



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Yılmaz ŞAHİN

TÜRKİYE VE PORTEKİZ KADIN FUTBOL LİGLERİNDE MÜCADELE EDEN  
SPORCULARIN İÇSEL VE DIŞSAL MOTİVASYON TUTUMLARININ BAZI  
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Rekreasyon Ana Bilim Dalı  
Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2020



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Yılmaz ŞAHİN

TÜRKİYE VE PORTEKİZ KADIN FUTBOL LİGLERİNDE MÜCADELE EDEN  
SPORCULARIN İÇSEL VE DIŞSAL MOTİVASYON TUTUMLARININ BAZI  
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Erdi KAYA

Rekreasyon Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2020

**Akdeniz Üniversitesi**  
**Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,**

Yılmaz ŞAHİN'in bu çalışması, jürimiz tarafından Rekreasyon Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Hasan ŞAHAN (İmza)

Üye (Danışmanı) : Dr. Öğr. Üyesi Erdi KAYA (İmza)

Üye : Doc. Dr. Mustafa Şakir Akgül (İmza)

Tez Başlığı: Türkiye ve Portekiz Kadın Futbol Liglerinde Mücadele Eden Sporcuların İçsel ve Dışsal Motivasyon Tutumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Onay: Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Tez Savunma Tarihi : 07/07/2020

Mezuniyet Tarihi : 23/07/2020

(İmza)  
Prof. Dr. İhsan BULUT  
Müdür

## AKADEMİK BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Türkiye ve Portekiz Kadın Futbol Liglerinde Mücadele Eden Sporcuların İçsel ve Dışsal Motivasyon Tutumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” adlı bu çalışmanın, akademik kural ve etik değerlere uygun bir biçimde tarafımda yazıldığını, yararlandığım bütün eserlerin kaynakçada gösterildiğini ve çalışma içerisinde bu eserlere atıf yapıldığını belirtir; bunu şerefimle doğrularım.

İmza

**Yılmaz ŞAHİN**



**T.C.**  
**AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU**  
**BEYAN BELGESİ**



**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE**

<b>ÖĞRENCİ BİLGİLERİ</b>	
<b>Adı-Soyadı</b>	<b>Yılmaz ŞAHİN</b>
<b>Öğrenci Numarası</b>	<b>20185257002</b>
<b>Enstitü Ana Bilim Dalı</b>	<b>Rekreasyon</b>
<b>Programı</b>	<b>Tezli Yüksek Lisans</b>
<b>Programın Türü</b>	<b>(X) Tezli Yüksek Lisans ( ) Doktora ( ) Tezsiz Yüksek Lisans</b>
<b>Danışmanın Unvanı, Adı-Soyadı</b>	<b>Tezli Yüksek Lisans</b>
<b>Tez Başlığı</b>	<b>Türkiye ve Portekiz Kadın Futbol Liglerinde Mücadele Eden Sporcuların İçsel ve Dışsal Motivasyon Tutumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi</b>
<b>Turnitin Ödev Numarası</b>	<b>1358133970</b>

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmasının a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana Bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 78 sayfalık kısmına ilişkin olarak, 16/07/2020 tarihinde tarafımdan Turnitin adlı intihal tespit programından Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarında belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan ve ekte sunulan rapora göre, tezin/dönem projesinin benzerlik oranı;

Alıntılar hariç % 14

Alıntılar dahil % 28 'dir.

Danışman tarafından uygun olan seçenek işaretlenmelidir:

(X) Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşmıyor ise;

Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporu'nun doğruluğunu onaylıyorum.

( ) Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşıyor, ancak tez/dönem projesi danışmanı intihal yapılmadığı kanısında ise;

Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporu'nun doğruluğunu onaylar ve Uygulama Esasları'nda öngörülen yüzdelerle sınırların aşılmasına karşın, aşağıda belirtilen gerekçe ile intihal yapılmadığı kanısında olduğumu beyan ederim.

**Gerekçe:**

Benzerlik taraması yukarıda verilen ölçütlerin ışığı altında tarafımda yapılmıştır. İlgili tezin orijinallik raporunun uygun olduğunu beyan ederim.

09/06/2020

(imzası)  
Danışmanın Unvanı-Adı-Soyadı  
Dr. Öğr. Üyesi Erdi KAYA

## İÇİNDEKİLER

<b>TABLolar LİSTESİ.....</b>	<b>iv</b>
<b>KISALTMALAR LİSTESİ .....</b>	<b>v</b>
<b>ÖZET.....</b>	<b>vi</b>
<b>SUMMARY.....</b>	<b>vii</b>
<b>ÖNSÖZ.....</b>	<b>viii</b>
<b>GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### SPORUN TANIMI, DÜNYA'DA, TÜRKİYE'DE VE PORTEKİZ'DE KADIN FUTBOLU

1.1. Sporun Geçmişten Günümüze Tanımı .....	4
1.2. Kadın Futbolu .....	5
1.2.1. Dünyada Kadın Futbolu ve Gelişimi .....	5
1.2.2. Türkiye'de Kadın Futbolu Gelişimi.....	8
1.2.3. Portekiz'de Kadın Futbolunun Gelişimi .....	10
1.2.3.1. Portekiz Kupası ve Portekiz Kadınlar Süper Kupası .....	13

### İKİNCİ BÖLÜM

#### MOTİVASYONU ETKİLEYEN FAKTÖRLER

2.1. Performans ve Motivasyon.....	14
2.2. Motivasyon.....	14
2.2.1. Motivasyon Türleri .....	15
2.2.1.1. İçsel Motivasyon .....	16
2.2.1.1.1.Bilmek ve Başarmaya Yönelik Motivasyon .....	16
2.2.1.1.2.Uyaran Yaşamaya Yönelik Motivasyon.....	17
2.2.1.2. Dışsal Motivasyon.....	18
2.2.1.3. GÜdülenmeme .....	19
2.2.2. Sporda Motivasyon .....	19
2.2.2.1. Nitelik Açısından Spor Motivasyonu .....	21
2.2.2.2. Genel Spor Motivasyonu .....	21
2.2.2.2.1.Ait Olma ve Sevgi GÜdüsü .....	21
2.2.2.2.2.Kendini Bulma, Başarı .....	22
2.2.2.2.3.Kendini Anlatma, Kanıtlama .....	22

2.2.2.2.4.Tanınma, Ün Kazanma Gereksinimi .....	23
2.2.2.2.5.Egemen Olma Arzusu ve Güç.....	23
2.2.2.2.6.Macera Hevesi.....	23
2.2.2.2.7.Bir Karar Verme Halinde Olma Arzusu .....	23
2.2.2.2.8.Merak Güdüsü .....	23
2.2.2.2.9.Güvenlikte Olma Güdüsü .....	24
2.2.2.3. Özel Spor Motivasyonu .....	24
2.2.2.3.1.Oyun Sporu .....	24
2.2.2.3.2.Sağlık Sporu.....	25
2.2.2.3.3.Performans Sporu.....	25
2.2.2.4. Nicelik Açısından Spor Motivasyonu .....	25
2.2.2.4.1.Yetersiz Motivasyon.....	26
2.2.2.4.2.Aşırı Motivasyon.....	26
2.2.2.4.3.Yeterli Motivasyon.....	26

### ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

## **TÜRKİYE VE PORTEKİZ KADIN FUTBOL LİGLERİNDE MÜCADELE EDEN SPORCULARIN İÇSEL MOTİVASYON DIŞSAL MOTİVASYON VE MOTİVE OLAMAMA DURUMLARININ BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

3.1. Araştırmanın Amaç ve Önemi.....	27
3.2. Araştırmanın Kapsamı ve Yöntemi .....	28
3.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	28
3.4. Araştırmanın Kütle ve Örneklem Seçimi .....	29
3.5. Veri Toplama Yöntemi ve Araçları .....	29
3.5.1. Kişisel Bilgi Formları .....	29
3.5.2. Ölçekler .....	29
3.6. Araştırmada Kullanılan Analiz Yöntemi .....	30
3.7. Bulgular .....	30

**SONUÇ..... 42**

**KAYNAKÇA..... 50**

**EK 1- Türkçe Demografik Sorular .....** 57

**EK 2- Sporda Motivasyon Ölçeği .....** 58

**EK 3- Demografik Sorular (İngilizce).....** 59

**EK 4- Sporda Motivasyon Ölçeği (İngilizce).....** 60

<b>EK 5- Demografik Sorular (Portekizce).....</b>	<b>62</b>
<b>EK 6- Sporda Motivasyon Ölçeği (Portekizce) .....</b>	<b>63</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>65</b>



## TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3.1 Araştırmaya Katılan Kadın Futbolcuların Demografik ve Sporla İlgili Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımlar .....	31
Tablo 3.2 Sporda Güdülenme Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Güvenilirlik Analizi Sonuçları	32
Tablo 3.3 Sporda Güdülenme Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin One Sample Kolmogorov-Smirnov Normallik Analizi Sonuçları .....	32
Tablo 3.4 Araştırmaya Katılan Kadın Futbolcuların Sporda Güdülenme Ölçeği Alt Boyut Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler .....	33
Tablo 3.5 Araştırmaya Katılan Kadın Futbolcuların Oynadıkları Liglere Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması .....	33
Tablo 3.6 Araştırmaya Katılan Kadın Futbolcuların Yaş Gruplarına Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması .....	34
Tablo 3.7 Araştırmaya Katılan Kadın Futbolcuların Eğitim Durumlarına Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması .....	35
Tablo 3.8 Araştırmaya Katılan Kadın Futbolcuların Kaç Yıldır Futbol Oynadıklarına Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması .....	36
Tablo 3.9 Araştırmaya Katılan Kadın Futbolcuların Futboldaki Seviyelerine Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması .....	37
Tablo 3.10 Araştırmaya Katılan Kadın Futbolcuların Gelir Durumlarına Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması .....	38
Tablo 3.11 Araştırmaya Katılan Kadın Futbolcuların Futbol Antrenmanları Dışında Rekreasyon Aktivitesi Yapma Durumlarına Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması .....	39
Tablo 3.12 Araştırmaya Katılan Kadın Futbolcuların Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	40

**KISALTMALAR LİSTESİ**

AB	: Avrupa Birliği
ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
EME-BR	: Escala de Motivação Desportiva (Portekizce)
FİFA	: Uluslararası Futbol Federasyonu Birliği
FPF	: Portekiz Futbol Federasyonu
SGÖ-28	: Sporda GÜdülenme Ölçeği
SMS-28	: Sport Motivation Scale(İngilizce)
TFF	: Türkiye Futbol Federasyonu
UEFA	: Avrupa Futbol Federasyonları Birliği

## ÖZET

Araştırmamız Türkiye Akdeniz Bölgesi ve Portekiz Porto bölgesindeki kadın futbolcularının Motivasyon düzeylerinin içsel güdülenme, dışsal güdülenme, güdülenmeme ve alt boyutları bakımından farklılıklarının bazı değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmamızı tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiş kadın futbolcular oluşturmuştur. Araştırmanın örnekleme; Türkiye Akdeniz Bölgesi ve Portekiz Porto bölgesindeki profesyonel, yarı profesyonel ve amatör kadın futbolculardan oluşmaktadır. Ayrıca yaptığımız araştırmada, araştırma sahibi tarafından oluşturulmuş kişisel bilgi formu Türkçe, Portekizce ve İngilizce dillerinde kullanılmıştır. Buna ek olarak; İngilizce ölçek Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere ve Blais (1995) tarafından geliştirilen Sport Motivation Scale – SMS-. Türkçe ölçek Türk sporcular için Kazak (2004) tarafından geçerlik güvenirliği yapılan “Sporda Güdülenme Ölçeği –SGÖ-. Portekizce ölçek Portekiz’li sporcular için uyarlanmasını Bara Filho ve diğ. Tarafından, (2011) Escala de Motivação Desportiva -EME-BR- olmak üzere üç farklı dilde kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan kadın futbolcularda bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme, içsel güdülenme, dışsal düzenleme, içe atım ve dışsal güdülenme düzeylerinin kaç yıldır futbol oynadıklarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ). Uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme alt boyutunda, profesyonel olarak futbol oynayanların güdülenme düzeylerinin amatör olarak futbol oynayanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Dışsal düzenleme alt boyutunda, yarı-profesyonel olarak futbol oynayanların güdülenme düzeylerinin profesyonel olarak futbol oynayanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme, içsel güdülenme, dışsal düzenleme, özdeşim ve güdülenmeme düzeylerinin gelir durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ( $p<0,05$ ), ve futbol antrenmanları dışında rekreasyon aktivitesi yapan kadın futbolcuların bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme, içsel güdülenme, dışsal düzenleme, özdeşim ve dışsal güdülenme düzeyinin futbol antrenmanları dışında rekreasyon aktivitesi yapmayan futbolculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ), bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Kadın Futbolu, İçsel Motivasyon, Dışsal Motivasyon

## SUMMARY

### EXAMINATION OF INTRINSIC AND EXTRINSIC MOTIVATION OF WOMEN FOOTBALL PLAYERS IN TURKEY AND PORTUGAL SAMPLE

The aim of this research is to measure and compare the levels of female footballer's intrinsic motivation, extrinsic motivation, amotivation and their sub dimensions in Mediterranean region of Turkey and in region Porto of Portugal. Female football players participating in this research are selected by random sampling method. The sample of the study includes professional, semi-professional and amateur female football players from Mediterranean region of Turkey and from Porto region in Portugal.

In addition, the personal information form created by the researcher was used in Turkish, Portuguese and English languages. In addition, English scale: "Sport Motivation Scale" – SMS, which is originally developed by Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere, and Blais (1995). Turkish scale: "Sporda Güdülenme leği" – SG, which was validated by Kazak (2004) for Turkish athletes. Portuguese scale: "Escala de Motivação Desportiva" - EME-BR, adapted for Portuguese athletes, Bara Filho et al. (2011), was used in three different languages. The researcher observed in female footballers who participated in the study that the levels of intrinsic motivation as incentive to accomplishment and extrinsic motivation as identification, not differ statistically significantly from how many years they have played football ( $p > 0.05$ ). In the sub-dimension of intrinsic motivation -to experience stimulation- is seen that the motivation levels among those who play football professionally are significantly higher than among those who play football as amateurs ( $p < 0.05$ ). In the sub-dimension of external motivation, the motivation levels of those who play football as semi-professionals are significantly higher than those who play football professionally ( $p < 0.05$ ).

The levels of intrinsic motivation to know and accomplish, external motivation for identification and non-motivation levels differ statistically ( $p < 0.05$ ) It was found that the levels of intrinsic motivation and extrinsic motivation of women football players who does recreation activities other than football training is significantly higher than football players who does not recreation activities other than football training ( $p < 0.05$ ).

**Keywords:** Women's Football, Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation.

## ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim sürecinde bana sonuna kadar güvenen, akademik etik ahlakı kısmın da olduğu kadar hayatın içinde de son derece olumlu ve faydalı bir rol model olan tez danışmanı hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Erdi KAYA'ya çok teşekkür ediyorum.

Çalışmamın Portekiz kısmında Universidade de Tras-os-Montes e Alto Douro Üniversitesi Spor Bilimi hocalarından Sayın Prof. Dr. Victor MAÇAS ve Sayın Prof. Dr. Eduarda Maria Rocha Teles De Castro COELHO'ya, Portekiz'de kaldığım sürede yardımcı antrenörlük görevini yaptığım Sport Clube Vila Real Kadın Futbol Takımı antrenörü João MACHADO'ya çalışmama yoğun tempolarına rağmen katkıda bulunan Sport Clube Braga Kadın Futbol Takımı antrenörü Miguel SANTOS'a, Türkiye kısmında ise çalışmama katkılarını esirgemyen 1207 Antalyaspor Kadın Futbol Kulübü antrenörü Hüseyin TÜRK, Adana İdmanyurduspor Kadın Futbol Kulübü antrenörü Meryem ÖZYUMUŞAK hocalarıma çok teşekkür ediyorum.

Bu süreçte her zaman maddi manevi hiçbir desteğini esirgemeyen kuzenim Öğretim Görevlisi Tahir BÜYÜKKARAGÖZ'e çok teşekkür ediyorum.

Bu günlere gelmemde sonsuz emeği olan canım annem, babam ve abime çok teşekkür ediyorum.

Son olarak bu süreçte en büyük motivasyon kaynağım olan canım hayat arkadaşım Ruth ŞAHİN'e sonsuz teşekkürlerimi iletmek istiyorum.

**Yılmaz ŞAHİN**  
**Antalya, 2020**

## GİRİŞ

Yaşadığımız bu dönemde insanların fiziksel, duygusal ve sosyal bakımdan gelişimi toplumsal çalışmasının kolaylaştırılması, karşılıklı dayanışmanın geliştirilmesi ve toplum üyeliğinin kazanılmasının en kolay yollarından biri de spor faaliyetleridir. Spor, birtakım fiziksel aktiviteler bütünü olmasının yanı sıra insanlara kişisel ve sosyal kimlik hissi ve grup üyeliği duygusu vermesi ile kişilerin bütünleşmesine ve sosyal ortam yaratmasına yardımcı olan bir kavramı ifade etmektedir (Açıkada, 1990: 17-19).

Futbol şiddeti, öfkeyi, sevinci ve neşeyi içinde taşıdığı için incelenmeye değer bir yapıya sahiptir (Günay, 2001: 36-68). Bunun yanında futbolun ciddi bir gelir kaynağı potansiyeli de vardır. Dünyadaki spor dalları arasında futbol şüphesiz en yaygın ve en popüler olan spor dallarından biridir. Oyun alanının genişliği, oyuncu sayısının fazlalığı ve mücadeleyi gerektiren özelliği ile diğer bireysel ve takım sporları içerisinde kendine has bir yer bulmuştur (Kızılet, 2006).

Dünyada olduğu gibi futbol ülkemizde de popüler bir spor dalıdır. Kadın sporcularda da futbolun bu popülerliği ilgi çekmektedir. 2003 yılında ara verilen liglerin, 2005 yılında tekrar başlaması, 2006 yılında ilköğretimde kızların futbol oynama yaşının kaldırılması ve okullar arası müsabakaların başlaması ve Şili 'de düzenlenen Dünya okullar arası kadın futbol şampiyonasında, bir okul takımımızın dünya üçüncüsü olması sonucu, ülkemizde kadınların futbola olan katılımlarının her geçen gün daha da artmasını sağlamıştır (Talimciler, 2003).

Dünyada 40 milyondan fazla kadının futbol oynadığı ve tüm dünya ülkelerinde olduğu gibi kadın futbolunun, ülkemizde de tanıtılmasına, sevdirmesine, pazarlama, gelir düzeylerinin artırılmasına, itibarının yükseltilmesine ve geliştirilmesine katkıda bulunulması birincil hedefler arasındadır (Küçük, 2003: 211-220).

Kadınların sporsal faaliyetlere ve futbola katılımlarının artmasının yanı sıra sporda, dolayısıyla futbolda yüksek performans gösterebilmeleri için fizyolojik açıdan güçlü olmaları kadar psikolojik, mental ve duygusal yönden de güçlü ve hazırlıklı olmaları gerekmektedir (Konter, 1998: 129).

Sporcular, antrenörler, antrenman bilimci, spor psikologları ve sporla ilgisi olan diğer kişi ve kuruluşlar hep sporda başarılı olmak için uzun mesailer harcamaktadır. Sık sık sporcuların maksimum performanslarını ortaya konduğu yarışmalar ve karşılaşmalar organize edilmektedir. Sporun uluslararası propaganda aracı olarak görülmeye başlamasından dolayı, sportif rekabet beraberinde artmıştır. Sporcuların başarılarını arttırmak, uluslararası alanda ülkelerini daha iyi temsil etmelerini sağlamak için devlet politikaları oluşturulmakta ve büyük

yatırımlar yapılmıştır (Çam, 1990).

Ancak günümüzde, özellikle sporda ileri gitmiş ülkelerde görüldüğü gibi, yaklaşık eşit bedensel yeteneklere ve eşit çalışma olanaklarına sahip milyonlarca genç sporcudan ancak az bir kısım çok yüksek bir performansa ulaşma başarısını gösterebilmektedir. Bu farklılığın birçok nedeni vardır. Ancak bu nedenlerin içinde bireyin motivasyonu “güdülenme” en önemlilerinden biridir (Er, 2003: 459-461).

Genel olarak tüm sporcuların maksimum düzeydeki antrenmanlara katılmalarındaki ve bunu uzun süre devam ettirebilmelerindeki gücü sağlayan, motivasyon kuramları olarak önemli bir yerde bulunan “Başarı Motivasyonu Kuramı” ile açıklayabilmek mümkündür. Bahsedilen kuramlar, sporcuların fiziksel efor gerektiren bir spor etkinliğine neden katıldığını, başarması zor olanı başarmak için neden bu kadar çok zaman ve efor sarf ettiğinin ve bunu neden bu kadar uzun bir süre devam ettirdiğini ortaya koymaktadır (Tiryaki, 2000).

Motivasyon (güdülenme), insan organizmasını davranışa doğru götüren, bu davranışların tümünü tertibini ve sürdürülebilirliğini belirleyen, davranışa yön ve amaç veren farklı iç ve dış etmenler ile bunların tümünün çalışmasını sağlayan mekanizmalar olarak tanımlanmaktadır (Aydın, 2001: 10-30).

Spor psikolojinin en ana temellerinden biri olarak kabul edilen motivasyon, sporcuların davranışlarına etki eden faktörlerin başında gelmektedir (Tiryaki ve Gödelek, 1997: 128-141). Başarı motivasyonu, sporcunun yarışma esnasında yaklaşma veya uzak durma eğilimleri olarak da nitelendirilebilir (Cox, 1990).

Motivasyon hem rekabet anlamında hem de antrenörlerin davranışları gibi sosyal ortamların gelişimsel bir sonucu olarak ve kalıcılık, öğrenme ve performans gibi davranışsal değişkenler üzerinde gelişimsel bir etki olarak, temel spor sorunlarının başında gelmektedir (Duda, 1989: 81-115; Vallerand, Deci ve Ryan, 1987: 389-425). Bu durumların sporcular için önemi ışığında, araştırmacıların spor ortamlarıyla ilgili motivasyona ilgilerini kolayca sınıflandırmaları, sporcuların motivasyonunu daha iyi anlamak için çeşitli kavramsal perspektifler önerilmiştir (Roberts, 1992: 3-29).

Spor motivasyonu, içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve motive olamama olmak üzere üç temel grupta sınıflandırılmaktadır (Wann, 1997: 158-183; Ryan ve Deci, 2000: 68-78; Bartle ve Malkin, 2000: 28-36).

Bir sporcunun içsel motivasyon, dışsal motivasyon veya motive olamama, sporcuların fiziksel aktiviteye katılım ya da katılmama sebeplerini ortaya koymaktadır. Bu durumda genel anlamı ile içsel ve dışsal faktörler olarak etki gösterdiği bilinmektedir. Diğer bir yandan yapılmış birçok çalışmaya göre spora yeni başlayan sporcularda içsel motivasyonun daha

etkili olduğu ortaya çıkmıştır ve hatta zamanda aynı sporcuların kendilerini çok daha az zorladıkları da görülmüştür (Ryska vd., 2002: 199-209).



## BİRİNCİ BÖLÜM

### SPORUN TANIMI, DÜNYA'DA, TÜRKİYE'DE VE PORTEKİZ'DE KADIN FUTBOLU

#### 1.1. Sporun Geçmişten Günümüze Tanımı

Spor, bireylerin isteyerek yaptıkları, kendine özgü kuralları ve alanları var olan, yarışma formatlarını da içerisinde barındıran, sistemli fiziksel hareketler bütünüdür. İnsanların zihin ve beden gelişimlerine katkı etmekle birlikte, kişilik gelişimine, insanın sosyal ortamlarda bulunmasını ve iş hayatında da optimum seviyede verim artışına katkı sağlamaktadır (Armağan, 1982: 36). Sporun şartlar ne olursa olsun bireysel ve toplumsal anlamda birçok faydası yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur. Bunlara örnek olarak fiziksel ve psikolojik iyi oluş hali, öğrencilerin akademik başarıları, engelli bireylerin topluma entegrasyonları gibi örnekler verilebilir.

