorik ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Kenioua, M. (2019). Level of state anxiety among youth football players according different playing positions. *Sport Mont*, 17(1), 33-37.
- Kent, M. (2006). *Oxford dictionary of sports science and medicine* (3rd ed.). Oxford: Oxford University Press.
- Kılıç, M. N. (2008). *Futbol takımları altyapı oyuncularına uygulanan pliometrik antrenman programının fiziksel uygunluk düzeylerine etkileri (Erzurumspor örneği)* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kızıldağ, E. (2007). *Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Mersin.
- Kızılet, A., Erdem, K., Karagözoğlu, C., Topsakal, N. ve Çalışkan, E. (2004). Futbolcularda bazı fiziksel ve motorsal özelliklerin mevkisel açısından değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3), 67-78.
- Kocadağ, M. (2014). *8 haftalık futbol antrenmanının 14-16 yaş grubundaki öğrencilerin fiziksel ve fizyolojik özellikleri üzerine etkileri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Harran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Şanlıurfa.
- Koç, H. (2004). *Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.

- Kolayış, H. (2002). *Futbolcularda zihinsel hayal etme antrenmanlarının kaygı üzerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Konter, E. (1996). *Sporda stres ve performans*. İzmir: Saray Tıp Kitabevleri.
- Konter, E. (1998). *Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği* (1. baskı). Ankara: Bağırman.
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman* (1. baskı). Ankara: Bağırman.
- Konter, E. (2002). *Profesyonel futbolda bazı değişkenlere göre psikolojik becerilerin araştırılması* (Yayınlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Konter, E. (2005). Profesyonel futbolcuların oynadıkları pozisyonlara psikolojik becerilerinin araştırılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 21-28.
- Köklü, Y., Aşçı, A., Hazır, T., Alemdaroğlu, U. ve Açıkada, C. (2007). futbolcularda anaerobik güç ve kapasite testleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 42(3), 119-128.
- Kruger, A., Pienaar, Anita., Kemp, R. E. and Nienaber, A. (2013). Sport psychological characteristics of talented 13-year old adolescents. *Journal of Psychology in Africa*, 23(4), 651-654.
- Kumurtaşlı, M., Topuz, R. ve Dağdelen, S. (2014). 10-12 yaş grubu futbolcuların motorik performansının değerlendirilmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2(2), 101-113.
- Kurogi, L. A., Onetti W., García, J. C. F. and Rodríguez, A. C. (2019). Does the psychological profile influence the position of promising young futsal players? *Plos One*, 14(11), 1-12.
- Küçük, V. (2009). *Futbolda yetenek seçimi*. İstanbul: Türkiye Futbol Federasyonu Futbol Gelişim Merkezi Futbol Eğitim Yayınları.
- Lidor, R. (2014). Personality and psychological characteristics of athletes. In R. C. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Encyclopedia of sport and exercise psychology* (pp. 535-532). Thousand Oaks, California: Sage.
- Locke, E. A. and Latham, G. P. (1985). The application of goal setting to sports. *Journal of Sports Psychology*, 7(3), 205-222.
- Loutsch, J. A. (2007). *Perceived social support systems during athletic injury recovery in collegiate club sport athletes* (Unpublished graduate thesis), University of West Virginia, Morgantown.
- Marancı, B. (1999). *Ankara ili I. amatör ligde mücadele eden futbol kalecileri ile diğer mevkilerde bulunan oyuncuların motorik özellikleri, reaksiyon zamanları ve vücut*

yağ yüzdelerinin karşılaştırılması (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Masters, R. and Malhotra, N. (2014). Choking. In R. C. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Encyclopedia of sport and exercise psychology* (pp. 126-129). Thousand Oaks, California: Sage.

McCarthy, P. J., Jones, M. V., Harwood, C. G. and Olivier, S. (2010). What do young athletes implicitly understand about psychological skills? *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(2), 158-172.

Mouloud, K. and Elkader, B. A. (2017). Self-efficacy among football players between 16-19 years. *International Journal of Science Culture and Sport*, 5(2), 87-94.

