



T.C.

AMASYA ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**14-15 YAŞ ERKEK FUTBOLCULARA UYGULANAN
KÜÇÜK ALAN OYUNLARININ PROBLEM ÇÖZME
DİKKAT VE MOTİVASYON ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

FERHAT AYDOĞDU

TEZ DANIŞMANI

DR. ÖĞR. ÜYESİ ŞULE KIRBAŞ

**AMASYA
ŞUBAT 2021**

T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

14-15 YAŞ ERKEK FUTBOLCULARA UYGULANAN
KÜÇÜK ALAN OYUNLARININ PROBLEM ÇÖZME
DİKKAT VE MOTİVASYON ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Ferhat AYDOĞDU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Şule KIRBAŞ

AMASYA
ŞUBAT 2021

ETİK BEYAN

Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
 - Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
 - Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
 - Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
 - Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,
- bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Ferhat AYDOĞDU

18.02.2021

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim süresince vermiş olduğu tüm desteklerinden dolayı kıymetli hocam, danışmanım, sayın Dr. Öğr. Üyesi Şule KIRBAŞ'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Amasya Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda bulunan tüm değerli hocalarıma, emeklerinden dolayı teşekkür ediyorum. Erbaa Hacıpazar Ortaokulu 14-15 yaş ve Erbaaspor 14-15 yaş erkek futbol takımlarını oluşturan öğrencilerime, Hacıpazar Ortaokulu yönetimine, Erbaaspor kulübüne ve çalışmaya istatistik konusunda katkı sağlayan Arş. Gör. Dr. Hasan Hüseyin GÜL'e teşekkür ediyorum.

Ayrıca her zaman desteklerini yanımda hissettiğim eşim Nuray Hanım'a, kızım Begüm'e ve tüm aileme sevgilerimi sunuyorum.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
İÇİNDEKİLER	ii
TABLolar DİZİNİ	iv
SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi	3
1.3. Araştırmanın Amacı	3
1.4. Araştırmanın Önemi	3
1.5. Sınırlılıklar	4
1.6. Varsayımlar	4
1.7. Tanımlar	4
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Futbol	5
2.1.1. Futbolun tarihi	5
2.1.2. Günümüzde futbol	5
2.2. Oyun	6
2.2.1. Sportif oyunlar	6
2.2.2. Küçük alan oyunları	7
2.3. Problem Çözme	8
2.4. Motivasyon.....	9
2.5. Dikkat	9
2.6. Futbolda Küçük Alan Oyunlarının Önemi	10
2.7. Futbolda Küçük Alan Oyunlarının Etkileri	11
3. GEREÇ ve YÖNTEM	13
3.1. Deney Grubuna Uygulanan Futbola Özgü Küçük Alan Oyunları	14
3.1.1. Teknik antrenman	14
3.1.2. Beceri antrenmanı.....	15
3.1.3. Fonksiyonel antrenman	15

3.1.4. Taktik antrenmanı.....	17
3.1.5. Küçük alan maçı.....	17
3.2. Kontrol Grubuna Uygulanan Futbola Özgü Bireysel Antrenmanlar	18
3.2.1. Teknik antrenman.....	18
3.2.2. Beceri antrenmanı.....	19
3.3. Araştırma Grubu.....	20
3.4. Veri Toplama Araçları	21
3.5. Kişisel Bilgi Formu	21
3.6. Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği.....	21
3.7. Problem Çözme Envanteri	21
3.8. D2 Dikkat Testi	22
3.9. Verilerin Analizi.....	23
4. BULGULAR.....	24
5. TARTIŞMA ve SONUÇ	31
6. ÖNERİLER	37
7. KAYNAKLAR	38
EKLER	42
EK-1. Problem Çözme Ölçeği	43
EK-2. Başarı Motivasyonu Ölçeği	45
EK-3. D2 Dikkat Testi	47
ÖZGEÇMİŞ	48

TABLULAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Araştırmanın Deseni	13
Tablo 3.2. Saha Çalışması.....	13
Tablo 4.1. Deney ve Kontrol Grubundaki Sporcuların Demografik Bilgileri	24
Tablo 4.2. Değişkenlerin Normallik Varsayımları	24
Tablo 4.3. Kontrol ve Deney Gruplarına Ait Problem Çözme Ölçeği Ön-Test ve Son-Test Puanlarına İlişkin Bağımlı Gruplar T-Testi Sonuçları	25
Tablo 4.4. Kontrol ve Deney Gruplarına Ait Problem Çözme Ölçeği Ön-Test ve Son-Test Puanlarına İlişkin Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları	26
Tablo 4.5. Kontrol ve Deney Gruplarına Ait Dikkat Testi Ölçeği Ön-Test ve Son-Test Puanlarına İlişkin Bağımlı Gruplar T-Testi Sonuçları	27
Tablo 4.6. Kontrol ve Deney Gruplarına Ait Dikkat Testi Ölçeği Ön-Test ve Son-Test Puanlarına İlişkin Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları	28
Tablo 4.7. Kontrol ve Deney Gruplarına Ait Sporda Başarı Motivasyonu Ölçeği Ön-Test ve Son-Test Puanlarına İlişkin Bağımlı Gruplar T-Testi Sonuçları	29
Tablo 4.8. Kontrol ve Deney Gruplarına Ait Sporda Başarı Motivasyonu Ölçeği Ön-Test ve Son-Test Puanlarına İlişkin Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları.....	329

SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ

Bu çalışmada kullanılmış bazı simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar	Açıklama
KBF	Kişisel Bilgi Formu
PÇÖ	Problem Çözme Ölçeği
SBMÖ	Sporda Başarı Motivasyonu Ölçeği
D2 Testi	Dikkat Testi
FÖKAÖ	Futbola Özgü Küçük Alan Oyunları
FTBA	Futbol Teknik Ve Beceri Antrenmanı
TM	Toplam Madde
H1	Hata 1
H2	Hata 2
H	Toplam Hata
H%	Hata Yüzdesi
TM-H	Toplam Madde-Hata
KP	Konsantrasyon Performansı
DO	Dalgalanma Oranı

ÖZET

14-15 YAŞ ERKEK FUTBOLCULARA UYGULANAN KÜÇÜK ALAN OYUNLARININ PROBLEM ÇÖZME DİKKAT VE MOTİVASYON ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Ferhat AYDOĞDU

Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans, Şubat/2021
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Şule KIRBAŞ

Araştırma, 14-15 Yaş erkek futbolculara uygulanan futbola özgü küçük alan oyunlarının, Problem çözme, Dikkat ve Motivasyon üzerine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya, deney grubunu oluşturan Erbaaspor 14-15 Yaş Erkek Futbol takımı (18 sporcu) ile kontrol grubunu oluşturan Hacıpazar Ortaokulu 14-15 Yaş Erkek Futbol takımı (18 sporcu) katılmıştır. Ön teste alınan gruplardan deney grubuna; 10 hafta boyunca, haftada 3 gün, Futbola Özgü Küçük Alan Oyunları Antrenman Programı, Kontrol grubuna ise; 10 hafta, haftada 3 gün, Futbol Özgü Teknik ve Beceri Antrenman Programı uygulanmış ve gruplar son teste alınmışlardır.

Veriler, Kişisel Bilgi Formu, Sporda Başarı Motivasyonu ölçeği (SBMÖ), Problem Çözme Ölçeği (PÇÖ) ve D2 Dikkat Testi kullanılarak toplanmıştır. Verilerin normallik varsayımı Kolmogorov-Smirnov testi vasıtasıyla incelenmiş, normal dağılıma uygun olduğu için analizlerde, gruplar arası bağımsız gruplar t testi, grup içi bağımlı gruplar t testi kullanılmıştır. Tüm analizler IBM-SPSS-21 programında yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

Problem Çözme Ölçeğinden (PÇÖ) elde edilen bulgulara göre; bağımsız grupların ön test puanları arasında, Kontrol grubu lehine “Değerlendirici Yaklaşım” ve “Planlı Yaklaşım” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar elde edilmiş ($p<0,05$), diğer alt boyutlarda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,05$). Bağımsız grupların PÇÖ’ye ilişkin son test puanları karşılaştırıldığında, istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Buna göre, deney grubunun “Değerlendirici Yaklaşım” ve “Planlı Yaklaşım” alt boyutlarına yönelik davranış özelliklerini, kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde az kullandığı belirlenmiştir. Deney grubunun PÇÖ’ye ilişkin ön ve son testleri arasında son test lehine, “Değerlendirici Yaklaşım” ve “Kaçıngan yaklaşım” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar elde edilmiş ($p<0,05$), diğer alt boyutlarda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,05$). Kontrol grubunda ise PÇÖ’ye ilişkin ön-test ve son-test puanları arasında son test lehine, “Kaçıngan Yaklaşım” boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüş ($p<0,05$), diğer alt boyutlarda ise istatistiksel anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır ($p>0,05$).

Çalışmada d2 Dikkat testine ilişkin bulgulara göre; bağımsız grupların ön-test puanları arasında istatistiksel olarak bir fark görülmemiştir ($p>0,05$). Bağımsız grupların son-test puanları arasında ise Deney grubu lehine, TM, H1, H, %H, TM_H ve KP düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklar elde edilmiş ($p<0,05$), H2 ve DO düzeylerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,05$). Deney grubunun d2 Dikkat Testi ön ve son testlerine ilişkin bulgulara göre, son test lehine, TM, H1, H2, H, %H, TM-H ve KP düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklar elde edilmiş ($p<0,05$), DO boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Kontrol grubunun d2 Dikkat Testi ön ve son testlerine ilişkin bulgulara göre ise, son test lehine, H1, H, %H, TM_H ve KP düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklar elde edilmiş ($p<0,05$), TM, H2 ve DO düzeylerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir.

Sporda Başarı Motivasyonu Ölçeğine (SBMÖ) ilişkin bulgulara göre; bağımsız grupların ön test puanları karşılaştırıldığında, istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır ($p>0,05$). Bağımsız grupların son test puanları arasında ise deney grubu lehine, ‘‘Başarıya Yaklaşma Güdüsü’’ alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuş ($p<0,05$), ‘‘Güç Gösterme ve Başarısızlıktan Kaçınma’’ alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,05$). Grupların kendi içinde SBMÖ’ye ilişkin ön ve son test puanlarını karşılaştırdığımızda ise; deney grubunda son test lehine, ‘‘Başarıya Yaklaşma Güdüsü’’ alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmişken ($p<0,05$), ‘‘Güç Gösterme ve Başarısızlıktan Kaçınma’’ alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,05$). Kontrol grubunun ön test-son test puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşmamıştır ($p>0,05$).

Sonuç olarak; futbola özgü küçük alan oyunlarının, deney grubunda, motivasyon ölçeği alt boyutlarından başarıya yaklaşma güdüsünü, problem çözme alt boyutlarından değerlendirici yaklaşım davranış boyutunu ve dikkat testi alt boyutlarını pozitif yönde etkileyerek, istatistiksel olarak anlamlı farklara neden olduğu görülmüştür. Problem çözme alt boyutlarından kaçınan yaklaşımda ise negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Antrenman, Dikkat, Futbol, Küçük alan oyunları, Motivasyon, Problem çözme.

ABSTRACT

THE INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF THE SMALL-SIDED GAMES SUBJECTED TO THE 14-15 AGE-GROUP MALE SOCCER PLAYERS ON THEIR PROBLEM SOLVING, MOTIVATION AND ATTENTION SKILLS

Ferhat AYDOĞDU

Amasya University, Institute of Health Sciences,
Department of Physical Education and Sports, Master Degree, February/2021
Supervisor: Dr. Öğr. Üyesi Şule KIRBAŞ

The aim of this study was to examine the effects of small-sided games applied to 14-15 age group male soccer players on their problem solving, motivation and attention skills. Erbaaspor 14-15 male soccer team (18 players) attended the research as the experimental group, Hacıpazar Secondary School 14-15 male soccer team (18 players) as the control group. Of the pre-tested groups, the experimental group was subjected to the Small-sided Games Training Program 3 days a week for 10 weeks; the control group to the Basic Technique and Skills Training Program 3 days a week for 10 weeks. At the end of these 10 weeks, the groups were post-tested.

Data has been obtained by Personal Information Form, Sports-Specific Achievement Motivation Scale (SSAMS), Problem Solving Skills Scale (PSSS), the d2 Test of Attention. The assumption of normality of the data was analyzed with the Kolmogorov-Smirnov Test by using the Independent Samples t-test between the groups and the Dependent Samples t-test within the group. Statistical analysis was performed with IBM-SPSS-21. The significance level was set equal to 0,05.

According to the findings obtained from Problem Solving Inventory (PSI), there was a statistically significant difference between the pre-test scores of the independent groups in “Evaluator Approach” and “Planned Approach” in favor of the control group ($p<0,05$), while no statistically significant differences in the other sub-scales ($p>0,05$). When the post-test scores of the independent groups for PSI were compared, no statistically significant differences were found ($p>0,05$). Given the pre-test scores of the independent groups in PSI, it was determined that the experimental group used the behavioral characteristics such as “Evaluator Approach” and “Planned Approach” significantly less than the control group did. In terms of the sub-scales of “Evaluator Approach” and “Avoidant Approach”, there was a statistically significant difference, in favor of the post-test, between the pre- and post-test scores of the experimental group in PSI ($p<0,05$), while no statistically significant differences in the other sub-scales ($p>0,05$). In the control group, a statistically significant difference was found between pre- and post-test scores in PSI in the “Avoidant Approach” in favor of the post-test ($p<0,05$), while there were no statistically significant differences in the other sub-scales ($p>0,05$).

According to the results of d2 Test of Attention in the study, no statistically significant differences were observed between the pre-test results of the independent groups ($p>0,05$). In the post-test scores of the independent groups, there were statistically significant differences between TM, H1, H, %H, TM_H and KP scores in favor of the experimental group ($p<0,05$), while no differences were found in H2 and DO ($p>0,05$). The findings from pre- and post-tests of d2 Test of Attention of the experimental group showed that there were statistically significant differences between TM, H1, H2, H, %H, TM_H and KP scores ($p<0,05$), while no differences were found in DO scores. On the other hand, the findings from pre- and post-tests of d2 Test of Attention of the control group showed that there were statistically significant differences between H1, H, %H,

TM_H and KP in favor of the post test ($p < 0.05$), while no differences were found with regard to TM, H2 and DO.

The findings obtained from Sports-Specific Achievement Motivation Scale (SSAMS) reveal that there were no statistically significant differences between the pre-test scores of the independent groups ($p > 0.05$). Compared the post-test scores, there was a statistically significant difference, in favor of the experimental group, with regard to “Motive to Approach Success” ($p < 0.05$), while no statistically significant difference in “Power Motive and Motive to Avoid Failure ” ($p > 0.05$). When we compared the pre- and post-test scores from SSAMS within the groups, there was a statistically significant difference in the experimental group’s scores, in favor of the post-test, in terms of “Motive to Approach Success” ($p < 0.05$). On the other hand, there were no statistically significant differences for the sub-scales of “Power Motive and Motive to Avoid Success” ($p > 0.05$). The findings indicate no statistically significant differences between the pre- and post-test scores of the control group ($p > 0.05$).

In this study, it has been observed that the 10-week Small-sided Games Training Program subjected to the experimental group significantly affects and improves “Motive to Approach Success” of the sub-scales of the Sports-Specific Achievement Motivation Scale, “Evaluator Approach” of the sub-scales of the Problem Solving Inventory and the attention skill levels of the soccer players. A statistically significant difference was found in the negative direction in the avoidant approach dimension, which is one of the sub-dimensions of problem solving.

Keywords: Training, Attention, Soccer, Small-sided games, Motivation, Problem solving.