Spor, bireylerin yaşam alanlarını, becerilerini sergileyecek bir ortam haline getirirken, geliştirdikleri becerilerini, temel oyun kuralları çerçevesinde bir araçla ya da bir araç olmadan, bireyler veya takımlar halinde sürdürülen etkinliklerin tümüdür. Bu sporlar, rekreasyon etkinliği adı altında ve meslek olarak da adlandırdığımız, sosyalleştiren, toplumsal olarak bütünleştiren, psikolojik ve fiziksel açıdan gelişimimize doğrudan olumlu etki sunan, rekabeti ve dayanışmayı güçlendiren, etkinliklerin bütünüdür (Erkal, 1986: 68-87). Bu nedenle sporun olumlu etkileri araştırma, öğrenme ve uygulanma aşamaları olarak sürdürülebilir hale getirilebilir.

Sporcu, belli temel kurallar içerisinde, bir amaca yönelik ya da bir amaç gütmeksizin, bireysel olarak ya da bir takım içerisinde, kültürel bir amaç doğrultusunda yer edinen, bu doğrultuda maddi gelir ya da manevi haz arayan bireydir (Erkal, 1986: 68-87). Bu bireyler sporun etkili elemanları olarak da tanımlanabilir.

Futbol, belirli bir saha alanında belirli sayılarda oyuncuların katılması ile, oyun kuralları çerçevesinde sonucunun her iki kaleye atılan gollerle belirlendiği, ellerimizi kullanmadığımız, ayaklarımız ve kafamızı kullanarak oynadığımız bir spor oyunudur (İnal, 1998: 79).

Futbol oynayan futbolcuların tanımını ise, profesyonel veya amatör olarak futbol oynayan ve bu durumu işleri veya ilgi alanı olarak seçmiş geçimlerini buradan sağlayan sporculara verilen isimdir (Şahin, 2002: 30). Futbolcuların günümüz tanımlaması ise profesyonel olarak futbolu bir meslek olarak belirleyen, yarı amatör olarak ek gelir ve uğraşı olarak görülürken amatör anlamda ise tamamen bir gönül bağı ve boş zaman uğraşı olarak

görülmektedir.

Futbol oyunu günümüzde ve dünyada yoğun şekilde ilgi çeken ve birçok yaş grubunda olduğu gibi cinsiyetler arası da takip edilen spor dallarından bir tanesidir. Futbol oyununun ilgi çekiciliği yanında her toplumun kolay erişim ve uygulama imkânı sağlamış ve geniş kitleler tarafından benimsenmiştir (Günay ve Yüce, 2001: 20-60). Böylelikle cinsiyetler arası da ilgi duyulan bir branş olmasından, günümüz kadın futboluna katılım artarak devam etmekte olduğunu görebiliriz.

Futbolun kolektif bir özellikte olması aynı zamanda her bir oyuncunun farklı kişilik ve kabiliyetler çerçevesinde farklı yeteneklerini ortaya koyma ve fark edilme güdüsü, yeteneklerini ispat etme imkanına sahip olduğu ve bunu takımdaki arkadaşlarıyla uyumlu bir biçimde, ortak payda ve başarıya ulaşmak istediği bir takım sporu olarak nitelendirebiliriz (Yaman vd., 2001: 102-107). Bireysel sporların aksine birden çok sporcunun farklı teknik ve düşünce ile aynı taktik ve stratejiye hizmet etmesini gerektiren bir takım oyunu şeklinde de yorumlayabiliriz.

## **1.2. Kadın Futbolu**

### **1.2.1. Dünyada Kadın Futbolu ve Gelişimi**

Çağdaştırılmış futbol uyarlaması futbol olarak özel okullara kayıt yaptıran erkekler ile başlamasına dayanmaktadır. Bahsedilen özel okullar, sporcularına belli başlı olguları ve değerleri için hizmet ediyordu. Bu okullardaki temel amaç kültür, fizik hareketlerinin en iyi şekilde öğrenilmesi bir amaç olarak edinilmiştir. Dünyada futbolu ilk sürelerde sadece belirli kesimlere eğitim veriyordu, 19. yy'ın ikinci yarısında bu süreç değişmiştir. Futbolun sadece erkeklere değil kadınlarında yer alabileceği bir bakış açısı getirilmeye çalışıldı. Fakat kadınların futbol arenasında yer alması ve kabul görmeye başlaması futbol oyununun sadece erkekler ile sınırlı olmadığını göstermesi, maalesef 100 yılı geçkin bir sürede gerçekleşmiş olacaktı (Williams, 2007: 5). Kadınların diğer tüm alanlarda yaşadıkları sorunları, bir oyun olan futbol branşında da görmemiz, geçmiş dönemlerde de yadsınmayacak bir seviyede olması günümüze kadar yaşanan sürecin ne kadar zorlu bir süreç olduğunu gözler önüne sermektedir.

Futbol, özellikleri daha çok erkeklerle bağdaştırıldığı için uzun süre sadece erkeklere özgü bir sporu olarak ele alınmıştır. Futbolun sadece erkeklerin oynayabileceği düşünceye sahip olan kişiler, kadınların sosyolojik, psikolojik ve fizyolojik yapılarının futbola elverişli olmadığını savunmuşlardır. Bu düşüncelerin tamamı kadın ve erkeğin sosyo-ekonomik, kültürel roller ve gelenekler konusundaki tutuculuklarından dolayı olduğunu söylemek

mümkündür. Fakat son yıllarda yapılan araştırmalarda kadınların futbol oynaması için fizyolojik, sosyal ve psikolojik olarak herhangi bir engel olmadığı çıkmıştır (Günay ve Yüce 2000: 363). Dolayısı ile 100 yıl gibi bir sürede öne sürülen, kadınların futbol oynaması önündeki engellerin, toplumsal ve kültürel dogmalara dayandığını söyleyebiliriz.

Kadın futbol tarihindeki futbol kulüplerinin temelleri, 1890 yıllarında İngiltere'nin Londra kentinde atılmıştır. Britanya Kadınlar Futbol Kulübü adıyla 1895'te, ilk kadın futbol takımını oluşturmuşlardır. İngiliz kulüp böylelikle, kendi çatısı altında kurduğu takımlar ile tarihte ilk kadınlar için karşılaşmalarının düzenlemişlerdir (Arslan, 2012: 1-3). Preston takımı 1902 yılında New Jersey, New York ve Boston takımlarıyla maçlar yapmak için Amerika'ya yolculuklar yapmıştır, bu maçların ardından İngiltere 'deki futbol birliği kadın futbol kulüplerinin de kabul edilmesini ve desteklerini artırmıştır (Göktepe, 2008: 12). Kadın futbolunun ilk temellerinin atıldığı tarihten bugüne yaklaşık olarak 130 yıl gibi uzun bir süre geçmesine rağmen günümüzde hala yeterli ilgi ve potansiyele ulaşıp ulaşmadığı sonucuna varılabilir.

Kosta Rica ve Amerika'nın 26 Mart 1950'de karşılaştığı karşılaşmada, Kosta Rica'nın Amerika karşısında 3-1 galibiyeti ile sonuçlanmıştır. Kosta Rica o yılda Nisan ayında maçlar için Panama 'ya gitmesinin, hemen ardından 1950 ile 1960 yılları arasında Curacao, Orta Amerika, Kolombiya, Küba ve Meksika gibi ülkelerde takımlar kurulmuştur. Tüm bu gelişmeler sonrası bu takımların bazıları kendi ulusal federasyonlarınca kabul görmemesi yanı sıra, ilk ulusal kadın futbol takımları unvanını elde etmişlerdir. Kadınlar futbolundaki bu yapılanmalar 1960 yılına kadar sürdürülmüştür. Amerika kıtasında yapılan futbol şölenleri, tüm izleyicileri memnun etmeyi başarmışlardır. Gazete muhabirleri bu tabloyu futbol ve güzellik bir arada şeklinde tanımlamıştır (Arslan, 2012: 1-3). Amerika kıtasındaki Latin ülkelerin bu alandaki emekleri sonuç vermesi diğer ülkeleri de bu alada harekete geçmelerini sağlamış olduğu söylenebilir.

Almanya'da 1957 yılında düzenlenen bir futbol şöleni sonrası 1960'lı yıllarda doğu Avrupa'daki bazı ülkeler de kadınları spora katılmaları için teşvik etmeye başlamışlardır, bu spor dallarından birisi ise futboldur (Kılınç, 2007: 1). Bunun yanında güncellenmiş bir anlaşma olan Lizbon anlaşması (Candan, 2009: 239), ve son olarak Avrupa Parlamento araştırma merkezi AB spor politikası (Katsarova ve Halleux, 2019: 1-5) yılında Katsarovave Halleux'ın yapmış oldukları çalışmada kadınları spor yolu ile güçlü hale getirmek ve haklarını savunmayı ortaya koyan kararları değerlendirmişlerdir. Bu spor politikasının kapsamı kadın sporcuları da en erkek sporcular gibi, fairplay, doping, ırkçılık, sporcu istismarı ve sporcu sağlığı gibi konuları kapsayan bir teşvik edici çalışmalar ortaya konulduğu görülebilir.

Venezuela 'da 1959 yılında düzenlenen Dünya Şampiyonasına Kosta Rika bir takımını göndermiştir. İngiltere'nin 1.Kosta Rica'nın 2. Portekiz'in ise 3. olarak tamamladığı şampiyonada ev sahibi Venezuela ise 4. olmuştur. Real Madrid ile Saprissa takımlarının 15 Ağustos 1961 tarihinde oynadıkları maç tarihin ilk hazırlık maçı unvanına sahip olmuştur. Alman Futbol Birliği 1970 yılında almış olduğu bir kararla kadınların futbol için bir araya gelip birlikler oluşturmalarının önlerini açmıştır (Arslan, 2012: 1-3).

Dünyada kadınların futbola olan ilgisi ve başlangıcı her ne kadar Avrupa'ya dayandırılmış olsa da Amerika, Afrika ve İspanya'da öncü ülkeler arasındadır. Bu durum sosyolojik ve sportif nedenleri arasında; gençlik dönemlerinde kadınların aktif olmayı arzulamalarının yanı sıra oldukça yoğun olmaları ve kendilerini futbola yönlendirmeleri olduğunu söyleyebiliriz (Arslan, 2012: 1-3). Kadınların spora ve futbola eğilimleri kültürel baskıların üstesinden gelen bu ülkelerin feminist düşüncelerde de önde gelen ülkeler olması, kadınların bir araya geldiğinde, toplumsal olaylarda kadınların haklarını savunma konusunda ne kadar etkin olduklarını sonucuna varılabilir.

Japon futbol birliğinin 1988 yılında kurulması ile toplam 9647 sporcu kaydedilmiş olduğu, bunların içinde 470'i bulan kadınlar takımı, Japonya'da L ligi altında 8 takımdan oluşan bir profesyonel ligde bulunmaktadır (Günay, 1993; Kılınç, 2007: 1). Amerika kıtasında Brezilya'da bir kola firması sponsorluğunda 1997 senesinde ilk defa profesyonel bir lig oluşturulmuştur (Günay, 1993; Kılınç, 2007: 1). Sponsorluk anlaşmalarının seneler geçtikçe artmamasının sebebi ise kadın futbolunun istenilen seviyede olmaması olarak gösterilebilir.

FİFA 1991'de tarihin ilk bayanlar kupasını Çin devleti düzenledi. Final maçında Norveç'i yenen ABD şampiyonluğu elde etmiştir. Günümüzde her 4 senede bir yapılmaktadır. Bayanlar Dünya şampiyonasının ikincisini ise 1995 yılında Norveç kazanmıştır. İsveç de düzenlenen bu şampiyonada finalde Norveç Almanya'yı yenerek kupanın sahibi olmuştur (Kılınç, 2007: 1).

1999 senesinde üçüncü defa düzenlenen Dünya Kupası, kadın futbolunu literatürdeki yerine koymuş olmuştur. ABD'de düzenlenen kupayı birçok sayıda medya mensubu takip etmiştir. Kupanın finalini tam doksan bin izleyici takip etmiştir ve ABD final maçında Çin'i mağlup ederek tekrar Şampiyonluğunu ilan etmiştir. Finaldeki taraftar sayısı 1998 erkekler Dünya Kupası finalindeki seyirciden fazla olması da diğer bir dikkat çekici husus olmuştur. Final karşılaşmasını televizyondan tahminen 40 milyon kişiden fazla izlendiği tahmin edilmektedir (Kanbur, 2010: 4-10).

### 1.2.2. Türkiye’de Kadın Futbolu Gelişimi

Son yıllarda tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de miktarı azımsanmayacak olan genç yaştaki kızlar ve kadınların kayda değer bir şekilde futbol branşına katılımları ve bu liglerin oluşması; Balkan şampiyonası, Avrupa şampiyonası ve Dünya şampiyonalarının organize edilmesi ile kadınların futbola olan ilgisini artırdığını görmekteyiz (Günay ve Yüce, 2000: 363).

Türkiye’de kadın futbol tarihinin başlangıç tarihi olarak kadın ve erkeklerin birlikte katıldığı bir karma maç olan 1954 yılı gösterilmektedir (Orta, 2014: 85-93).

Kadınlar arasındaki ilk futbol maçı ise İzmir ve İstanbul Kadın Futbol Takımları arasında yine 1954 yılında gerçekleşmiştir (Milliyet, 1954). 1955 ve 1969 yılları arasında Türkiye’de kadın futbolu yaklaşık 15 yıllık bir duraklama dönemi yaşamıştır. Ülkemizdeki 1969 yılında kurulan kadın futbol takımı Kınalı ada kadın futbol takımı olmuştur. Aynı zamanda 1969 yılında Türkiye’de İtalyan kız takımı ve Avrupa karması kız takımı ile ilk uluslararası müsabaka gerçekleşmiştir ve maçın ilk golü Avrupa kız takımında oynayan Türk kadın futbolcudan gelmiştir (Milliyet, 1969). Kınalı ada kadın futbol takımı (İstanbul kadın futbol takımı) 1972 senesinde Dostluk spor kadın futbol takımı ismini almıştır. 1973 senesinde resmi olarak Dostluk spor kadın futbol kulübü olarak kurulmuş ve Türkiye’nin ilk kadın futbol kulübü olmuştur (Özaksoy, 1977).

1973-1978 yıllarında kadın futbol takımlarının eksikliklerinden dolayı Dostluk spor kadın futbol takımı erkeklerle maçlar yapmıştır. Rakip takım bulamadıkları için genç ve eski sporculardan oluşan takımlarla gösteri maçları yaparak faaliyetlerine devam etmiş (Aslan ve Dursun, 1977). Bu durum Anadolu’da tüm şehrinde maçlar yapılmasına ve kadın futbolunun tanınmasına, benimsenmesini ve yaygınlaşmasına katkıda bulunmasında temel rollerden biri olduğu varsayılabilir.

Türkiye’nin ilk kız futbol kulübü olmasının yanında, sergilediği örnek davranışlarla toplumun odak noktası olmayı başarmışlardır. 1976 yılında gazete manşetlerini kadın futbol takımının yaptığı maçlardan elde ettiği gelirleri Van’da gerçekleşen deprem nedeniyle oraya göndereceği haberleri süslemişti ve bu da Dostluk spor kulübünün göstermiş olduğu sosyal duyarlılık çalışmalarına bir örnek olmuştur. Gazeteye verdikleri futbolcu arıyoruz ilanı ile de genç kızların dikkatini çekmeyi başarmıştır (Orta, 2014: 85-89).

Dostluk spor kadın futbol takımının toplumda uyandırdığı farkındalık ve çalışmalarının devamı olarak İzmir ve İstanbul’da kadın futbol takımları kurulmuştur. İstanbul’da ise 1984 senesinde ilk kadınlar arası futbol turnuvası düzenlenmiş ve beş bin kişi tarafından izlenen final maçını Dostluk Spor kazanmıştır (Orta, 2011: 10). Türkiye’de

kadınlar ligi 2 Nisan 1994' Bayanlar futbol ligi adıyla kurulmuştur (Milliyet, 1994). 16 takımın 40'ar dakika süren iki devre olarak mücadele ettiği müsabakaların sonucunda Dinarsu takımı şampiyon olmuş ve aynı başarısını 4 yıl üst üste devam ettirmiştir. 1917 yılında kulüplere gereken maddi ve manevi desteğin gösterilmemesi nedeniyle birçok takım ligde mücadele etmeyeceğini açıklamıştır (Milliyet, 1997).

Avrupa'daki ülkelerde resmi platformda oynanmaya başlayan kadın futbolunun, Türkiye'de resmiyette başlamasından daha evvel, 1970'li yıllarından önceki dönemlerinde bireysel özveriler vasıtası ile başlatılmıştır. Ülkemiz de ilk kadın futbol takımının 1971 senesinde Haluk Hekimoğlu'nun bireysel girişimleri ile İstanbul Kadın Futbol Takımı' ismi altında oluşturmuştur. 13 kadın sporcunun birleşmesiyle başlayan bu takım 1973 senesinde Dostluk Spor adını ile yoluna devam etmiştir (Apaydın, 2000: 29).

Fakat bu yıllarda karşılaşma yapılacak kadın futbol takımının bulunmaması sebebi ile genelde oynadığı müsabakalarda genç takımların ve emekli futbolcuların takımlarıyla maçlar yapabilen Dostluk Spor Kadın Futbol takımının basın vasıtası ile insanlara yaptıkları çağrılar kadın futbolunun gelişiminin önderi olmuştur. Yapılan çağrılar ile ivme kazanarak, İzmir'de Filiz Spor, Ankara'da Nazende Spor, İstanbul Pendik'te Derya Spor, İstanbul Kadıköy'de Atılım Spor, Samsun'da ve Kocaeli'nde de kadın futbol takımlarını kurulmuşlardır. Kadın futbol takımları sayıları ve beklenen seviyede olmayışı sebebinden ötürü 1990'lı senelere değin kadın futbolcular, erkek futbolcular ile gösteri müsabakaları yapmak dışında ihtişamlı bir turnuva gerçekleştirememiş olması gelişim sürecinin yavaş olduğunun bir göstergesidir (Arslan, 2012: 4-6).

Dinarsu'da 1982 senesinde açılan Kadın Futbol Takımı ile popüler bir hale gelen kadın futbolu, 1993 senesinde başlayan ve 16 kadın futbol takımının katılımı ile Türkiye 1. Kadın Futbol Ligi ile varlık göstermiştir. 1995- 1996 sezonu itibari ile takımların sayısı artması ile 2. lig de oluşturulmuştur.2001-2002 sezonunda 12 takımın mücadele ettiği deplasmanlı lig kurulmuş ve 2003-2004 yıllarına kadar sürdürülmüştür (Kızılet, 2011).

Türkiye Futbol Federasyonunun "TFF" çeşitli sosyo-kültürel nedenler ile aldığı karar sonucu kadınların oynayacağı ligini 2003-2005 yılları arasında bazı yerlerde katılımın az olduğu turnuvalar düzenlenmiştir. Bu turnuvalara Gazi Üniversitesi Spor, Mersin Cam Spor, Adana İdman yurdu, İzmir Elit Çimen Spor, Keçiören Belediye Spor ve Antalya Yenikapı Spor katılmış ve bu turnuvalarda yaş sınırı ise 17 olarak belirlenmiştir. Daha sonrasında ise U19 kadın milli takımımızın da kadrosunun oluşturulduğu ve ligin galibi olan kulübün Gazi Üniversitesi Spor Kulübü olduğu son turnuva 2005 yılında yapılmış ve toplamda 316 sporcu yer almıştır ve 2006-2007 futbol sezonunda yeni bir lig oluşturulmaya karar verilmiştir, bu

durum bu yıllarda kadın futboluna olan ilginin ve isteğin arttığının bir göstergesidir (Dirmen, 2014: 7-9).

16 takımın katılımı ile oluşan ligde yaş sınırlaması kısmen daha aşağı çekilmiş ve yine Gazi Üniversitesi Spor Kulübü'nün şampiyonluğu ile sonuçlanmıştır. Bu sezonun sonrasında yıldızlar kategorisi müsabakaları birinci yılını turnuva şeklinde düzenlenmiştir. 2007-2008 yıllarında kadın futboluna olan talepler artmış, takım sayısı 25'e çıkartılmıştır ve lisanslı sporcu rakamları 600 civarına varmıştır. Aynı sezonunda şampiyonu Gazi Üniversitesi Spor Kulübü olmuştur. Bu lig yanı sıra gençler (19 yaş altı) ve yıldızlar (17 yaş altı) kategorilerinde karşılaşmalar turnuva biçiminde gerçekleştirilmiştir (Dirmen, 2014: 7-9).

2008-2009 sezonunun ardından ilk olarak 1. Lig haricinde, 2. Lig ve Bölgesel Lig oluşturulmuştur. 1. Lig de toplam 12 takım, 2. Lig de toplam 10 takım, Bölgesel Ligde toplam 17 takım yer almıştır ve bu sene ilk defa Türkiye 'den şampiyonu olan bir kadın futbol takımı Avrupa Kadınlar şampiyonlar Ligi'ne katılmıştır. Trabzonspor Avrupa'da ülkemizi temsil etmiştir. Bunun yanında Ankara Kaya Beyazıtöğlü Lisesi kız futbol takımı Şili 'de düzenlenen 20. Dünya Liseler arası Futbol şampiyonası karşılaşmalarında 3. olmuş ve ilk uluslararası başarımız burada elde edilmiştir. 2009-2010 yılların da tüm liglerde 51 takımla katılım sağlanmıştır. Bu yılların şampiyonu Gazi Üniversitesi olmuş ve ikinci defa Avrupa Kadınlar şampiyonlar Ligine katılmaya hak kazanmışlardır (Dirmen, 2014: 7-9).

2010-2011 yıllarında ise takımların sayısı 61'e ulaşmış ve lisanslı sporcu sayısı 1300 gibi büyük sayılara varmıştır. Bu yılların kazananı Ataşehir Belediye Spor olmuştur. 2011-2012 yıllarında ise ligleri 1. ve 2. Lig olmak üzere 2 kategoriye ayırmışlar ve lisanslı sporcu rakamları 1.500'ün üzerlerine çıkarılmıştır. 2012- 2013 yıllarında bu rakamlar 2700'lere varmıştır. 2013-2014 yıllarında ise toplam takım sayısı 1.ligde 8, 2.ligde 69 olmak üzere toplam 79 takıma ulaşmıştır (Dirmen, 2014: 7-9).

2019-2020 sezonunda ise 1. Lig de toplam 12 takım, 2. Lig de toplam 11 takım ve 3. Lig de ise; 11, 11, 10, 10, 10, 9, 6, 6, 6'şarlı takımdan oluşan 9 grup toplamda 79 takım yer almıştır (Tff.org, 2020).

### **1.2.3. Portekiz'de Kadın Futbolunun Gelişimi**

Kadın Futbolu, özellikle Erkek Futboluyla karşılaştırıldığında, spor dünyasında nispeten yeni bir heyecandır. Bu, son yıllardaki büyük gelişmeye rağmen, ulusal sahnede hala çok az tanınan ve çoğunlukla kadın FIFA sıralamasında mütevazı 36. Sırayı elde eden Portekiz milli takımının durumunun belirtisidir. Bu sıralama şu anda ABD, İngiltere, Almanya, Kanada ve Fransa gibi bu sporu birkaç yıldır geliştiren ve aynı gelişme için koşullar

yaratan takımlar tarafından yönetilmektedir. Antrenman düzeyinde, sporcuların bu spora katılımını arttırmak ve daha iyi ve daha iyi oyuncuların yüksek seviyedeki taleplere cevap verebilmelerini sağlayan rekabetçi bağlamları (Kadınlar Futbol akademileri) oluşturmak önemli noktalardan biridir. Portekiz'deki Kadın Futbolundan (FPF) sorumlu olanlar tarafından inşa edilmeye başlanan ve kulüplerin yatırımını teşvik eden bu çalışma, kadınlarda bu tür sporun görünürlüğünün artmasını sağlamaktadır. Takım şampiyonalarında rekabet gücünün artırılması, daha yüksek kalite ve rekabet kabiliyetine sahip sporcuları eğitmek için zorunlu hale gelen bir diğer faktörler arasındadır (Robalinho, 2018: 1-15).