Murphy, S. (Ed.). (2004). *The sport psych handbook*. Champaign: Human Kinetics.

Najah, A. and Rejeb, R. B. (2015). The psychological profile of youth male soccer players in different playing positions. *Advances in Physical Education*, 5(3), 161-169.

Nanda, F. A. and Dimyati, D. (2019). The psychological skills of basketball athletes: Are there any differences based on the playing position? *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 74-82.

Okan, İ. (2006). *Futbolculara uygulanan koordinasyon ve sürat çalışmalarının bazı fiziksel, fizyolojik ve teknik özelliklere etkilerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Özdemir, M. F. (2013). *Genç futbolcularda çeviklik, sürat, güç ve kuvvet arasındaki ilişkinin yaşa göre incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Özdemir, S. (2009). *14-16 yaş grubu erkek futbolcularda kompleks antrenman programının patlayıcı güç, kuvvet, sürat ve çeviklik gelişimine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Özder, A. (1992). *Futbolcuların bazı fizyolojik parametreler açısından mevkilere göre karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Özdevecioğlu, M., Bulut, E. A., Tekçe, E. A., Çirli, Y., Gemici, T., Tozal, M. ve Doğan, Y. (2003). Kadın ve erkek yöneticilerin yönetimi altındaki personelin motivasyon, stres ve iş tatmini farklılıklarını belirlemeye yönelik bir araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi, İİBF Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 10(2), 125-138.

Özer, M. K. (2016). *Fiziksel uygunluk* (6. baskı). Ankara: Nobel.

Özgür, T. (2018). *Futbol okullarında eğitim alan gençlerin lisanslı futbolcu olabilmeleriyle ilgili kaygı düzeylerinin belirlenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Özkaya, M. O., Yakın, V., Ekinci, T. (2008). Stres düzeylerinin çalışanların iş doyumu üzerine etkisi: Celal Bayar Üniversitesi çalışanları üzerine ampirik bir araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi İİBF Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 15(1), 163-179.
- Pakdil, A. (2013). *Futbolcularda 8 haftalık hazırlık dönemi antrenmanlarının fiziksel, fizyolojik ve biyokimyasal parametreler üzerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Pillai, R. and Williams, E. A. (2004). Transformational leadership, self-efficacy, group cohesiveness, commitment and performance. *Journal of Organizational Change Management*, 17(2), 144-159.
- Reilly, T. (2007). *The science of training soccer: A scientific approach to developing strength, speed and endurance*. Abingdon, Oxon: Routledge
- Revan, S. (2003). *Konya ili birinci amatör ligde mücadele eden futbolcuların oynadıkları mevkilerine göre bazı antropometrik ve fizyolojik parametrelerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Sanıvar, K. (2014). *11-14 yaşları arasındaki erkek basketbolcularda yaşın sprint ve çabukluk performansı üzerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sayar, K. (2018). *U16 yaş amatör genç erkek futbolcularda 8 haftalık çeviklik ve pliometrik antrenmanlarının aerobik ve anaerobik güç üzerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Saygın, Ö., Polat, Y. ve Karacabey, K. (2005) Çocuklarda hareket eğitiminin fiziksel uygunluk özelliklerine etkisi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 19(3), 205-212.
- Scanlan, T. K., Chow, G. M., Sousa, C., Scanlan, L. A. and Knifsend, C. A. (2016). The development of the sport commitment questionnaire-2. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 1-52.
- Scanlan, T. K., Russell, D. G., Magyar, T. M. and Scanlan, L. A. (2009). Project on elite athlete commitment (PEAK): III. An examination of the external validity across gender and the expansion and clarification of the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(6), 685-705.
- Scanlan, T. K., Simons, J. P., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W. and Keeler, B. (1993). The sport commitment model: Measurement development for the youth-sport domain. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1) 16-38.
- Schmidt, G. W. and Stein, G. L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 254-265.
- Serdar, S. (2018). *Genç futbolcuların sezon içi bazı performans değerlerinin yabancı ülke futbolcuları ile karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