1. GİRİŞ

Futbolda performans; fizyolojik ve motorsal, teknik ve taktik, psikolojik ve zihinsel birçok faktöre bağlı olarak etkilenmektedir. Futbolcular bu anlamda, performansı etkileyen tüm faktörlerde yeterli donanıma ve beceriye sahip olmak ve ulaşmak durumundadır. Dayanıklılık, geliştirilmesi gereken en önemli özellik olarak bilinse de; tüm motorik, taktik ve teknik özelliklerin yanı sıra, psikolojik ve zihinsel becerilerin de en iyi seviyede olmasının, performans açısından önemli olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle günümüzde, bir antrenman birimi içerisinde birçok faktörün aynı anda geliştirilmesi amaçlanmaktadır (Aslan, 2012).

Bu anlamda, küçük alan oyunlarının; fiziksel ve fizyolojik, teknik ve taktik, psikolojik ve motivasyonel birçok özelliğe etki ettiği düşünülmektedir. Bizati'ye (2016) göre, maç düzeyinde fizyolojik yüklenimlere ulaşmak için, içinde motivasyonel, teknik, taktik ve psikolojik beceriler gibi birçok özelliği içeren antrenman uygulamaları gerekmektedir. Bu gerekliliklere ulaşmak için ise; oyun saha ölçüsü, oyuncu sayısı, kurallar, kaleci veya kalecisz gibi farklı çalışmalar yapılması gerektiğini belirtmektedir. Küçük alan oyunları, futbol antrenörleri tarafından da tercih edilmekte olup birçok takım sporunda kullanılan antrenman modelleri arasında yer almaktadır (Tokgöz ve Seyran, 2016).

1.1.Problem Durumu

Futbola özgü küçük alan oyunları, müsabaka içinde pas, topla birlikte koşu, şut, çalım gibi becerilerin yanı sıra, motivasyonel ve psikolojik becerileri içeren daha küçük alan ve az oyuncu sayısı ile planlanmaktadır. Küçük alan oyunlarının az oyuncu sayısı ile oynanmasının genç sporcularda teknik becerilerin gelişimi için son derece etkili olduğu ifade edilmektedir. Aynı zamanda genç sporcularda, kondisyonel gerekliliklerin yanı sıra, karar verme, problem çözme, dikkat ve motivasyon gibi özelliklerin de oyun içerisinde şekillenmesinin önemli olduğu ve bu özelliklerin üst düzey egzersiz şiddeti ile şekillenmesiyle değil, daha fazla topla ilişki içerisinde olunan oyunlar ile geliştirilmesi gerektiği düşünülmektedir (Hazır ve Açıkada, 2016). Bu nedenle, futbolda birçok aksiyonun içinde bulunduğu küçük alan oyunlarının, sporcu gelişimi için oldukça önemli olduğu ve futbol antrenörlerinin, sporcu becerisinin gelişmesi ve performansın devam ettirilmesi için takımını, küçük alan oyunu içeren antrenmanlara tabi tuttukları

görülmektedir. Taktik, teknik yeteneklerin ve psikolojik özelliklerin birlikte geliştiği ifade edilmektedir (Kırdan, 2018).

Sportif performansın yükseltilmesinde psikolojik faktörlerin geliştirilmesi son derece önemlidir. Motivasyon bunların başında gelmektedir ve başarı ile arasındaki ilişki kaçınılmazdır. Motivasyon içermeyen bir davranışın, başarılı olma ihtimali düşük görülmektedir (Aslan ve Kuru, 2002). Cüceloğlu (2004) güdülenmeyi (motivasyon), istekleri, ihtiyaçları ve ilgileri kapsayan ve temel psikolojik bir süreci içeren, genel bir olgu olarak ele almaktadır. Arkonaç (1998) ise motivasyonu, iç ve dış sebeplerle oluşan, insan davranışına yön veren ve bunu devam ettiren, davranışın şiddetini ve enerji düzeyini belirleyen, bunların işleyiş ve iç mekanizmasını sağlayan bir durum olarak ele almaktadır.

Sporda başarıya ulaşma ihtiyacı; başarısızlık durumunda yarışı bırakmaması, başarıya düşüncesi ve güdüsünden ayrılmaması olarak ifade edilmektedir. Başarıya duygusu ise, nörolojik ve psikolojik yapıyı önemseyen bir ihtiyaç olarak açıklanmaktadır (Eri, 2018).

Sporda başarıya ulaşmak için bir diğer önemli konunun da problem çözme becerisi olduğu söylenebilir. Karasar (2005) problemi, insanoğlunu zihinsel ve fiziksel olarak rahatsız eden ve giderilmesi gereken, çözümünü için farklı seçeneklerin olduğu her türlü zorluk olarak ifade etmektedir. Cüceloğlu'na (2004) göre ise problem, insanın edindiği amaçlar karşısında ancak zorluklar ve engeller var ise ortaya çıkmaktadır. İnsanın, hayatında karşılaştığı büyük veya küçük birçok probleme karşı farklı tepkiler verdiğini ve bunun kişiden kişiye değiştiğini belirtmektedir. Farklı kişilerin, farklı yöntemler ile aynı problemleri çözmeye çalıştığını ifade etmektedir. Yaşamın kendisinin, bir dizi problemin çözümünü gerektirdiğini belirtmektedir. Konter (1997); performansın açığa çıkmasının sadece fizyolojik bir olgu olmadığını ifade etmektedir. Performansı; sporcunun sahip olduğu potansiyel olarak değil, bu potansiyeli ortaya çıkarma becerisi olarak açıklamaktadır. Futbolcunun, sahip olduğu sportif donanımı oyun içinde ortaya çıkarmasının ve oyuna ait karşılaştığı problemleri çözecek becerileri sergilemesinin önemini vurgulamaktadır.

Aynı zamanda performans açısından algıda seçicilikten de söz etmek gerekir. Çünkü sporcu maç esnasında birçok uyarana maruz kalmaktadır. Bu açıdan doğru uyarıcıya yönlenebilmesi için dikkatini ona verebilmesi gerekir. Psikolojide, bireyin duyu organları ile ulaştığı ve farkındalığının oluştuğu, fenomenal çevresinde görülen uyarıcıya ya da uyarıcılara, zihinsel algısını yönlendirmesi dikkat olarak tanımlanmaktadır (Karakaş, 1997). Bir sinir sistemi uyarıcı olan dikkat, çevrede bulunan birçok uyarandan sadece o

anda ihtiyaç duyulanı amaç edinmektedir (Kolb ve Whishaw' dan aktaran Yayıcı, 2013). Seçicilik, dikkatin önemli bir özelliğidir ve uyaranlar içinde dikkati çekecek bir uyaran her daim vardır. İnsan tüm uyaranlara odaklanamaz ancak kendisi için önemli olanı seçebilmektedir. Belirgin olanın saptanarak, ona yoğunlaşılması ve diğerlerinin seçim dışı bırakılması seçici dikkati ifade etmektedir (Mesulam'dan aktaran Yayıcı, 2013). Seçici dikkat özelliği yüksek olan insanın, asıl ilgilenmesi gereken durumla ilgilendiği, düşük olan insanın ise dikkat dağınıklığı yaşadığı belirtilmektedir (Yayıcı, 2013).

Küçük alan oyunlarının, psikolojik ve zihinsel özelliklere olumlu etkileri olduğu düşünülerek yola çıkılan bu çalışma için, literatürde değerlendirilecek sınırlı sayıda bulunan, futbol ve diğer branşlara ait, küçük alan oyunlarının fizyolojik ve fiziksel etkilerine yönelik araştırmalar olduğu görülmüştür. Psikolojik performansa yönelik ise, saha uygulamalarının etkilerinden ziyade, bazı branşlarda imgelemenin sporcu üzerindeki etkileri üzerine yapılan çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmanın bu anlamda, futbola özgü oluşturulmuş küçük alan oyunlarının, psikolojik performansa etkileri bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

1.2.Problem Cümlesi

14-15 yaş erkek futbolculara uygulanan küçük alan oyunlarının problem çözme, dikkat ve motivasyon üzerine etkileri nelerdir?

1.3.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada amaç; 14-15 yaş erkek futbolculara uygulanan futbola özgü küçük alan oyunlarının, problem çözme, dikkat ve motivasyon üzerine etkilerini incelemektir.

1.4.Araştırmanın Önemi

Sporcular, sportif gelişim ve üst düzey performans için tüm performans bileşenlerine yönelik antrenman uygulamalarına ihtiyaç duymaktadırlar. Özellikle takım sporlarında, genel olarak antrenman uygulamalarının fiziksel ve fizyolojik faktörlere etkisi incelenmiştir. Doğal olarak sahaya yansıyan antrenman uygulamaları da daha çok bu yönde ve bu yoğunlukta olmuştur. Ancak, özellikle takım sporlarında sporcunun, sahip olduğu yetenekleri oyunun yapısına en uygun performansta sergileyebilmesi için, psikolojik ve zihinsel faktörlerin de üst düzey gelişimine ihtiyaç duyulmaktadır. Sportif oyunların, yapısı itibarıyla bu faktörlerin gelişimine olumlu katkı sağladığı bilinmektedir.

Özellikle küçük alan oyunları, sporcuya oyun içinde, birden fazla problem çözme imkânı ve deneyim sağladığı, birçok uyarana karşı seçici dikkat düzeyini her an canlı tuttuğu, motivasyon özelliklerini geliştirme ve bunu devam ettirme fırsatı bulduğu bir oyun ortamı sunmaktadır. Bu çalışmanın takım sporlarında ve futbolda, küçük alan oyunlarına yönelik antrenman uygulamalarına örnekler sunacağı, psikolojik faktörlerin gelişimine yönelik antrenman uygulamalarına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca konuyla ilgili alan yazında bulunan sınırlı sayıdaki araştırmalara ve sonradan yapılacak olan yeni araştırmalara da faydalı olabileceği düşünülmektedir.

1.5.Sınırlılıklar

Literatürde, konuyla ilgili araştırma sayısının oldukça sınırlı olması ve bu çalışmanın, futbol branşında sadece belli bir yaş grubuna ve erkek sporculara uygulanması araştırmanın önemli sınırlılıklarıdır.

1.6.Varsayımlar

- Küçük alan oyunlarının performansla olumlu etkileri vardır.
- KAO'nın, genç sporcuların sportif gelişimleri üzerine olumlu etkileri vardır.
- KAO'nın, problem çözme becerisine olumlu etkileri vardır.
- KAO'nın, dikkat becerisine olumlu etkileri vardır.
- KAO'nın, motivasyon üzerine olumlu etkileri vardır.

1.7.Tanımlar

- *Küçük alan oyunları*: Belli bir amaca yönelik olarak 11-11 oyuncu sayısından az oyuncu ile nizami futbol sahasından daha küçük ölçülere sahip alanda, futbolun normal oyun kuralları ile veya değiştirilmiş kurallar ile futbola uygulanmış antrenman modelleridir (Hill-Haas, Coutts, Dawson'dan aktaran Bizati, 2016)
- *Problem çözme*: Problem çözme becerisi, bireyin birey olma ve çevresiyle baş etme sürecinde en belirleyici rollerinden birisidir (Şahin, 2004)
- *Dikkat*: Psikolojide, bireyin duyu organları ile ulaştığı ve farkındalığının oluştuğu çevreden gelen, ileti ve iletilere zihinsel algılarını açmasıdır (Karakaş, 1997).
- *Motivasyon*: İstekleri, ihtiyaçları, ilgileri kapsayan ve temel psikolojik bir süreci içeren, genel bir olgudur (Cüceloğlu, 2004).

2. GENEL BİLGİLER

2.1.Futbol

2.1.1.Futbolun tarihi

Futbolun, ilgili literatürde M.Ö. 2. ve 3. yüzyıllarda Çin'de başladığı belirtilmektedir. Yapılan bazı araştırmalarda, M.Ö. 1004'te Mısır ve Japonya gibi ülkelerde bulunan bazı tarihi kalıntı ve belgelerde, topa vuran insan figürlerine rastlandığı açıklanmaktadır. 17. yy.'da ise ilk futbol kulübünün kurulduğu İngiltere'nin günümüz modern futbolunun ilk örneğini teşkil ettiği ifade edilir. Aynı zamanda ilk profesyonel ligin kuruluşunun 1888 de olduğu kaynaklarda geçmektedir (Erdoğan, 2008).

Futbol ile ilgili Türk tarihinde ise; XI. yüzyılda, Kaşgarlı Mahmud'un Divanü Lügati't Türk adlı eserinde "Tepük" adıyla anılan bir ayak oyunundan bahsedilmektedir. Divan'a göre Tepük, dökülen kurşunun üzerine keçi kılı sarılarak imal edilmekte ve çocukların ayakla teperek oynadıkları bir oyun olarak açıklanmaktadır. Yakın tarihimiz boyunca, ülkemizde yazılan spor tarihine dair konu ve yayınlarda Tepük, futbol oyunun kökeni olarak yer almaktadır(Yıldıran,1997).

Futbol, 1866 yılında bazı Avrupa ülkelerinin Futbol Federasyonlarının bir araya gelerek, futbolun kurallarını düzenleyen yapı olan ilk uluslararası futbol kuruluşu FİFA'yı 1904'te kurmaları ile günümüzdeki şeklini almıştır (Yücesoy, 2016).

2.1.2.Günümüzde futbol

Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) 1923 yılında kurulmuştur. Profesyonelliğe geçiş 1951 yılında, UEFA'ya katılım ise 1954 yılında gerçekleşmiştir. TFF, 1992 yılında 3813 sayılı yasanın kabul edilmesiyle, özerk bir yapıya kavuşmuştur (İnal, 2013).

İnal'a göre (2013) futbol, diğer spor branşları içerisinde ilgi, talep ve önem açısından tartışılmaz bir yerdedir. En çok sporcu ve taraftar sayısı ile de önemini ortaya koymaktadır. Bu anlamda oyuncu, seyirci, yardımcı ekip ve personeliyle futbol, büyük bir endüstri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu açıdan bakıldığında bu endüstri, ciddi bir standart gerekliliği kapsamında, sporcular tarafından profesyonel bir meslek olarak algılanmaktadır. Bu nedenle, futbol oynamak ve bu mesleği icra etmek isteyen sporcuların, rekabet için oyunun gerekli kıldığı, beceri ve donanıma sahip olmaları gerekmektedir (Kırdan, 2018).

Futbol, en zor iklim şartlarında dahi izleyiciyi tribünlere çeken, ilgi çekici bir oyun olmuştur. Ülkemizdeki ilgi, futbolu yaşamın bir parçası haline getirmiştir. Kulüplerde ve okullarda son derece popüler bir spor durumundadır. Futbol eğitimi, karmaşık becerilere, taktiksel gelişimlere ve fiziksel şartlardaki donanıma göre gelişmektedir (Ateş, Demir ve Ateşoğlu, 2007).

2.2.Oyun

Doğal öğrenme ortamı olarak kabul edilen oyunun; amaçsız ya da amaca yönelik, kuralsız ya da kurallı, çocukların gelişim alanlarına hitap eden, çocuğun mutlu olduğu ve eğlenerek katıldığı, araçsız ya da araçlı gerçekleştirilen bir yapıya sahip olduğu ifade edilmektedir (Koçyiğit ve Kök, 2007).

Vygotsky oyunu, okul öncesi eğitimin temel kaynağı ve çevre ile baş edebilme becerisi kazandıran bir mekanizma olarak ifade eder. Soyut düşüncenin oyun ile geliştiğini belirtmektedir (Vygotsky'den aktaran Pilten ve Pilten, 2013).

Oyunun, çocuğu hayata hazırlamada doğal ve aktif bir öğrenme alanı olduğu düşünülmektedir. Çocuk kimi zaman bilinçli kimi zaman ise bilinçsiz olarak öğrenir ve gelişir. Çocuğu, hem eğitmede, hem tanımada, hem de onunla iletişim kurarak bilgi düzeyini artırmada, oyununun önemli bir role sahip olduğu belirtilmektedir (Ayan ve Memiş, 2012).

Oyunlar, çocukların eğitim ve kişilik gelişimleri adına önemli bir yer tutmaktadır. Çocukları tanımak ve düşünce dünyalarını bilmek gerekmektedir. Çünkü oyunların, duygusal zekayı geliştirme konusunda etkisi fazladır. Oyunda çocuk, kendi istek ve kurallarına göre hareket etmenin zevkini yaşamaktadır (Özer, Gürkan ve Ramazanoğlu 2006).