Kadın futbolu bazı ülkelerde diğerlerinden daha hızlı gelişmiştir ve popüleritesi ve başarısı büyük ölçüde bu faktöre bağlıdır. Destek, yapı ve perspektif eksikliği, bu modalitenin başarısını ve evrimini doğrudan veya dolaylı olarak etkileyen bilgi, yayma ve araştırma eksikliğiyle tetiklenen sınırlı bir vizyon yarattı (de Souza Oliveira et al. 2006: 209-218).

1980'lerden itibaren Portekiz'deki kadın futbolu hakkında daha fazla bilgi ortaya çıkmaya başladı ve bu durum bu modalitenin evrimini doğrulayabilir. Daha kesin bir ifadeyle, 24 Ekim 1981'de, Ulusal Kadınlar Futbol Takımı'nın ilk oyunu Fransız Takımının karşısında, maçın berabere bittiği Le Mans'da gerçekleşti. Seçimde yer alan Portekizli oyuncular çoğunlukla Centro Cultural Desportivo Coelima ve Futebol Clube da Foz oyuncularını içeren Boavista Futebol Clube ve Leixões Sport Clube'dan geldi (Brito, 2013: 2-20).

2014 yılında, UEFA web sitesinde (2014) yayınlanan Kadın Futbol için Portekiz Futbol Federasyonu (FPF) Direktörü, Portekiz'de Kadın Futbol için uzun vadeli bir kalkınma planının uygulandığını açıkladı ve uygulamaları başladıklarını açıkladı. Genç takımlarında ve Kadın Futbolunun etrafında, özellikle de köklerinde coşkunun artmasında, kızların sporu uyguladığı ebeveynler tarafından daha fazla kabul edildiğini göz önünde bulundurarak bazı sonuçlar vardır. Genç ve kıdemli liglerin yeniden yapılandırılmasına ek olarak, oluşturulan önlemlerden biri, ana ulusal yarışmanın, Sporting Clube de Portugal tarafından geri dönüş için kullanılan ana erkek yarışması olan NOS League'in dört kulübüne açılmasıydı. FPF, teklifi kabul eden diğer kulüplerle birlikte, spora farklı bir görünürlük sağladı ve ilk sezonda, Mart ayında, FPF web sitesinde federal sporcuların rekorunu bir artışla kırdığını bildirdi. (Caldeira, 2018: 1-15).

Bununla birlikte, kadınlar yükselişte ve Kasım 2016'da olduğu gibi Portekiz'de hiç bu kadar federe futbolcu olmamıştı. Bu nedenle, FPF'ye geçen yıl aynı döneme göre 630 daha fazla kayıtlı 3113 oyuncu var. %20 civarında. Ayrıca, uygulayıcıların yarısından fazlası 19 yaşın altındadır (FPF, 2016).



Portekiz'de kadın sporun başlangıcı hakkında mevcut bilgiler azdır. 1923'te, 30 Eylül'den 7 Ekim'e kadar, yirmi sekiz Fransız sporcu, bu sporun ilk kilometre taşları olan Porto, Coimbrave Lizbon'da atletizm turu yapmıştır. Bu tur büyük bir başarıydı, ancak bu kadar coşkudan sonra, 1980'lere kadar Portekiz sporunun evrimi hakkında ayrıntılı ve doğru bilgiye erişmek oldukça güç (Brito, 2013: 1-10).

Şu anda sponsorlukla ilgili nedenlerle ALLIANZ Ligi olarak bilinen Ulusal Kadınlar Futbol Şampiyonası, kulüp tarafından tamamen domine edilen 85/86'dan bu yana yapılan tek yarışma olan Portekiz Kupası'nın yerini alan 93/94 sezonunda yer aldı. Bu yarışmanın tüm baskılarını kazanan Boavista. Ulusal Şampiyonaya taşındıktan sonra Boavista, Portekiz'deki Kadınlar Futboluna egemen olmaya devam ederek ilk 2 baskıyı kazandı. 2008/2009 sezonundan önce, şampiyonluk dört tur oynayan sadece altı takımdan oluşuyordu ve toplam 20 maç yapılmaktaydı. Bu sezondan 2016/2017 sezonuna kadar, Ulusal Şampiyona iki aşamadan oluşmaktadır. İlk tur, iki turda 10 takım tarafından oynanan ve toplam 18 tur yaptı. Bu ilk aşamanın sonunda, ilk 4 takım iki türlü Şampiyonluk maçları yaptı ve toplam 6 oyun yaparken, geri kalan 6 takım için yarıştı, iki tur da toplam 10 oyun yaptı. Burada, son iki ilan indirildi. (2017/2018) zamanında, Ulusal Şampiyona sadece 12 takım tarafından oynandı ve toplam 22 maç yapıldı, son iki takım düştü ve ilk klasman ulusal şampiyon oldu. Bu, sadece son bölümde değil, sezon boyunca takımların düzenliliğini test eden ve ödüllendiren mevcut format olmaya devam ediyor (Robalinho, 2018: 1-15).

Günümüzde, diğer ekiplerle karşılaştırıldığında her zaman etkili ve güçlü olmamasına rağmen, katılımlarında artmaktadır. Bununla birlikte, Portekiz'den gurur duyan, ancak istedikleri için memnuniyetsiz olan durumları ne olursa olsun, tüm oyuncularımızın muazzam özveriye belirtmeye değer, her zaman daha fazlasını arzu ediyorlar. Portekiz'in ana hedefi grup birliği ve kolektif çalışma, öne çıkan oyuncu Leandra Pereira (19 yaş altı) Silahımız ekip çalışması, irademiz, ırkımız ve Portekizli ruhumuz. Tüm bunlara müttefik, kalitemiz öne çıkabilir. Bu silahlarla savaşaacağız. Portekiz'i gururlandırmak için elimizden gelenin en iyisini yapacağız ve sandığa getirdiğimiz sembolü onurlandıracağız (S. Costa, 2016: 2-15).

Milli Takım'dan, başından bugüne, asla çok ileri gitmeyi başaramadığı, büyük işler veya zaferler, ödüller elde etmediği söylenebilir. Bununla birlikte, bu eğilim değişti ve 2012'de 19 yaş altı ekip, yarı finallerde elendiğinde Türkiye'de gerçekleşen 11. Avrupa Şampiyonası'na hak kazanarak eşi görülmemiş ve tarihi bir yem kazandı (Brito, 2013: 1-10).

2019-2020 sezonunda birinci liginde 12 takım yer almıştır. İkinci lig ise 7 takımdan oluşan 3 gurup ve 8 takımdan oluşan 5 guruptan oluşmuştur. İkinci ligdeki bu takımların ilk ikisi 8'er takımlı Doğu ve Batı gurupları halinde ikinci seviyesi için iki gurup oluşturmuşlardır

(zerozero, 2020). Portekiz ve Türkiye nüfus bakımından her ne kadar büyük bir fark olsa da bu alanda Türkiye ile nerdeyse eşit sayıda kadın futbol takımı bulunmaktadır. Üstelik lig statüleri de 2. Lig de 2. Tur maçları sayesinde çok maç oynanmasını sağlarken 1. Ligin kalitesini aynı düzeyde artırmaktadır. Bunun yanında Portekiz kupası maçları da birinci ve ikinci lig takımlarını bir araya getirip güzel deneyimler elde etmelerini sağladığını söyleyebiliriz.

### **1.2.3.1. Portekiz Kupası ve Portekiz Kadınlar Süper Kupası**

Portekiz Süper Kupası, 2015'te ortaya çıkan ve Erkekler Futbolunda olanlara benzer şekilde, genellikle spor sezonunun başında, Ulusal Şampiyonanın galibi ile Portekiz Kupası galibi arasında tek bir maç olan bir yarışmadır. Portekiz Kupası şampiyonu Ulusal Kupa şampiyonu ile aynıysa, Portekiz Kupası kaybeden finalisti her iki yarışı da kazanır. Yani bu şimdiye kadar sadece 3 basımı olan bir test. İlki 2015 yılında yapıldı ve Benfica tarafından Albergaria'ya karşı kazandı. Yarışmanın ikinci baskısında Benfica futbol kulübü yine mevcut ancak bu sefer Valadares'e karşı maçı kaybediyor. Bu spor sezonunun başında yapılan yarışmanın sonuncusu, Sporting tarafından Braga'yı yenerek uzatmalarla kazanıldı. Bir sonraki karşılaşmada aynı takımlar, Sporting ve Braga, Sporting kupanın şu anki sahibi (Robalinho, 2018: 1-15).

## İKİNCİ BÖLÜM

### MOTİVASYONU ETKİLEYEN FAKTÖRLER

#### 2.1. Performans ve Motivasyon

Performans sporunda amaç dereceye girmek için en üst performansı, en doğru ve en güzel şekilde yapmaktır bu sebeple, şampiyonluk ve ödülü kazanmak olduğu gerçeği olaylara detayları ile bakmak gerektiğini gösterir. Başarı sahibi sporcuları yetiştirmek temelini oluşturan, yetenek seçiminin önemi herkes tarafından bilinmektedir. Birinci aşamada ise fiziksel uygunluk ve temel yeteneklere sahip olan sporcuları seçmek olmalıdır. Seçilmiş olan sporsal yetenekleri olan sporcular antrenman bilimi doğrultusunda özel beceri ve yetenekler kazandırılmak hedeflenir. Fakat özellikle takım sporlarında bu sporcuların mental yönden uyumları yoksa maksimum performans elde edilmesi güçtür. Bu duruma sebep olarak sporcuların psikolojiksen faktörlerinin performansları üzerindeki var olan etkidir (Başer, 1998: 186-187-188). Sporcuların küçük yaşlarda seçimlerinden, performans beklentisi aşamasına kadar gelişim düzeyleri ve kişilik potansiyellerinin etraflı bir şekilde değerlendirilmesinde fayda olduğu söylenebilir.

Optimum performansın elde edilmesi için teknik, taktik ve psikolojik ekenlerin olumlu aynı zamanda uyumlu bir noktada birleştirilmesi gerekmektedir (Tavacıoğlu, 1999: 33-57). Bunlara ek olarak bilişsel yetenekler ve bireysel yeteneğe karşı farkındalığa aynı derecede önem taşımaktadır (Vealey vd., 1998: 54-80; Weinberg ve Gould, 1995: 74-75). Bu bağlamda performansın etkileyen faktörlerin yanın da sporcuları performansa hazırlayan motivasyon sürecinin de bu sürecin önemli bir aşaması olduğunu söyleyebiliriz. Sürdürülebilir gerçekçi hedeflerin motivasyona olumlu katkıları olduğu söylenilebilir.

#### 2.2. Motivasyon

Motivasyon geçmiş zamandan bu yana psikolojinin tam merkezinde yer edinen bir yaklaşım olmuştur (Weiner, 1992). Bu durum günümüz çalışmalarında da aynı şekilde devam etmektedir (Roberts, 2001: 50). Yapılan literatür çalışmalardan ve tarihsel sürecine baktığımız zaman psikolojinin önemli bir parçası olan motivasyonun eski tarihlere dayandığını görebiliyoruz. Fakat spor psikolojisi içerisinde bulunan, spor motivasyonu adına yerli kültürümüze özgün çalışmaların eksik olduğunu söyleyebiliriz.

Ryan ve Deci Motivasyonun enerjisi, yönün, sebat ve eşitlik ile ilgili- aktivasyon ve niyetin tüm yönleri olduğunu söylemektedir. Bunun yanında motivasyondan ziyade motivasyonun sonuçlarının daha önem arz etmesidir. Motivasyon üretmenin temel kaynağı

olması sebebi ile yönetici, öğretmen, dini lider, koç, sporcular, sağlık hizmeti sağlayıcısı ve ebeveyn gibi rollerde olan bireylerin harekete geçmesini gerektiren öncelikli endişe kaynağıdır (Ryan ve Deci, 2000: 68-78). Bu çerçeveden baktığımız zaman motivasyonun sadece sporcular için değil yaşamın içerisinde tüm bireyler için önemini anlamış oluyoruz.

Motivasyonu, "Biyolojik ve Sosyal Motivasyon" olmak üzere ikiye ayırmak mümkündür. Bireyin organik varoluşunu sürdürmesine yönelik davranışlarındaki neden, biyolojik dürtüleri ve içgüdülerden kaynaklanması Biyolojik Motivasyondur (Başer, 1998: 186-188). Spor motivasyonunda adlandırılan içsel motivasyonu bu aşamada biyolojik motivasyon ile aynı çatı içerisinde değerlendirebiliriz.

İnsan beslenmek ve uyumak gibi temel ihtiyaçlarını, bireysel olarak toplumla var olan ilişkisini kendi organizmasını ve yaşamını rahatsızlık etmeyecek, karışıklıklara mahal vermeyecek bir biçimde sürdürmelidir. Kalabalık ortamlarda, bireylerin kişisel beklentileri ve toplumun gereklilikleri arasında sürekli, kusursuz bir bağlantı bekleyemeyiz. Diğer bir değiş ile, bireyler yalnız biyolojik varlıklarını değil, aynı seviyede sosyal varlıklarını da sürdürmek zorundadır. Dolayısıyla yaşanan tüm çatışmalara nazaran var olmak, varlığını sürdürmek de kişiye zaman zaman yeterli gelmeyebilir. Toplum içerisinde beğeni ve takdir kazanmak, başkalarından üstünlük duygusu gibi heyecan uyandıran etkenler de kişilerin davranışlarını derinden etkilemektedir (Başer, 1998: 186: 188). Bu aşamayı ise sporda motivasyon alt boyutlarından dışsal güdülenmeye örnek olarak verilebilir.

Çocuklar, doğumundan ergenlik dönemine kadar harcanılan zaman içerisinde, bir yandan toplumla ilişkilerinin birtakım gerginliklerden kaçınırken, diğer yandan, toplum karşısında beğenilmek, takdir görmek gibi unsurları sağlayacak tutumları sergilemeyi başarmalıdır. Bir cümle ile özetlenecek olursa, sosyal motivasyonlar, öğrenilen koşullu motivasyonlar olarak nitelendirilebilir (Başer, 1998: 186-188). Biyolojik dürtüler ve toplumların neden olduğu gereksinimlerin birbiri ile örtüşmemesi durumlarına sık sık rastlamak mümkündür. Buna örnek verecek olursak susayan bir kişi su içerek bu ihtiyacını karşılamak zorundadır, fakat suyu çalıp içmesi toplumsal varlığına ters bir düşen durum olarak ortaya çıkabilir.

### **2.2.1. Motivasyon Türleri**

Motivasyon üç temel kaynağa sahiptir. Bu üç temel kaynak literatürde içsel motivasyon (Intrinsic Motivation) dışsal motivasyon (Extrinsic Motivation) ve (Amotivatio) güdülenememe olarak adlandırılmaktadır (Konter, 1995: 27-44, 203-218). Temelde

motivasyon yaklaşımlarını üç temel başlık altında, içsel yani kişisel ve dışsal yani dışa bağlı faktörlerden oluşmaktadır. Üçüncü seçenek ise motive olamama olarak ele alınmaktadır.

### **2.2.1.1. İçsel Motivasyon**

İçsel motivasyon (Intrinsic Motivation) özetle, sporcuların kendi kendilerini motive edebilme yetisidir. İçsel motivasyona sahip insanlar becerilerini ve yeteneklerini ortaya koymak için içsel açlık durumunda oldukları bilinmektedir. İçsel motivasyona sahip insanlar başarıyı elde etmek amacı ile kendi içsel istek ve arzularını yönetme özelliği görülmektedir (Nicholls, 1992: 65-69). Bir sporcunun kendini mutlu hissettiği için spor aktivitelerine katılması örnek gösterilebilir.

Sporcularda içsel motivasyona dönük olan sporcular oyunlarına ve kişiliklerine olan sadık kimlikleri ile belirginlik kazananmış özelliklere sahiptirler. Sahip oldukları bu kişilik onların optimum performansı elde etmesi için motive etmektedir. Toplum içerisinde de yalnız zamanlarda zevkle yaptıkları işleri devam ettirirler ve bu durum bu kişilerin başarılarının sırrıdır (Konter, 1995: 27-44,203-218). Bireysel bir değişiklik olarak baktığımız bu içsel motivler (güdüler) insanların inanmışlık ve adanmışlık dereceleri ile de bağdaştırılabilir. Aynı zamanda dıştan gelen olumu ve olumsuz şartlardan etkilenmemeleri sebebi ile performansları da o derecede iyilik gösterebilir.

Bunun yanında içsel motivasyonun iki alt boyutu bulunmaktadır;

#### **2.2.1.1.1. Bilmek ve Başarmaya Yönelik Motivasyon**

İçsel motivasyonun alt boyutlarından biri olan bilmek ve başarmaya yönelik motivasyon: keşif, merak ve öğrenmek hedefli olan zevk ve memnuniyet için yapılan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Yeni bir şey öğrenmeye, keşfetmeye veya anlamaya çalışırken yaşanan motivasyondur (Pelletier vd., 1995: 17-35). Örneğin, sporcuların yaptıkları sporda ne zaman keyif almak, yeni teknikleri keşfetmek ve bir şeyi öğrenmeyi hedef edinmesi durumlarında gözlemlenebilir.

Başarma yönü ile ise, eğitim araştırmalarında olduğu gibi, ustalık motivasyonu, fayda gibi terimler altında motivasyon ve görev yönelimi anlamına gelmektedir. Ayrıca, diğer yazarlarca bireylerin yetkin hissetmek ve yaratmak için çevre ile etkileşime girdikleri motivasyon durumudur (Deci, 1975; Deci ve Ryan, 1985, 1991: 237-288). Bu süreci başarıya doğru zevk için bir faaliyette bulunmak olarak tanımlanabilir ve bir şey başarmaya veya yaratmaya çalışıldığında yaşanan memnuniyet niteliği taşıma hali olarak adlandırabiliriz. Orijinal sporda güdülenme ölçeğinde iki ayrı alt başlık olarak ele alınırken Türkçe uyarlama

çalışmasında bir başlık altına bilmek ve başarmaya yönelik başlığı altında bir araya getirilmiştir.

#### **2.2.1.1.2. Uyarın Yaşamaya Yönelik Motivasyon**

İçsel motivasyonun ikinci alt boyutu olarak bilinen, uyarana yönelik motivasyon, sporcuların spora katılması ile duyuşsal zevk, estetik deneyimlerin yanı sıra eğlence ve heyecan içeren durumlardır. Dinamik ve bütünsel akış hissi üzerine araştırmalarda içsel motivasyonda, heyecan verici duygular, estetik uyarıcı deneyimler ve zirve deneyimleri biçimini temsil etmektedirler. Katılan sporcular heyecan verici deneyimler yaşamak için spora özünde uyarılarak motive edilir (Pelletier vd., 1995: 17-35). Ekstrem sporları bu anlamda örnek olarak verilebilir.

İçsel motivasyon zihinsel sporcunun yapacağı hareketi mental olarak kavraması. Ya da Sporcunun varmak istediğı yöne doğru harekete geçmesi olarak dile getirilebilir (Koruç, 2002: 279-285).

İçsel motivasyona sahip olan sporcular, düşündükleri eylemleri belirleyip, onları elde etmek üzere hareketi gerçekleştirirler. Bu aşamalara ulaşabilmesi için sporcuların bazı dikkat etmesi gereken noktalar vardır;

- Sporcunun kendisine inanması ve güvenmesi,
- Farkında olmadığı yönlerini farkına varmak,
- Hayat dolu olmak,
- Gelişimin ömür boyu olduğunu anlamak,
- Alışkanlıklarına ve beslenmesin dikkat etmesi,
- Kişiliğı ile farkındalık yaratabilmeli,
- İkili ilişkilerine dikkat etmeli,
- Korku ve paniğın üstesinden gelebilmeli,
- Kriz yönetimini yapabilmeli,
- Başarısızlık kelimesini öğrenme ile değiştirmeli,
- Zaman etkin kullanım metotları geliştirmeli,
- Araştırma yöntem ve tekniklerini etkin kullanabilmeli (Georges, 1997: 10-11).

Tüm bu aşamaları yan yana koyduğumuz zaman ortaya bir Kişisel Gelişim modeli çıkmaktadır, sporcuların spor yaşamları başlangıcından, gelişme dönemleri ve performanslarının en üst düzeye ulaştığı ustalık dönemlerin tümünde kişisel gelişimlerinin, içsel tutku ve hedeflerine dolayısıyla motivasyonlarına en üst düzeyde katkısı olabilir.

### 2.2.1.2. Dışsal Motivasyon

Dışsal motivasyon (Extrinsic Motivation), ise daha çok başka insanlar tarafından hissedilen negatif ve pozitif etkilerde bulunan, davranışların tekrarlanmasının olasılıklarını arttırıp azaltabilen maddi ve manevi kıymet taşıyabilen pekiştiricilerdir. Bunlara örnek verecek olursak, madalyalar, kupalar, para vb. Dışsal ödüller maddiyat gözetmeyen kaynaklardan da oluşabilir. Örneğin, onaylama ifadesi, övgü ve taktir edilmek gibi unsurlar (Konter, 1995: 27-44-203-218).

Dışsal motivasyonu sporcuların kendisiyle direkt olan bir etkileşim olarak tanımlayabiliriz. Dış alanlarda oluşan çeşitli durumlarda sporcuların üzerindeki olumlu veya olumsuz etkiler olarak bilinir. Bir başka anlamı ile dış motivasyon, kişinin kendi kendine oluşturduğu davranışların tümüdür (Lug, 1995: 17-35).

Dış motivasyon denince akla ilk önce antrenörler, seyirciler gibi unsurlar gelmektedir. Ayrıca bu konuda ödüller de spora katılım için çok önem arz etmektedir. Dıştan gelen ödüller ve pekiştiriciler büyük motivasyon sağlamaktadırlar. Spor aktivitelerine dıştan gelen ödülleri de eklersek, bu da içgüdüsel olarak bireyi motive eder ve bu ödüller sonuç olarak motivasyonu arttırır. Diğer anlamı ile içgüdüsel olarak motive edilmiş aktiviteler, dıştan ödüllendirildikleri zaman motivasyonda artış meydana gelmektedir (Konter, 1995: 27-44-203-218).

Yapılan analizlere göre ödüller iki farklı fonksiyon sağlarlar. Bu sağladıkları fonksiyonlar, kontrol etme ve bilgi vermedir (Treasure, 1997: 278-290).

**Kontrol Etmeyi Sağlayan Ödüller:** Ödülün kontrol safhası yüksekse, sporcular bu ödülleri davranışlarını kontrol etmek olarak algılamaktadırlar. Böyle bir durumda ise motivasyon düşmektedir. Eğer bir sporcu herhangi bir ödül kazanmak için aktiviteye katılıyorsa, bu ödüller yüksek kontrol safhasına sahiptir. Eğer ödüllerin kontrol safhası düşükse, katılımcılar ödülü davranışlarını etkileyen bir şey olarak görmeyecekler ve kendini tanımlama yüksek bir hal alacaktır (Baker, 1990: 8-38).

**Bilgi Verici Ödüller:** Bilgi verici ödüller ise, katılımcılara görevlerinde yeterlilik hakkında bilgi vermektedirler. Ödüller ayrıca bilgi verici safhalar yardımıyla içgüdüsel motivasyonu etkilemektedirler. Ödülün bilgi verici safhaları pozitif ve belirginse, içgüdüsel motivasyonu arttırıcı etkisi olmaktadır. Fakat aynı şartlar altında, dıştan gelen bilgiler negatifse, bu durum içgüdüsel motivasyona zarar verici bir etki yapabilmektedir (Gill, 1986: 58-66).