- Sever, O. (2013). *Futbolcuların fiziksel uygunluk düzeylerinin mevki ve yaş değişkenlerine göre incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sevim, Y. (2010). *Antrenman bilgisi* (8. baskı). Ankara: Fil.
- Sevinç, H. (2008). *10-14 yaş grubu çocuklara uygulanan futbol beceri antrenmanının temel motorik özelliklere ve antropometrik parametrelere etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Seyhan, S. (2018). Süper ligde mücadele eden a takım ve U21 ligi futbolcularının mevkilere göre maksimal oksijen tüketimi değerlerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 24-34.
- Seyhan, S. (2019). Süper ligde mücadele eden bir kulübün U16 ligi futbolcularının kuvvet, sürat ve dikey sıçrama performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 19-27.
- Sormaz, H. W. and Tulgan, B. (2003). *Performance under pressure managing stress in the workplace*. Amherst, MA: Rainmaker Thinking.
- Soyal, M. (2014). *Futbolcularda ve hentbolcularda maksimal oksijen alımı ve anaerobik eşik değerlerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Sterrett, J. D. and Janssen, J. (2015). Leadership in sports: The critical importance of coach and athlete leadership. In J. M. Williams & V. Krane (Eds.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 101-139). New York: McGraw-Hill.
- Şahin, M., Kirandi, Ö. ve Uysal, M. (2017). Gelişim ligi futbolcularında aerobik dayanıklılık özelliğinin müsabaka performansı ile ilişkisi. *Spor Eğitim Dergisi*, 1(1), 34-41.
- Şentürk, A. (2003). *Hentbolculara uygulanan aerobik dayanıklılık ve kuvvet antrenmanlarının bazı fiziksel, fizyolojik ve biyomotorik özellikler üzerine etkisinin araştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Şimşek, A. (Ed.). (2012). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Eskişehir: Açıköğretim Fakültesi.
- Şimşek, T. (2019). *Adölesan dönemdeki futbolculara uygulanan core ve pliometrik antrenmanın motorik ve teknik beceriye etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Taşkın, C., Karakoç Ö., Nacaroğlu, E. ve Budak, C. (2015). Futbolcu çocuklarda seçilmiş motorik özellikler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 101-107.

- Theodorakis, Y. (1996). The influence of goals, commitment, self-efficacy and self-satisfaction on motor performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8(2), 171-182.
- Tokgöz, M. (2015). *Üniversite erkek futbol takımı oyuncularında bazı motorik ve koordinatif özelliklerin futbol teknik becerisi üzerine etkilerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Toluay, O. (2014). *Futbolda takım çalışmaları ve mevkilere göre çalışmaların bazı motor parametreler üzerine etkilerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Toşur, M. A. A. (2018). *Futbolcuların bazı parametrelerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Türk Dil Kurumu [TDK]. (2018). <http://www.tdk.gov.tr/> adresinden 17 Mayıs 2018 tarihinde erişilmiştir.
- Urartu, Ü. (1994). *Futbol teknik-taktik-kondisyon* (4. baskı.). İstanbul: İnkilap.
- Urfa, O. ve Aşçı, H. (2018). On haftalık psikolojik beceri antrenman programının genç futbolcuların kaygı, oranı üzerine etkisi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 29(3), 131-146.
- Uygun, S. (2019). *İlköğretim 10-14 yaş 8 haftalık futbol eğitimi alan ve almayan öğrencilerin eurofit test bataryaları ile değerlendirilmesi ve uygulama sonuçlarının karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Vaz, L., Martín, I., Batista, M., Almeida, L. and Fernandes, H. M. (2017). Differences in the psychological skills and strategies used by elite male under-19 rugby union players in competition according to playing position. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12(2), 225-230.
- Vurmaz, M. O. (2018). *U20 futbolcularda ışıklı reaksiyon egzersizlerinin, çabukluk-çeviklik ve reaksiyon sürati üzerine olan etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Watson, J. and Shannon, V. (2010). Individual and group observations: Purposes and processes. In S. J. Hanrahan & M. B. Andersen (Eds.), *Routledge handbook of applied sport psychology: A comprehensive guide for students and practitioners* (pp. 90-100). Abingdon, Oxon: Routledge.
- Weinberg, R. S. and Gould, D. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri* (M. Şahin & Z. Kuruç, Çev.) Ankara. Nobel Yayınları.
- Weineck, J. (2011). *Futbolda kondisyon antrenmanı* (T. Bağırhan, Çev.). Ankara: Spor.