2.2.1.Sportif oyunlar

Suits, oyun oynama tanımını, spor olarak adlandırmasının dışında; 'fiziksel beceri oyunu olma' ve 'belirli bir süre devam eden takipçiye sahip olma' ile 'kuralları ve organizasyonu belirleyen bir geleneğe sahip olma' ölçüleriyle de açıklamaktadır. Daha sonra ise, spor faaliyetlerinin tamamının oyun olgusuna sahip olmadığını fark eder. Örneğin, dalış sporunun oyun amacı gütmediğini ifade eder ve diğer bazı sporların da oyun oynama amacı içermediğini düşünerek sporu ikiye ayırır (Suits'ten aktaran Filiz ve Erdemli, 2017).

1. Sportif oyunlar: Futbol, basketbol, hentbol, koşu, boks, buz hokeyi vb.
2. Sportif performanslar: Dalış, jimnastik, buz pateni vb.

Sportif oyunlar, çocukların psikomotor gelişimlerine olumlu yönde etki etmektedir. Bu tür oyunlarda, çocuklar hareketliliğin yanı sıra hareketin gelişmesini ve olgunlaşmasını sağlamaktadırlar. Temel hareket kazanımı ise oyunla sağlanır. Çocukların büyük ve küçük kas gruplarının gelişimine yönelik etkisi bakımından bu oyunlar önem arz etmektedir. Sportif oyunlar içerisinde çocuğun ilgi, ihtiyaç ve becerileri düşünülerek istenilen oyunlar düzenlenebilir. Kurallar, oyun içindeki birçok akışı ve ilişkiyi düzenlemektedir. Düzenleyici bir yapıya sahip olan bu tür oyunlar, kurallara uyulma gerekliliği getirmektedir (Özdenk, 2007).

Bir eğitim aracı olarak sporun, çocuğun sahip olduğu her gelişim alanına etki ettiği ve geliştirdiği bilinmektedir. Sosyalleşme adına bir ekibin üyesi olarak oyuna katılan çocuk, yardımlaşma, grupla hareket etme ve saygı gibi önemli değerleri kazanabilmektedir. En önemlisi ise, sportif oyun içinde çocuk, kendi bedenini tanır, güçlü ve zayıf yönlerini keşfeder. Güvenli ortam ile tehlikeli ortam ayrımını yapar. Sorumluluk alma gibi önemli bir davranışı edinme konusunda fırsatlar bulur (THF, 2019).

2.2.2. Küçük alan oyunları

Küçük alan oyunları: oyun becerileri olan top kontrolü, pas, şut, çalım, karar verme, sonuçlandırma, değişken koşular, sprint gibi müsabaka içerisindeki futbola özgü hareketleri içerir (Köklü, 2013).

Küçük alan oyunlarında; saha ölçüsü, oyuncu sayısı, teşvik ve geri bildirim gibi özellikler, antrenmanın şiddet ve yoğunluğunu etkilemektedir. Bir yüklenme uyarıcısı olan küçük alan oyunlarının, etkili uygulanması için fizyoloji, zaman ve hareket kavramlarının anlaşılıp, benimsenmesi gerektiği belirtilmektedir (Güneş, Taşkın ve Türk, 2019).

Küçük alan oyunları ile ilgili yapılan araştırmalarda, oyunlarda kullanılan saha ölçüsü, oyuncu sayısı ve kurallar gibi farklılıkların, fizyolojik, kinetik ve motivasyonel özelliklere etkisi incelenmiştir. Bu araştırmalarda oyuncu sayısı farklılığının, egzersizin şiddeti üzerindeki etkisi, en çok araştırılan alan olmuştur. Sonuç olarak oyun şiddetinin artması oyuncu sayısının azalmasına bağlı gerçekleştiği ifade edilmektedir (Hazır ve Açıkkada, 2016).

Özellikle, 15 yaş altında teknik ve taktik gelişim için, 15 yaş üstünde ise dayanıklılık gelişimi için kullanılabilirliği önerilmektedir (Köklü, 2013).

Küçük alan oyunlarının avantajları;

- Sporcuların motivasyonunu geliştirir
- Hareket verimi
- Taktiksel farkındalık
- Teknik beceri
- Antrenman ve fiziksel yükten tasarruf
- Daha az sakatlanma

Dezavantajları ise;

- İş yükünün kontrolünün zorluğu
- Optimal antrenman yapısını yönetmek
- Darbe bağlı sakatlık
- Belli standartta beceri istemesi (Köklü, 2013).

2.3.Problem Çözme

Problem kavramı, araştırmacılar tarafından farklı şekilde ifade edilmiştir. Karasar (2005) problemi, insanoğlunu zihinsel ve fiziksel olarak rahatsız eden ve giderilmesi gereken, çözümü için farklı seçeneklerin olduğu her türlü zorluk olarak ifade etmektedir.

Cüceloğlu(2004), insanının hayatında karşılaştığı büyük veya küçük birçok probleme karşı farklı tepkiler verdiğini ve tepkilerin de kişiden kişiye değiştiğini açıklamaktadır. Farklı kişilerin, farklı yöntemler ile aynı problemleri çözmeye çalıştığını, yaşamın kendisinin, bir dizi problemin çözümünü gerektirdiğini ifade etmektedir.

Futbol oyunu içinde sporcu, birçok problemle karşı karşıyadır. Bu nedenle Konter (1997); performansın açığa çıkmasının sadece fizyolojik bir olgu olmadığını ifade etmektedir. Performansı; sporcunun sahip olduğu potansiyel olarak değil, bu potansiyeli ortaya çıkarma becerisi olarak ifade etmektedir. Futbolcunun, sahip olduğu sportif donanımı, oyun içinde ortaya çıkarmasının ve oyuna ait problemleri çözecek becerileri sergilemesinin önemini vurgulamaktadır. Benzer fiziksel ve taktiksel özelliklere sahip takımların farklı ve beklenmedik sonuçlar alabildiğinden yola çıkarak, sporda psikolojik faktörlerin önem kazandığını, başarı için psikolojik özelliklerin de önemli bir performans donanımı olduğunu ifade etmektedir.

2.4.Motivasyon

Cüceloğlu (2004) güdülenmeyi (motivasyon); istekleri, ihtiyaçları ve ilgileri kapsayan ve temel psikolojik bir süreci içeren, genel bir olgu olarak ele almaktadır.

Arkonaç (1998) motivasyonu; iç ve dış sebeplerle oluşan, insan davranışına yön veren ve bunu devam ettiren, davranışın şiddetini ve enerji düzeyini belirleyen, bunların işleyişini ve iç mekanizmasını sağlayan bir durum olarak belirtmektedir.

Başarma, kişinin nörolojik ve psikolojik özelliklerini esas alan bir ihtiyaç olarak ortaya çıkmaktadır. Sporda başarma ihtiyacı ise; sporcunun başarısızlık durumunda yarışı bırakmaması, başarma düşüncesi ve güdüsünden ayrılmaması olarak ifade edilmektedir. Araştırmalarda, başarma güdüsünün kaynaklarına ve bunun insanın kişiliği ile ilgili olan bağlantısına yoğunluk verildiği görülmektedir (Eri, 2018). Murray (1961), insan istek ve arzularının, başarının temel dayanağı olduğunu ifade etmiştir. Murray'a göre sporcu belirlediği hedefe ulaşmak için mücadele edecek ve aldığı her olumlu sonuçta yoluna devam edecektir (Murray'den aktaran Eri, 2018).

Birçok sporda olduğu gibi futbolda da, performansın yükseltilmesinde kondisyonel özellikler ile psikolojik faktörlerin de geliştirilmesi son derece önemlidir. Bu faktörlerin başında sporcunun motivasyonu gelir. Başarı ve motivasyon arasındaki ilişkinin kaçınılmaz olduğu ifade edilmektedir. Motivasyon içermeyen bir davranışın başarısız olmasının yüksek ihtimal olduğu belirtilmektedir. İnsan kendini tatmin eden, huzur veren bir durumun peşinden koşarken, tam tersi olan huzursuzluk durumundan ise kaçmaktadır (Aslan ve Kuru, 2002).

2.5.Dikkat

Psikolojide, bireyin duyu organları ile ulaştığı ve farkındalığının oluştuğu çevreden gelen, ileti ve iletilere zihinsel algılarını açması dikkat tanımlanmaktadır (Karakaş, 1997). Bir sinir sistemi uyarımı olan dikkat, çevrede bulunan birçok uyarandan sadece o anda ihtiyaç duyulanı özümsemektedir (Kolb ve Whishaw'dan aktaran Yayıcı, 2013).

Seçicilik, kaynaklarda dikkatin en önemli özelliği olarak yer almaktadır. Yayıcı (2013), dikkat seçiciliği olmasaydı eğer insan davranışlarının tutarsız olacağını ifade etmektedir. Seçici dikkat özelliği yüksek olan insanların, özellikle asıl ilgilenmeleri gereken uyarılarla ilgilendiklerini, seçici dikkat özelliği düşük olan insanların ise dikkat dağınıklığı yaşadıklarını ifade etmektedir.

Psikomotor becerileri sergilemede başarılı olabilmek için sporcunun, ilgili uyaran ile ilgili olmayan uyarıyı ayırt etmesi gerektiği belirtilmektedir. Sporcunun ilgili olana konsantre olabilmesi için bunun öncelikle gerekli olduğu ifade edilir. Sporcunun hem içsel hem dışsal birçok uyaran ve bilgi yoğunluğuna karşı ancak bir kısmını özümseyebildiği, bunun için ise seçiciliğe ihtiyacı olduğu belirtilmektedir. Organizma hem içsel hem de dışsal olarak ardı ardına çevreden gelen bilgi ve uyaran bombardımanı ile karşı karşıyadır. Bunların ise ancak bir kısmını özümseyebilmektedir ve seçicilik bu nokta da gereklidir (Singer, Cauraugh, Tennant, Murphey, Chen ve Lidor'dan aktaran Çağlar ve Kuruç, 2006).

2.6.Futbolda Küçük Alan Oyunlarının Önemi

Futbolda dar alan oyunlarının uygulanmasında birçok faktör göz önünde bulundurulmalıdır. Bunlar; antrenmanın metodu, amacı, yoğunluğu ve şeklidir. Ayrıca, saha ebatı, egzersizin şiddeti, oyun kuralları, oyuncu sayısı, kurallar, dikkat ve motivasyon gibi göz önünde bulundurulması gereken diğer faktörlerdir. Antrenör, amaçları doğrultusunda bunları göz önüne alarak antrenman planlaması gerçekleştirmelidir (Yücesoy, 2016).

Futbola özgü küçük alan oyunları, müsabaka içinde kullanılan pas, topla koşu, şut, çalım gibi becerilerin yanı sıra, motivasyonel, zihinsel ve psikolojik becerileri içeren, daha küçük alan ve az oyuncu sayısı ile planlanır. Küçük alan oyunlarının az oyuncu sayısı ile oynanması, genç sporcularda beceri gelişimine önemli katkı sağlar. Özellikle psikolojik faktörler, oyuncuların daha fazla topla ilişki içerisinde olduğu oyunlar ile geliştirilebilir (Hazır ve Açıkada, 2016). Bu nedenle, futbolda birçok aksiyonun içinde bulunduğu dar alan oyunlarının, gençlerin gelişimi için oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Daha öncelerde genelde teknik ve taktik beceriler için uygulanan dar alan oyunları günümüzde aerobik ve anaerobik dayanıklılık için etkili bir yöntem olarak uygulanmaktadır. Modern futbol antrenmanlarında, geleneksel dayanıklılık antrenmanlarının yerine şiddeti bilinen ve kontrolü saptanan, şiddeti yönetilebilen dar alan oyunlarının kullanılması önerilmektedir (Küçük ve Tarakçı, 2018).

Küçük alan oyunlarının futbol açısından yararları;

- Futbolcuların fiziksel ve fizyolojik taleplerini karşılar.
- Futbolda dayanıklılığı artırır.

- Şiddeti tahmin ve kontrol edilen dar alan oyunları, futbola özgü fitness seviyesinin geliştirilmesi amacıyla topsuz interval antrenmanlarına kıyasla tercih edilmektedir.
- Dar alan oyunlarında oyuncu sayısı ve saha ebatları değiştiğinden dolayı farklı yüklenme şiddetleri anlaşılabilir.
- Antrenmanların planlamaları kolaylaşmaktadır (Kırdan, 2018).

2.7.Futbolda Küçük Alan Oyunlarının Etkileri

Küçük alan oyunları, yapısı itibariyle futbolculara, müsabaka düzeyinde fiziksel ve fizyolojik gelişim fırsatı tanımakla birlikte, teknik, taktik ve psikolojik becerileri fazladan tekrar etme fırsatı sunmaktadır (Bizati, 2016).

Küçük alan oyunları öncesinde oyuncuların kademeli olarak belli bir ön hazırlık içinde antrenman yapmaları sağlanmalıdır. Ayrıca grupların amaca uygun olarak belirlenmesi gerekmektedir (Bizati, 2016).

Temek taktiksel problemlerin devamlı olarak tekrar edilmesi, oyunun önemli bir özeliğidir. Çok fazla topla ilişki içinde olan oyuncu motivasyonunu yüksek tutar ve daha aktif şekilde oyun içinde olur. Oyun içinde gizlenmenin zor olduğu bu oyunlarda oyuncular savunma ve hücum geçişlerini birlikte yaparlar. Bu da geçişleri oyuncular için daha hızlı hale getirecektir. Bu durum maksimum katılımı ve antrenman şiddetini olumlu yönde etkilemektedir. Her oyuncunun, oyunun skoruna etki edecek olması, oyuncunun kişisel güven kazanımını artırmaktadır. Oyuncular kendi mevkileri dışında, birçok mevkiinin görevlerini yerine getirme gayreti içinde çok yönlü olarak gelişmektedir (Bizati, 2016).

Küçük alan oyunlarında, dayanıklılık antrenmanları için uygun antrenman şiddetlerine ulaşıldığı belirtilmektedir. Bununla beraber bazı araştırmalarda, 6 haftalık küçük alan oyunları ve topsuz koşu antrenmanlarının dayanıklılık performansında benzer bir gelişim gösterdiği bildirilmiştir. Futbola özgü becerilerin gelişimi için klasik koşu yöntemlerine göre kullanılmasının daha faydalı olacağı ifade edilmektedir. (Helgerud, Little ve Williams'dan aktaran, Akdoğan, 2016).

Futbolda teknik, taktik ve fiziksel performansı geliştirmek için, interval koşu antrenmanları ile yapılan küçük alan oyunlarının, etkili bir antrenman yöntemi olduğu yapılan çalışmalarda ortaya konulmuştur (Akdoğan, 2016).

Hoff vd. küçük gruplara yönelik dayanıklılık antrenman yöntemleri geliştirmişlerdir. Uygulama sonrasında oyuncuların dayanıklılığı artmıştır. Bu uygulama ile becerinin ve dayanıklılığın bir arada gelişmesiyle, antrenmandan tasarrufun da söz konusu olduğu ifade edilmiştir. Futbol becerilerinin antrenman içinde yoğun olarak kullanılmasının ise antrenmanı daha çekici ve zevkli hale getirdiği belirtilmektedir. Antrenörler, oyunun kurallarını amaca uygun olarak değiştirerek oyuncunun değişik becerilerde çok yönlü gelişmesini sağlarlar (Hoff vd.'den aktaran Diker, Özkamçı ve Kül, 2011).

Araştırmalarda küçük alan oyunlarından 3v3 ve 4v4 oyunun en etkili dar alan grupları olduğu konusunda görüş birliği sağlamışlardır. Dayanıklılığın yanı sıra, reaksiyon, kısa süreli sprint, çeviklik ve tekrarlı sprint gibi anaerobik özelliklere olan etkisinin öneminden bahsetmektedirler (Küçük ve Tarakçı, 2018).