Bu durumda önemli olan antrenörün kullandıkları ödülün pozitif sözlü dönüt (feedback) olmasıdır. Pozitif dönütün içgüdüsel motivasyonu nasıl etkilediği ve sonuçta bu pozitif dönütün hem içgüdüsel motivasyonu hem de yeterliliğin sporcular tarafından algılanmasını arttırdığı, ayrıca negatif dönütün ise içgüdüsel motivasyonu ve yeterliliğin

algılanmasını azalttığı. Dolayısıyla antrenörlerin mümkün olduğu kadar uygun zamanlarda pozitif dönütü kullanmaları ve yine mümkün olduğu kadar negatif dönüt kullanmamaları önerilebilir.

Bununla birlikte dış güdülenmenin üç adet alt boyutu vardır;

**a) Dışsal Düzenleme;**

Literatürde bu tür motivasyonlar genel olarak dışsal motivasyona karşılık gelmektedir. Yani, harici tarafından kontrol edilen davranışa atıfta bulunur. Maddi ödüller veya başkaları tarafından dayatılan kısıtlamalar gibi nedenlerden oluşan motivasyon durumudur (Deci ve Ryan,1985). Spordan katılan sporcular antrenör veya ebeveynleri tarafından bunu yapmaya zorlandıklarını hissettikleri için dış düzenlemelerle motive edilirler. Bu durumda, spor eğlence için değil övgü veya maddi kaynaklar elde etmek için yapılır. Diğer bir örnek ise aile tarafından olumsuz yorum ve baskılar bu konuda örnek verilebilir.

**b) İçte Atım;**

İçte atım alt boyutu ile daha önce davranışı başlatmak için gerçek varlığına artık ihtiyaç duyulmayacak şekilde içselleştirilmesi anlamına gelmektedir. Bunun yerine, bu davranışlar suçluluk veya kaygı gibi iç baskılarla pekiştirilir. Sporcular estetik nedenlerden yeterli olmadıkları utandıkları veya kendilerini formda hissetmedikleri zaman oluşan bir motivasyon durumudur (Pelletier vd., 1995: 17-35).

**c) Özdeşim;**

Bu son dışsal motivasyon bireyin davranışı önemli olarak değerlendirdiği etkinliğin hala dışsal nedenlerle örtüştüğü, örneğin kişisel hedefler olması ancak, dahili olarak düzenlenir ve kendi kendini belirledikleri motivasyon durumudur (Pelletier vd., 1995: 17-35).

**2.2.1.3. Güdülenmeme**

İçsel ve dışsal güdülenmenin yanında güdülenmeme motivasyon biçimi öğrenilmiş çaresizlikle benzer özelliklere sahiptir (Abramson vd., 1978: 49-74). Yani, motive olmamış bireyler, eylemleri ile eylemsizlikleri arasındaki olasılıkları algılamazlar. Yetmezlik ve eksiklik duyguları yaşarlar (Deci ve Ryan, 1985). Ne içsel olarak motive olurlar ne de dışsal olarak motivasyon olurlar. Sporcular böyle bir durumda olduğunda, artık eğitim almaya devam etmezler ve sonunda bu sporu yapmayı bırakmaya karar verirler (Pelletier vd., 1995: 17-35).

**2.2.2. Sporda Motivasyon**

Günümüz sporu tam anlamıyla tüm yaş aralıklarındaki kitleleri yakından takip edip, beğendiği popüler bir uğraşlarından biri ve bu oranda boş zaman aktivitesi niteliği de taşımaktadır. Yöneticiler, eğitmenler, seyirciler ve eğitim temelini yıllar sürdüğü yeteneklerini sergileyen sporcular ve sağlık için spor yapan bireylerin tamamı sporsal



faaliyetlerin, insanların faydalı ve etkili bir aktivite olduğunun kabul edilmesinde bir ispat niteliğindedir. Tüm bu insan toplumlarının sporcu ve normal bireylerde güdüleme boyutunda onların istek ve hedeflerini yansıtan bir eylemdir (Koç, 1994: 286). Bu duruma ek olarak günümüz internet çağında çığır atlamış bir durum haline gelmesini ekleyebiliriz. Online ortamların ve ihtişamlı pazarlama tekniklerinin etkisinde kalan insanlar, sırf daha çok beğeni almak ve takipçilerine spora olan bağlılığını ispat etmek gibi dışsal bağlamda güdülendiklerini görülebilir.

Belirli sporsal faaliyetlerin hedeflerini saptayan sporsal motivler, faaliyetlerin kendilerini ve bu faaliyetlerde bulunan sporcularla olan ilişkileri anlamında iki kısımdan meydana gelmektedir. Birinci kısımdaki motivler, ya direkt olarak sporsal faaliyetlerin kendisi ile, ya da sporsal faaliyetlerin sonuçlarıyla veya daha ileri bir hedefe ulaşabilmek adına bir aracı niteliği ile sporsal faaliyetlerin kendileriyle ilgili durumlardır. Sporcularla olan ilişkilerine dayanan motivler ise, direkt ya da toplumsal bir daire içinde dolaylı yollardan sporcuların kendileri ile bağlantılıdır. Bu bağlamda spor motivlerini, altı gruba ayırmak mümkündür (Dirmen, 2014: 18).

- Sporsal faaliyetin kendisiyle ve sporcu ile ilgili direkt motivler: Beden faaliyeti, hareketlilik, belirli sporsal aktivitelerden keyif almak, kişisel farkındalık, gelişim, maceracı, gerilimi seven ve heyecanlı.
- Sporsal faaliyetin kendisiyle ve toplumsal perspektifle sporcu ile ilgili motivler: Toplumla olan etkileşim, insanlar ile iç içe spor yapmaktan keyif almak vs.
- Sporsal faaliyetin sonucunda doğrusal olarak sporcu ile alakalı motivler: Kendisini onaylamak ve kabul etmeye yönelik başarı motivleri vs.
- Sporsal faaliyetlerin sonuçları ve toplumsal perspektifin sporcular ilgili motivleri: Kendini ispat etmek, başkalarının gözünde onaylanmak, toplumda prestijli biri olma ve kendini üstün görmek vs.
- İleri aşamada sporsal faaliyetlerin kendisinin doğrudan sporcu ile ilgili motivler: Sağlıklı bir yaşam, güzel bir dış görünüşü, rekreasyonel etkinlikler, maddiyat ve geziler vs.
- Bir basamak ileri amaçlarına ulaşma gayesi ile aracı niteliğinde sporsal faaliyetin kendisi ve toplum çerçevesi içerisinde sporcu ile ilgili motivler: Arkadaşlıklar, başkaları, saldırganlık, toplumsal geçerlilik vs. (İkizler vd., 1997: 41-42).

### **2.2.2.1. Nitelik Açısından Spor Motivasyonu**

Sporcuların psikolojik faktörleri içerisinde motivasyonel faktörler performansı olumlu veya olumsuz açıdan büyük bir etkiye sahiptir. Buna sebep olarak motivasyon hem niteliksel hem de niceliksel değişkenler olarak, performansın etkilenme olasılığıdır. Niteliksel açıdan motivasyonu iki kısma ayıracak olursak. Genel spor motivasyonu ve özel spor motivasyonu (Dirmen, 2014: 19). Nitelik olarak spor motivasyonu genel hitap yani içsellikten dışsallığa dönmüş dışa hitap eden günlük davranışlar olurken, özel motivasyonu daha çok profesyonelleşip sporu hayatımızın bir parçası olarak kabul etmeyi örnek gösterilebilir.

### **2.2.2.2. Genel Spor Motivasyonu**

Bu motivasyon temeli, takdir edilmek gereksinimi, arkadaşlık gereksinimi ve çevresel gereksinimleri örnek gösterebiliriz. Sporcuların sosyal ve psikolojik gereksinimlerinin ne kadar iyi bilindiği bu motivasyonun ne kadar kavrandığıyla ilgilidir. Bunun nedeninin insanların ve gençlerin sosyolojik ve psikolojik beklentilerinin farklı olması gösterilebilir. Böyle gereksinimlerde mantıklı bir sıralama ortaya koymak gerçekten güçtür. Çevremiz ve ailemizde var olan değerler anlayışı motivasyon düzeyimizi belirlememizde bir etkidir. Sporsal faaliyetleri bir birey için çekici kılan sosyal ve psikolojik gereklilikleri sırası ile şöyle ifade edebiliriz (Başer, 1998: 186-188). Kadın sporcularda spor motivasyonunun her şeyden önce başarı duygusu ve yaparım duygusu hâkim olduğu görülebilmektedir. Yıllarca kadınların sporsal faaliyetler ve sosyal alanlarda göz ardı edilmesi kadın sporculara ekstra motivasyon sağlayabildiği gibi olumsuz etkilerde yaratmaktadır. Fakat birçok Olimpik ve Milli kadın sporunun erkeklerin sonuçlarına çok da uzak olmayan sonuçlar alarak fırsat ve destek olduğu sürece neler başaracaklarını göstermektedirler. Yine gelişen teknoloji çağı ile spor motivasyonunun çok farklı yönleri kaymasını kaçınılmaz kılmaktadır, bireysel ve takım sporları haricinde göz ardı edilemeyecek sayıda e-spor tutkunu genç neslimiz vardır. Masa başında, tüm gün kapalı bir ortamda, hareketsiz bir şekilde, bilgisayar ekranına bakmak gerektiren bu teknoloji sporunun motivasyonu tam anlamıyla yeni bir çalışma alanı olarak gösterilebilir.

#### **2.2.2.2.1. Ait Olma ve Sevgi Güdüsü**

İnsan yaşamında doğumundan ölümüne kadar hissetmesi ve sahip olması gereken yegâne duygu sevgi ve sevilme duygusudur, bu insanlarda bir gereksinim halindedir. Bir bebeği severseniz, o bebek de başkasına karşı sevgi kazanabilir. Birey bir ailenin parçası olmak ve farklı bireyler ile iletişim kurup, yakın ilişki gereksinimi hissederler (Doğan, 2005: 162).

Böylelikle insanların diğer insanlarla ilişki kurmak ve onlarla birliktelik halinde olmayı mümkün kılmaktadır. Güdüler, toplumlar ve kültürler arasında değişkenlik göstermektedir (Binbaşoğlu, 1992: 234).

İnsanlarda aitlik ve sevilme kavramlarının üzerindeki yapılan incelemeler sevginin, ne özgün bir kişiye olan bağ, ne de belirli bir sevgi nesnesine yönelen tavır olmadığı, sevginin, tüm dünya da evrensel bir bağlılık gösteren belirleyen bir kişilik yönelimi olduğunu söyler. Ama bireylerin bağlılıkları ve sevgisel beklentilerinin büyük miktarda aileleri, diğer aile fertleri, yaşamındaki diğer insanlardan, eğitim çevrelerinden ve iş çevresinden ortaya çıktığı görülmektedir (Eroğlu, 1996: 308). Bu durum bize şunu işaret ediyor ki her ne kadar bir birey olarak özgür ve hür bir iradeye sahip olsak da duygusal bağlamda kendimizi aile ortamı başta olmak üzere, sosyal ortamlarımız da ait olmuşluk duygusunun bir gereksinim olduğunu unutmamamız gerekmektedir. Aynı şekilde aile bireylerine ve sosyal ortamda diğer insanlara zaman zaman bu tarz geri dönüşümler yapmamız ince ve kibar bir davranış olabilir.

#### **2.2.2.2.2. Kendini Bulma, Başarı**

Güçlüklerin üstesinden gelme, ilerlemek ve geliştirmek arzusuyla hareket etmeye başarı güdüsü denilmektedir (Güney, 2000: 568). Bir konuda Başarı elde etme arzusu bireylerin davranışlarını ve yaşamdaki alışkanlıklarını etkilemektedir. İnsanlar ve sporcularda da bu durum farklılık göstermektedir (Michael vd., 2001: 155).

Başarı elde etmenin insanlarda farklılıklar göstermesi gibi bu isteğin bütün insanlarda var olduğu bilinmektedir. Bazı insanlarda çok kuvvetliken, bazı insanlarda biraz daha zayıf düşen bu istekler, başarıyı elde etmek için bizleri güdüleyen bir faktördür (Özalp, 1997: 332). Bireylerin eksik buldukları sosyolojik, fiziksel veya psikolojik yanlarını spor ile tamlamaya çalışması gayet doğal bir ihtiyaç olup, sporun ve rekreasyonel etkinliklerin iyi olma haline olan etkisini de düşünecek olursak, bireylerin yaşamların stres ve kargaşasından kurtulup psikolojik rahatlığa ermelerine faydası olacağı kaçınılmaz olarak nitelendirilebilir.

#### **2.2.2.2.3. Kendini Anlatma, Kanıtlama**

İki aşamadan oluşan bu gereksinim sıralamasında birinci basamakta, bireylerin başkası tarafından tebrik edilip hürmet görmesidir. İkinci aşamada oluşan gereksinimler ise bireylerin kendi kendini takdir edip, kendine karşı bir saygı göstermesidir (Eroğlu, 1996: 308).

Toplum içerisinde tüm bireyler bir dünya sahibi olmayı ve başarılı olmayı istemektedirler. Bu, gereksinimini karşılamak için birçok yolu denerler. Yetersizlik kaygısı, küçük insan duygusu insanları rahatsız ederek mutsuz olmalarına neden olur (Baymur, 1993:

320). Bireylerin kendilerini dışa vurma, ifade etme, kanıtlama gibi davranışlar sonrasında sporsal ve sanatsal faaliyetlerindeki özverileri ve motivasyonları bunun bir göstergesidir.

#### **2.2.2.2.4. Tanınma, Ün Kazanma Gereksinimi**

İnsan, yaşamı boyunca kendisini bir toplumun bireyi olarak hissetme gereksinimi içerisinde. Kültürel olarak da farklılık gösteren bu durumlar, insanlara içerisinden geldikleri toplumun gelenek ve göreneklere bağlıdır (Kenan, 1996: 6). İnsanlar arasında bu gereksinimi karşılamanın bazı kolaylıkları olabilir bunlar “ailelerinin adı, sahip oldukları zenginlikler, ünü bir ekibin parçası olan insanların çocukları vs. durumlar (Baysal vd., 1996: 364). Dolaylı yollardan is her insanda özellikle gençler, tanınma ve ün kazanma gereksinimi duyarlar, bu durumun sonucunda genç yaşlarda en kolay ün kazanma ve tanınmanın spor ile karşılanabileceği ümit edilerek spora yönelme olabilir.

#### **2.2.2.2.5. Egemen Olma Arzusu ve Güç**

Başka bir insanların davranışları üzerinde denetleme mekanizması görevini üstlenme arzusu, bunun yanında kendi davranışlarını özgürlükçü bir yaklaşımla ele almak egemen olmak ve güç sahibi olma arzusunu göstermektedir (Güney, 2000: 568). İnsanların çevrelerindeki yaşam ortamı ve olayların tümünde verilen ve alınan kararlarda hüküm sahibi olmak arzularını belirtmektedir (Eroğlu, 2000: 365).

#### **2.2.2.2.6. Macera Hevesi**

İnsanların sahip oldukları ve hissettikleri macera tutkuları, uyguladıkları spor branşının seviyesine göre elde edilebilir. Hayati tehlike barındıran dağcılık, paraşüt, otomobil yarışları vb., branşlar ve diğer yandan bu tarz riskleri barındırmaya sporlar ise yarışmacı nitelikleri sayesinde macera duygusu uyandırmaktadır (Başer, 1985; Doğan, 2005: 162).

#### **2.2.2.2.7. Bir Karar Verme Halinde Olma Arzusu**

Bireylerin, spora başlaması ve antrenman dönemleri boyunca katılımları, yarışmalardaki tümüyle özgür bir karar mekanizmasına sahip olmaları sporcularda bir başka motiv olarak ortaya çıkmaktadır (Başer, 1998: 225).

#### **2.2.2.2.8. Merak Güdüsü**

İnsanların uyarılma güdeleri, bedenlerinin gereksinimlerini yerine getiremiyorsa da çevresel farklılıkları keşfetme arayışı içerisine girmektedirler. Bir diğer anlamı ile merak hissi bizlere doğuştan gelen bir özelliktir. Bir olayın veya bir nesnenin ne kadar yeni olduğu, ilgi

uyandırıyor olması ve keşfetmeye açık olması onun dürtüsel gücünü ortaya çıkarmaktadır (Arkonaç, 1998: 510).

#### **2.2.2.2.9. Güvenlikte Olma Güdüsü**

İnsanların sahibi oldukları şeylerin kontrolünü sürekli ellerinde tutmak isteme gereksinimleri bu güdüyü özetlemektedir. İnsanların geleceklerine dair kaygılarından arınıp geleceğe dair umut dolu bir yaklaşımı olmalıdır (Baysal vd., 1996: 364). Bu güvenlik başlığı altında sosyal güvenliği de dahil etmek yerinde olacaktır. (Baymur, 1993: 320). Çocuklarda ise bu durum sürekli sevgi endişesi olarak görülmektedir, bir çocuğun anne sevgisine ihtiyacındaki süreklilik gibi (Eroğlu, 1996: 365).

#### **2.2.2.3. Özel Spor Motivasyonu**

Özel spor motivasyonu, olarak adlandırdığımız dürtülerin içerikleri, biyolojik içeriklere sahiptir, hareketli bir yaşam stili ile güçlü bir fiziğe sahip olmak ve sağlıklı bir yaşam düzenine sahip olmak arzusu ve dürtüsünden meydana gelmektedir (Başer, 1985: 225, Koç, 1994: 286).

Bu motivasyon, tam anlamı ile hareketli bir yaşam standartları yakalayıp, biyolojik anlamda iyi olma hali ve güçlü olma isteğinden kaynaklanmakta olduğu gözlenir. Dolayısı ile spor yapılış amaçlarının bu çerçevede amaçları olarak üç gruba ayırabiliriz (Başer, 1998: 225).

##### **2.2.2.3.1. Oyun Sporu**

Oyunu çocukların enerjileri ve ruhlarındaki kişilik özellikleri ve toplumların bir arada oluşunun açık bir ispatıdır. Çocuklar bir başkaları ile bir arada bir oyun oynarken kendi yeteneklerini sergilerken başkaları ile bu doğrultuda ortak bir noktada buluşmak ister (Kutup, 1992: 463). Buna vereceğimiz en güzel örneklerden biri, çocuklar farklı dilleri konuşuyor dahi olsalar oyunun birleştirici unsuru ile bir arada bulunup aynı oyunu oynayabilmeleridir.

Rekreatif sporlarda, hareketli yaşam, oyunsal ihtiyaçlar ve eğlenme gereksinimlerini yerine getirmektir. Bu yönden baktığımızda insanlarda özel spor motivasyonu daha yoğun görülür. Fakat kazanmak, kabul edilmek, üstün olma tarzında gereksinimler öne çıkarsa genel spor motivasyonu daha yoğun görülebilmektedir (Doğan, 2005: 162). Bireyler, boş zamanlarını kişisel bakımları yanı sıra güçlü bir fiziğe sahip olmak ve sağlıklı bir yaşam sürmek için kullanabilirler (Mengütay, 2005: 144).

İnsanların eğlendiği zaman diliminde, içerisinde buldukları topluluklarda dahi kendilerini beğendirmek ve galip gelmeyi fazlası ile arzulayabilir. Bu durum genel

motivasyonun bir göstergesidir. Bizlerin küçük hatta önemsiz olarak gördüğümüz oyunlar ve yarışmaların gün geçtikçe iddialı bir duruma gelmesi, sonuçlara göre ödüllerin belirlenmesi, tartışmalara hatta kavgalara varan tatsızlıkların meydana gelmesi, genel spor motivasyonunun bir sonucudur (Başer, 1985: 225). Böylesi oyun sporlarında motivasyonun önemi büyüktür fakat aşırı durumlarda kazanma hırsına dönen motivasyon istenmeyen sonuçlara varabilir, buna örnek olarak dostluk maçında bir araya gelen takımların oyunun verdiği heyecan ile kazanmak isterken motivasyon hırsa dönüşüp kavgalar çıktığı örnek olarak verilebilir.

#### **2.2.2.3.2. Sağlık Sporu**

Sağlık sporu dediğimiz zaman ana hedefimizin sağlık çerçevesinde bir yaşam sürerken bunu sürekli bir hale getirmek için enerji sistemimizi buna göre kullanmak, kas ve iskelet sistemimizi güçlendirmek gibi etkenler ortaya çıkmaktadır. Bu etkenlerin tamamı genel anlamda başarılı bir yaşam standardı, toplumsal kabul, olumlu ilişkiler oluşturup yaşam kalitesini artıracak için, sağlık sporu olarak adlandırdığımız bu durumda özel spor güdülenmesinin ve genel spor güdülenmesinin her ikisi de mevcuttur (Doğan, 2005: 162). Tabii ki, bu tarz spor alışkanlıklarında ön planda olan ilk önce sağlığımızdır bu sebepten ötürü özel spor güdülenmesi ağırlıkta olduğu söylenilebilir.

#### **2.2.2.3.3. Performans Sporu**

Sporcuların yaptıkları sporları sevmeleri, çalışması yüksek performansı da beraberinde getirmektedir. Kazanma hırsı fazla olmayan sporcularda genel spor güdülenmesi az görülmektedir, yeterince çalışma düzeni olmayan sporcularda ise özel spor güdülenmesi görülmektedir. Bu durumlar ise yüksek performansın önüne geçmektedir (Doğan, 2005: 162).

Bir sporcunun düzenli antrenman programlanmasını sürdürülür bir şekilde takip etmesi onun özel spor motivasyonu ve genel spor motivasyonu gerektirmektedir. Her iki motivasyonu da yeterli seviyede olmaması halinde başarı oranı düşme olasıdır. Sosyal faktörlerin performansa yaptığı etki göz ardı edilmemelidir ve sporcular bu durumda davranışlarının önemini iyi kavramalıdır. (Kale vd., 2003: 267). Sporsal faaliyetlerin çocuklarda ergenlik öncesi ve sonrası gelişimleri için büyük önem taşıdığı kişilik ve karakterlerine büyük katkı sağladığı bilinmektedir (Mc Ewin, 1994: 21-26).

#### **2.2.2.4. Nicelik Açısından Spor Motivasyonu**

Araştırmaların çoğu olumsuz motivasyonların performans sporlarında karşımıza çıkan büyük bir sorun olduğuna işaret ediyor. Vegetatif sinir sistemi yoluyla etki etmekte olan bu tarz olumsuzluklar kısa sürede etkisini göstererek, organizmada geliştirilen yüksek

performans uyum sürecini etkilemektedirler. Steinbach, motivasyonun bu olumsuzlukları ve değişkenleri üç gruba ayırmıştır (Başer, 1998: 225).

#### **2.2.2.4.1. Yetersiz Motivasyon**

Sporcularda motivasyon durumlarının gerçekleşmemesi veya çok az seviyede olması anlamına gelmektedir, bu durumun nedenlerini ise şu şekilde sıralayabiliriz;

- Sporcuların doyum oranlarına ulaşmış olmaları,
- Sporcu için karşılaşmanın önemsiz oluşu,
- Sporcuların yenilgiyi baştan kabul etmeleri,
- Sporcuların rakiplerini küçümsemeleri vs. durumlar.
- Bu ve bunun gibi etkileri diğer etkilerden ayıran, sporcuların veya takımların tamamında motivasyonun elde edilemeyeşidir. Bu durum başlama tembelliği şeklinde kendisini göstermektedir, yani yeterli olmayan motivasyonda sporcudan belli ölçülerin üzerinde performans elde edilemez, üstelik hem antrenmanlar da hem de maçlarda bir gevşeme ve isteksizlik de ortaya çıkabilir. (Başer, 1998: 225).

#### **2.2.2.4.2. Aşırı Motivasyon**

Sporcularda başarısız sonuçların sebebi olarak yetersiz motivasyondan daha çok olumsuz bir etkiye sahiptirler. Profesyonel olarak yapılan sporlarda yarışmanın öncesinde kazanamamaktan korkmaları bu seviyede oynanan karşılaşmaların toplumsal ve ekonomik değere sahip olmalarıdır. Böyle durumlar sporcuların kaygılarını da arttırmakla beraber genel bir güvensizlik oluşturmaktadır. Böyle bir durumda sporcular genel motivasyon düzeylerinin de yüksek olduğunu ortaya koyar (Başer, 1998: 225).