- Yamaner, F. (1990). *Galatasaray profesyonel futbol takımının fizyolojik özelliklerinin analizi ve yabancı ülke futbolcularıyla mukayesesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yapıcı, A., Aydın, E., Çelik, E. ve Başkaya, G. (2016). Genç futbolcularda mevkilere göre motorik özelliklerin karşılaştırılması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(1), 49-60.
- Yardım, E., Kuruç, Z., Kocaeksi, S. ve Arsan, N. (2010, Nisan). *Spor yapan çocuklarda sürekli ve durumluk kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*. 1. Uluslararası Çocuk ve Spor Kongresi'nde sunulan bildiri, Yakın Doğu Üniversitesi ve Hacettepe Üniversitesi, Lefkoşa
- Yaşlı, B. Ç. (2016). *Futbolcularda 8 haftalık statik germe antrenmanlarının sıçrama performansına etkileri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yavaş, B. (2019). *U14, U16 futbol takımlarının bir futbol sezonundaki bazı fizyolojik ve motorik özelliklerinin ölçülmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yeltepe, H. (2007). *Spor ve egzersiz psikolojisi*. İstanbul: Epsilon Yayınları.
- Yılmaz, A. (2015). *Elit futbol ve hentbolcuların fiziksel uygunluk düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Yılmaz, A. K., Kabadayi, M., Mayda, M. H., Birinci, M. C. ve Özdal, M. (2017) The effects of isokinetic knee strength on the promptness of soccer players. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(11), 114-123.
- Yolcu, A. (2012). *14-17 yaş arasındaki erkek basketbolcu, futbolcu, güreşçi ve sedanterlerin bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Young, W. and Willey B. (2010). Analysis of a reactive agility field test. *Journal of Science Medicine Sport*, 13(3), 376-378.



8. EKLER

Ek 1. Etik Kurul Belgesi

T.C.
TRABZON ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
GENEL SEKRETERLİK

Sayı / Ref. : 81614018- 3

02.01.2019

Konu / Subj. :Etik Kurul Belgesi

Sayın, Kadir KELEŞ

“Genç Futbolcuların Psikolojik Becerileri ve Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin İncelenmesi ” adlı yüksek lisans tezi çalışmanız için gerekli olan Etik Kurul incelemesi Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu tarafından yapılmış olup, çalışmanıza onay verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.



Prof.Dr. Atilla ÇİMER

Rektör a.

Rektör Yardımcısı

Ek 2. Genç Futbolcuların Psikolojik Becerileri ve Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin İncelenmesi Amacıyla Yapılacak Araştırma İçin Veli Onay Formu

Yapacağımız araştırmanın adı “Genç Futbolcuların Psikolojik Becerileri ve Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin İncelenmesi” dir. 14-17 yaş arası futbolcular yaş aralığına ve oynadıkları mevkilere göre incelenecektir. Yapacağımız çalışma gönüllülük esasına dayalıdır. Bilimsel amaçlı bir araştırma olduğundan dolayı futbolculardan alınacak veriler gizli tutulacaktır. Ölçümler futbolcuların kendi kulüp antrenman saatleri içinde alınacaktır. Uygulanacak testler;

Fiziksel Ölçümler: Boy Uzunluğu / Vücut Ağırlığı

Motorik Ölçümler: Dikey Sıçrama / 20 Metre Sürat Testi / Bacak Kuvveti Testi / 20 Metre Mekik Testi / Durarak Uzun Atlama Testi / Otur - Eriş Esneklik Testi / Çabukluk Testi

Psikolojik Ölçümler: Futbolda Psikolojik Beceri Ölçeği

Bu açıklamalar doğrultusunda veli olarak;

Velisi olduğum..... bu araştırmada “katılımcı” olarak yer almasına izin veriyorum.