Küçük alan oyunlarının aerobik dayanıklılığı geliştirmesinin yanı sıra, tekniksel ve taktiksel beceriyi de geliştirdiği anlaşılmaktadır (Akdoğan, 2016).

3. GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırma, nicel modelde gerçekleştirilmiş olup, deneysel desenlerden “deney-kontrol gruplu ön test-son test” deseni kullanılmıştır.

Tablo 3.1. Araştırmanın Deseni

	Ön Test	Saha Çalışması	Son Test
Deney Grubu	-KBF -PÇÖ -SBMÖ -D2 Testi	-10 Hafta -Haftada 3 gün -Futbola Özgü Küçük Alan Oyunları Antrenman Programı	-PÇÖ -SBMÖ -D2 Testi
Kontrol Grubu	-KBF -PÇÖ -SBMÖ -D2 Testi	-10 Hafta -Haftada 3 gün -Futbol Teknik ve Beceri Antrenman Programı	-PÇÖ -SBMÖ -D2 Testi

KBF: Kişisel Bilgi Formu, **PÇE:** Problem Çözme Ölçeği, **SBME:** Sporda Başarı Motivasyonu Ölçeği, **D2:** Dikkat Testi

Tablo 3.2.Saha Çalışması

	Antrenman Programı	Format	Antrenman Örnekleri	Konu	Oyuncu Sayısı	Saha Ölçüsü
Deney Grubu	FÖKAO	Oyun	Teknik	Kısa Pas	3v1	5×5
			Beceri	Dönüş, Çalım, Şut	6v6	60×40
			Fonksiyonel	Merkezden Hücum	4+2Pv4+1K	60×20
				Kanatlardan Hücum	6+1Pv5+1K	60×40
			Taktik	Takım Savunması	6v6	60×20
			Maç	Pas ve Destek	6v6	60×40
Kontrol Grubu	FTBA	Bireysel	Teknik	Kontrol ve Pas Çeşitleri	1, 1v1	40×20
			Beceri	Top Sürme, Dönüş, Çalım, Şut	1, 1v1	40×20
FÖKAO: Futbola Özgü Küçük Alan Oyunları, FTBA: Futbol Teknik ve Beceri Antrenmanı						

3.1.Deney Grubuna Uygulanan Futbola Özgü Küçük Alan Oyunları

3.1.1. Teknik antrenman

Konu: Kısa pas

Format: Oyun

Anahtar Faktörler;

- Çevre kontrolü
- Genişlik ve derinlik
- Pas ve destek
- Top alışveriş becerileri
- Pas ve destek kalitesi
- İletişim ve zamanlama
- Konsantrasyon

İşlenilecek Konular;

- Top almaya hareketlilik
- Top kontrolü
- Kontrolün amaca uygunluğu
- Hareketlilik
- Destek koşuları
- Sürat ve koşu açısı
- Pas; alana ve ayağa isabetli pas
- Basit pas

Oyun, 5×5m dikine ve yan yana bulunan üç alanın birincisinde, başlangıç noktasında bekleyen oyuncunun pasıyla başlar. İlk karede 3v1 pas oyunu devam ederken diğer iki kare beklemektedir. Oyuncular, top ayağında olan oyuncunun sağına ve soluna, pas almak için destek koşusu yaparlar. Rakip olan kırmızı oyuncuya topu kaptırmadan, kontrol pas veya tek pas şeklinde belirlenen süre boyunca çalışmaya devam ederler. Antrenörün uyarısı ile top ayağında olan oyuncu diğer kareye geçiş yapar, aynı çalışma sırasıyla ikinci karede ve üçüncü karede gerçekleşir. Oyun öncesi anahtar faktörler ve işlenecek konular oyunculara anlatılır. Çalışma, anahtar faktörler dikkate alınarak gerçekleştirilir. Gerekli yerlerde oyun durdurulur ve düzeltmeler yapılır.

3.1.2. Beceri antrenmanı

Konu: Dönüşler, çalım ve şut

Format: Oyun

Oyuncu ve Sistem: 6v6, 1-2-1-2

Anahtar Faktörler;

- Çevre kontrolü
- Hareketlilik
- Pas kalitesi
- Karar ve uygulama
- Sonuçlandırma ve dönen top
- Ya kaybedersem
- İletişim ve zamanlama
- Konsantrasyon

İşlenilecek Konular;

- Olumlu başlangıç
- Kaleci güvenliği
- Genişlik ve derinlik,
- Alan yaratma
- Karar anı
- Dönüş, çalım ve şut
- Top alışveriş becerisi

Oyun, rakip oyuncunun topu mavi takımın kalecisine kaptırmasıyla başlar. Top oyun dışına nerden çıkarsa çıksın aynı başlangıç ile tekrarlanır. Durdurulan pozisyonlarda istenilen konu önce oyuncunun kendisinden ihtiyaç duyulursa bir model ya da Antrenör tarafından gösterilir ve uygulanır. Anahtar faktörler dikkate alınarak, oyun içinde tüm konular işlendikten sonra, oyunun son bölümünde serbest oyun içinde, çalışılan işler oyunculardan beklenir. İki takım dönüşümlü olarak çalışırlar.

3.1.3. Fonksiyonel antrenman

Konu 1: Merkezden hücum

Format: Oyun

Oyuncu ve Sistem: 4+2P v 4+1K

Anahtar Faktörler;

- Genişlik ve derinlik
- Alan yaratma
- Hareketlilik
- Pas kalitesi
- Karar anı ve uygulama
- Sonuçlandırma ve dönen top
- Konsantrasyon, iletişim ve zamanlama

İşlenilecek Konular;

- Orta saha oyuncularını rakip kaleye dönük top almaları
- Santraforlara atılacak pas
- Santraforun koşusu
- Paslaşma, top tutma, bindirme ve duvar
- Orta sahanın destek koşuları
- Sonuçlandırma

Oyun pasörlerle başlar. Pasörler oyun alanına girmezler. Hem merkezden hem de kanatlardan hücum çalışmasında, anahtar faktörler oyuncu tarafından dikkate alınır. Pozisyonlarda bu faktörler istenir. Çalışma oturduktan sonra serbest oyun formatında pozisyonların uygulanması oyunculardan istenir.

Konu 2: Kanatlardan hücum

Format: Oyun

Oyuncu ve Sistem: 6+1P v 5+1K

İşlenilecek Konular;

- Kanat oyuncusu çizgiye basacak
- Bindirmeler (Orta saha ve bek)
- Kanada inilmesi
- Merkez oyuncularının pozisyonu
- Kanat oyuncusunun aksiyonları

Oyun, pasörler ile başlar. Pasör oyun alanına girmez. Hem merkezden hem de kanatlardan hücum çalışmasında, anahtar faktörler oyuncu tarafından dikkate alınır. Pozisyonlarda bu faktörler istenir. Çalışma oturduktan sonra serbest oyun formatında pozisyonların uygulanması oyunculardan istenir.

3.1.4. Taktik antrenmanı

Konu: Takım halinde savunma

Format: Oyun

Oyuncu ve Sistem: 6v6, 1-2-1-2

Anahtar Faktörler;

- Pozisyon alma
- Baskı
- Kademe
- Denge
- Takım boyu
- İletişim ve zamanlama
- Konsantrasyon

İşlenecek Konular;

- Topa, adama, kaleye göre pozisyon
- 2'li Sıkıştırma
- Kaymalar
- N'ler
- Kale güvenliği
- Topun arkasına koşular
- Oyuncular arası uyum

Oyun olumlu başlangıç ile başlar. Mavi takım topu rakip kaleciye kaptırır ve oyuncular pozisyonunu alır. Kırmızı takım hücum yapar. Mavi takım anahtar faktörleri dikkate alarak savunma yapar. Oyun içinde işlenecek konular için, pozisyonlar durdurularak doğrusu uygulanır ve aynı pozisyonun doğrusunu oyuncunun tekrar uygulaması istenir. Tüm pozisyonlar işlendikten sonra serbest oyun formatında savunma yapan takımlardan çalışmalara bağlı kalarak savunma yapmaları istenir. Bu andan itibaren oyun durdurulmaz ve belirlenen süre sonlandığında oyun bitirilir. Çalışma sonunda oyunculardan geri bildirim alınır.

3.1.5. Küçük alan maçı

Konu: Pas ve destek

Format: Oyun

Oyuncu ve Sistem: 6v6, 1-2-1-2

Anahtar Faktörler;

- Kale güvenliği
- Hareketlilik
- Alan yaratma
- Pas ve destek
- Kaliteli pas, kaliteli kontrol
- Sonuçlandırma, dönen top
- İletişim ve konsantrasyon

İşlenecek Konular;

- Destekler (önde, geride ve yanda)
- Pas kalitesi
- Top kontrolü
- Pas alışveriş becerileri
- Zamanlama
- Şiddet
- Mesafe

Oyunculara, anahtar faktörler ve istenilen pozisyonlar antrenman öncesi anlatılır. Oyun, üç takım halinde oynanır. Belirlenen iki takım sahada iken diğer takım aktif dinlenme halinde beklemektedir. Oyun başladığı andan itibaren gölü bulan takım oyuna devam eder diğer takım ise değişir. Belirlenen süre içerisinde gol gelmez ise sahaya son giren takım devam eder, diğer takım değişir. Takımlar çalışmanın amacına uygun şekilde topa sahip oldukları anda hücumda istenilen davranışları sergilerler.

3.2.Kontrol Grubuna Uygulanan Futbola Özgü Bireysel Antrenmanlar**3.2.1. Teknik antrenman**

Konu 1: Pas çalışması

Format: Bireysel

Anahtar Faktörler;

- Çevre kontrolü
- Kontrol kalitesi
- Pas kalitesi
- Top alışveriş becerileri

- İletişim ve zamanlama
- Konsantrasyon

İşlenilecek Konular;

- Top almaya hareketlilik
- Top kontrolü
- Kontrolün amaca uygunluğu
- Hareketlilik
- Destek ayağı
- Vuruş anı
- Pas alana isabet
- Basit pas

Çalışma oyuncuların karşılıklı 5 m mesafe aralıklarla yerleşmeleri ile başlar. Çalışma öncesi anahtar faktörler ve işlenecek konular oyunculara anlatılır. Çalışma, anahtar faktörler dikkate alınarak gerçekleştirilir. Gerekli yerlerde oyun durdurulur ve düzeltmeler yapılır. Çalışma pekiştikçe oyuncular arasındaki mesafe kademeli şekilde artırılır. 10 m, 15 m, 20 m ve 25 m mesafelerde çalışma yapılır.

3.2.2. Beceri antrenmanı

Konu 1: Top sürme ve toplama koşu

Konu 2: Dönüşler

Konu 3: Çalım ve şut

Dönüşler, çalım ve şut

Format: Bireysel

Anahtar Faktörler;

- Çevre kontrolü
- Hareketlilik
- Koşu mesafesi
- Topa temas şiddeti ve koşu hızı
- Kafanın pozisyonu
- Alan yaratma
- Pas alış becerisi
- Karar anı ve uygulama
- Sonuçlandırma ve dönen top

- İletişim ve zamanlama
- Konsantrasyon

İşlenilecek Konular;

- Bireysel başlangıç
- Top sürme becerisi
- Oyuncunun baktığı yer
- Genişlik ve derinlik,
- Alan yaratma
- Karar anı ve topla buluşma
- Dönüş
- Çalım ve şut

Oyuncular, top sürme, dönüşler, çalım ve şut çalışmalarını belirlenen alanda, anahtar faktörler ve işlenilecek konularını dikkate alarak gerçekleştirirler. Çalışma konuları üç başlık altında ayrı ayrı çalışılır. Top sürme çalışması için belirlenen (20m.) alanda oyuncu, sadece top sürme çalışmasını gerçekleştirir. Dönüşler için ise oyuncu tek kaleli amaca yönelik belirlenen alanda (15m×20m), önce rakipsiz olarak amaca yönelik kendisine alan yaratır, toplu ve topsuz dönüşler gerçekleştirir. Bu uygulamayı daha sonra rakipli olarak (1v1) gerçekleştirir. Dönüşü gerçekleştiren ve rakipten kurtulan oyuncu kaleye yönelir ve şut atar, dönen top için pozisyon alır, dönerse sonuçlandırır. Beceri antrenmanına yönelik şut konusuna ait son çalışma da ise, oyuncu tek kaleli belirlenen alanda; ayak içi, iç üst, üst ve dış üst ayak vuruşlarını öncelikle durarak gerçekleştirir. Çalışma pekiştikçe kademeli olarak mesafe, kaleye en yakından en uzağa doğru artırılır. Oyuncu her mesafe kademesinde duran topa, hareketli topa ve kendisinin sürdüğü topa vuruş çeşitlerini gerçekleştirir.

3.3.Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini, 2019-2020 sezonu, Kulüp ve Okul liglerinde bulunan 14-15 yaş Erkek Futbol Takımları oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu; Erbaaspor14-15 yaş erkek futbol takımı ile Hacıpazar Ortaokulu Erkek Futbol takımını oluşturan 36 sporcudan oluşmaktadır. Erbaaspor14-15 erkek futbol takımı deney grubunu oluşturmaktadır (18 sporcu). Hacıpazar ortaokulu 14-15 futbol takımı ise kontrol grubunu oluşturmaktadır (18 sporcu).

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri, Kişisel Bilgi Formu, Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği, Problem Çözme Ölçeği ve D2 Dikkat Testi kullanılarak toplanmıştır.

Veri toplama araçları ile ilgili ayrıntılı bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.5. Kişisel Bilgi Formu

Formda, sporcuların yaş ve spor yaşı ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.6. Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği

Willis (1982) tarafından geliştirilen ölçeğin, Türkçe uyarlaması 1997 yılında Tiryaki ve Gödelek tarafından yapılmıştır. Ölçek 5'li Likert tipine göre 40 madde bulunmaktadır. Ölçeğin 3 alt boyutu vardır. Bunlar; Güç Gösterme Güdüsü 12 madde (1,3,5,7,9,10,11,13,21,29,30,35), Başarıya Yaklaşma Güdüsü 17 madde (4,6,8,12,16,18,19,20,23,24,26,31,32,33,36,38,39) ve Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü 11 madde (2,14,15,17,22,25,27,28,34,37,40) ile yer almıştır. Üniversite ve lise öğrencileri üzerinde yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına göre; üç alt ölçek için alfa güvenilirlik katsayısı $r=0,76$ ile $0,78$ 'dir. Test tekrar test yapıldığında ise güvenilirlik katsayısı ise $r=0,69$ ile $0,75$ arasındadır. Güvenirlik analizine baktığımızda ise Güç Gösterme $r=0,81$, Başarıya Yaklaşma $r=0,82$ ve Başarısızlıktan Kaçınma $r=0,80$ bulunmuştur. Ölçekte “Güç Gösterme” ve “Başarıya Yaklaşma” boyutlarından elde edilen puanların yüksekliği; sporcunun ilgili motivasyon boyutlarında motivasyonunun yüksek olduğunu, düşük puan ise tam tersi bir durumu göstermektedir. “Başarısızlıktan Kaçma” boyutundan alınan yüksek puan ise sporcunun başarısız olma korkusunun ve stresinin daha fazla olduğunu göstermektedir (Tiryaki ve Gödelek, 1997).

3.7. Problem Çözme Envanteri

Heppner ve Petersen (1982) yaptıkları bazı araştırmalar ile problem çözme yöntemlerine yönelik bu ölçeği geliştirmişlerdir (Heppner ve Petersen'den aktaran Savaşır ve Şahin, 1997). Ölçeğin uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Taylan (1990), Şahin, Şahin ve Heppner (1993) tarafından yapılmıştır. Ayrıca, Şahin, Şahin ve Heppner (1993) tarafından faktör analizi yapılmıştır. Aceleci yaklaşım (13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30 ve 32. maddeler) $\alpha = 0,78$, düşünen yaklaşım (18, 20, 31, 33 ve 35. maddeler) $\alpha = 0,76$, kaçınan Yaklaşım (1, 2, 3 ve 4. maddeler) $\alpha = 0,74$, değerlendirici yaklaşım (6, 7 ve

8.maddeler) $\alpha = 0.69$, kendine güvenli yaklaşım (5, 11, 23, 24, 27, 28 ve 34. maddeler) $\alpha = 0.64$, planlı yaklaşım (10, 12, 16 ve 19. maddeler) $\alpha = 0.59$ olan, altı faktör belirlenmiştir.