#### **2.2.2.4.3. Yeterli Motivasyon**

Sporcuların elde etikleri en üst performansın, uyum faktörlerini bozmayan motivasyon olarak adlandırılır. Yetersiz motivasyonda görülen negatif sınırların çalışma düzeni bozulma durumu söz konusu olmaz. Algılamının ve karar mekanizmasının dengeli bir şekilde gerçekleşmektedir. Sporcuların oyun esnasında fiziksel ve mental bilinçleri yerindedir. Taktiksel planlar, bireysel görevler yerine istenildiği gibi en az hata ile uygulanırken mücadeleci bir yaklaşımla en üst psikolojik enerji strese karşı olumlu bir etki uyandırır (Başer, 1998: 225). Profesyonel anlamda alınacak desteklerle performansı gözle görülür bir biçimde arttığı gözlemlenmektedir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### TÜRKİYE VE PORTEKİZ KADIN FUTBOL LİGLERİNDE MÜCADELE EDEN SPORCULARIN İÇSEL MOTİVASYON DIŞSAL MOTİVASYON VE MOTİVE OLAMAMA DURUMLARININ BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

#### 3.1. Araştırmanın Amaç ve Önemi

Çalışmamızda, Türkiye Akdeniz bölgesi ve Portekiz Porto bölgesinde kadın futbolcuların Motivasyon düzeylerinin içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme alt boyutları anlamında incelenmesidir. Bu iki ülkenin profesyonel, yarı profesyonel ve amatör kadın futbolcuları arasındaki kültürler arası ve ligler arası farklılıkların uyruk, yaş, eğitim durumu, gelir durumu, medeni durum, sporcu geçmişi, seviyesi, haftalık antrenman sayısı, gelir, futbol haricinde rekreasyonel aktivitelere katılıp katılmama durumu, bu aktivitelerin neler olduğu ve haftada kaç saat olduğu gibi değişkenlerin arasındaki farklılıkların incelenmesidir.

Günümüzde kadınların dünyada ve ülkemizde spora olan katılımları gün geçtikçe arttığı gözlemlenmektedir. Fakat yaptığımız literatür taramalarında kadınların sadece ülkemizde değil tüm dünyada zorlukla aşmaya çalıştığı bir süreç olarak dikkat çekmektedir. Dolayısı ile spora katılımın yanı sıra bu ülkemizin spor literatürüne kültürlerin ve çevresel etmenlerin farklarını gözeterek özgün çalışmalarla kendi kaynaklarımızı ve metotlarımızı oluşturmak hedeflerimiz arasında alınması gerektiği söylenebilir. Bu hedeflere çeviri veya modelleri uyarlayarak ulaşmanın uzun vadede kalıcı olmayacağına inandığımız için multi-cultural yani çok kültürlü bir çalışma yaparak kadın futboluna özgün bir yaklaşım kazandırmanın uzun vadede daha makul bir karar olacağı söylenebilir.

Kadınların spor yaşamında bu olumsuzluklara neden olan bu uzun sürece bazı spor branşlarının özellikle futbol gibi, kuvvet, sürat, dayanıklılık, devamlılık ve sert ikili mücadeleler gerektiren sporun kadınlar için uygun olmadığı düşünülmesi gösterilmektedir. Zamanla bu düşüncelerin yanlış olduğu her ne kadar ortaya çıksa da bu düşünce duvarını aşmak kolay olmadığı görülmektedir. Yıllar süren ısrarlar çalışmalar sonucu, futbolun sadece erkekler için uygun olan bir spor dalı değil pekâlâ kadınlar tarafından da oynanabilen bir oyun olduğu ortaya bilimsel çalışmalar ve saha çalışmaları ile ortaya konulduğu gösterilmektedir.

Bu meşakkatli uzun yol sonunda fiziksel hazırlıklar, teknik, taktik gereklilikler ve ekonomik yeterlilikler yanı sıra, özellikle üzerinde durulması gereken diğer bir faktör psikolojik faktörler olarak ortaya çıkmıştır. Bu psikolojik faktörlerin temelini oluşturan motivasyon kadın sporcular için özellikle kadın futbolcular için uzun dönem performans



bağlamında hayati önem taşımaktadır. Burada motivasyonun içsel mi, dışsal mı veya motive olamama boyutunda mı olduğu önemli bir etkidir. Niçin spor yapıyorsunuz sorusuna karşılık gelen alt boyutlar ele alınmaktadır.

Dünya sıralamasında ülkemizin kadın futbolunun 69. Sırada olduğu göz önüne alarak toplumsal yargıların kadın futboluna olan ön yargısı da işin içine katılırsa bu aşamada yapılacak bilinçli çalışmaların ve uygulamaların uzun dönem kadın futbolu planlarımıza ciddi olumlu katkılar yapılabileceği düşünülmektedir. Yapmış olduğumuz çalışmada Türk kadın futbolcuları yine dünya sıralamasında 32. sırada olan Portekiz ile kıyaslayarak yerli literatürümüze uluslararası seviyede bir çalışma kazandırıp bir sonraki çalışmalara metod v yöntem anlamında da ışık tutacağını söylenebilir.

### **3.2. Araştırmanın Kapsamı ve Yöntemi**

Araştırmanın kapsamı Türkiye Antalya bölgesi ve Portekiz Porto bölgesinde futbol oynayan 205 kadın sporcu ile oluşturulmuştur. Çalışmamız 2019-2020 sezonu içerisine aktif olan sporcular ile sınırlandırılmıştır. Çalışmamız kadın futbolcuların motivasyon özelliklerinin içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve güdülenmeme alt boyutlarda kültürler ve ligler arası farklılıklarını incelemek amacı ile yapılmıştır. Yaptığımız araştırma gönüllü kadın sporcuların tesadüfi örneklem yöntemi ile yapılan nicel bir çalışmadır.

### **3.3. Araştırmanın Hipotezleri**

H1: Türkiye ve Portekiz liginde oynayan kadın futbolcuların yaş değerlerine göre aralarında içsel motivasyon bakımından farklılıklar vardır.

H2: Türkiye ve Portekiz liginde oynayan kadın futbolcuların arasında oynadıkları lige göre içsel motivasyon değerleri arasında fark vardır.

H3: Türkiye ve Portekiz liginde oynayan kadın futbolcuların aralarında futbol geçmişi değerlerine göre içsel motivasyon bakımından fark vardır.

H4: Türkiye ve Portekiz liginde oynayan kadın futbolcuların yaş değerlerine göre aralarında dışsal motivasyon bakımından farklılıklar vardır.

H5: Türkiye ve Portekiz liginde oynayan kadın futbolcuların arasında oynadıkları lige göre dışsal motivasyon değerleri arasında fark vardır.

H6: Türkiye ve Portekiz liginde oynayan kadın futbolcuların aralarında futbol geçmişi değerlerine göre dışsal motivasyon bakımından fark vardır.

H7: Türkiye ve Portekiz liginde oynayan kadın futbolcuların yaş değerlerine göre aralarında güdülenmeme bakımından farklılıklar vardır.

H8: Türkiye ve Portekiz liginde oynayan kadın futbolcuların arasında oynadıkları lige göre güdülenmeme değerleri arasında fark vardır.

H9: Türkiye ve Portekiz liginde oynayan kadın futbolcuların aralarında futbol geçmişi değerlerine göre güdülenmeme bakımından fark vardır.

### **3.4. Araştırmanın Kütle ve Örneklem Seçimi**

Çalışmamızın evrenini Türkiye Akdeniz bölgesi ve Portekiz Porto bölgesinde kadın futbolcular oluşturmaktadır. Çalışmamızın örneklem grubunu ise Türkiye Akdeniz bölgesi ve Portekiz Porto bölgesinde profesyonel, yarı profesyonel ve amatör olarak futbol oynayan kadınlar arasından tesadüfî örneklem yöntemi ile seçilip, gönüllülük çerçevesinde çalışmamıza dâhil olmuşlardır.

### **3.5. Veri Toplama Yöntemi ve Araçları**

Çalışmamızda yer alan Türkiye’deki sporcuların motivasyon durumlarını belirlemek için “Sporda Güdülenme Ölçeği” (2004) SGÖ. Yine aynı çalışmamızın Portekiz ligindeki sporcuların motivasyon durumlarını belirlemek için bu ölçeğin Portekizce uyarlaması, “Escala de Motivação Desportiva” (2011) EME-BR. Portekiz’de futbol oynayıp başka milletlerden olup Portekizce bilmeyen sporcuların motivasyon durumlarını belirlemek için ise ölçeğin İngilizce orijinali “Sport Motivation Scale” (1995) SMS’yi kullanılmıştır. Ayrıca bu sporculara özgü demografik bilgiler elde edebilmek için 11 soruyu kapsayan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

#### **3.5.1. Kişisel Bilgi Formları**

Araştırmamızın İlk bölümünü oluşturan demografik sorularda uyruk, yaş, eğitim durumu, gelir durumu, medeni durum, sporcu geçmişi, seviye, haftalık antrenman sayısı, gelir, futbol haricinde rekreasyonel aktivitelere katılıp katılmama, bu aktivitelerin neler olduğu ve haftada kaç saat olduğu gibi katılımcılara yönelik bilgi edinmeyi amaçlayan 11 sorudan oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

#### **3.5.2. Ölçekler**

Sporda Güdülenme Ölçeği, Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere ve Blais tarafından (1995) “Sport Motivation Scale”Deci ve Ryan’ın (1985) kuramına dayanarak geliştirilmiş bir ölçektir. SGÖ’nin amacı, sporcuların spora katılımı, spor ortamında sporcuların içsel, dışsal güdülenme ve güdülenmeme düzeyini belirleyerek sporcuların güdülenmesinin kaynağını ortaya koymaktır (Kazak, 2004). Sporda Güdülenme Ölçeği

değerlendirmenin seviyeye göre yapıldığı 28 madde ve 6 alt boyut içermektedir. Bu alt boyutlar: bilmek, başarmak ve uyaran yaşamak için içsel güdülenme, dışsal düzenleme, içe atım, özdeşim ve güdülenmemedir. Ölçeğin Türk sporcuları için geçerlik ve güvenilirlik çalışması Kazak (2004) tarafından yapılmıştır. Aynı ölçeğin Portekiz’ce uyarlamasını ise Bara Filho ve diğ. Tarafından, (2011), “Escala de Motivação Desportiva” adı ile Portekizce olarak uyarlanmıştır.

### **3.6. Araştırmada Kullanılan Analiz Yöntemi**

Araştırmaya katılan kadın futbolcuların futbol oynadıkları ülke ve futbol antrenmanları dışında rekreasyon aktivitesi yapıp yapmama durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi kullanılırken, yaş grupları, eğitim durumları, kaç yıldır futbol oynadıkları, futbol oynadıkları seviye ve aylık gelirlerine göre ölçek puanlarını karşılaştırmak için Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır ve Kruskal Wallis H testinde gruplar arasında anlamlı farklılık olması durumunda post hoc ikili karşılaştırmalarda Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Ölçek alt boyutlarından içsel güdülenme alt boyut puanları ile dışsak güdülenme alt boyut puanları arasındaki ilişkinin incelenmesinde ve içsel güdülenme alt boyutları ile dışsal güdülenme alt boyutlarının güdülenmeme alt boyutu ile ilişkisinin incelenmesinde Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır.

### **3.7. Bulgular**

Elde edilen verilerin analizi için SPSS 22 programı kullanılmıştır. Verilere hipotez testleri uygulanmadan önce verilerin güvenilir olup olmadığı ve normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir.

**Tablo 3.1 Araştırmaya Katılan Kadın Futbolcuların Demografik ve Sporla İlgili Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları**

Değişken	Alt değişken	F	%
Ülke	Türkiye	125	61,0
	Portekiz	80	39,0
Yaş grubu	15-18 yaş	93	45,4
	19-25 yaş	75	36,6
	25+ yaş	37	18,0
Eğitim durumu	Ortaokul	10	4,9
	Lise	129	62,9
	Üniversite	66	32,2
Kaç yıldır futbol oynuyor	1-5 yıl	93	45,4
	6-10 yıl	64	31,2
	10+ yıl	48	23,4
Futbol oynadığı seviye	Amatör	153	74,6
	Yarı-prof	19	9,3
	Profesyonel	33	16,1
Haftalık antrenman sayısı	1-3 gün	127	62,0
	4-5 gün	59	28,8
	6-7 gün	19	9,3
Aylık gelir	Gelir yok	117	57,1
	Asgari ücretten az	28	13,7
	1-2 asgari ücret	48	23,4
	2+ asgari ücret	12	5,9
Futbol antrenmanları dışında rekreasyon aktivitesi yapıyor mu	Evet	68	33,2
	Hayır	137	66,8
Yapılan rekreasyon aktivitesi türü	Takım sporları	26	38,2
	Bireysel sporlar	42	61,8
Yapılan rekreasyon aktivitesinin kaç gün yapıldığı	1 gün	18	26,5
	2 gün	32	47,1
	2+ gün	18	26,5

Tablo 1. de araştırmaya katılan futbolcuların %61'i Türkiye liglerinde oynarken, %39'u Portekiz liglerinde oynamaktadır. Katılımcıların %45,4'ü 15-18 yaş grubunda, %36,6'sı 19-25 yaş grubunda, %18'i 25+ yaş grubundadır ve %4,9'u ortaokul mezunu, %62,9'u lise mezunu, %32,2'si üniversite mezunudur. Araştırmaya katılan futbolcuların %45,4'ü 1-5 yıldır futbol oynarken, %31,2'si 6-10 yıldır futbol oynamakta, %23,4'ü ise 10+ yıldır futbol oynamaktadır ve %74,6'sı amatör olarak futbol oynarken, %9,3'ü yarı profesyonel olarak oynamakta, %16,1'i ise profesyonel olarak futbol oynamakta, %62'si haftada 1-3 gün antrenman yaparken, %28,8'i haftada 4-5 gün antrenman yapmakta ve %9,3'ü haftada 6-7 gün antrenman yapmaktadır. Katılımcıların %57,1'inin aylık geliri bulunmazken, %13,7'sinin aylık geliri asgari ücretten az, %23,4'ünün aylık geliri 1-2 asgari ücret arasında, %5,9'unun aylık geliri ise 2+ asgari ücret kadardır. Araştırmaya katılan futbolcuların %33,2'si futbol antrenmanları dışında rekreasyon aktivitesi yapmaktadır ve bu futbolcuların %38,2'si takım sporlarını içeren aktiviteler yaparken, %61,8'si bireysel sporlar içeren aktiviteler yapmaktadır ve %26,5'i haftada 1 gün bu aktiviteleri yaparken, %47,2'si 2 gün yapmakta ve %26,5'i 2+ gün yapmaktadır.

**Tablo 3.2 Sporda Güdülenme leği Alt Boyutlarına İlişkin Güvenilirlik Analizi Sonuçları**

Alt boyut	Madde sayısı	Cronbach's Alpha
Bilmek ve başarmak için (İG)	8	,898
Uyaran yaşamak için (İG)	4	,797
İçsel güdülenme	12	,926
Dışsal düzenleme (DG)	4	,641
Özdeşim (DG)	4	,704
İe atım (DG)	4	,749
Dışsal güdülenme	12	,846
Güdülenmeme	4	,794

Tablo 2. incelendiğinde, ölçeğin bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, içsel güdülenme ve dışsal güdülenme alt boyutlarının yüksek düzeyde güvenilir olduğu, uyaran yaşamak için içsel güdülenme, dışsal düzenleme, özdeşim, ie atım ve güdülenmeme alt boyutlarının ise orta düzeyde güvenilir olduğu görülmektedir.

**Tablo 3.3 Sporda Güdülenme leği Alt Boyutlarına İlişkin One Sample Kolmogorov- Smirnov Normallik Analizi Sonuçları**

Alt boyut	İstatistik	P
Bilmek ve başarmak için (İG)	,156	,000
Uyaran yaşamak için (İG)	,171	,000
İçsel güdülenme	,152	,000
Dışsal düzenleme (DG)	,095	,000
Özdeşim (DG)	,098	,000
İe atım (DG)	,123	,000
Dışsal güdülenme	,067	,025
Güdülenmeme	,158	,000

Tablo 3. incelendiğinde, bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyaran yaşamak için içsel güdülenme, içsel güdülenme, dışsal düzenleme, özdeşim, ie atım, dışsal güdülenme, güdülenmeme alt boyutlarının tamamının normal dağılıma uymadığı görülmektedir. Bu nedenle non-parametrik analizler uygulanmıştır.

Araştırmaya katılan kadın futbolcuların futbol oynadıkları ülke ve futbol antrenmanları dışında rekreasyon aktivitesi yapıp yapmama durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi kullanılırken, yaş grupları, eğitim durumları, kaç yıldır futbol oynadıkları, futbol oynadıkları seviye ve aylık gelirlerine göre ölçek puanlarını karşılaştırmak için Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır ve Kruskal Wallis H testinde gruplar arasında anlamlı farklılık olması durumunda post hoc ikili karşılaştırmalarda Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Ölçek alt boyutlarından içsel güdülenme alt boyut puanları ile dışsal güdülenme alt boyut puanları arasındaki ilişkinin incelenmesinde ve içsel

güdülenme alt boyutları ile dışsal güdülenme alt boyutlarının güdülenmeme alt boyutu ile ilişkisinin incelenmesinde Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır.

**Tablo 3.4 Araştırmaya Katılan Kadın Futbolcuların Sporda Güdülenme Ölçeği Alt Boyut Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler**

Alt boyut	N	X	Ss
Bilmek ve başarmak için (İG)	205	5,92	1,070
Uyaran yaşamak için (İG)	205	6,03	1,017
İçsel güdülenme	205	5,96	1,013
Dışsal düzenleme (DG)	205	4,54	1,381
Özdeşim (DG)	205	5,28	1,255
İçe atım (DG)	205	5,57	1,234
Dışsal güdülenme	205	5,13	1,090
Güdülenmeme	205	2,92	1,649

Tablo 4. incelendiğinde, araştırmaya katılan futbolcuların bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyaran yaşamak için içsel güdülenme ve içsel güdülenme puanlarını yüksek olduğu, özdeşim, içe atım ve dışsal güdülenme puanlarının orta düzeyin üzerinde olduğu, dışsal düzenleme puanlarının orta düzeyde olduğu, güdülenmeme puanlarının ise orta düzeyin altında olduğu görülmektedir.

**Tablo 3.5 Araştırmaya Katılan Kadın Futbolcuların Oynadıkları Liglere Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması**

Alt boyut	Ülke	N	X	Ss	Sıra ort.	Sıra top.	U	P
Bilmek ve başarmak için (İG)	Türkiye	125	6,15	0,95	114,95	14368,5	3506,5	,000
	Portekiz	80	5,56	1,15	84,33	6746,5		
Uyaran yaşamak için (İG)	Türkiye	125	6,19	0,97	112,55	14069,0	3806,0	,003
	Portekiz	80	5,79	1,05	88,08	7046,0		
İçsel güdülenme	Türkiye	125	6,16	0,91	114,52	14315,0	3560,0	,000
	Portekiz	80	5,64	1,09	85,00	6800,0		
Dışsal düzenleme (DG)	Türkiye	125	4,83	1,35	116,94	14618,0	3257,0	,000
	Portekiz	80	4,08	1,32	81,21	6497,0		
Özdeşim (DG)	Türkiye	125	5,41	1,26	109,73	13716,5	4158,5	,042
	Portekiz	80	5,06	1,22	92,48	7398,5		
İçe atım (DG)	Türkiye	125	5,91	1,12	119,73	14966,5	2908,5	,000
	Portekiz	80	5,04	1,23	76,86	6148,5		
Dışsal güdülenme	Türkiye	125	5,38	1,05	117,42	14677,0	3198,0	,000
	Portekiz	80	4,73	1,04	80,48	6438,0		
Güdülenmeme	Türkiye	125	2,75	1,65	96,12	12015,0	4140,0	,037
	Portekiz	80	3,19	1,62	113,75	9100,0		

Tablo 5. incelendiğinde, Türkiye’de futbol oynayan kadın futbolcuların bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyaran yaşamak için içsel güdülenme, içsel güdülenme, dışsal düzenleme, özdeşim, içe atım ve dışsal güdülenme düzeyinin Portekiz’de oynayan futbolculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ), Portekiz’de oynayan

futbolcuların ise güdülenmeme düzeylerinin Türkiye’de oynayan oyunculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ) görülmektedir.

**Tablo 3.6 Araştırmaya Katılan Kadın Futbolcuların Yaş Gruplarına Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması**

Alt boyut	Yaş grubu	N	X	Ss	Sıra ort.	$\chi^2$	P	Gruplar arası fark
Bilmek ve başarmak için (İG)	15-18 yaş	93	6,06	1,07	112,45	5,8	,056	-
	19-25 yaş	75	5,73	1,04	90,52			
	25+ yaş	37	5,92	1,08	104,54			
Uyaran yaşamak için (İG)	15-18 yaş	93	6,11	1,07	109,12	3,2	,197	-
	19-25 yaş	75	5,88	1,04	93,37			
	25+ yaş	37	6,16	0,80	107,15			
İçsel güdülenme	15-18 yaş	93	6,08	1,03	111,45	4,9	,084	-
	19-25 yaş	75	5,78	1,01	91,23			
	25+ yaş	37	6,00	0,96	105,64			
Dışsal düzenleme (DG)	15-18 yaş	93	4,47	1,48	101,62	0,5	,792	-
	19-25 yaş	75	4,64	1,23	106,55			
	25+ yaş	37	4,49	1,43	99,28			
Özdeşim (DG)	15-18 yaş	93	5,06	1,32	92,63	7,7	,022	1<3
	19-25 yaş	75	5,32	1,25	105,50			
	25+ yaş	37	5,72	0,96	124,00			
İçe atım (DG)	15-18 yaş	93	5,67	1,24	109,23	2,0	,375	-
	19-25 yaş	75	5,46	1,23	96,87			
	25+ yaş	37	5,51	1,23	99,78			
Dışsal güdülenme	15-18 yaş	93	5,07	1,12	100,06	0,5	,787	-
	19-25 yaş	75	5,14	1,09	104,45			
	25+ yaş	37	5,24	1,04	107,43			
Güdülenmeme	15-18 yaş	93	2,69	1,55	95,23	3,0	,228	-
	19-25 yaş	75	3,12	1,67	109,84			
	25+ yaş	37	3,10	1,80	108,68			

Tablo 6. incelendiğinde, araştırmaya katılan kadın futbolcularda bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyaran yaşamak için içsel güdülenme, içsel güdülenme, dışsal düzenleme, içe atım, dışsal güdülenme ve güdülenmeme düzeylerinin yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ( $p>0,05$ ), özdeşim güdülenme düzeylerinin ise yaş gruplarına göre anlamlı olarak farklılaştığı ( $p<0,05$ ) ve 25+ yaş grubundaki futbolcuların özdeşim düzeylerinin 15-18 yaş grubundaki futbolculardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ) görülmektedir.