Veli Adı - Soyadı

İmza

Ek 3. Kişisel Bilgi Formu

Yaşınız:

Spor Yaşınız:

Oynadığınız Kulüp:

Oynadığınız Mevki:



Ek 4. Futbolda Psikolojik Beceri Ölçeği'nin Kullanımına İlişkin İzin Yazısı

	Gönderen	Erkut Konter 
	Alıcı	kadirkeles@ktu.edu.tr 
	Tarih	2018-04-29 15:45

Merhaba,
Doktora tezimi ilıstırdım.
Başarılar.
Erkut

25 Nisan 2018 21:38 tarihinde <kadirkeles@ktu.edu.tr> yazdı:
Sayın Erkut Hocam,

Ben Karadeniz Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalında yüksek lisans yapmaktayım.Futbolda psikolojik beceri üzerine bir çalışma yapacaktım. Literatürü taradığımda sizin bir çok çalışmanıza denk geldim.Fakat tezinize ulaşamadım. Rica etsem, tezinizi bana yollayabilir misiniz

Saygılarımla,

Kadir

	Gönderen	Erkut Konter 
	Alıcı	kadirkeles@ktu.edu.tr 
	Tarih	2018-05-03 18:23

Merhaba,
İlgili bilgileri ilıstırdım.
Erkut

2 Mayıs 2018 16:12 tarihinde <kadirkeles@ktu.edu.tr> yazdı:
Sayın Hocam

Öncelikle tezinizi bana attığınız için çok teşekkür ediyorum, ancak tezinizde Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeğine rastlamadım, yapacağım çalışmada bu ölçeği kullanmak istiyordum, rica etsem ölçeğinizi de atabilir misiniz.

İyi günler,

Saygılar

Ek 5. Fiziksel Uygunluk Test Formu

Sporcunun Adı Soyadı: _____

Fiziksel Ölçümler	1.Ölçüm	2.ölçüm	3.ölçüm
Boy Uzunluğu			
Vücut Ağırlığı			
Vücut Kitle İndeksi			
Kuvvet	1.Ölçüm	2.ölçüm	3.ölçüm
Bacak Kuvveti			
Anaerobik Güç	1.Ölçüm	2.ölçüm	3.ölçüm
Dikey Sıçrama Testi			
Durarak Uzun Atlama Testi			
Esneklik	1.Ölçüm	2.ölçüm	3.ölçüm
Otur Eriş Testi			
Sürat	1.Ölçüm	2.ölçüm	3.ölçüm
20 Metre Sürat Testi			
Çabukluk	1.Ölçüm	2.ölçüm	3.ölçüm
İllinois Testi			
Dayanıklılık (Maks VO2)	1.Ölçüm	2.ölçüm	3.ölçüm
20 Metre Mekik Koşusu Testi			

9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

Araştırmacı 1994 yılında Trabzon'da doğdu. İlkokul ve ortaokul eğitimini Prof. İhsan Koz İlköğretim Okulu'nda, lise eğitimini Trabzon Yavuz Sultan Selim Anadolu Lisesi Yabancı Dil Bölümü'nde tamamladı. 2012 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümü'nü kazandı. 2016 yılında Spor Yöneticiliği Bölümü'nden mezun oldu. 9 yıl amatör olarak futbol oynamıştır. Sporculuğu bıraktıktan sonra futbol antrenörlüğü yapmaktadır. 2014 ISF Handball World School Championship, 2015 Euro Challenge Final Four ve 2016 Gymnasiade organizasyonlarında gönüllü olarak görev almıştır. Araştırmacı bekar olup İngilizce bilmektedir.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Adres : 2 Nolu Beşirli Mahallesi, 913. Sokak Ortahisar / TRABZON

E-Posta: kadirkeless61@gmail.com

Tel : 0 (536) 636 16 50