1 ile 6 arasında puanlar verilir. 9, 22 ve 29. maddeler puanlama dışı bırakılır. Puanlama 32 madde üzerinden yapılır. 1, 2, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30 ve 34. maddeler ters puanlanan maddelerdir. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 32–192'dir. Toplam puanların yüksekliği, kişinin problem çözme konusunda kendini yetersiz gördüğünü ifade eder. Puanların azalmasında ise kişi problem çözme konusunda kendisini olumlu ve güvenli algılamaktadır. Düşünen yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, değerlendirici yaklaşım, planlı yaklaşımdan alınan puanlar (olumlu istenmiş davranışları ölçer) az ise bu yaklaşım biçimlerinin daha fazla kullanıldığı değerlendirilir. Aceleci yaklaşım ve kaçınan yaklaşımdan alınan puanlar (Olumsuz istenmedik davranışları ölçer) az ise, bu yaklaşım boyutlarının daha az kullanıldığı belirtilmektedir. (Ferah, 2000).

3.8.D2 Dikkat Testi

Brinkenkamp (1981) tarafından geliştirilip, Toker (1993) tarafından ortaokul öğrencilerine standardizasyonu yapılarak Türkçeye uyarlanmıştır (Yaycı, 2013). Yaycı (2013) tarafından 4. Sınıf, 10 yaş gurubu öğrenciler için geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Sporcularda geçerlik ve güvenilirlik çalışması ise, Çağlar ve Koruç (2006) tarafından yapılmıştır. Aynı zamanda, çocuk sporcularda ölçüt geçerliği çalışması; Çağlar, Bilge ve Söğüt (2011) tarafından yapılmıştır. Test, süreli olarak, seçici dikkati ölçen bir testtir. Testte 14 sıra bulunur, her sırada 47 adet toplam 658 sembol bulunur. Testte 'd' ve 'p' harfleri kullanılmaktadır. 16 farklı şeklin bulunduğu testi uygulanan kişi, iki noktası olan 'd' harflerini 20 sn. içinde tarama yaparak bulmalıdır. Testin toplam uygulanma süresi 4 dakika 40 saniyedir. Testten 4 ayrı değişken için veri elde edilmektedir. Bunlar; TM (işaretlenen toplam figür sayısı), H1 (işaretlenmeden atlanan doğru figür sayısı), H2 (yanlış işaretlenen figür sayısı), CP (işaretlenen toplam doğru figür sayısı) (Yaycı, 2013).

D2 Dikkat testinde, Yaycı (2013), Çağlar ve Koruç (2006) ile Çağlar ve diğerleri (2011) tarafından yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları referans alınarak puanlamalar elde edilmiştir. Bunlar;

- TM (Toplam Madde Sayısı):Psikomotor hızı ifade eder.
- H1 (İşaretlenmeyen Doğru Figür): Hataların fazlalığı, seçici dikkat düzeyindeki düşüklüğü ifade eder.

- H2 (Yanlış İşaretlenen Figür): Hataların fazlalığı, öğrenme güçlüğü, dikkatsizliği, görsel ayrıştırmadaki problemi ve yönergeye uymada zorluğu düşündürür.
- H (Toplam Hata / H1+H2): Tüm hataların toplamıdır.
- %H (Toplam Hata Yüzdesi / H1+H2.100/TM): Performans niteliğini ölçen d2 alt parametresidir. Hata oranı azaldıkça öğrencinin dikkat derecesi ve işin niteliği artar.
- TM-H (Toplam Madde-Hata / TM-(H1+H2)): Test Performansını ifade eder. Güvenirliği yüksek olmakla birlikte işin doğruluğu ve performansı arasındaki ilişkiyi ifade eder. TM-H, nicel ölçüme ağırlık vermektedir. Puanların aşırı yüksek olması durumunda performansı yüksek göstermeye meyilli olabilmektedir. Ancak böyle durumlarda KP puanına bakılabilir.
- KP (Konsantrasyon Performansı / CP- H2): KP, Tüm harfleri işaretleme ya da test bölümlerini atlama gibi davranışlarla bozulmadığı gibi performansın doğruluğuna ilişkin çok etkili bir indekstir.
- DO (Dalgalanma Oranı / Max.TM-Min.TM): Şaşırma oranı olarak da ifade edilmektedir. Testin az güvenilir ölçümlerinden biridir, yüksekliği test hızındaki tutarsızlığı verebilir, motivasyon düşüklüğü ile ilgi olduğu düşünülmektedir. Varyans 6 olarak kabul edilmiştir.

3.9.Verilerin Analizi

Verilerin analizinde, demografik değişkenlerin frekans ve yüzde dağılımları ile ölçeklerin hem gruba hem de ön-son teste göre tanımlayıcı istatistiklerine yer verilmiştir. Ölçeklerin normallik varsayımları Kolmogorov-Smirnov testi vasıtasıyla incelenmiştir. Deney ve kontrol grubunun kendi içindeki karşılaştırmasında bağımlı gruplar t testi kullanılırken; grupların ön test ve son test puanları karşılaştırılırken bağımsız gruplar t testi kullanılmıştır ve anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır. Tüm analizler IBM-SPSS-21 programında yapılmıştır.

4. BULGULAR

Tablo 4.1.Deney ve kontrol grubundaki sporcuların demografik bilgileri

	Deney Grubu n	%	Kontrol Grubu n	%
Yaş				
14	13	72,2	16	88,9
15	5	27,8	2	11,1
Toplam	18	100	18	100
Spor Yaşı				
3	6	33,3	18	100
4	8	44,5	-	-
5	4	22,2	-	-
Toplam	18	100	18	100

Tablo 4.1'e göre katılımcıların yaş dağılımına bakıldığında, Deney grubunda 14 yaşında olan sporcu sayısı 13 (%72,2) ve 15 yaşında olan sporcu sayısı 5 (%27,8)'dir. Kontrol grubunda 14 yaşında olan sporcu sayısı 16 (%88,9), 15 yaşında olan sporcu sayısı ise 2 (%11,1)'dir. Katılımcıların spor yaşı sürelerine bakıldığında, deney grubunda bulunan sporculardan, 3 yıldır futbol oynayanların sayısı 6 (%33,3), 4 yıldır futbol oynayanların sayısı 8 (%44,5) ve 5 yıldır futbol oynayanların sayısı ise 4 (%22,2)'tür. Kontrol grubunda bulunan sporcuların ise tamamı 3 yıl spor geçmişine sahiptir.

Tablo 4.2.Değişkenlerin normallik varsayımları

Değişkenler		Kolmogorov Smimov Test Değeri	p	Çarpıklık	Basıklık
Güç Gösterme Güdüsü	Öntest	0,750	0,627	-0,629	0,507
	Sontest	0,670	0,761	-0,112	0,087
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Öntest	0,488	0,971	-0,651	0,724
	Sontest	0,683	0,739	-1,022	1,046
Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	Öntest	1,042	0,228	-0,201	-0,064
	Sontest	0,729	0,662	0,289	1,903
Motivasyon Toplam	Öntest	0,659	0,778	-1,091	2,378
	Sontest	0,755	0,618	-0,664	0,665
Aceleci Yaklaşım	Öntest	0,587	0,881	0,101	0,875
	Sontest	0,685	0,735	0,018	-1,253
Düşünen Yaklaşım	Öntest	0,708	0,697	-0,083	0,398
	Sontest	0,768	0,596	0,336	-0,430
Kaçınan Yaklaşım	Öntest	0,810	0,528	-1,164	2,021
	Sontest	0,784	0,570	-0,365	0,204
Değerlendirici Yaklaşım	Öntest	0,920	0,366	1,150	1,472
	Sontest	1,051	0,198	0,803	-0,272
Kendine Güvenli Yaklaşım	Öntest	0,786	0,566	-0,300	0,394

	Sontest	0,673	0,755	0,325	0,113
Planlı Yaklaşım	Öntest	0,826	0,522	0,748	1,011
	Sontest	0,870	0,436	0,411	-0,505
Problem Çözme Toplam	Öntest	0,865	0,442	-1,861	3,323
	Sontest	0,963	0,311	-0,304	-1,173
TM	Öntest	0,676	0,750	0,963	1,268
	Sontest	0,629	0,824	-0,444	-0,695
H1	Öntest	0,650	0,792	-0,219	-0,964
	Sontest	0,728	0,665	0,344	-0,847
H2	Öntest	1,207	0,109	3,160	13,886
	Sontest	1,141	0,148	2,516	8,705
H	Öntest	0,719	0,680	-0,372	-0,832
	Sontest	0,669	0,763	0,289	-0,892
H%	Öntest	0,649	0,794	0,000	-1,148
	Sontest	0,684	0,738	0,841	0,440
TM-H	Öntest	0,674	0,755	0,288	-0,963
	Sontest	0,640	0,807	-0,340	-0,781
KP	Öntest	0,676	0,751	0,428	-0,760
	Sontest	0,632	0,819	-0,289	-0,747
DO	Öntest	0,887	0,411	-0,451	0,111
	Sontest	0,757	0,615	0,829	1,016
D2 Dikkat Toplam	Öntest	0,976	0,296	-1,471	3,344
	Sontest	0,821	0,511	-0,368	-1,056

$p > \alpha = 0,05$ olduğu için tüm değişkenler normal dağılım göstermektedir.

Tablo 4.3. Kontrol ve deney gruplarına ait Problem Çözme Ölçeği ön-test ve son-test puanlarına ilişkin bağımlı gruplar T-testi sonuçları

Problem Çözme Ölçeği		Kontrol Grubu				Deney Grubu			
		\bar{x}	ss	t	p	\bar{x}	ss	t	p
Aceleci Yaklaşım	Öntest	25,94	6,61	0,054	0,957	25,27	5,84	-0,769	0,453
	Sontest	25,88	6,79			26,44	6,48		
Düşünen Yaklaşım	Öntest	11,72	2,96	0,336	0,741	13,11	3,00	0,229	0,821
	Sontest	11,44	2,95			12,83	3,50		
Kaçıngan Yaklaşım	Öntest	18,22	3,60	-2,162	0,045**	16,83	4,73	-3,019	0,008*
	Sontest	19,77	2,23			18,77	3,53		
Değerlendirici Yaklaşım	Öntest	5,22	1,59	-0,482	0,636	7,27	3,12	2,734	0,014**
	Sontest	5,50	2,30			5,66	2,22		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Öntest	17,38	4,14	0,342	0,736	20,16	4,39	1,321	0,204
	Sontest	17,1	14,71			18,6	13,46		
Planlı Yaklaşım	Öntest	8,16	2,03	0,352	0,738	10,22	3,33	1,319	0,205
	Sontest	8,1	62,70			9,27	2,92		
Ölçek Toplam Puanı	Öntest	93,22	12,82	-0,251	0,804	100,94	15,50	0,465	0,648
	Sontest	94,11	15,55			99,33	11,86		

* $p < 0,01$; ** $p < 0,05$

Tablo 4.3'e göre, Deney grubunun problem çözme ölçeği ön-test son-test uygulamasına ilişkin t testi sonucunda, son test lehine kaçınan yaklaşım ($x=18,77 / p=0,008$) ile değerlendirici yaklaşım ($x=5,66 / p=0,014$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p < 0,05$). Deney grubunun, değerlendirici yaklaşım

boyutundaki puanının anlamlı seviyede azalması bu boyuttaki davranışını anlamlı düzeyde artırdığını göstermektedir. Diğer anlamlı farkın görüldüğü kaçınan yaklaşım davranış puanı anlamlı seviyede artmıştır. Bu durum olumsuz davranış boyutlarından olan kaçınan davranış özelliğinin de arttığını göstermektedir. Diğer alt boyutlarda elde edilen puanların ise istatistiksel olarak anlamlı bir farka neden olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 4.3'e göre, kontrol grubunun problem çözme ölçeği ön-test son-test uygulamasına ilişkin t testi sonucunda, son test lehine kaçınan yaklaşım ($x=19,77 / p=0,045$) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Kontrol grubunun, olumsuz davranış özelliği olan kaçınan yaklaşım alt boyutunda puanı artmış ve dolayısıyla bu davranış özelliği negatif yönde anlamlı seviyede bir artış göstermiştir. Diğer alt boyutlarda elde edilen puanların ise istatistiksel olarak anlamlı bir farka neden olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo4.4.Kontrol ve deney gruplarına ait Problem Çözme Ölçeği ön-test ve son-test puanlarına ilişkin bağımsız gruplar T-testi sonuçları

Problem Çözme Ölçeği		Kontrol Grubu		Deney Grubu		t	p
		\bar{x}	ss	\bar{x}	ss		
Aceleci Yaklaşım	Öntest	25,94	6,61	25,27	5,84	-0,320	0,751
	Sontest	25,88	6,79	26,44	6,48	0,252	0,207
Düşünen Yaklaşım	Öntest	11,72	2,96	13,11	2,96	1,395	0,172
	Sontest	11,44	2,95	12,83	3,50	1,286	0,207
Kaçınan Yaklaşım	Öntest	18,22	3,60	16,83	4,73	-0,991	0,326
	Sontest	19,77	2,23	18,77	3,53	-0,957	0,337
Değerlendirici Yaklaşım	Öntest	5,22	1,59	7,27	3,12	2,489	0,018**
	Sontest	5,50	2,30	5,66	0,221	0,221	0,827
Kendine Güvenli Yaklaşım	Öntest	17,38	4,14	20,16	4,39	1,950	0,059
	Sontest	17,11	4,71	18,61	3,46	1,088	0,284
Planlı Yaklaşım	Öntest	8,16	2,03	10,22	3,33	2,232	0,032**
	Sontest	8,16	2,70	9,27	2,92	1,118	0,245
Ölçek Toplam Puan	Öntest	93,22	12,82	100,94	15,50	1,629	0,113
	Sontest	94,11	15,55	99,33	11,86	1,132	0,265

* $p<0,01$; ** $p<0,05$

Tablo 4.4'e göre, deney ve kontrol grupları arasında yapılan problem çözme ölçeği ön-test uygulamasın ilişkin t testi sonucunda, kontrol grubu lehine değerlendirici yaklaşım ($x=5,22 / p=0,018$) ve planlı yaklaşım ($x=8,16 / p=0,032$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0,05$). Kontrol grubunun bu davranış boyutlarını deney grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha fazla kullandığı görülmüştür.