**Tablo 3.7 Araştırmaya Katılan Kadın Futbolcuların Eğitim Durumlarına Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması**

Alt boyut	Eğitim durumu	N	X	Ss	Sıra ort.	$\chi^2$	P
Bilmek ve başarmak için (İG)	Ortaokul	10	6,21	1,08	125,25	5,5	,064
	Lise	129	6,03	0,98	107,91		
	Üniversite	66	5,65	1,20	90,03		
Uyaran yaşamak için (İG)	Ortaokul	10	6,33	1,01	124,35	3,7	,159
	Lise	129	6,12	0,97	106,41		
	Üniversite	66	5,83	1,09	93,10		
İçsel güdülenme	Ortaokul	10	6,25	1,05	126,50	4,7	,097
	Lise	129	6,06	0,92	107,05		
	Üniversite	66	5,71	1,14	91,53		
Dışsal düzenleme (DG)	Ortaokul	10	4,35	1,23	89,25	0,8	,685
	Lise	129	4,58	1,35	105,03		
	Üniversite	66	4,48	1,47	101,12		
Özdeşim (DG)	Ortaokul	10	5,63	1,14	119,15	1,0	,621
	Lise	129	5,29	1,26	103,41		
	Üniversite	66	5,20	1,27	99,75		
İçe atım (DG)	Ortaokul	10	5,83	1,10	113,75	5,2	,072
	Lise	129	5,71	1,15	109,13		
	Üniversite	66	5,26	1,37	89,39		
Dışsal güdülenme	Ortaokul	10	5,27	0,76	108,55	1,5	,464
	Lise	129	5,19	1,03	106,36		
	Üniversite	66	4,98	1,23	95,58		
Güdülenmeme	Ortaokul	10	2,55	1,63	89,00	0,6	,743
	Lise	129	2,94	1,65	103,95		
	Üniversite	66	2,94	1,67	103,27		

Tablo 7. incelendiğinde, araştırmaya katılan kadın futbolcularda bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyaran yaşamak için içsel güdülenme, içsel güdülenme, dışsal düzenleme, özdeşim, içe atım, dışsal güdülenme ve güdülenmeme düzeylerinin eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).



**Tablo 3.8 Araştırmaya Katılan Kadın Futbolcuların Kaç Yıldır Futbol Oynadıklarına Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması**

Alt boyut	Yıl	N	X	Ss	Sıra ort.	$x^2$	p	Gruplar arası fark
Bilmek ve başarmak için (İG)	1-5 yıl	93	5,92	1,06	102,85	0,2	,923	-
	6-10 yıl	64	5,85	1,18	101,20			
	10+ yıl	48	6,01	0,93	105,69			
Uyaran yaşamak için (İG)	1-5 yıl	93	5,98	1,02	99,75	1,6	,450	-
	6-10 yıl	64	5,95	1,14	100,75			
	10+ yıl	48	6,24	0,81	112,29			
İçsel güdülenme	1-5 yıl	93	5,94	1,01	102,07	0,4	,827	-
	6-10 yıl	64	5,88	1,14	100,96			
	10+ yıl	48	6,09	0,84	107,52			
Dışsal düzenleme (DG)	1-5 yıl	93	4,48	1,46	99,89	0,8	,684	-
	6-10 yıl	64	4,59	1,47	108,18			
	10+ yıl	48	4,57	1,09	102,13			
Özdeşim (DG)	1-5 yıl	93	5,04	1,19	89,59	10,7	,005	1<3
	6-10 yıl	64	5,32	1,41	107,38			
	10+ yıl	48	5,68	1,05	123,15			
İçe atım (DG)	1-5 yıl	93	5,48	1,26	99,13	1,0	,620	-
	6-10 yıl	64	5,56	1,34	103,93			
	10+ yıl	48	5,75	1,03	109,25			
Dışsal güdülenme	1-5 yıl	93	5,00	1,11	95,35	3,1	,211	-
	6-10 yıl	64	5,16	1,23	106,78			
	10+ yıl	48	5,34	0,81	112,77			
Güdülenmeme	1-5 yıl	93	2,77	1,53	98,54	8,7	,013	1<2, 2>3
	6-10 yıl	64	3,47	1,86	120,18			
	10+ yıl	48	2,49	1,38	88,73			

Tablo 8. incelendiğinde, araştırmaya katılan kadın futbolcularda bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyaran yaşamak için içsel güdülenme, içsel güdülenme, dışsal düzenleme, içe atım ve dışsal güdülenme düzeylerinin kaç yıldır futbol oynadıklarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ( $p>0,05$ ), özdeşim güdülenme düzeylerinin ve güdülenmeme düzeylerinin ise kaç yıldır futbol oynadıklarına göre anlamlı olarak farklılaştığı ( $p<0,05$ ) görülmektedir. Özdeşim alt boyutunda, 10+ yıldır futbol oynayanların özdeşim düzeylerinin 1-5 yıldır futbol oynayanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Güdülenmeme alt boyutunda, 6-10 yıldır futbol oynayanların güdülenmeme düzeylerinin 1-5 yıldır ve 10+ yıldır futbol oynayanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ).

**Tablo 3.9 Araştırmaya Katılan Kadın Futbolcuların Futboldaki Seviyelerine Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması**

Alt boyut	Seviye	N	X	Ss	Sıra ort.	$x^2$	p	Gruplar arası fark
Bilmek ve başarmak için (İG)	Amatör	153	5,86	1,12	100,59	2,3	,311	-
	Yarı-prof	19	5,91	0,95	97,68			
	Profesyonel	33	6,20	0,83	117,24			
Uyaran yaşamak için (İG)	Amatör	153	5,95	1,06	98,28	6,5	,038	1<3
	Yarı-prof	19	6,01	1,03	99,74			
	Profesyonel	33	6,45	0,70	126,77			
İçsel güdülenme	Amatör	153	5,89	1,06	99,48	3,9	,144	-
	Yarı-prof	19	5,94	0,96	99,13			
	Profesyonel	33	6,28	0,76	121,56			
Dışsal düzenleme (DG)	Amatör	153	4,53	1,41	103,24	6,7	,034	2>3
	Yarı-prof	19	5,16	0,86	130,37			
	Profesyonel	33	4,22	1,38	86,14			
Özdeşim (DG)	Amatör	153	5,20	1,29	99,64	2,0	,371	-
	Yarı-prof	19	5,57	0,92	115,08			
	Profesyonel	33	5,45	1,24	111,61			
İçe atım (DG)	Amatör	153	5,58	1,25	104,27	0,3	,868	-
	Yarı-prof	19	5,62	1,03	99,55			
	Profesyonel	33	5,48	1,30	99,08			
Dışsal güdülenme	Amatör	153	5,10	1,12	102,26	1,7	,422	-
	Yarı-prof	19	5,45	0,79	119,03			
	Profesyonel	33	5,05	1,10	97,21			
Güdülenmeme	Amatör	153	3,05	1,67	107,88	4,9	,085	-
	Yarı-prof	19	2,75	1,47	98,50			
	Profesyonel	33	2,43	1,60	82,97			

Tablo 9. incelendiğinde, araştırmaya katılan kadın futbolcularda bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, içsel güdülenme, özdeşim, içe atım, dışsal güdülenme ve güdülenmeme düzeylerinin futbol oynadıkları seviyelere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ( $p>0,05$ ), uyaran yaşamak için içsel güdülenme ve dışsal düzenleme düzeylerinin ise futbol oynadıkları seviyelere göre anlamlı olarak farklılaştığı ( $p<0,05$ ) görülmektedir. Uyaran yaşamak için içsel güdülenme alt boyutunda, profesyonel olarak futbol oynayanların güdülenme düzeylerinin amatör olarak futbol oynayanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Dışsal düzenleme alt boyutunda, yarı-profesyonel olarak futbol oynayanların güdülenme düzeylerinin profesyonel olarak futbol oynayanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ).

**Tablo 3.10 Araştırmaya Katılan Kadın Futbolcuların Gelir Durumlarına Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması**

Alt boyut	Gelir durumu	N	X	Ss	Sıra ort.	$\chi^2$	P	Gruplar arası fark
Bilmek ve başarmak için (İG)	Gelir yok	117	5,67	1,21	91,79	11,4	,010	1<2, 1<3
	Asgari ücretten az	28	6,30	0,61	119,95			
	1-2 asgari ücret	48	6,27	0,78	121,66			
	2+ asgari ücret	12	6,00	0,83	98,17			
Uyaran yaşamak için (İG)	Gelir yok	117	5,83	1,15	93,83	10,3	,016	1<2, 1<3, 2>4, 3>4
	Asgari ücretten az	28	6,37	0,76	120,63			
	1-2 asgari ücret	48	6,37	0,69	119,44			
	2+ asgari ücret	12	5,90	0,78	85,54			
İçsel güdülenme	Gelir yok	117	5,73	1,16	92,26	10,9	,012	1<2, 1<3
	Asgari ücretten az	28	6,32	0,55	119,55			
	1-2 asgari ücret	48	6,30	0,71	121,39			
	2+ asgari ücret	12	5,97	0,79	95,54			
Dışsal düzenleme (DG)	Gelir yok	117	4,51	1,46	102,34	8,5	,037	1<2, 2>3, 2>4
	Asgari ücretten az	28	5,12	1,12	130,02			
	1-2 asgari ücret	48	4,38	1,26	94,20			
	2+ asgari ücret	12	4,06	1,37	81,58			
Özdeşim (DG)	Gelir yok	117	5,10	1,30	94,99	8,8	,033	1<2
	Asgari ücretten az	28	5,77	1,07	125,05			
	1-2 asgari ücret	48	5,52	1,12	114,03			
	2+ asgari ücret	12	4,90	1,39	85,54			
İçer atım (DG)	Gelir yok	117	5,45	1,33	98,84	3,9	,276	-
	Asgari ücretten az	28	6,00	0,98	122,80			
	1-2 asgari ücret	48	5,59	1,19	103,05			
	2+ asgari ücret	12	5,58	0,82	97,13			
Dışsal güdülenme	Gelir yok	117	5,02	1,15	98,07	7,3	,063	-
	Asgari ücretten az	28	5,63	0,87	129,41			
	1-2 asgari ücret	48	5,16	1,00	103,72			
	2+ asgari ücret	12	4,85	1,02	86,54			
Güdülenmeme	Gelir yok	117	3,28	1,76	115,06	11,8	,008	1>2, 1>3
	Asgari ücretten az	28	2,48	1,64	85,04			
	1-2 asgari ücret	48	2,40	1,29	85,29			
	2+ asgari ücret	12	2,58	1,03	98,13			

Tablo 10. incelendiğinde, araştırmaya katılan kadın futbolcuların içe atım ve dışsal güdülenme düzeylerinin gelir durumlarına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı ( $p>0,05$ ), bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyaran yaşamak için içsel güdülenme, içsel güdülenme, dışsal düzenleme, özdeşim ve güdülenmeme düzeylerinin gelir durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ( $p<0,05$ ) görülmektedir. Bilmek ve başarmak için içsel güdülenme ve içsel güdülenme alt boyutlarında, aylık geliri asgari ücretten az ve 1-2 asgari ücret arasında olan futbolcuların güdülenme düzeyi geliri olmayan futbolculardan anlamlı olarak daha yüksektir ( $p<0,05$ ). Uyaran yaşamak için içsel güdülenme alt boyutunda, aylık geliri asgari ücretten az ve 1-2 asgari ücret arasında olan futbolcuların güdülenme düzeyi aylık geliri olmayan ve aylık geliri 2+ asgari ücret olan futbolculardan anlamlı olarak daha yüksektir ( $p<0,05$ ). Dışsal düzenleme alt boyutunda, aylık geliri asgari ücretten az olan

futbolcuların güdülenme düzeyi aylık geliri olmayan, aylık geliri 1-2 asgari ücret olan ve aylık geliri 2+ asgari ücret olan futbolculardan anlamlı olarak daha yüksektir ( $p<0,05$ ). Özdeşim alt boyutunda, aylık geliri asgari ücretten az olan futbolcuların güdülenme düzeyi aylık geliri olmayan futbolculardan anlamlı olarak daha yüksektir ( $p<0,05$ ). Güdülenmeme alt boyutunda, aylık geliri olmayan futbolcuların güdülenmeme düzeyi aylık geliri asgari ücretten az ve 1-2 asgari ücret arasında olan futbolculardan anlamlı olarak daha yüksektir ( $p<0,05$ ).

**Tablo 3.11 Araştırmaya Katılan Kadın Futbolcuların Futbol Antrenmanları Dışında Rekreasyon Aktivitesi Yapma Durumlarına Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması**

Alt boyut	Aktivite yapma durumu	N	X	Ss	Sıra ort.	Sıra top.	U	P
Bilmek ve başarmak için (İG)	Evet	68	6,11	1,04	69,06	8080,5	1177,5	,020
	Hayır	137	5,82	1,07	89,45	2504,5		
Uyaran yaşamak için (İG)	Evet	68	6,15	1,02	69,50	8131,0	1228,0	,037
	Hayır	137	5,98	1,02	87,64	2454,0		
İşsel güdülenme	Evet	68	6,12	1,00	69,20	8096,5	1193,5	,025
	Hayır	137	5,87	1,02	88,88	2488,5		
Dışsal düzenleme (DG)	Evet	68	4,65	1,48	69,36	8115,5	1212,5	,033
	Hayır	137	4,48	1,33	88,20	2469,5		
Özdeşim (DG)	Evet	68	5,29	1,35	68,93	8065,0	1162,0	,017
	Hayır	137	5,27	1,21	90,00	2520,0		
İçe atım (DG)	Evet	68	5,76	1,28	69,80	8167,0	1264,0	,059
	Hayır	137	5,47	1,20	86,36	2418,0		
Dışsal güdülenme	Evet	68	5,23	1,18	68,74	8042,5	1139,5	,012
	Hayır	137	5,07	1,05	90,80	2542,5		
Güdülenmeme	Evet	68	2,73	1,59	76,95	9003,5	1175,5	,020
	Hayır	137	3,02	1,67	56,48	1581,5		

Tablo 11. incelendiğinde, futbol antrenmanları dışında rekreasyon aktivitesi yapan kadın futbolcuların bilmek ve başarmak için işsel güdülenme, uyaran yaşamak için işsel güdülenme, işsel güdülenme, dışsal düzenleme, özdeşim ve dışsal güdülenme düzeyinin futbol antrenmanları dışında rekreasyon aktivitesi yapmayan futbolculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ), futbol antrenmanları dışında rekreasyon aktivitesi yapmayan futbolcuların ise güdülenmeme düzeylerinin futbol antrenmanları dışında rekreasyon aktivitesi yapan oyunculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ) görülmektedir. İçe atım güdülenme düzeylerinde ise futbol antrenmanları dışında rekreasyon aktivitesi yapma durumuna göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3.12 Araştırmaya Katılan Kadın Futbolcuların Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

		Bilmek ve başarmak için (İG)	Uyaran yaşamak için (İG)	İçsel güdülenme	Dışsal düzenleme (DG)	Özdeşim (DG)	İçe atım (DG)	Dışsal güdülenme	Güdülenme
Bilmek ve başarmak için (İG)	R	1							
	P								
	N								
Uyaran yaşamak için (İG)	R	,785	1						
	P	,000							
	N	205							
İçsel güdülenme	R	,974	,896	1					
	P	,000	,000						
	N	205	205						
Dışsal düzenleme (DG)	R	,305	,288	,319	1				
	P	,000	,000	,000					
	N	205	205	205					
Özdeşim (DG)	R	,516	,550	,549	,540	1			
	P	,000	,000	,000	,000				
	N	205	205	205	205				
İçe atım (DG)	R	,600	,579	,614	,510	,595	1		
	P	,000	,000	,000	,000	,000			
	N	205	205	205	205	205			
Dışsal güdülenme	R	,544	,545	,569	,827	,846	,818	1	
	P	,000	,000	,000	,000	,000	,000		
	N	205	205	205	205	205	205		
Güdülenmeme	R	-,332	-,337	-,339	,133	-,025	-,146	-,001	1
	P	,000	,000	,000	,057	,718	,036	,986	
	N	205	205	205	205	205	205	205	

Tablo 12.'ye göre İçsel güdülenme alt boyutlarından bilmek ve başarmak için içsel güdülenme alt boyutu ile dışsal güdülenme alt boyutlarından dışsal düzenleme alt boyutu arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=,305$ ;  $p<0,05$ ), bilmek ve başarmak için içsel güdülenme alt boyutu ile dışsal güdülenme alt boyutlarından özdeşim alt boyutu arasında ( $r=,516$ ;  $p<0,05$ ) ve pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, bilmek ve başarmak için içsel güdülenme alt boyutu ile dışsal güdülenme alt boyutlarından içe atım alt boyutu arasında ( $r=,600$ ;  $p<0,05$ ) ve pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, bilmek ve başarmak için içsel güdülenme alt boyutu ile dışsal güdülenme arasında ( $r=,544$ ;  $p<0,05$ ) ve pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

İçsel güdülenme alt boyutlarından uyaran yaşamak için içsel güdülenme alt boyutu ile dışsal güdülenme alt boyutlarından dışsal düzenleme alt boyutu arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=,288$ ;  $p<0,05$ ), uyaran yaşamak için içsel güdülenme alt boyutu ile dışsal güdülenme alt boyutlarından özdeşim alt boyutu arasında ( $r=,550$ ;  $p<0,05$ ) ve pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, uyaran yaşamak için içsel güdülenme alt boyutu ile dışsal güdülenme alt boyutlarından içe atım alt boyutu arasında ( $r=,579$ ;  $p<0,05$ ) ve

pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, uyarın yaşamak için içsel güdülenme alt boyutu ile dışsal güdülenme arasında ( $r=,545$ ;  $p<0,05$ ) ve pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

İçsel güdülenme alt boyutu ile dışsal güdülenme alt boyutlarından dışsal düzenleme alt boyutu arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=,319$ ;  $p<0,05$ ), içsel güdülenme alt boyutu ile dışsal güdülenme alt boyutlarından özdeşim alt boyutu arasında ( $r=,549$ ;  $p<0,05$ ) ve pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, içsel güdülenme alt boyutu ile dışsal güdülenme alt boyutlarından içe atım alt boyutu arasında ( $r=,614$ ;  $p<0,05$ ) ve pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, içsel güdülenme alt boyutu ile dışsal güdülenme arasında ( $r=,569$ ;  $p<0,05$ ) ve pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

İçsel güdülenme alt boyutlarından bilmek ve başarmak için içsel güdülenme alt boyutu ile güdülenmeme alt boyutu arasında ( $r=-,332$ ;  $p<0,05$ ) ve negatif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, içsel güdülenme alt boyutlarından uyarın yaşamak için içsel güdülenme alt boyutu ile güdülenmeme alt boyutu arasında ( $r=-,337$ ;  $p<0,05$ ) ve negatif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, içsel güdülenme alt boyutu ile güdülenmeme alt boyutu arasında ( $r=-,337$ ;  $p<0,05$ ) ve negatif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Dışsal güdülenme alt boyutlarından dışsal düzenleme alt boyutu ile güdülenmeme alt boyutu arasında ( $r=,133$ ;  $p>0,05$ ) anlamlı bir ilişki olmadığı, dışsal güdülenme alt boyutlarından özdeşim alt boyutu ile güdülenmeme alt boyutu arasında ( $r=-,025$ ;  $p>0,05$ ) anlamlı bir ilişki olmadığı, dışsal güdülenme alt boyutlarından içe atım alt boyutu ile güdülenmeme alt boyutu arasında ( $r=-,146$ ;  $p<0,05$ ) ve negatif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, dışsal güdülenme alt boyutu ile güdülenmeme alt boyutu arasında ( $r=-,001$ ;  $p<0,05$ ) anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

## SONUÇ

Araştırmaya katılan futbolcuların %61'i Türkiye liglerinde oynarken, %39'u Portekiz liglerinde oynamaktadır. Katılımcıların %45,4'ü 15-18 yaş grubunda, %36,6'sı 19-25 yaş grubunda, %18'i 25+ yaş grubundadır ve %4,9'u ortaokul mezunu, %62,9'u lise mezunu, %32,2'si üniversite mezunudur. Araştırmaya katılan futbolcuların %45,4'ü 1-5 yıldır futbol oynarken, %31,2'si 6-10 yıldır futbol oynamakta, %23,4'ü ise 10+ yıldır futbol oynamaktadır ve %74,6'sı amatör olarak futbol oynarken, %9,3'ü yarı profesyonel olarak oynamakta, %16,1'i ise profesyonel olarak futbol oynamakta, %62'si haftada 1-3 gün antrenman yaparken, %28,8'i haftada 4-5 gün antrenman yapmakta ve %9,3'ü haftada 6-7 gün antrenman yapmaktadır. Katılımcıların %57,1'inin aylık geliri bulunmazken, %13,7'sinin aylık geliri asgari ücretten az, 23,4'ünün aylık geliri 1-2 asgari ücret arasında, %5,9'unun aylık geliri ise 2+ asgari ücret kadardır. Araştırmaya katılan futbolcuların %33,2'si futbol antrenmanları dışında rekreasyon aktivitesi yapmaktadır ve bu futbolcuların %38,2'si takım sporlarını içeren aktiviteler yaparken, %61,8'si bireysel sporlar içeren aktiviteler yapmaktadır ve %26,5'i haftada 1 gün bu aktiviteleri yaparken, %47,2'si 2 gün yapmakta ve %26,5'i 2+ gün yapmaktadır.

Tablo 2. incelendiğinde, ölçüğün bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, içsel güdülenme ve dışsal güdülenme alt boyutlarının yüksek düzeyde güvenilir olduğu, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme, dışsal düzenleme, özdeşim, içe atım ve güdülenmeme alt boyutlarının ise orta düzeyde güvenilir olduğu görülmektedir.

Tablo 3. incelendiğinde, bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme, içsel güdülenme, dışsal düzenleme, özdeşim, içe atım, dışsal güdülenme, güdülenmeme alt boyutlarının tamamının normal dağılıma uymadığı görülmektedir. Bu nedenle non-parametrik analizler uygulanmıştır.

Araştırmaya katılan kadın futbolcuların futbol oynadıkları ülke ve futbol antrenmanları dışında rekreasyon aktivitesi yapıp yapmama durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi kullanılırken, yaş grupları, eğitim durumları, kaç yıldır futbol oynadıkları, futbol oynadıkları seviye ve aylık gelirlerine göre ölçek puanlarını karşılaştırmak için Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır ve Kruskal Wallis H testinde gruplar arasında anlamlı farklılık olması durumunda post hoc ikili karşılaştırmalarda Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Ölçek alt boyutlarından içsel güdülenme alt boyut puanları ile dışsal güdülenme alt boyut puanları arasındaki ilişkinin incelenmesinde ve içsel

güdülenme alt boyutları ile dışsal güdülenme alt boyutlarının güdülenmeme alt boyutu ile ilişkisinin incelenmesinde Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır.

Tablo 4. incelendiğinde, araştırmaya katılan futbolcuların bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme ve içsel güdülenme puanlarını yüksek olduğu, özdeşim, içe atım ve dışsal güdülenme puanlarının orta düzeyin üzerinde olduğu, dışsal düzenleme puanlarının orta düzeyde olduğu, güdülenmeme puanlarının ise orta düzeyin altında olduğu görülmektedir.

Tablo 5. incelendiğinde, Türkiye’de futbol oynayan kadın futbolcuların bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme, içsel güdülenme, dışsal düzenleme, özdeşim, içe atım ve dışsal güdülenme düzeyinin Portekiz’de oynayan futbolculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ), Portekiz’de oynayan futbolcuların ise güdülenmeme düzeylerinin Türkiye’de oynayan oyunculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ) görülmektedir. Ulaştığımız bu sonucun Türkiye’de yapılmış diğer bir çalışmada İmamoğlu Kaya’nın (2019) yılında kadın futbolcular üzerinde yapmış olduğu incelenmesi sonucunda dışsal düzenleme haricinde içsel güdülenme, bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme, dışsal güdülenme, özdeşim, içe atım, güdülenmeme alt boyutlarında istatistiksel farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Yine aynı çalışmada birinci ligde oynayan kadın futbolcuların güdülenmeme düzeyleri ikinci ligde oynayan kadın futbolculardan daha yüksek olduğu söylenmiştir. Birinci ligde oynayan kadın futbolcuların güdülenme durumları ikinci ligdeki kadın futbolculara göre daha yüksek olması beklenirken bu durum tersi olmuştur. Çalışmamız da ise Türkiye’de futbol oynayan kadın futbolcuların Portekiz’de futbol oynayan kadın futbolculara göre daha yüksek çıkması kültürel farklılıklar ve Türkiye’deki kadın sporcuların cinsiyet ayrımcılığına daha fazla mağdur kaldıkları için içsel ve dışsal güdülenmelerinin Portekiz’deki kadın sporculara göre daha yüksek çıktığı söylenebilir. Bu bağlamda güdülenmeme anlamında tersine bir sonuç ortaya çıkması da bu sonucu destekler biçimde. Portekiz liginde oynayan kadın futbolcularda anlamlı olarak yüksek çıktığı söylenebilir. Çalışmamıza paralel nitelikte ülkeler arası farklı çalışmaların kısıtlılığı söz konusu olduğu söylenebilir.

Tablo 6. incelendiğinde, araştırmaya katılan kadın futbolcularda bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme, içsel güdülenme, dışsal düzenleme, içe atım, dışsal güdülenme ve güdülenmeme düzeylerinin yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ( $p>0,05$ ), özdeşim güdülenme düzeylerinin ise yaş gruplarına göre anlamlı olarak farklılaştığı ( $p<0,05$ ) ve 25+ yaş



grubundaki futbolcuların özdeşim düzeylerinin 15-18 yaş grubundaki futbolculardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ) görülmektedir.

Literatüre bakıldığında Türkiye'deki kadın futbolcular için yapılmış, çalışmamız sonuçlarına paralel kaynaklar mevcuttur. Örneğin Akman ve Can'ın 2019 yılında yaptığı farklı yaşta erkek ve kadınlara yönelik yapmış olduğu çalışmada ( $P; 0,05$ ) düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Özaslan'ın 2019 yılında yapmış olduğu çalışmada bilmeye ve başarmaya yönelik iç güdülenme ile içselleştirme alt boyutlarında herhangi bir farklılığa rastlanmazken, diğer alt boyutlar da ise anlamlı sonuçlara rastlanmıştır. Çalışmamıza katılan sporcuların yaş farklılıkları arasında hiçbir anlamlı farklılığa ulaşılamamıştır. Bu sonuçlara paralel olarak Kaya ve Sarı (2016) yılında ergen erkekler ve kızlar üzerinde yapmış oldukları çalışmada farklılığa rastlanmamıştır. Farklılığın yaş grupları arasında anlamlı seviyede olmamasının nedeninin katılımcılarımız arası yaş farkının az olmasından ötürü spordan beklentileri, haz alma düzeylerinin farklılaşabileceği söylenebilir. Aynı zamanda sporcuların deneyimlerinin de birbirlerine yakın olması da gösterilebilir. Ancak 18-20 yaş gruplarına bakıldığında yaşı 25+olanların özdeşim puanlarının daha yüksek olmasının sebebi ise lisanlı sporculuk yılı tecrübelerin farklılığından kaynaklandığı söylenilebilir. Sporcuların ustalaştıkları branşlarında aktiviteye katılımında her zaman yeni şeyler öğrendiğine inanması ve bu anlamda daha küçük yaşta, az tecrübede olan sporculara göre daha fazla olduğu gözlemlenebilir.

Tablo 7. incelendiğinde, araştırmaya katılan kadın futbolcularda bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme, içsel güdülenme, dışsal düzenleme, özdeşim, içe atım, dışsal güdülenme ve güdülenmeme düzeylerinin eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

Dirmen'in 2014 yılında Türk kadın futbolcular üzerinde yaptığı bir diğer çalışmada çalışmamıza paralel sonuçların elde edildiği görülmüştür. Türkiye 1. kadınlar liginde oynayan kadın futbolculardan farklı eğitim durumu olanlar arasında Güç Gösterme Güdüsü puanı açısından, Başarıya Yaklaşma Güdüsü ve Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü anlamlı fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Bu bağlamda kadın sporcularda eğitim durumlarının arasında güdülenmelerini olumsuz yönde etkileyen bir ilişki olmadığı ve her iki ülke kadın futbolcularının eğitim seviyeleri ve motivasyon arasında bir bağlantı olmadığı söylenebilir.

Tablo 8. incelendiğinde, araştırmaya katılan kadın futbolcularda bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme, içsel güdülenme, dışsal düzenleme, içe atım ve dışsal güdülenme düzeylerinin kaç yıldır futbol oynadıklarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ( $p>0,05$ ), özdeşim güdülenme

düzeylerinin ve güdülenmeme düzeylerinin ise kaç yıldır futbol oynadıklarına göre anlamlı olarak farklılaştığı ( $p<0,05$ ) görülmektedir. Özdeşim alt boyutunda, 10+ yıldır futbol oynayanların özdeşim düzeylerinin 1-5 yıldır futbol oynayanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Güdülenmeme alt boyutunda, 6-10 yıldır futbol oynayanların güdülenmeme düzeylerinin 1-5 yıldır ve 10+ yıldır futbol oynayanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ).

Türkiye’de yapılan bir çalışmada Özaslan’ın (2019) yılında spor geçmişi açısından güdülenme sonuçlarına göre içsel güdülenme alt boyutlarına göre anlamlı bir fark bulunmazken diğer alt boyutlarda anlamlı farklar elde edildiği görülmüştür( $p<0,05$ ). Yine aynı çalışmada çalışmamızı destekler nitelikte bulunan sonuçlar spor yapma yılı 6-10 yıl ve 11 yıl ve üzeri olanların başarmaya, uyarın yaşamaya, dışsal düzenleme, içselleştirme ve özdeşleştirme alt boyutlarında 1-5 yıl grubundan daha yüksek puan elde ettikleri, güdüsüzlük alt boyutunda ise 6 -10 yıl olanların 1-5 yıl grubundan daha yüksek güdüsüzlük puanına sahip oldukları tespit edilmiştir. Çalışmamızla paralellik gösteren diğer çalışmaları da göz önünde bulundurduğumuz zaman sporcuların geçmişleri göz önüne aldığımız zaman içsel motivasyonları arasında bir fark görülmediği, fakat dışsal güdülenme ve güdülenmeme düzeylerinin farklılaşmakta olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 9. incelendiğinde, araştırmaya katılan kadın futbolcularda bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, içsel güdülenme, özdeşim, içe atım, dışsal güdülenme ve güdülenmeme düzeylerinin futbol oynadıkları seviyelere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ( $p>0,05$ ), uyarın yaşamak için içsel güdülenme ve dışsal düzenleme düzeylerinin ise futbol oynadıkları seviyelere göre anlamlı olarak farklılaştığı ( $p<0,05$ ) görülmektedir. Uyarın yaşamak için içsel güdülenme alt boyutunda, profesyonel olarak futbol oynayanların güdülenme düzeylerinin amatör olarak futbol oynayanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Dışsal düzenleme alt boyutunda, yarı-profesyonel olarak futbol oynayanların güdülenme düzeylerinin profesyonel olarak futbol oynayanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ).

Soyer ve arkadaşlarının 2010 yılında yapmış olduğu araştırmada ise, başarı motivasyon düzeylerinin amatör ve profesyonellik açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Bu farklılığın nedeni amatör sporcuların profesyonel sporculara göre başarı motivasyonu düzeylerinin daha yüksek olmasından kaynaklanmakta olduğunu belirtmiştir. Yine kendi çalışmamızdan çıkan sonuçlara göre uyarın yaşamak için içsel güdülenme ve dışsal düzenleme düzeylerinin, uyarın yaşamak için içsel güdülenme alt boyutunda, profesyonel olarak futbol oynayanların güdülenme düzeylerinin amatör olarak futbol

oyunayanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Ülkemizde yapılmış olan bu çalışmada profesyonel sporcuların geçim kaynaklarının çoğunu yaptıkları işten karşılama olarak gösterilebilir. Bunun yanında bizim çalışmamızda ise dışsal düzenleme alt boyutunda, yarı-profesyonel olarak futbol oynayanların güdülenme düzeylerinin profesyonel olarak futbol oynayanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonucun çalışmamızın ülkeler arası olması ve farklı grupların örneklem olması bu sonucun tersi yönde sonuçlar içermiştir. Literatürde tezat veya destekler nitelikte karşılaştırmalı çalışmaların olmaması gelecek çalışmalara daha farklı yollar açabilir.

Tablo 10. incelendiğinde, araştırmaya katılan kadın futbolcuların içe atım ve dışsal güdülenme düzeylerinin gelir durumlarına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı ( $p>0,05$ ), bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme, içsel güdülenme, dışsal düzenleme, özdeşim ve güdülenmeme düzeylerinin gelir durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ( $p<0,05$ ) görülmektedir. Bilmek ve başarmak için içsel güdülenme ve içsel güdülenme alt boyutlarında, aylık geliri asgari ücretten az ve 1-2 asgari ücret arasında olan futbolcuların güdülenme düzeyi geliri olmayan futbolculardan anlamlı olarak daha yüksektir ( $p<0,05$ ). Uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme alt boyutunda, aylık geliri asgari ücretten az ve 1-2 asgari ücret arasında olan futbolcuların güdülenme düzeyi aylık geliri olmayan ve aylık geliri 2+ asgari ücret üzeri olan futbolculardan anlamlı olarak daha yüksektir ( $p<0,05$ ). Dışsal düzenleme alt boyutunda, aylık geliri asgari ücretten az olan futbolcuların güdülenme düzeyi aylık geliri olmayan, aylık geliri 1-2 asgari ücret arası olan ve aylık geliri 2+ asgari ücret üzeri olan futbolculardan anlamlı olarak daha yüksektir ( $p<0,05$ ). Özdeşim alt boyutunda, aylık geliri asgari ücretten az olan futbolcuların güdülenme düzeyi aylık geliri olmayan futbolculardan anlamlı olarak daha yüksektir ( $p<0,05$ ). Güdülenmeme alt boyutunda, aylık geliri olmayan futbolcuların güdülenmeme düzeyi aylık geliri asgari ücretten az ve 1-2 asgari ücret arasında olan futbolculardan anlamlı olarak daha yüksektir ( $p<0,05$ ).

İmamoğlu Kaya'nın 2019'da yaptığı çalışmada, sporda güdülenme düzeyi puan ortalamaları gelir durumu değişkenine göre incelendiğinde istatistiksel anlamda bir farklılık oluşmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Yapmış olduğumuz çalışmada içe atım ve dışsal güdülenme düzeylerinde anlamlı bir fark görülmezken, diğer alt boyutlarında Portekiz ve Türkiye kadın sporcular arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Yine bu bağlamda, özdeşim ve güdülenmeme arasında anlamlı fark çıkmasının tecrübeleri ile doğru oranda olması ile doğru orantıdadır. Genel çerçeveden bakıldığında zaman gelir oranının içsel, dışsal motivasyonu ve güdülenmeme konusunda anlamlı oranda etkilediğini görmektedir.

Tablo 11. incelendiğinde, futbol antrenmanları dışında rekreasyon aktivitesi yapan kadın futbolcuların bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme, içsel güdülenme, dışsal düzenleme, özdeşim ve dışsal güdülenme düzeyinin futbol antrenmanları dışında rekreasyon aktivitesi yapmayan futbolculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ), futbol antrenmanları dışında rekreasyon aktivitesi yapmayan futbolcuların ise güdülenmeme düzeylerinin futbol antrenmanları dışında rekreasyon aktivitesi yapan oyunculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ) görülmektedir. İçerik atım güdülenme düzeylerinde ise futbol antrenmanları dışında rekreasyon aktivitesi yapma durumuna göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Kadın sporcuların rekreasyonel aktiviteye katılmaları, içsel ve dışsal güdülenme ile arasında anlamlı farklılıklar olduğu gibi güdülenmeme anlamında da olumsuz anlamda bir bağlantı olabilmektedir. Yine Alexandris ve Carroll'ın (1997) yapmış olduğu bir araştırmada ise boş zaman engellerinin özellikle birey psikolojisi boyutunda kadınlarda erkeklere oranla daha fazla olduğunu ortaya konmuştur. Abele ve Alfermann (2001), yılında spor ve egzersiz psikolojisi üzerine yapmış oldukları çalışmada görev yönelimlerinin içsel güdülenme, sporda keyifli zaman geçirme, kararlılık ve hedeflerine karar vermesi ile ilişkili olabileceğini söylemişlerdir. Aynı doğrultuda yapılmış olan diğer çalışmalarda bir sporcularda algılanan başarı, beceri, ustalaşma, etkin katılım ve elde edilen ilgi doğrultusunda, sahip oldukları düzey fark etmeksizin ortaya konan çaba, gelişmekte olan performans bu sporcuların özellikleri arasında bulunması gerekmektedir. Duda (1993). Gucciardi (2010). Bu çalışmalara göre motivasyonun sporcuların görev yönelimlerine zamanı verimli ve kaliteli kullanmaları anlamına gelmektedir. Çünkü insanoğlu keyif almadığı bir işi sürdüremeyeceği gibi bu işlerde performanslarının gelişmesini de bekleyemeyiz. Bunun kadın sporcular içinde aynı şekilde rekreasyonel faaliyetler ve performans sporlarına katılımlarının önemli bir faktörü olduğunu söyleyebiliriz.

Bu durumu kadınların kişisel doyum hazları, uyarıcı durumlar yaşamak, kaygı ve stresten uzaklaşmak gibi faktörler ile olumlu oranda bir sonuç verebilir. Bu durumu çalışmamızın sonuçları ile de görüyoruz ki rekreasyon aktivitelerine katılan kadın sporcuların içsel ve dışsal güdülenme oranları rekreasyonel aktivitelere katılmayan kadın futbolculardan daha olumlu yöndedir.

Kaya'nın (2019) yılında yapmış olduğu araştırmada ise bireysel anlamda spora katılanların sağlık, yarışma hissi, vücut görünümü ve beceri öğrenimleri olarak belirlenmiştir.

Rekreasyonel aktivitelerin bu olumlu etkisini sosyal sorumluluk projeleri ile bir araya getirmek toplumda sosyalleşemeyen engelli kadınlar için olumlu etkiler yaratacağını

söyleyebiliriz. Kaya E. & Sarı (2018)'de engelli bireyler üzerinde yapmış oldukları engelli bireyler üzerinde yapmış oldukları çalışmada, engelli bireylerin rekreasyonel aktivitelerin topluma bütünleşmeleri adına olan faydalı olabileceğini söylemiştir. Bu anlamda kadın futbolcuların sosyal niteliklerini artırmak adına bu tarz planlamalar yapılabilir.

Tablo 12.'ye göre İçsel güdülenme alt boyutlarından bilmek ve başarmak için içsel güdülenme alt boyutu ile dışsal güdülenme alt boyutlarından dışsal düzenleme alt boyutu arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=,305$ ;  $p<0,05$ ), bilmek ve başarmak için içsel güdülenme alt boyutu ile dışsal güdülenme alt boyutlarından özdeşim alt boyutu arasında ( $r=,516$ ;  $p<0,05$ ) ve pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, bilmek ve başarmak için içsel güdülenme alt boyutu ile dışsal güdülenme alt boyutlarından içe atım alt boyutu arasında ( $r=,600$ ;  $p<0,05$ ) ve pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, bilmek ve başarmak için içsel güdülenme alt boyutu ile dışsal güdülenme arasında ( $r=,544$ ;  $p<0,05$ ) ve pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

İçsel güdülenme alt boyutlarından uyanan yaşamak için içsel güdülenme alt boyutu ile dışsal güdülenme alt boyutlarından dışsal düzenleme alt boyutu arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=,288$ ;  $p<0,05$ ), uyanan yaşamak için içsel güdülenme alt boyutu ile dışsal güdülenme alt boyutlarından özdeşim alt boyutu arasında ( $r=,550$ ;  $p<0,05$ ) ve pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, uyanan yaşamak için içsel güdülenme alt boyutu ile dışsal güdülenme alt boyutlarından içe atım alt boyutu arasında ( $r=,579$ ;  $p<0,05$ ) ve pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, uyanan yaşamak için içsel güdülenme alt boyutu ile dışsal güdülenme arasında ( $r=,545$ ;  $p<0,05$ ) ve pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

İçsel güdülenme alt boyutu ile dışsal güdülenme alt boyutlarından dışsal düzenleme alt boyutu arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=,319$ ;  $p<0,05$ ), içsel güdülenme alt boyutu ile dışsal güdülenme alt boyutlarından özdeşim alt boyutu arasında ( $r=,549$ ;  $p<0,05$ ) ve pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, içsel güdülenme alt boyutu ile dışsal güdülenme alt boyutlarından içe atım alt boyutu arasında ( $r=,614$ ;  $p<0,05$ ) ve pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, içsel güdülenme alt boyutu ile dışsal güdülenme arasında ( $r=,569$ ;  $p<0,05$ ) ve pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

İçsel güdülenme alt boyutlarından bilmek ve başarmak için içsel güdülenme alt boyutu ile güdülenmeme alt boyutu arasında ( $r=-,332$ ;  $p<0,05$ ) ve negatif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, içsel güdülenme alt boyutlarından uyanan yaşamak için içsel güdülenme alt boyutu ile güdülenmeme alt boyutu arasında ( $r=-,337$ ;  $p<0,05$ ) ve negatif ve orta düzeyde

anlamli bir ilişki olduğu, işsel güdülenme alt boyutu ile güdülenmeme alt boyutu arasında ( $r=-,337$ ;  $p<0,05$ ) ve negatif ve orta düzeyde anlamli bir ilişki olduğu görülmektedir.

Dışsal güdülenme alt boyutlarından dışsal düzenleme alt boyutu ile güdülenmeme alt boyutu arasında ( $r=,133$ ;  $p>0,05$ ) anlamli bir ilişki olmadığı, dışsal güdülenme alt boyutlarından özdeşim alt boyutu ile güdülenmeme alt boyutu arasında ( $r=-,025$ ;  $p>0,05$ ) anlamli bir ilişki olmadığı, dışsal güdülenme alt boyutlarından içe atım alt boyutu ile güdülenmeme alt boyutu arasında ( $r=-,146$ ;  $p<0,05$ ) ve negatif ve düşük düzeyde anlamli bir ilişki olduğu, dışsal güdülenme alt boyutu ile güdülenmeme alt boyutu arasında ( $r=-,001$ ;  $p<0,05$ ) anlamli bir ilişki olmadığı görülmektedir.

### **neriler**

Spor psikolojisinin merkezinde olan, motivasyon konusunda yetersiz olan literatür iēin yeni, özgün ve güncel ēalıřmalar yapılabilir.

Kız ve erkek ēocukların karışık futbol eğitimi alabilecekleri ortamlar yaratarak kız ēocuklarının futbola katılımı ve gelişimi daha da artırılabilir.

Kadınların daha çok spora katılım sağlamalarının sağlık, sosyal ve kültürel yönlerden kazancını topluma anlatacak ēalıřmalar çoğaltılabilir.

ēalıřmamızda uyguladığımız katılım lēeđi ile kadın sporcuların işsel güdülenme, dışsal güdülenme, güdülenmeme durumları ve alt boyutları ile ilgili ēalıřmalar çoğaltılabilir.

Kadın futbolunun normalleşip yaygınlaşması iēin ülke genelinde farklı bölgelerde özgün projeler geliştirilebilir.

Kız çocuklarına ve kadın futbolculara eğitim verecek antrenörler iēin özel bir eğitim programı oluşturulabilir.

Sponsorluk anlaşmaları, uzun dönemde ülke kadın futbolu adında olumlu bir adım olabilir.

## KAYNAKÇA

- Abele, A. E. ve Alferman, D. (2001). Sport and exercise psychology: Overview. In N. J. Smelser & P. B. Baltes (Editors-in Chief), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, Amsterdam: Elsevier, p. 14909-14913.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. ve Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1): 49–74.
- Açıkada, C. ve Ergen, E. (1990). “*Bilim ve Spor, Ankara*”, 17-19.
- Akman ve Can. (2019). *Oryantiring Sporu Yapan Lise Öğrencilerinin Sporda Güdülenme Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*.
- Alexandris, K. ve Carroll, B. (1997). *Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: Results from a study in Greece. Leisure Studies*, 16, 107–125.
- Apaydın, A. (2000). *Futbola giriş*. Akmat Yayınevi, Bursa.
- Arkonuç, S. A. (1998). *Psikoloji Zihin Süreçleri Bilimi*, Alfa, İstanbul.
- Armağan, İ. (1982). *Sporun Toplum Bilimsel Temelleri*. Beden Eğitimi ve Spor Yayınları, İzmir.
- Arslan, B. (2012). *Türkiye’de Kadın Futbolcu Profili*. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aslan, A. ve Dursum, Y. (1977). *Dostlukspor Maçında Seyirci Gole Doydu*. Son Havadis newspaper on 11 November.
- Aydın, A. (2001). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. Alfa Yayınları, İstanbul.
- Baker, F. C. (1990). *Sport Psychology, Concept and Applications*, John Wiley & Sons. England.
- Bartle, L. P. ve Malkin, M. J. (2000). “The motivation to move”. *Parks & Recreation*, 35(1): 28 -36.
- Başer, E. (1985). *Uygulamalı Spor Psikolojisi Performans Sporunda Psikolojinin Rolü*, T.C. Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları Yayın No: 31, Ankara.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. 3. Basım, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Baymur, F. (1993). *Genel Psikoloji*, İnkılap Kitabevi, İstanbul.
- Baysal, A. C. ve Tekerarslan, E. (1996). *İşletmeler İçin Davranış Bilimleri*, Avcıol Basım Yayın, İstanbul.
- Binbaşoğlu, C. (1992). *Eğitim Psikolojisi*, Kadioğlu Matbaası, Ankara.

- Brito, P.M.A.P. (2013). O Futebol Feminino na Escola de Futebol Hernâni Gonçalves. Professional Internship Report for obtaining a Master Degree in Sports for Children and Young People. Universidade do Porto. Porto
- Caldeira, L. A. G. (2018). Relatório Final De Estágio Numa Equipa Sénior De Futebol Feminino De Elite– SPORTING CP 2016/17. Internship Report presented for obtaining a Master's Degree in Football -From Training to High Competition. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisbon
- Candan, T. (2018). *Avrupa Birliği'nin Spor Alanında Düzenleme Yapma Yetkisinin Kapsamı ve Sınırları*.
- Cox, R. H. (1990). *Sport Psychology, Concepts and Applications*. Second Edition. Dubuque: W m C. Brown Publishers.
- Çam, İ. (1990). *Sporda Bir Olgu Olarak Motivasyon ve Motivasyonun Sportif Performans Üzerindeki Etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- De Souza Oliveira, S. R., Junior, H. S., Mansano, M. M. ve Simões, A. C. (2006). Futebol feminino de competição: uma análise das tendências do comportamento das mulheres/atletas em competir, vencer e estabelecer metas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 20(3): 209-218.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Perspectives on motivation* (Vol. 38, pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Dirmen, (2014). *Farklı Liglerde Oynayan Kadın Futbol Takımı Oyuncularının Başarı Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması*.
- Doğan, O. (2005). *Spor Psikolojisi*. Nobel Kitabevi, Adana.
- Duda, J. L. (1993). Goals: A social-cognitive approach to the study of achievement motivation in sport. In R.N. Singer, M. Murphey & L. K. Tennant (Ed.), *Hand book on Research on Sport Psychology*, New York: Macmillan, p. 421-436.
- Duda, J. L. (1989). Goal perspectives and behavior in sport and exercise settings. In C. Ames & M. Maehr (Eds.), *Advances in motivation and achievement* (Vol. 6, pp. 81-115). Greenwich, CT: JAI Press.



- Er, N. vd., (2003). Sporda Başarı Motivasyonunun Cinsiyetler Açısından Analizi. *Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi Bildiriler Kitabı*, Ankara, s. 459- 461.
- Erkal M. E. (1986). *Sosyolojik Açından Spor*. Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı, Milli Eğitim Basımevi, Ankara.
- Eroğlu, F. (1996). *Davranış Bilimleri*, Beta Basım Yayın Dağıtım, İstanbul.
- Eroğlu, F. (2000). *Davranış Bilimleri*, Beta Basım Yayın Dağıtım, İstanbul.
- George, S. (1997). *Motivasyon Mucizesi*. Çev. U. Kaplan, Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Gill, D. L. (1986). *Psychological Dynamics of Sports*, Human Kinetics Publishers U.S.A.
- Göktepe, M. (2008) *Türkiye'deki Kadın Futbolcuların Sosyo-Ekonomik Durumları ve Futbol Branşına Yönelme Nedenleri*. Yüksek Lisans Tezi, G.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gucciardi, D. F. (2010). Mental toughness profiles and the irrelations with achievement goals and sport motivation in adolescent Australian footballers. *Journal of Sports Sciences*, 28(6): 615-625.
- Günay, M. (1993). *Farklı Kuvvet Antrenman Metotlarının Vücut Kompozisyonuna Etkisi*. Doktora Tezi. Gazi Ü., Ankara.
- Günay, M. ve Yüce A. (2000). *Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri*. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Günay, M. ve Yüce, A. (2001). *Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri*. Gazi Kitapevi, Ankara.
- Günay, M., Yüce, A. ve Çolakoğlu, T. (2001). *Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri*. 2. Basım Gazi Kitabevi, Ankara.
- Güney, S. (2000). *Davranış Bilimlerinin*, Nobel, Ankara.
- İkizler, C. ve Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*. Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.
- İmamoğlu, K. (2019). *Kadın Futbolcularda Antrenmanın Algılanan Stres, Sporda Güdülenme, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Düzeylerine Etkisi*.
- İnal, A. (1998). *Futbolda Eğitim ve Öğreti*. Nobel Yayınları Dağıtım, Alemdar Ofset, Ankara.
- Kale, R. ve Erşen, E. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Kanbur, M. (2010). *Türkiye'deki Elit Bayan Voleybolcular ile Elit Bayan Futbolcuların Sosyo-Ekonomik Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul .
- Katsarova ve Halleux, (2019). *EU sports policy Goingfaster, aiming higher, reaching further*.

- Kaya, E. (2019). *Investigation of Motivation Levels of Individuals Doing Fitness and Kickbox for Recreational Activity Purpose in Terms of Some Variables.*
- Kaya, E. ve Sarı, İ. (2016). *Examining the basic psychological needs satisfaction of high school student to some variables.*
- Kaya, E. ve Sarı, İ. (2018). *Bedensel ve Görme Engelli Bireylerin Çeşitli Değişkenler Açısından Boş Zaman Tutumlarının İncelenmesi 1.*
- Kenan, K. (1996). *Yöneticinin Kılavuzu Motivasyon*, Çev: Koparan Z., Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Kılınç, F. (2007). *Yıldız Bayan Basketbol Takımının Çok Yönlü Performans Analizine Bağlı Uygulanan Kombine Antrenman Programının Etkinliğinin Araştırılması.* Egzersiz Dergisi, 2. No: 1.
- Kızılet, A. ve Boyacı, A. (2006). *Kadın Futbolu Eğitim Planlaması.* T.F.F.
- Kızılet, T. (2011). *Genç Bayan Futbolcularda Koordinasyon ve Pliometrik Çalışmaların Koşu Ekonomisi ve Diğer Biomotor Özellikler Üzerine Etkisi.* Doktora Tezi, Marmara Ü., İstanbul.
- Koç İkizler, C. ve Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*, Alfa, İstanbul, 170s, Ş., 1994. *Spor Psikolojisine Giriş*, Saray Medikal Yayıncılık, İzmir, 286s.
- Konter, E. (1995). *Sporda Motivasyon.* Saray Tıp Kitabevi, İzmir.
- Konter, E. (1998). *Sporda Psikolojik Güç ve Performans.* Ankara.
- Koruç, Z. (2002). *Sporda Self Determinasyon Kuramı.* 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.
- Kutup, M. (1992). *İnsan Psikoloji Üzerine Etütler*, Çev. B. Karlığa, İşaret Yayınları, İstanbul.
- Küçük, V. ve Koç, H. (2003). *Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi.* *Sosyal Bilimsel Dergisi*, 9: 211-220.
- Mcewin, C. K. (1994). *Inter scholastic Sports and Young Adolescents.* *Transescence*, 22(1): 21-26.
- Mengütay, S. (2005). *Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor*, Morpa Yayınları, İstanbul.
- Michael, J. ve Howe, A. (2001). *Öğrenme Psikolojisi*, Çev. E. Kılıç, Alfa, İstanbul.
- Milliyet, Sport. (20 Haziran 1954). *İstanbul-İzmir kadınlar maçı 4 Temmuz'da oynanıyor.* *Milliyet Newspaper.*
- Milliyet, Sport. (23 Ağustos 1969). *Hanımlar maçında İtalya ile Avrupa karması berabere kaldı.* *Milliyet Newspaper.*
- Milliyet, Sport. (2 Nisan 1994). *Türk Futbol Tarihinde Yeni Bir Sayfa Açılıyor; Bayanlar Bugün Santrada.* *Milliyet Newspaper.*

- Milliyet, Sport. (12 Ekim 1997). Dinarsu, Bayanlar Ligi'nden çekildi. *Milliyet Yaşam Newspaper*.
- Nichols, J. G. ve Robert, G. C. (1992). *The General and The Specific in the Development and expression of Achievement Motivation; Motivation in Sport and Exercise*, Human Kinetics Boks.
- Orta, L. (2011). Haydi Kızlar Futbola. *Herkes İçin Futbol Dergisi*, April, p.10.
- Orta, L. (2014). Women and football in Turkey. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4-7(1): 85-93.
- Özaslan, B. R. (2019). *Takım ve Ferdi Sporcuların Güdülenme Düzeylerinin İncelenmesi*.
- Özkalp, E. (Ed.). (1997). *Anadolu Üniversitesi Yayınları, Davranış Bilimlerine Giriş*. Yayın No: 1027, Eskişehir.
- Peletir, G. L. vd., (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation Extrinsic Motivation and a Motivation in Sports, The Sports Motivation Scale. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, s. 17-35.
- Pelletier vd., (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS).
- Robalinho, C. F. S. (2018). Especificidade de um Jogo e de um processo de Treino no contexto do Futebol Feminino: Análise do pressing da equipa. Professional Training Report for obtaining Master's Degree in High Performance Training. Universidade de Porto. Porto
- Roberts, G. C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 1\_/50). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Roberts, G. C. (Ed.) (1992). *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. (2000). *Self determination the ory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well- being*. *American Psychologist*; 55(1): 68-78.
- Ryska, T. A., Hohensee, D., Cooley, D. ve Jones, C. (2002). *Participation motives in predicting sport drop out*. *North American Journal of Psychology*, 4: 199-209.
- Soyer, F. vd. (2010). *Sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesi*.
- Şahin, H. M. (2002). *Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar*. Sözlüğü, Spor Eğitim Yayınları, Ankara.

- Talimciler, A. (2003). *Türkiye'de Futbol Fanatizmi ve Medya İlişkisi*. Bağlam Yayıncılık, İstanbul.
- Tavacıoğlu, L. (1999). *Spor psikolojisi: bilişsel değerlendirmeler*. Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi, Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. Eylül Kitap ve Yayınevi, Mersin.
- Tiryaki, Ş. ve Gödelek, E. (1997). Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinin Türk Sporcuları için Uyarlanması Çalışması, *I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildiri Kitapçığı*, Bağırhan Yayınevi, s. 128-141, Ankara.
- Treasure, D. C. (1997). Perceptions of the Motivational Climate and Elementary School Childem's Cognitive and Affective Response, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19: 278-290.
- Vallerand, R. J., Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1987). Intrinsic motivation in sport. In K. B. Pandolf (Ed.), *Exercise and sport sciences reviews* (Vol. 15, p. 389-425). New York: Mac Milla.
- Vealey, R. S., Garner-Holman, M., Hayashi, S. W. ve Giacobbi, P. (1998). Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise psychology*, 20(1): 54-80.
- Wann, D. L. (1997). *Sport psychology*. Upper Saddle River, New Jersey: Prentice-Hall.
- Weinberg, R. ve Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology: Human Kinetics*. Champaign, IL.
- Weiner, B. (1992). *Human motivation*. Newbury Park, CA: Sage.
- Williamson, D. J. (2007). *Belles of the Ball*: s: 7, England.
- Yaman, M., Duman, S. ve Her güner, Ç. (2001). Türkiye Ligindeki Müsabık Voleybolcu, Hentbolcu ve Futbolcu Bayanlar Arasındaki Başarı Motivasyonu Farklılıklarının Araştırılması, *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 25: 102-107.

### İnternet Kaynakları

- Costa, S. (2016). Leandra Pereira (sub-19): "Vamos mostrar o nossoquerere raça. <http://futebolfemininoportugal.com/index.php/leandra-pereira-sub-19-vamos-mostrar-o-nosso-querer-e-raca/>, (erişim tarihi: 24-01-2020).
- FPF. (2016). Recorde histórico de jogadoras federadas <http://www.fpf.pt/pt/Not%C3%ADcias/Not%C3%ADcia/news/8946>, (erişim tarihi: 24.01.2020)

Özaksoy, S. (8 Temmuz 1977). Dostluk sporlu Kızlar Rakip Bayan Takımı Bulamamaktan Yakınıyor. Tercüman Newspaper.

Tff, (2020). <https://www.tff.org/default.aspx?pageID=229>, (erişim tarihi: 20.01.2020).

Zerozero. (2020) [https://www.zerozero.pt/edition.php?id\\_edicao=142434](https://www.zerozero.pt/edition.php?id_edicao=142434), (erişim tarihi: 20.01.2020).

**EK 1- Türkçe Demografik Sorular**

**1.Uyruğunuz?**

\_\_\_\_\_.

**2.Yaşınız? \_\_\_\_\_.**

**3.Eğitim Durumunuz?**

A) Ortaokul B) Lise C) Üniversite D) Yüksek Lisans E) Doktora

**4.Medeni durumunuz?**

A) Evli

B) Bekar

C) Sevgilim ile yaşıyorum

D) Eşinden ayrılmış

**5.Kaç yıldır futbol oynuyorsunuz? \_\_\_\_\_ yıl.**

**6.Hangi seviyede futbol oynuyorsunuz?**

A) Amatör B) Yarı-prof C) Profesyonel

**7.Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz? \_\_\_\_\_.**

**8.Gelir?**

A) Gelir yok B) Asgari ücretten az C) Bir ve iki asgari ücret arası D) İki asgari ücretten fazla

**9.Futbol antrenmanları haricinde rekreasyonel aktivitelere katılıyor musunuz?**

A) Evet B) Hayır

**10. Evetse hangi spor aktiviteleri?**

\_\_\_\_\_.

**11.Haftada kaç kez? \_\_\_\_\_.**

## EK 2- Sporda Motivasyon Ölçeği

Aşağıda insanların niçin spora katıldığı ile ilgili ifadeler verilmiştir. Bu ifadeler 1 ile 7 arasında derecelendirilmektedir. “1” ifadesi size hiç uygun olmadığı, “4” ifadesi size orta derecede uyduğu, “7” ise bütünüyle uygun olduğunu ifade etmektedir. Kendi durumunuzu (1-7) ya da ortadaki rakam (4) belirleyeceğiniz gibi bu uç noktalardan herhangi birine yakın başka bir rakam da işaretleyebilirsiniz. Samimi cevaplarınız için şimdiden teşekkür ederim.

	NİÇİN SPOR YAPIYORSUNUZ?							
		HİÇ uygun değil	Orta derece uygun			Bütünüyle uygun		
1	Spor ortamında heyecan verici deneyimleri yaşamak haz verdiği için	1	2	3	4	5	6	7
2	Uğraştığım spor dalı ile ilgili daha fazla şey bilmek haz verdiği için	1	2	3	4	5	6	7
3	Daha önce spor yapmam için iyi nedenlerim vardı, fakat şimdi spor yapmaya devam edip etmemem gerektiği konusunu kendime soruyorum	1	2	3	4	5	6	7
4	Yeni antrenman tekniklerini keşfetmek haz verdiği için	1	2	3	4	5	6	7
5	Niçin spor yaptığımı bilmiyorum, uğraşmış olduğum spor dalını başarmakta yetersiz olduğum kanısındayım	1	2	3	4	5	6	7
6	Tanımadığım insanlar tarafından saygı görmeme neden olduğu için	1	2	3	4	5	6	7
7	Bana göre, insanlarla tanışmanın en iyi yollarından biri olduğu için	1	2	3	4	5	6	7
8	Bazı zor antrenman tekniklerinde ustalaşırken haz aldığım için	1	2	3	4	5	6	7
9	Eğer formda olmak isteniyorsa spor yapmak kesinlikle gerekli olduğu için	1	2	3	4	5	6	7
10	Sporcu olmanın verdiği prestij için	1	2	3	4	5	6	7
11	Diğer yönlerimi geliştirmede seçtiğim en iyi yollardan biri olduğu için	1	2	3	4	5	6	7
12	Sportif becerilerde zayıf bulduğum bazı yönlerimi geliştirirken haz aldığım için	1	2	3	4	5	6	7
13	Bir fiziksel aktiviteye katıldığımda heyecan duyduğum için	1	2	3	4	5	6	7
14	Kendimi iyi hissedebilmem için spor yapmam gerekli	1	2	3	4	5	6	7
15	Sportif yeteneklerimi mükemmelleştirirken haz aldığım için	1	2	3	4	5	6	7
16	Çevremdeki insanların formda olmanın önemli olduğunu düşündükleri için	1	2	3	4	5	6	7
17	Yaşamımın diğer alanlarında bana faydalı olabilecek pek çok şeyi öğrenmenin iyi bir yolu olduğu için	1	2	3	4	5	6	7
18	Sevdiğim sporu yaparken yoğun duygular hissettiğim için	1	2	3	4	5	6	7
19	Artık niçin spor yaptığım net değil, sporda yerim olduğunu gerçekten düşünmüyorum	1	2	3	4	5	6	7
20	Bazı zor becerileri gerçekleştirirken haz aldığım için	1	2	3	4	5	6	7
21	Spor için zaman ayırmazsam kendimi kötü hissedeceğim için	1	2	3	4	5	6	7
22	Uğraşmış olduğum spor dalında ne kadar iyi olduğumu diğerlerine göstermek için	1	2	3	4	5	6	7
23	Daha önce denemediğim antrenman tekniklerini öğrenirken haz aldığım için	1	2	3	4	5	6	7
24	Arkadaşlarımla iyi ilişkilerimi sürdürebilmenin en iyi yollarından bir olduğu için	1	2	3	4	5	6	7
25	Fiziksel aktiviteye tamamen dalıp gitme hissinden hoşlandığım için	1	2	3	4	5	6	7
26	Düzenli olarak spor yapmam gerektiği için	1	2	3	4	5	6	7
27	Performansı geliştirecek yeni yöntemler keşfetmek haz verdiği için	1	2	3	4	5	6	7
28	Sık sık kendime niçin spor yaptığımı soruyorum da, sporda kendim için belirlediğim hedeflere ulaşmış görünmüyorum	1	2	3	4	5	6	7

**EK 3- Demografik Sorular (İngilizce)****Personal Information Form****1.Nationality:**

\_\_\_\_\_.

**2. Age:** \_\_\_\_\_.**3. Education:**

A) Primaryschool

B) High School

C) Bachelor

D) Master

E) PhD

**4.Marital status:**

A) Married B) Single C) Living with boyfriend D)Divorced

**5. How many years have you been playing football? \_\_\_\_\_ years.****6. Level?**

A) Amauteur B) Semi-pro C) Professioal

**7. How many training in a week? \_\_\_\_\_.****8. İncome:**

A) No income B) Lessthen minimum wage C) Between one and two wages

D) More than two minimum wages

**9. Do youattend in recreational activities other than football training?**

A) Yes B) No

**10.Ifso, what kind of sport activities?**

\_\_\_\_\_.

**11. How many times a week?\_\_\_\_\_.**



## EK 4- Sporda Motivasyon Ölçeği (İngilizce)

Using the scale below, please indicate to what extent each of the following items corresponds to one of the reasons for which you are presently practicing your sport.

	Does not							
	correspond	Corresponds	Corresponds	Corresponds	Corresponds	Corresponds	Corresponds	
	at all	a little	moderately	a lot	exactly			
	1	2	3	4	5	6	7	
<b>WHY DO YOU PRACTICE YOUR SPORT?</b>								
1. For the pleasure I feel in living exciting experiences.	1	2	3	4	5	6	7	
2. For the pleasure it gives me to know more about the sport that I practice.	1	2	3	4	5	6	7	
3. I used to have good reasons for doing sport, but now I am asking myself if I should continue doing it.	1	2	3	4	5	6	7	
4. For the pleasure of discovering new training techniques.	1	2	3	4	5	6	7	
5. I don't know anymore; I have the impression of being incapable of succeeding in this sport.	1	2	3	4	5	6	7	
6. Because it allows me to be well regarded by people that I know.	1	2	3	4	5	6	7	
7. Because, in my opinion, it is one of the best ways to meet people.	1	2	3	4	5	6	7	
8. Because I feel a lot of personal satisfaction while mastering certain difficult training techniques.	1	2	3	4	5	6	7	
9. Because it is absolutely necessary to do sports if one wants to be in shape.	1	2	3	4	5	6	7	
10. For the prestige of being an athlete.	1	2	3	4	5	6	7	
11. Because it is one of the best ways I have chosen to develop other aspects of myself.	1	2	3	4	5	6	7	
12. For the pleasure I feel while improving some of my weak points.	1	2	3	4	5	6	7	
13. For the excitement I feel when I am really involved in the activity.	1	2	3	4	5	6	7	
14. Because I must do sports to feel good myself.	1	2	3	4	5	6	7	
15. For the satisfaction I experience while I am perfecting my abilities.	1	2	3	4	5	6	7	
16. Because people around me think it is important to be in shape.	1	2	3	4	5	6	7	
17. Because it is a good way to learn lots of things which could be useful to me in other areas of my life.	1	2	3	4	5	6	7	

- |  |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 18. For the intense emotions I feel doing a sport that I like.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19. It is not clear to me anymore; I don't really think my place is in sport.                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20. For the pleasure that I feel while executing certain difficult movements.                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21. Because I would feel bad if I was not taking time to do it.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22. To show others how good I am good at my sport.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 23. For the pleasure that I feel while learning training techniques that<br>I have never tried before. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 24. Because it is one of the best ways to maintain good relationships<br>with my friends.              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 25. Because I like the feeling of being totally immersed in the activity.                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 26. Because I must do sports regularly.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 27. For the pleasure of discovering new performance strategies.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 28. I often ask myself; I can't seem to achieve the goals that I set for myself.                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

©**Luc G. Pelletier, Michelle Fortier, Robert J. Vallerand, Nathalie M. Brière,**

**Kim M. Tuson and Marc R. Blais, 1995**

**EK 5- Demografik Sorular (Portekizce)****Formulário de informações pessoais****1. Nacionalidade?**

\_\_\_\_\_.

**2. Idade?** \_\_\_\_\_.**3. Educação?**

- A) Ensino básico (quarto ano, sexto ano, nono ano) B) Ensino secundário (décimo segundo ano)  
C) Licenciatura D) Mestrado E) Doutoramento

**4. Estado civil?**

- A) solteiro B) casado C) uniao de facto D) divorciado

**5. Há quanto tempo pratica futebol?** \_\_\_\_\_ anos.**6. Nivel**

- A) Amador B) Semi-Profissional C) Profissional

**7. Numero de treinos semanais?** \_\_\_\_\_.**8. Salario?**

- A) Sem renda B) Inferior ao salário mínimo  
C) Entre um e dois salários mínimos D) Mais de dois salários mínimos

**9. Participano utras atividades desportivas e recreativas para além do futebol?**

- A) Sim B) Não

**10. Se sim, quais?**

\_\_\_\_\_.

**11. Quantas vezes por semana?**

\_\_\_\_\_.

## EK 6- Sporda Motivasyon Ölçeği (Portekizce)

Usando a escala abaixo, por favor indique em que grau cada um dos itens corresponde a um dos motivos pelos quais actualmente exerce a atividade/desporto de ser jogador de futebol, sendo que 1 "Corresponde a nada" e 7 "Corresponde a tudo".

1                      2                      3                      4                      5                      6                      7

### porque é que praticas o teu desporto?

	1	2	3	4	5	6
1. Pelo prazer que sinto em vivenciar experiências empolgantes.						
2. Pelo prazer que sinto em conhecer mais sobre o desporto que pratico.	1	2	3	4	5	6
3. Eu costumava ter bons motivos para praticar este desporto, mas neste momento tenho duvidas se o devo continuar a fazer.	1	2	3	4	5	6
4. Pelo prazer em descobrir novas técnicas de treino.	1	2	3	4	5	6
5. Já não tenho certezas. Sinto que sou incapaz de ter sucesso neste desporto.	1	2	3	4	5	6
6. Porque este desporto permite-me ser respeitado pelas pessoas que conheço.	1	2	3	4	5	6
7. Porque na minha opinião o desporto é uma das melhores maneiras de conhecer pessoas .	1	2	3	4	5	6
8. Porque sinto muita satisfação pessoal quando domino algumas técnicas de treino difíceis.	1	2	3	4	5	6
9. Porque é absolutamente necessário praticar desporto se uma pessoa deseja estar em forma.	1	2	3	4	5	6
10. Pelo prestígio de ser um atleta.	1	2	3	4	5	6
11. Porque o desporto é das melhores maneiras que escolhi para desenvolver outros aspetos pessoais.	1	2	3	4	5	6
12. Pelo prazer que sinto quando melhora alguns dos meus pontos fracos.	1	2	3	4	5	6
13. Pela emoção que sinto quando estou realmente envolvido na atividade	1	2	3	4	5	6
14. Porque eu devo praticar desporto para me sentir bem.	1	2	3	4	5	6
15. Pela satisfação que sinto quando estou a melhorar as minhas habilidades.	1	2	3	4	5	6
16. Porque as pessoas com quem convivo acham que é importante estar em forma.	1	2	3	4	5	6

17. Porque é uma boa maneira para aprender muitas coisas que podem ser úteis para mim em outras áreas da minha vida.	1	2	3	4	5	6
18. Pelas intensas emoções que sinto em praticar o desporto que gosto.	1	2	3	4	5	6
19. Já não é claro para mim, na verdade acho que isto não é para mim.	1	2	3	4	5	6
20. Pelo prazer que sinto em realizar certos movimentos difíceis.	1	2	3	4	5	6
21. Porque me sentia mal se não estivesse a ocupar o meu tempo a praticar desporto	1	2	3	4	5	6
22. Para mostrar a outras pessoas que sou bom no meu desporto	1	2	3	4	5	6
23. Pelo prazer que sinto quando aprendo técnicas de treino que nunca havia tentado antes.	1	2	3	4	5	6
24. Porque o desporto é uma das melhores maneiras para manter boas relações com os meus amigos/as.	1	2	3	4	5	6
25. Porque gosto da sensação de estar totalmente envolvido na atividade.	1	2	3	4	5	6
26. Porque devo praticar desporto regularmente.	1	2	3	4	5	6
27. Pelo prazer de descobrir novas estratégias que levem a um melhor rendimento.	1	2	3	4	5	6
28. Pergunto-me com frequência; parece que não consigo atingir os objetivos aos quais me propus.	1	2	3	4	5	6

## ÖZGEÇMİŞ

<b>Ad ve Soyad</b>	Yılmaz ŞAHİN
<b>EĞİTİM DURUMU</b>	
<b>Mezun Olduğu Lise</b>	Fatih Endüstri Meslek Lisesi
<b>Lisans Diploması</b>	Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Bölümü
<b>Yabancı Diller</b>	İngilizce, İspanyolca, Portekizce
<b>İŞ DENEYİMLERİ</b>	
<b>Çalıştığı Kurumlar ve Stajlar</b>	SC. Vila Real Kadın Futbol Takımı– Portekiz – Yardımcı Antrenör Vigo Üniversitesi – İspanya – Spor Servisi Chula Vista resort – Amerika – Lifeguard Sancar Bıçıkçı Gençlik ve Spor – Türkiye - Antrenör Fenerbahçe Spor Okulları – Türkiye - Antrenör Fusball Academie Turkey – Türkiye – Antrenör
<b>E- Posta</b>	<a href="mailto:ylmzshn23@gmail.com">ylmzshn23@gmail.com</a>