Tablo 4.4'e göre, deney ve kontrol grupları arasından yapılan, problem çözme ölçeği son-test uygulamasına ilişkin t testi sonucunda elde edilen puanların, istatistiksel olarak anlamlı bir farka neden olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo4.5. Kontrol ve deney gruplarına ait Dikkat testi ölçeği ön-test ve son-test puanlarına ilişkin bağımlı gruplar T-testi sonuçları

D2 Dikkat Testi		Kontrol Grubu				Deney Grubu			
		\bar{x}	ss	t	p	\bar{x}	ss	t	p
TM	Öntest	152,72	27,76	-1,283	0,217	158,72	26,53	-5,220	0,000*
	Sontest	163,11	23,87			179,89	18,79		
H1	Öntest	66,39	20,09	4,024	0,001*	58,44	29,30	6,464	0,000*
	Sontest	47,89	23,81			29,22	19,59		
H2	Öntest	12,28	16,20	2,093	0,052	9,72	9,45	2,758	0,013**
	Sontest	3,94	5,14			3,67	2,66		
H	Öntest	78,67	23,55	8,952	0,000*	66,44	32,17	7,068	0,000*
	Sontest	52,11	25,13			32,39	21,29		
H%	Öntest	53,75	20,74	5,621	0,000*	45,67	26,91	6,191	0,000*
	Sontest	34,48	20,51			19,40	15,40		
TM-H	Öntest	74,06	39,95	-3,977	0,001*	92,28	55,77	-7,082	0,000*
	Sontest	111,94	47,83			147,44	39,56		
KP	Öntest	127,33	23,29	-8,920	0,526	141,33	31,22	-7,652	0,000*
	Sontest	155,94	24,45			173,22	22,56		
DO	Öntest	7,22	6,78	0,647	0,526	6,61	2,33	1,065	0,0302
	Sontest	6,78	2,53			5,83	1,76		

*p<0,01; **p<0,05

Tablo 4.5'e göre, deney grubunun dikkat testi ön-test ve son-test uygulamasına ilişkin, t testi sonucunda, son test lehine TM (Psikomotor hız, $x=179,89$ / $p=0,000$), H1 (Seçici dikkat, $x=29,22$ / $p=0,000$), H2 (Öğrenme güçlüğü, $x=3,67$ / $p=0,013$), H (Toplam hata, $x=32,39$ / $p=0,000$), %H (Toplam Hata Yüzdesi, $x=19,40$ / $p=0,000$), TM_H (Test performansı, $x=147,44$ / $p=0,000$), ve KP (Konsantrasyon performansı, $x=173,22$ / $p=0,000$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar elde edilmiştir ($p<0,05$). Deney grubunun son testte TM, TM-H ve KP alt boyutlarının puanları anlamlı düzeyde artmış ve ön test puanlarına göre bu davranış özellikleri anlamlı seviyede yükseltmiştir. H1, H2, H, %H alt boyutlarında ise son test puanları anlamlı düzeyde azalmıştır. Dolayısıyla hata düzeylerindeki bu anlamlı puan düşüşü, seçici dikkat (H1) düzeyindeki anlamlı bir artışı, öğrenme güçlüğünde ise (H2) anlamlı bir azalmayı göstermektedir. DO boyutunda ise elde edilen puanın istatistiksel olarak anlamlı bir farka neden olmadığı görülmüştür ($p<0,05$).

Tablo 4.5'e göre, kontrol grubunun dikkat testi ön-test son-test uygulamasına ilişkin t testi sonucunda, son test lehine, H1 (Seçici dikkat, $x=47,89$ / $p=0,001$), H (Toplam hata, $x=52,11$ / $p=0,000$), %H (Toplam Hata Yüzdesi, $x=34,48$ / $p=0,000$), TM_H (Test performansı, $x=111,47$ / $p=0,001$), ve KP (Konsantrasyon performansı, $x=155,94$ / $p=0,000$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar elde edilmiştir ($p<0,05$).

Kontrol grubunun son testte, H1, H ve %H hata puanlarını anlamlı seviyede azalmıştır. Dolayısıyla ön test puanına göre, hata oranları anlamlı seviyede düşmüş seçici dikkat düzeyi anlamlı seviyede artmıştır. Kontrol grubunun son teste TM-H ve KP puanları ise anlamlı seviyede artmıştır. Bu durum, kontrol grubunun test performansını ve konsantrasyon performansını ön test puanına göre anlamlı seviyede artırdığını göstermektedir. H2 ve DO alt boyutlarında elde edilen puanların ise istatistiksel olarak anlamlı bir farka neden olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 4.6. Kontrol ve deney gruplarına ait Dikkat Testi Ölçeği ön-test ve son-test puanlarına ilişkin bağımsız gruplar T-testi sonuçları

D2 Dikkat Testi		Kontrol Grubu		Deney Grubu		t	p
		\bar{x}	ss	\bar{x}	ss		
TM	Öntest	152,72	27,76	158,72	26,53	0,0663	0,512
	Sontest	163,11	23,87	179,89	18,79	2,343	0,025**
H1	Öntest	66,39	20,09	58,44	29,30	-0,949	0,349
	Sontest	47,89	23,81	29,22	19,59	-2,569	0,015**
H2	Öntest	12,28	16,20	9,72	9,45	-0,578	0,567
	Sontest	3,94	5,14	3,67	2,66	-0,204	0,840
H	Öntest	78,67	23,55	66,44	32,17	-1,301	0,202
	Sontest	52,11	25,13	32,39	21,29	-2,541	0,016**
H%	Öntest	53,75	20,74	45,67	26,91	-1,009	0,320
	Sontest	34,48	20,51	19,40	15,40	-2,509	0,017**
TM-H	Öntest	74,06	39,95	92,28	55,77	1,127	0,268
	Sontest	111,94	47,83	147,44	39,56	2,491	0,018**
KP	Öntest	127,33	23,29	141,33	31,22	1,525	0,136
	Sontest	155,94	24,45	173,22	22,56	2,204	0,034**
DO	Öntest	7,22	6,78	6,61	2,33	-0,881	0,385
	Sontest	6,78	2,53	5,83	1,76	-1,300	0,202

* $p<0,01$; ** $p<0,05$

Tablo 4.6'ya göre, deney ve kontrol grupları arasında yapılan dikkat testi ön-test uygulamasına ilişkin t testi sonucunda elde edilen puanların istatistiksel olarak anlamlı bir farka neden olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 4.6'ya göre, deney ve kontrol grupları arasında yapılan dikkat testi son test uygulamasına ilişkin t testi sonucunda, deney grubu lehine; TM (Psikomotor hız, $x=179,89$ / $p=0,025$), H1 (Seçici dikkat, $x=29,22$ / $p=0,015$), H (Toplam hata, $x=32,39$ / $p=0,016$), %H (Toplam Hata Yüzdesi, $x=19,40$ / $p=0,017$), TM_H (Test performansı, $x=147,44$ / $p=0,018$), ve KP (Konsantrasyon performansı, $x=173,22$ / $p=0,034$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0,05$). Buna göre; deney grubunun TM, TM-H ve KP son test puanları kontrol grubunun son test puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Dolayısıyla deney grubunun bu davranış özelliklerini anlamlı seviyede artırdığı görülmüştür. Deney grubunun H1, H ve %H son test puanları ise kontrol

grubunun puanlarına göre anlamlı düzeyde azalmıştır. Dolayısıyla deney grubunun hata boyutlarındaki davranış özellikleri kontrol grubuna göre anlamlı seviyede azalmıştır. Hata puanları ve yüzdesinin azalması seçici dikkatin arttığını göstermektedir. H2 ve DO alt boyutlarında elde edilen son-test puanlarının ise istatistiksel olarak anlamlı bir farka neden olmadığı görülmüştür. ($p>0,05$).

Tablo 4.7.Kontrol ve deney gruplarına ait sporda Başarı Motivasyonu Ölçeği ön-test ve son-test puanlarına ilişkin bağımlı gruplar T-testi sonuçları

Motivasyon Ölçeği		Kontrol Grubu				Deney Grubu			
		\bar{x}	ss	t	p	\bar{x}	ss	t	p
Güç Gösterme Güdüsü	Öntest	35,83	6,93	-0,696	0,496	36,33	6,92	-1,494	0,153
	Sontest	36,72	6,38			38,16	4,98		
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Öntest	54,11	8,98	-0,083	0,935	58,05	11,65	-2,591	0,019**
	Sontest	54,22	11,49			64,38	7,01		
Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	Öntest	28,66	6,37	-0,080	0,430	31,11	11,65	-1,144	0,269
	Sontest	29,83	7,24			32,88	3,99		

* $p<0,01$; ** $p<0,05$

Tablo 4.7'ye göre deney grubunun sporda başarı motivasyonu ölçeği ön-test ve son-test uygulamasına ilişkin t testi sonucunda, başarıya yaklaşma güdüsü alt boyutunda, son test puanı lehine ($\bar{x}=64,38 / p=0,019$) istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmiştir ($p<0,05$). Deney grubunun ön test puanına göre, 10 hafta uygulanan küçük alan oyunları, başarıya yaklaşma güdüsü alt boyutunda son test puanını ve bu boyuttaki davranışı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artırmıştır. Güç gösterme güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü alt boyutlarında elde edilen puanların ise istatistiksel olarak anlamlı bir farka neden olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.7'ye göre, kontrol grubunun sporda başarı motivasyonu ölçeği ön-test ve son-test uygulamasına ilişkin t testi sonucunda elde edilen puanların, istatistiksel olarak anlamlı bir farka neden olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 4.8. Kontrol ve deney gruplarına ait Sporda Başarı Motivasyonu Ölçeği ön-test ve son-test puanlarına ilişkin bağımsız gruplar T-testi sonuçları

Motivasyon Ölçeği		Kontrol Grubu		Deney Grubu			
		\bar{x}	ss	\bar{x}	ss	t	p
Güç Gösterme Güdüsü	Öntest	35,83	6,93	36,33	6,92	0,216	0,830
	Sontest	36,72	6,38	38,16	4,98	0,756	0,455
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Öntest	54,11	8,98	58,05	11,65	1,137	0,264
	Sontest	54,22	11,49	64,38	7,01	3,203	0,003*
Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	Öntest	28,66	6,37	31,11	11,65	-1,160	0,254
	Sontest	29,83	7,24	32,88	3,99	1,566	0,126

* $p<0,01$; ** $p<0,05$

Tablo 4.8'e göre deney ve kontrol grupları arasında yapılan sporda başarı motivasyonu ölçeği ön-test uygulamasına ilişkin t testi sonucunda elde edilen puanların, istatistiksel olarak anlamlı bir farka neden olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 4.8'e göre, deney ve kontrol grupları arasında yapılan sporda başarı motivasyonu ölçeği son-test uygulamasına ilişkin t testi sonucunda, deney grubu lehine yaklaşma güdüsü alt boyutunda ($x=64,38 / p=0,003$) istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür ($p<0,05$). Güç gösterme güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü alt boyutlarından elde edilen puanların ise istatistiksel olarak anlamlı bir farka neden olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).



5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada, 14-15 yaş grubu erkek futbolculara uygulanan futbola özgü küçük alan oyunlarının, problem çözme, dikkat ve motivasyon üzerine etkisi incelenmiştir.

Problem Çözme Ölçeğinden (PÇÖ) elde edilen bulgulara göre; Deney ve kontrol gruplarının ön test puanları arasında, kontrol grubu lehine ‘‘Değerlendirici Yaklaşım’’ ve ‘‘Planlı Yaklaşım’’ alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p < 0,05$). Diğer alt boyutlarda elde edilen puanların ise istatistiksel olarak anlamlı bir farka neden olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). Kontrol grubunun ‘‘Değerlendirici Yaklaşım’’ ve ‘‘Planlı Yaklaşım’’ alt boyutlarına yönelik davranış özelliklerini anlamlı düzeyde daha fazla kullandığı görülmüştür. Başlangıçta görülen bu farkın birçok faktörden kaynaklandığı düşünülebilir. Sporcunun bireysel özellikleri, eğitim durumu, aile ve çevresi, yaşadığı yer, oynadığı takım gibi faktörler başlıca nedenler olabilir.

Yapılan araştırmalara göre; iyi bireysel eğitim almış olmanın, araştırmacı ve kendi problemlerini çözme yönünde kabul düzeyine sahip olmanın, yüksek düzeyde üst bilişsel bilgiye sahip olmanın, grup ortamında eğitimin, çalışmalarda önem arz eden örneklemelerin ve metodların seçilmesinin, çocuklarda problem çözme becerilerini anlamlı düzeyde etkilediği ve geliştirdiği belirtilmektedir (Gelbal, 1991).

Kontrol grubunu oluşturan sporcuların tamamı köyde yaşamakta ve köy okulunda eğitim görmektedirler. Köy şartlarının getirdiği yaşam koşulları ve sorumluluklar, kişinin problemlere karşı daha güçlü olmasını, kendi başına kararlar alıp hareket etmesini gerektirebilir. Elde ettiğimiz bulgulara ve yapılan araştırmalara da dayanarak, kontrol grubunu oluşturan sporcuların ‘Değerlendirici Yaklaşım’’ ve ‘‘Planlı Yaklaşım’’ davranış özelliklerinin bu nedenlere bağlı gelişmiş olduğu düşünülebilir.

Deney ve kontrol gruplarının PÇÖ’ ye ilişkin son test uygulamasında elde edilen puanları karşılaştırıldığında, istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir ($p > 0,05$).

Deney grubunun PÇÖ’ ye ilişkin ön ve son test puanları arasında son test lehine, ‘‘Değerlendirici Yaklaşım’’ ve ‘‘Kaçınan yaklaşım’’ alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p < 0,05$). Diğer alt boyutlarda elde edilen puanların ise istatistiksel olarak anlamlı farka neden olmadığı belirlenmiştir. ($p > 0,05$). Kontrol grubunun ise PÇÖ’ ye ilişkin ön-test ve son-test puanları arasında son test lehine, ‘‘Kaçınan Yaklaşım’’ boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Diğer

alt boyutlarda elde edilen puanların ise istatistiksel olarak anlamlı farklılığa neden olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Deney grubunun PÇÖ' ye ilişkin son test puanı lehine, "Değerlendirici Yaklaşım" alt boyutunda puanı azalmış, "Kaçınan Yaklaşım" alt boyutunda puanı artmıştır. Dolayısıyla deney grubuna uygulanan futbola özgü küçük alan oyunlarının "Değerlendirici Yaklaşım" davranış özelliğini artırdığı ve anlamlı düzeyde geliştirdiği tespit edilmiştir. Ayrıca, olumlu ve istendik olarak nitelendirilen diğer "Düşünen Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım ve Planlı Yaklaşım" davranış özelliklerinin de son test değerlerine bakıldığında artış gösterdiği, istatistiksel olarak anlamlı farklara neden olmasa da olumlu yönde gelişme gösterdiği belirlenmiştir. Futbola özgü küçük alan oyunları, futbolcunun oyun içinde birçok problemle karşı karşıya kaldığı, anlık tepkiler verme ve çözümler üretme becerisine yönelik aksiyonlar üretmek zorunda kaldığı bir antrenman uygulaması olarak ifade edilmektedir (Bizati, 2016). Buna göre futbola özgü küçük alan oyunlarının, problem çözme becerilerine yönelik istendik ve olumlu davranışları geliştirebileceği düşünülebilir. Ayrıca, problem çözme becerilerini etkileyen tüm faktörler göz önüne alındığında, küçük alan oyunlarının etkisinin yaş, deneyim, müsabaka ve hedef gibi özelliklere bağlı olarak olumlu yönde artabileceği söylenebilir.

Deney grubunda bir diğer anlamlı farkın ortaya çıktığı "Kaçınan Yaklaşım" davranış özelliğinde ise olumsuz yönde artış görülmüştür. Yapılan bir çalışmada; kaçınan davranışta bulunanların, çözüm üretme konusunda çaresizlik yaşadıklarında, problemlerle yüzleşmekten ve baş etmekten kaçındıkları ve dolayısıyla problem çözme süreçlerine giremedikleri ifade edilmektedir (Vatan, 2013). Futbola özgü küçük alan oyunları, aynı anda farklı becerilere yönelik problemleri içermektedir ve sporcu kısa aralıklarla sürekli çözüm üretme konusunda baskı altındadır. Dolayısıyla genç futbolcuların oyun içerisinde, sürekli problemlere çözüm üretme noktasında yaşadıkları çaresizliğin kaçınan davranışa sebep olabileceği düşünülmektedir.

Kontrol grubunun da benzer şekilde PÇÖ' ye ilişkin, son test puanı lehine, "Kaçınan Yaklaşım" boyutunda anlamlı düzeyde bir artış görülmüş, grubun kaçınan davranış özelliği artmıştır. Futbol oyunu, içinde birçok problemi barındırmaktadır. Başarı ise oyun içindeki problemleri ne ölçüde çözebildiğin ile ilgili bir durumdur. Problemleri çözme becerisinin ise; deneyim, yaş, antrenman ve müsabaka geçmişi vb. diğer faktörlere bağlı olarak geliştiği bilinmektedir. Bu nedenle genç futbolcuların, grup ya da bireysel olarak problemlerle karşı karşıya iken, çözüm üretme konusunda yetersiz kaldıklarında

kaçıngan davrandıkları söylenebilir. Hem deney hem de kontrol grubundaki sporcuların spor geçmişlerinin az olmasının, maç deneyimlerinin azlığının, uygulanan antrenmanların içeriği ve süresinin bu durumu etkilediği düşünülmektedir.

Acar'ın (2013) yaptığı bir çalışmada; "Futbol Eğitimi Alan Çocuklarda Problem Çözme Becerisi" incelenmiş, düzenli futbol eğitimi çocukların, problem çözme beceri düzeylerinde önemli seviyede gelişme olduğu gözlemlenmiştir. Aldemir, Biçer ve Kızıldağ'ın (2014), futbolcularda imgelemenin problem çözmeye etkisini araştırdıkları çalışmalarında; deney grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farka ulaşımlardır. Deney grubunun, problem çözme genel değerlendirme ve tüm alt boyutlarında anlamlı düzeyde gelişme gösterdiği belirtilmektedir. Ün (2010) yapmış olduğu bir çalışmada, satrancın problem çözme düzeyine etkisini araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre; 18 haftalık satranç eğitiminin deney grubunda az düzeyde bir puan artışı sağladığını ve anlamlı bir farkın ortaya çıkmadığını belirtmiştir.

Literatürde bakıldığında küçük alan oyunlarıyla ilgili çalışmaların azlığı ve mevcut az sayıdaki çalışmaların ise, küçük alan oyunlarının fiziksel ve fizyolojik faktörlere etkisine yönelik olmasının önemli bir sınırlılık olduğu görülmüştür. Ayrıca genel olarak spor alanında, psikolojik faktörlere yönelik çalışmaların da az sayıda olması çalışmanın bir diğer önemli sınırlılığı olarak görülmektedir. Bu nedenle, yukarıda verilen problem çözme becerisine yönelik yapılan çalışmaların araştırmamıza yakın çalışmalar olduğu düşünülerek yer verilmiştir.

Deney ve kontrol gruplarının d2 dikkat testi ön test uygulamasında elde edilen puanları karşılaştırıldığında, istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır ($p>0,05$). Deney ve kontrol gruplarının son-test puanları arasında ise deney grubu lehine, TM, H1, H, %H, TM_H ve KP düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklar elde edilmiştir ($p<0,05$). Deney grubunun daha yüksek psikomotor hıza ve seçici dikkat düzeyine, daha az toplam hata ve yüzdesine, daha yüksek test performans kalitesine ve konsantrasyon performansına ulaştığı görülmüştür. H2 ve DO düzeylerinde elde edilen puanların ise istatistiksel olarak anlamlı farka neden olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Deney grubunun d2 Dikkat Testi ön ve son testlerine ilişkin bulgulara göre, son test lehine, TM, H1, H2, H, %H, TM-H ve KP düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. ($p<0.05$), DO boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Dolayısıyla deney grubunda, psikomotor hız, seçici dikkat, test performansı ve konsantrasyon performansı boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir artış,

öğrenme güçlüğü, toplam hata puanı ve hata yüzdesi boyutlarında ise anlamlı düzeyde bir azalma görülmüştür.

Futbol oyunu içerisinde, sporcunun ilgili uyaran ile ilgili olmayan uyarını ayırt etmesinin ve ilgili olana Konsantrasyon olabildiğince öncelikle iyi bir seçici dikkat düzeyine sahip olmaktan geçtiği belirtilmektedir. Oyun içinde hem içsel hem de dışsal birçok uyarana maruz kalan sporcunun, önemli olan uyarıları özümseyip seçmesi beklenmektedir (Singerve'den aktaran Çağlar ve Kuruç, 2006). Futbola özgü küçük alan oyunları ise az sayıda oyuncu, kısa mesafe ve aktif oyun özellikleri nedeniyle sporcunun pozisyon ve topla temas sayısını sürekli artırmaktadır (Bizati, 2016). Bu nedenle sporcu dikkat durumunu her an canlı tutmak durumundadır. Dolayısıyla sporcu, pozisyon zenginliği içinde önemli olan bilgi ve uyarıları seçebilme konusunda daha fazla deneyim şansı bulabilmektedir.

Kontrol grubunun d2 Dikkat Testi ön ve son teste ilişkin bulgulara göre ise, son test lehine, H1, H, %H, TM_H ve KP düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklar elde edilmiştir ($p < 0,05$). Dolayısıyla kontrol grubunun, seçici dikkat, test performansı ve konsantrasyon performansı boyutlarında anlamlı düzeyde bir artış, toplam hata puanı ve hata yüzdesi boyutlarında anlamlı düzeyde bir azalma görülmüştür. Psikomotor hız, öğrenme güçlüğü ve dalgalanma oranı düzeylerinde bir fark görülmemiş ancak olumlu yönde bir gelişim izlenmiştir. Kontrol grubunun tabii tutulduğu, temel teknik ve beceriye yönelik bireysel antrenman uygulamasının, kontrol grubu sporcularında dikkat düzeylerine (H1, H, H%, TM-H, KP) anlamlı seviyede etki ettiği görülmüştür. Bu durum, genel olarak düzenli futbol eğitiminin dikkat düzeyi üzerinde etkisi olduğunu düşündürebilir. Ancak ayrıca belirtmek gerekir ki deney grubuna uygulanan küçük alan oyunlarının normal futbol antrenmanından farklı olarak psikomotor hızı daha fazla etki ettiği anlamlı düzeyde geliştirdiği görülmüştür. Psikomotor hızın performans açısından önemini düşündüğümüzde yapılacak antrenmanlarda küçük alan oyunlarına yer verilmesinin gerekliliği de ortaya çıkmaktadır. TM, H2 ve DO düzeylerinde elde edilen puanların ise anlamlı bir farka neden olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Benzer gruplara yapılan dikkat gelişimi ile ilgili farklı uygulamaları içeren çalışmalara göz attığımızda; Urfa'nın (2017) Genç Futbolcularda dikkat düzeyini incelediği çalışmasında, deney grubuna uygulanan 10 haftalık psikolojik beceri antrenmanı programı sonucunda; deney grubunda Seçici Dikkat ile Konsantrasyon puanlarının anlamlı düzeyde arttığı belirtilmiştir. Renk, İbiş ve Aktuğ'un (2020), 10-13 yaş çocuklarda oyunsal

etkinliklerin ve fiziksel aktivite düzeyinin dikkat gelişimi üzerine etkisini araştırdıkları çalışmalarının sonucuna göre hem deney grubunun hem de kontrol grubunun dikkat düzeylerinin son testte arttığı belirtilirken, deney grubundaki artışın kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Aynı şekilde Orhan (2018), oyunla eğitimin Dikkat ve Konsantrasyon düzeyine etkisinin incelendiği bir çalışmada, çocukların Dikkat düzeylerinde gelişme, performans ve reaksiyon zamanlarında artma, hata oranlarında azalma olduğu sonucuna ulaşmıştır. Asan (2011) ise 9-13 yaş çocuklarda, masa tenisinin dikkat düzeyi üzerine etkisini incelediği çalışmada; deney grubuna uygulanan 8 haftalık masa tenisi egzersizinin, çocukların dikkat düzeylerinde anlamlı farklılığa neden olduğunu belirtmiştir.

Sporda Başarı Motivasyonu Ölçeğine (SBMÖ) ilişkin bulgulara göre; Deney ve kontrol gruplarının ön test puanları karşılaştırıldığında, istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,05$). Deney ve kontrol gruplarının SBMÖ'ye ilişkin son test puanları arasında ise deney grubu lehine, "Başarıya Yaklaşma Güdüsü" alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmiştir ($p<0,05$). "Güç Gösterme ve Başarısızlıktan Kaçınma" alt boyutlarında elde edilen puanların ise istatistiksel olarak anlamlı bir farka neden olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Deney grubunun SBMÖ'ye ilişkin ön ve son test puanlarını karşılaştırdığımızda, son test lehine, "Başarıya Yaklaşma Güdüsü" alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). "Güç Gösterme ve Başarısızlıktan Kaçınma" alt boyutlarında ise elde edilen puanların, istatistiksel olarak anlamlı bir farka neden olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Kontrol grubunda ise, SBMÖ'ye ilişkin ön test son test puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farka neden olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Genç futbolculara uygulanan futbola özgü küçük alan oyunlarının; deney grubunun "Başarıya Yaklaşma Güdüsü" alt boyutunda, son test puanında anlamlı düzeyde bir artış ve gelişme sağladığı görülmüştür. Müsabaka şartlarına yakın oluşturulmuş küçük alan oyunlarının, birçok özelliğe etki ettiği ifade edilmektedir (Bizati, 2016). Bu nedenle, bu çalışmaya göre; oyun yapısı itibarıyla, sporcunun her an aktif olduğu, fiziksel, teknik ve taktik birçok beceri boyutunda tekrar eden aksiyonları içerdiği için küçük alan oyunlarının, "Başarıya Yaklaşma Güdüsü" alt boyutunu olumlu yönde etkilediği söylenebilir. "Başarıya Yaklaşma Güdüsü" nün, sporcunun içsel motivasyonunu ifade ettiği düşünülmektedir. Bunun ise kendine güven ve yetkinlik ile aynı anlama geldiği belirtilmektedir. Aynı zamanda böyle sporcuların, başkaları tarafından değerlendirme

yapılan yarışmalara katılım oranının, daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Cox'dan aktaran Turhan, 2009). Deney Grubuna uygulanan futbola özgü küçük alan oyunlarının, ‘‘Güç Gösterme Güdüsü’’ ve ‘‘Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü’’ alt boyutlarına anlamlı düzeyde etki etmediği görülmüştür. Bu güdülerin başarıya bağlı olarak, hedef, sosyal çevre, aile desteği, kültürel özellik, yaş, oynanan takım ve seyirci gibi birçok faktörlerden etkilendiği bilinmektedir. Ayrıca bu güdülere yönelik davranışların, yaş ve müsabaka oynama sayısı arttıkça olumlu yönde artış gösterdiği de belirtilmektedir (Dirmen, 2014). Bu çalışmaya göre; henüz sporculuk hayatlarının başında bulunan 14-15 yaş grubu genç futbolcularda, yaşa ve deneyime bağlı artış sağlandıkça, bu güdülerde de olumlu yönde artış olabileceği, ayrıca 10 haftadan daha uzun süreli uygulamalar ile küçük alan oyunlarının etkisinin daha iyi değerlendirilebileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak; tüm bu bilgiler, yapılan araştırmalar ve bizim de bulgularımızdan yola çıkarak, oyunsal formatta, küçültülmüş alanlarda yapılan antrenman uygulamalarının, genç sporcularda problem çözme, motivasyon ve dikkat üzerine pozitif yönde, istatistiksel olarak anlamlı farklara neden olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, genç sporcularda veya çocuklarda, hem spor yaşantısı hem de eğitim hayatı adına, oldukça önemli olduğu bilinen bu gelişim özelliklerini artırmak için, oyunsal formatta uygulanan, sporcunun aksiyon, tepki ve hareket deneyimini yoğun olarak yaşadığı küçük alan oyunlarının son derece önemli olduğunu söyleyebiliriz. Takım sporlarında, antrenman ve müsabaka sayısı arttıkça başarının da artması, doğal bir sonuç olarak görülmektedir. Bununla birlikte, Başarı Motivasyonu, Problem Çözme ve Dikkat gibi becerilerin deneyime ve yaşa bağlı olarak geliştiği de bilinmektedir. Bu araştırmaya göre, genç sporcularda kısa sürede daha fazla deneyimleme imkânı oluşturma açısından, küçük alan oyunlarının katkısının göz ardı edilmemesi gerektiği ifade edilebilir.

6. ÖNERİLER

- Genç sporcularda psikolojik ve zihinsel faktörlerin gelişimi için küçük alan oyunlarına yer verilebilir.
- Müsabaka şartlarında planlanmış küçük alan oyunları, performans bileşenlerini aynı anda geliştirme ve yükseltme imkanı verebilir.
- Küçük alan antrenman uygulamaları ile antrenman ve zamandan tasarruf edilebilir.
- Problem çözme, motivasyon ve dikkat gibi beceri faktörleri, yaşa ve deneyime bağlı olarak artış sağladığından, müsabaka şartlarında oluşturulan küçük alan oyunları bu artışa birden fazla deneyimleme fırsatı ve katkı sağlayabilir.
- Küçük alan oyunlarının uzun vadede, döneme ve yıla yayılacak şekilde planlanması, sporcu gelişimi ve performansı açısından daha olumlu ve etkili sonuçlar verebilir.
- Bu çalışmanın farklı yaş ve gruplarda yapılması çalışmanın bulgularını güçlendirebilir.
- Küçük alan oyunlarının psikolojik faktörlere etkisine yönelik çalışma sayısının artması bu araştırmanın sonuçlarını güçlendirebilir.

7. KAYNAKLAR

- Acar, K. (2013). *Futbol Eğitimi Alan Çocuklarda Problem Çözme Becerilerinin ve Fonksiyonel Olmayan Tutumların İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Akdoğan, E. (2016). *Futbolda Küçük Alan Oyunları ve Süratte Devamlılık Antrenman Yöntemlerinin Bazı Performans Parametreleri Üzerine Etkisi*, Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Aldemir, Y., Biçer, T. ve Kızıldağ, E. (2014). Futbolcularda İmgeleme Çalışmalarının Problem Çözme Üzerine Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5 (2), 37-45.
- Asan, R. (2011). *Sekiz Haftalık Masa Tenisi Egzersizinin 9-13 Yaş Arası Çocuklarda Dikkat Üzerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.
- Aslan C. S. (2012). *Dar Alan Oyunları ile İnterval Koşu Antrenman Yöntemlerinin Futbolcuların Seçilmiş Fiziksel Fizyolojik ve Teknik Kapasiteleri Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Aslan, A. ve Kuru, E. (2002). Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Başarı Motivasyonu Farklılıkları ve Sportif Tecrübe ile İlişkisi, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*: 2, 23–30.
- Arkonacı, S. A. (1998). *Psikoloji ve zihin süreçleri bilimi*. İstanbul: Alfa Yayıncılık.
- Ateş, M., Demir, M. ve Ateşoğlu U. (2007). Pliometrik Antrenmanın 16-18 Yaş Grubu Erkek Futbolcuların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-12.
- Ayan, S. ve Memiş, U. (2012). Erken Çocukluk Döneminde Oyun. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14 (2), 143-149.
- Bizati, Ö. (2016). Futbolda Alan Oyunlarının Önemi, *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 14 (2), 225-233.
- Brinkencamp, R. (1981). D2 Aufmerksamkeit - Belastungs. Test: Handanweisung, *Hogrefe Göttingen*, 9.
- Cüceloğlu, D. (2004). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çağlar, E. ve Koruç, E. (2006). D2 Dikkat Testinin Sporcularda Güvenirliği ve Geçerliliği. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences*, 17 (2), 58-80.

- Çağlar, E., Bilge, M. ve Söğüt, M.. (2011). D2 Dikkat Testinin Çocuk Sporcularda Ölçüt Geçerliğinin Test Edilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*,61, 419-29.
- Diker, G., Özkamçı, H. ve Kül, S. (2011). Genç Futbolcularda Sabit Alanda, Kontrol Pas ve Serbest Oyun İle Oynanan 4*4 Küçük Saha Alıştırmalarının Kalp Atım Hızı Ve Topla Buluşma Sayısı Üzerine Etkisi, *Sportmetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, IX (3), 105-110.
- Dirmen, A. (2014). *Farklı Liglerde Oynayan Kadın Futbol Takımı Oyuncularının Başarı Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Erdoğan, İ. (2008). Futbol ve Futbolu İnceleme Üzerine. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*: 26, 1-58.
- Eri, E. (2018). *Futbol Oynayan Altyapı Sporcularında Algılanan Ebeveyn Tutumları ile Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisan Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ferah, D. (2000). *Kara Harp Okulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Algılamalarının Ve Problem Çözme Yaklaşım Biçimlerinin Cinsiyet, Sınıf, Akademik Başarıya Liderlik Yapma Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Filiz, N. ve Erdemli, A. (2017). Bernard Suits'in Oyun ve Spor Anlayışı Üstüne (Spor Felsefesine Dair Bir Çalışma,*Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*: 2 (2), 22-31.
- Gelbal, S. (1991). Problem Çözme. *Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*: 6, 167-173.
- Güneş, S., Taşkın, H.ve Türk, S. (2019). Futbolda Dar Alan Oyununun Çeviklik Performansına Etkisi, *Kilis7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*: 3 (1), 53-65.
- Hazır, S. ve Açıkkada, C. (2016). Futbola Özgü Oyunlara Verilen Fizyolojik ve Kinematik Cevaplar: Antrenman Maçı ile Karşılaştırma, *Spor Bilimleri Dergisi*: 27 (4), 193–210.
- Heppner, P. P. ve Petersen, H. C. (1982). The Development and Implications of a Personal Problem-Solving Inventory, *Journal of Counseling Psychology*, 29 (1), 66-75.
- İnal, A. N. (2013). Futbolda eğitim ve öğretim. Ankara: Nobel
- Karakaş, S. (1997). Bilgi Süreci İçin Tanımlayıcı Bir Çerçeve: Bütünleştirici Bir Yaklaşım, *International Journal of Psyc-hophsiology*, 26 (1-3), 353-368.
- Karasar, N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel

- Kayıtken, B. (2012). *Futbola Özgü Standardize Edilmiş Dar Alan Çalışmalarının ve Geleneksel Dayanıklılık Antrenmanlarının Futbol Fiziksel Performans Düzeylerine olan etkileri*, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kırdan, B. (2018). *Futbolda Antrenman Başında Yapılan Sürekli Koşular*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Köklü, Y. (2013, Temmuz). *Futbolda Dar Alan Oyunları Fizyolojisi ve Antrenmana Çıkarımla*. 5. Antrenman Bilimi Kongresi, Pamukkale Üniversitesi, Spor bilimleri Fakültesi, Denizli.
- Koçyiğit, S. ve Kök, M. (2007). Çocuğun Gelişim Sürecinde Eğitimsel bir Etkinlik Olarak Oyun, *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*: 16, 324-342.
- Konter E. (1998). *Sporda hazırlığın teorisi ve pratiği*. Ankara: Bağırhan.
- Küçük, V. ve Tarakcı, S. (2018). Yüksek Şiddetli Dar Alan Oyunlarının Futbolcuların Mevkilerine göre Farklı Fizyolojik ve Motor Becerileri Üzerine Etkisi, *Avrasya Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*: 3 (1), 32- 43.
- Özcan, M. (2018). *İlkokul Öğrencilerinin Dikkat Durumlarının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.
- Özdenk, Ç. (2007). 6 yaş Çocukların Psikomotor Gelişimlerinin Sağlanmasında Oyunun Yeri ve Önemi. (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Özer, A., Gürkan, C. ve Ramazanoğlu, F. (2006). Oyunun Çocuk Gelişimi Üzerine Etkileri. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*: 54-57.
- Orhan, S. (2018). *Oyun Eğitiminin Sedanter Çocukların Dikkat ve Konsantrasyon Düzeyi ile El-Göz Koordinasyonuna Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Pilten, G. ve Pilten P. (2013). Okul Çağı Çocuklarının Oyun Kavramına İlişkin Algılarının ve Oyun Tercihlerinin Değerlendirilmesi, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9 (2), 15-31.
- Renk, M., İbiş, S. ve Aktuğ, B. (2020). 10-13 Yaş Grubu Çocuklarda Oyunsal Etkinliklerin Dikkat Gelişimine Etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 2536-5339.
- Savaşır, I. ve Şahin, N. H. (1997). *Bilişsel ve davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Sayar, E. (2018). *U16 Yaş Amatör Genç Erkek Futbolcularda 8 Haftalık Çeviklik ve Pliometrik Antrenmanlarının Aerobik ve Anaerobik Güç Üzerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Şahin N., Şahin, H. and Heppner PP. (1993). The psychometric properties of the problem solving inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 17, 379- 396.
- Taylan, S. (1990). *Heppner "in problem çözme Envanterinin uygulama, güvenlik ve geçerlilik çalışmaları*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tiryaki, Ş. ve Gödelek E. (1997). *Spora özgü başarı motivasyonu ölçeğinin Türk sporcuları için uyarlanması çalışması*. I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildirileri. Ankara: Bağırğan
- Toker M. (1990). D2 Dikkat Testinin Uyarlama Çalışması, *V. Ulusal Psikoloji Kongresi, Psikoloji-Seminer Dergisi Özel Sayısı*, 8, 627-635.
- Tokgöz, M. ve Seyran, M. (2016). Dar Alan Oyunu Sonrasında Kadın Futsal Oyuncularının Denge Performanslarında ve Pas İsabet Oranlarında Meydana Gelen Değişimlerin incelenmesi, *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 40-52.
- Türkiye Halter Federasyonu, (2019). *Çocuk, Oyun ve Spor*, Ankara.
- Turhan, M. (2009). *Profesyonel Futbolcularda Depresyon Düzeyi Anksiyete Düzeyi ve Kişilik Özellikleri ile Sporda Başarı Motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Urfa, O. (2017). *10 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programının Genç Futbolcuların Kaygı, Öz güven, Güdülenme, Dikkat ve Şut İsabet Oranı Üzerine Etkisi.*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ün, E. (2010). *Satranç Eğitiminin, Problem Çözme Yaklaşımları, Karar Verme ve Düşünme Stilllerine Etkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Vatan, S. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Umutsuzluk, Çaresizlik ve Talihsizlik Düzeyleri ile Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 16, 88-97.
- Yaycı, L. (2013). *d2 dikkat testinin geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Kalem Eğitim ve Sağlık Hizmetleri Vakfı. ISSN: 2146-560.
- Yıldıran, İ. (1997). Tepük Futbol Mudur? X1. Yüzyıl Türk Spor Faaliyetlerinden "Tepük" Oyununun Mahiyeti Üzerine Bir Araştırma, *Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 54-62
- Yücesoy, M. (2016). *Futbolcularda Sürekli ve Aralıklı Oynanan Dar alan Oyunlar Strasında Fizyolojik Yanıtlar ve Teknik Aktiviteler*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.



EKLER

EK-1. Problem Çözme Ölçeği

Her bir ifadeyi okuyarak, verilen ifade ile ne kadar uzlaştığının veya uzlaşmadığının derecesini yanındaki ölçek üzerinde işaretleyiniz. Cevaplarken her bir ifadenin yanındaki rakamlardan birinin üzerine çarpı işareti koyunuz.

	1	2	3	4	5	6
	Tamamen Katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Çok az Katılıyorum	Çok az Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Tamamen Katılmıyorum
1. Bir sorunun çözümünde başarısızlığa uğradığımda neden böyle sonuçlandığını düşünmem.....	1	2	3	4	5	6
2. Karmaşık bir problemle karşılaştığımda zaman, sorunun ne olduğunu belirlememe yardımcı olacak bilgileri toplamak için bir strateji geliştirmeye vakit ayırmam.....	1	2	3	4	5	6
3. Bir sorun çözmeye ilk çabalarım başarılı olmazsa, sorunumla başa çıkabilme yeteneğimden kuşkulandırmaya başlarım.....	1	2	3	4	5	6
4. Bir sorunu çözdükten sonra, neyin yanlış neyin doğru gittiğini analiz etmem (düşünmem).....	1	2	3	4	5	6
5. Genellikle sorunlarımı çözebilmek için yaratıcı ve etkili seçenekler bulabilirim.....	1	2	3	4	5	6
6. Bir sorunu çözmek için belli bir yol izledikten sonra, beklediğim sonuçla ortaya çıkan sonucu karşılaştırırım.....	1	2	3	4	5	6
7. Bir sorunum olduğunda, sorunu çözmek için geçitli seçenekleri artık aklıma başka bir yol gelmeyinceye kadar düşünürüm.....	1	2	3	4	5	6
8. Bir sorunla karşılaştığımda, problem durumu ile ilgili olarak neler olup bittiğini anlamak için sürekli olarak duygularımın ne olduğunu anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
9. Bir sorun aklımı karıştırdığında, belirsiz düşünce ve duygularım üzerinde düşünerek bunları somut bir şekilde açıklığa kavuşturmaya çalışırım.....	1	2	3	4	5	6
10. Başlangıçta çözümü mümkün gibi görünmese bile pek çok sorunu çözebilme yeteneğim vardır.....	1	2	3	4	5	6
11. Karşılaştığım sorunların çoğunun çözümü, bana çok zor gelir.....	1	2	3	4	5	6

	1	2	3	4	5	6
	Tamamen	Kısmen	Çok az	Çok az	Kısmen	Tamamen
	Katılıyorum	Katılıyorum	Katılıyorum	Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılmıyorum
12. Bir sorunla karşılaştığımda sorunu çözmek için aklıma ilk gelen şeyi yapma eğilimindeyimdir.....	1	2	3	4	5	6
13. Bir problemi çözerken kararlar alırım ve sonunda bunlardan mutlu olurum.....	1	2	3	4	5	6
14. Küçük ya da büyük olsun sorunlarımı çözmek için zaman ayırmam, herşeyi olurluna bırakırım.....	1	2	3	4	5	6
15. Bir soruna çözüm yolları düşünürken, tek tek her seçeneğin başarılı olma şansını gözönüne alarak değerlendirme yapmam.....	1	2	3	4	5	6
16. Bir sorunla karşılaştığım zaman, ondan sonraki adımın ne olacağına karar vermeden önce üzerinde düşünürüm.....	1	2	3	4	5	6
17. Bir problemi çözerken genellikle aklıma ilk gelen fikri uygulam.....	1	2	3	4	5	6
18. Bir karar verirken, seçenekleri karşılaştırırım ve her birinin diğerine göre sonuçlarını tartarım.....	1	2	3	4	5	6
19. Bir sorunu çözmek için plan yaptığımda, bu planın işe yarayacağından oldukça emin olurum.....	1	2	3	4	5	6
20. Küçük ya da büyük olsun bir sorunu düşünürken aklıma pek fazla seçenek gelmez.....	1	2	3	4	5	6
21. Belli bir davranışın sonucunu tahmin etmeye çalışırım.....	1	2	3	4	5	6
22. Bir sorunu çözmeye çalışırken sıklıkla başvurduğum bir yol, geçmişteki benzer problemleri düşünmektir....	1	2	3	4	5	6
23. Yeterli çaba gösterdiğimde ve zamanım olduğunda, karşılaştığım bütün sorunları çözebileceğime inanırım.....	1	2	3	4	5	6
24. Değişik bir durumla karşılaşırsam da ortaya çıkabilecek problemleri halledeceğimden eminim.....	1	2	3	4	5	6

EK-2. Başarı Motivasyonu Ölçeği

	Hiçbir zaman	Çok az	Bazen	Oldukça fazla	Her zaman
1-Takım arkadaşlarım oyundaki mücadeleciliğime saygı duyarlar.	1	2	3	4	5
2- Maçtan hemen önce gergin oluyorum ve olduğum yerde duramıyorum	1	2	3	4	5
3-Takım arkadaşlarımı oyuna ısındırma becerisine sahibim	1	2	3	4	5
4-Zor bir antrenmanda çalıştırıcı takdiri bana zorluğu unutturur	1	2	3	4	5
5-Diğerleri beni önde gelen bir yarışmacı olarak görmüyorlar	1	2	3	4	5
6- İyi oyun çıkarmak bana heyecan veriyor.	1	2	3	4	5
7- Takım arkadaşlarım liderlik yeteneğime saygı duyarlar.	1	2	3	4	5
8- İzleyiciler varken daha iyi oynadığımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5
9-Takım arkadaşlarım kadar sert ve dayanıklı görünmüyorum.	1	2	3	4	5
10-Takım arkadaşlarım is bitiriciliğimi ve kararlılığımı beğeniyor.	1	2	3	4	5
11-Diğer oyuncuların eğitilmesi için çok çaba gösteriyorum	1	2	3	4	5
12-Spordaki geçmiş başarılarımdan söz etmeyi seviyorum	1	2	3	4	5
13-Takım lideri olmaktan hoşlanırım	1	2	3	4	5
14-Maçta kendimi oyuna öylesine veriyorum ki geçici olarak gerçekle bağlantımı yitiriyorum.	1	2	3	4	5
15-Kaybedilen bir maçtan sonra uyumakta güçlük çekiyorum	1	2	3	4	5
16-Bir maçı kazanınca kendimi çok tatmin olmuş hissediyorum	1	2	3	4	5
17-Bir maçtan önce sakin olmak benim için çok zor.	1	2	3	4	5
18-Yeteneklerini geliştirmek için fazladan antrenman yapmaya istekli olan sporcuları takdir ediyorum	1	2	3	4	5
19-İnsanların maç sırasında beni izlemelerinden hoşlanıyorum	1	2	3	4	5
20-Sporda başarılı olmayı istiyorum	1	2	3	4	5
21-Benimle aynı düzeyde olan birisiyle baş başa mücadele ederken kazanmaktan çok kaybederim.	1	2	3	4	5

22-Kaybetmek beni gereğinden fazla etkiliyor.	1	2	3	4	5
23-Sporda başarılı olmak için yıl boyu çalışmayı isterim	1	2	3	4	5
24-Amacım bir spor dalında önde gelen biri olmaktır	1	2	3	4	5
25-Maç sırasında, maçı verebilecek bir hata yaparsam kendime gelmem biraz zaman alır.	1	2	3	4	5
26-İyi bir sporcu olmak benim için önemli değildir.	1	2	3	4	5
27-Bazen maçı kaybettiğimizde günlerce bunu dert ederim.	1	2	3	4	5
28-Bir maçtan hemen sonra karnıma ağrılar girer	1	2	3	4	5
29-Sportif kapasitemi beğenmiyorum	1	2	3	4	5
30-Çok yetenekli rakiplere karşı daha iyi oynadığımı sanıyorum.	1	2	3	4	5
31-En iyisini yapmak için çok çaba gösteririm	1	2	3	4	5
32. Birisiyle maç hakkında konuşurken heyecanlanıyorum	1	2	3	4	5
33. Tanınmak umuduyla spor branşında çok çalışıyorum.	1	2	3	4	5
34. Bir hata yaptığımda maçın kalan bölümünde bu beni üzüyor.	1	2	3	4	5
35. Bir takım arkadaşımın oynamasına yardımcı olacak önerilerde bulunmaktan hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
36. Başkalarının güç bulduğu bir görevin bana verilmesinden zevk duyuyorum	1	2	3	4	5
37. Bir maçtan önce olabilecekleri kendime çok dert etmiyorum.	1	2	3	4	5
38. Sezon dışında sporu unutmaktan hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
39. Maçtan önceki gece uyumakta güçlük çekiyorum.	1	2	3	4	5
40. Başarıya açılan yol, şanstın çok daha fazla çalışmadan geçer.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Ferhat AYDOĞDU
Doğum Yeri :
Doğum Tarihi :

EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi : Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri
Yüksek Lisans Öğrenimi : Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Bildiği Yabancı Dil : İngilizce

BİLİMSEL FAALİYETLERİ

- 2020 - Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Okul Yönetimiyle Yaşadığı Problemler, *International Social Sciences Studies Journal*: (e-ISSN:2587-1587) Vol: 6, Issue: 72; pp: 4785-4797.
- 2021 - Küçük Alan Oyunlarının 14-15 Yaş Erkek Futbolcuların Problem Çözme, Motivasyon ve Dikkat Düzeylerine Etkisi, VI. Uluslararası Yönetim Ve Sosyal Bilimler Kongresi, Sözlü Bildiri.

İş Deneyimi

Milli Eğitim Bakanlığı, 2015-2021
Erbaaspor Altyapı Antrenörlüğü, 2018-2021

İLETİŞİM

E-posta Adresi: