

Farklı Liglerdeki Futbolcuların Atletik Zihinsel Enerji Düzeyleri İle Egzersiz Motivasyon Tutumlarının İncelenmesi

Examining Athletic Mental Energy Levels and Exercise Motivation Attitudes of Football Players in Different Leagues

Gürkan Tokgöz^{1*}, Metin Yıldız²

¹ Munzur Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü,
Tunceli, Türkiye.
ror.org/05v0p1f11

² Munzur Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü,
Tunceli Türkiye.
ror.org/05v0p1f11

*Sorumlu yazar/ Corresponding author:
gurkantokgoz@muzur.edu.tr

Öz: Futbolcuların, antrenmanlara motive olmuş ve enerjileri yüksek bir şekilde katılmaları performansı artırmada, yapılan fiziksel çalışmalar kadar önemlidir. Bu doğrultuda araştırmanın amacı, futbolcuların atletik zihinsel enerji düzeyleri ile egzersiz motivasyon tutumlarının incelenmesi olarak belirlenmiştir. Araştırmaya 410 futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği (AZEÖ)" ve "Egzersiz Motivasyonu Tutum Ölçeği (EMTÖ)" kullanılmıştır. Futbolcuların, lig seviyesi, yaş ve gelir durumu değişkenleri açısından atletik zihinsel enerji düzeyleri ile egzersiz motivasyon tutumları incelenmiştir. Lig seviyesi değişkeni açısından atletik zihinsel enerji düzeyleri ve egzersiz motivasyon tutumlarının incelenmesinde, genç takım futbolcularının atletik zihinsel enerji düzeylerinin ve egzersiz motivasyon tutumlarının diğer liglerdeki futbolculara göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaş değişkeni açısından yapılan incelemede, 14-17 ve 18-22 yaş aralığındaki futbolcuların atletik zihinsel enerji düzeylerinin 23-26 yaş ve 26 yaş üzerindeki futbolculara göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Gelir durumu değişkeni açısından yapılan incelemede, gelir durumu düşük olan futbolcuların, gelir durumu daha yüksek futbolculara göre anlamlı derecede daha yüksek atletik zihinsel enerji düzeyine ve egzersiz motivasyon tutumuna sahip oldukları tespit edilmiştir. Sonuç olarak; lig seviyesi yükseldikçe, yaş ilerledikçe ve gelir durumu arttıkça futbolcuların atletik zihinsel enerji düzeylerinin ve egzersiz motivasyon tutumlarının anlamlı derecede azaldığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Motivasyon, Zihinsel enerji, Atletik zihinsel enerji, Egzersiz motivasyonu

Abstract: It is as important for football players to participate in training with motivation and high energy levels as the physical work they do in improving performance. In this respect, the purpose of the research was determined as examining the athletic mental energy levels and exercise motivation attitudes of football players. 410 football players participated voluntarily in the study. The "Athletic Mental Energy Scale (AMES)" and "Exercise Motivation Attitude Scale (EMAS)" were used as data collection tools. Athletic mental energy levels and exercise motivation attitudes of football players were examined in terms of league level, age and income status variables. In examining athletic mental energy levels and exercise motivation attitudes in terms of league level variable, it was found that athletic mental energy levels and exercise motivation attitudes of youth team football players were significantly higher than football players in other leagues. In the examination made in terms of age variable, it was determined that the athletic mental energy levels of football players in the 14-17 and 18-22 age range were significantly higher than those in the 23-26 age range and those over 26 years of age. In the examination made in terms of income status variable, it was determined that football players with lower income status had significantly higher athletic mental energy level and exercise motivation attitude than football players with higher income status. As a result, it was determined that the athletic mental energy levels and exercise motivation attitudes of the football players decreased significantly as the league level increased, age increased and income status increased.

Keywords: Football, Motivation, Mental energy, Athletic mental energy, Exercise motivation

Geliş / Received: 07.12.2025
Revizyon / Revision: 20.01.2026
Kabul / Accepted: 21.01.2026
Yayınlanma / Online: 27.02.2026

I. GİRİŞ

Atletik zihinsel enerji, sporcuların performans düzeylerini artırmak, antrenman ve müsabakalardaki konsantrasyon problemini aşmak, yaptıkları işe karşı ilgi ve motivasyonlarını artırmalarını sağlayan bilişsel bir enerji düzeyidir. Sporcuların performans seviyelerini yukarıya taşımaları için çevrelerinde bulunan dikkat dağıtıcı öğelerden ve uyarılardan zihnini arındırması gerekir. Bu durumda sporcuların en büyük yardımcısı zihinsel enerjileridir (Yıldız vd., 2020). Atletik zihinsel enerji ile ilgili yapılan bilimsel araştırmalar son dönemlerde yoğunlaşmaya başlamıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde, sporcuların müsabakaya ya da antrenmanlara karşı zihinsel olarak kendilerini hazır hissetmeleri hali olarak tanımlanabilir (Elo ve Kyngäs, 2008). Başka bir tanımlamada ise atletik zihinsel enerji, sporcuların odaklanma yoğunluğu, güdülenme ve güven duygusunun birlikte oluşturduğu enerji düzeyi olarak tanımlanmıştır (Lu vd., 2018). Üst düzey spor aktivitelerini gerçekleştirirken maksimum odaklanmaya ihtiyaç vardır ve bu seviyedeki sporcuların yüksek düzeyde atletik zihinsel enerjiye sahip olmaları performanslarını artırmaya yardımcı olabilir. Binlerce ya da milyonlarca izleyici canlı ya da ekrandan bir sporcu takip ederken bu baskıdan arınarak yapacağı işe odaklanabilmek bir sporcunun en üst düzeyde zihinsel enerjiye sahip olmasını gerektirir (Lykken, 2005). Fiziksel olarak hazır olan bir sporcunun müsabaka ya da antrenmanlarda performans açısından bekleneni verememesinin nedeni sporcunun zihinsel ve psikolojik yapısındaki eksiklikler ile açıklanabilir (Gülşen vd., 2019). Yapılan araştırmalar ve antrenör görüşleri sporcuların performansının yarısına yakınının zihinsel ve psikolojik olduğunu ortaya koymaktadır (O'Connor vd., 2021). Sporcuların zihinsel yapıları ile ilgili olarak geliştirilmesi ve araştırılması gereken konulardan birisi de atletik zihinsel enerji düzeyidir. Zihinsel enerjinin performansı önemli ölçüde etkilediği biliniyor olsa da, konu ile ilgili araştırmalar sınırlı sayıdadır. Yapılan araştırmalar göz önüne alındığında, reaksiyon sürati, dikkat ve odaklanma gibi özelliklerin atletik zihinsel enerji düzeyi ile ilişkili olabileceği ön görülmektedir (Sindik vd., 2015).

Son yıllarda insanların fiziksel aktivite ve hareket etme gibi etkinliklere karşı bakış açıları değişmeye başlamıştır. Bu değişim, egzersizin sağlık üzerindeki etkileri, çevresel faktörler, teknolojik gelişmelerden kaynaklanmaktadır (Roychowdhury, 2018). Hareket etme ve egzersiz yapmanın önemi, son dönemlerde yapılan bilimsel araştırmaların artması ve elde edilen sonuçların insanlara ulaştırılması ile artmıştır (Mailey vd., 2023). Düzenli olarak egzersiz yapma veya spor yapmanın fiziksel olarak faydaları olduğu kadar psikolojik ve zihinsel olarak da birçok faydası olduğu ortaya koyulmuştur (Ackermann vd., 2008). Yapılan araştırmalar, sosyal, duygusal ve zihinsel enerji bakımından yaşam kalitesinin artmasında egzersizin önemini ortaya koymaktadır (Baştuğ vd., 2011). Yeterli düzeyde ve sıklıkta yapılan egzersizin insanlara faydalı olmakla birlikte toplumsal sağlığın düzeltilmesine de katkı sunmaktadır (Miçoğulları vd., 2010). Egzersiz yapmak kadar yapılan egzersizi düzenli ve istikrarlı olarak devam ettirmek de bir o kadar önemlidir. Motivasyon bu devamlılığı sağlamada önemli bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır (Yılmaz ve Çavaş, 2007). Motivasyon, kişiye göre değişen, bireyin kendi istek ve arzusu ile belirledikleri hedefe doğru yaptıkları eylemler olarak açıklanmaktadır (Sarı ve Sağ, 2021). Motivasyon kavramı incelenirken, hem fiziksel hem de zihinsel etkinlikler içerdiği görülmektedir. Fiziksel olarak ısrar, inat, çaba gösterme gibi aksiyonlar görülürken, zihinsel olarak, gözlemlene, plan yapma ve yönlendirme gibi bilişsel aksiyonlar görülmektedir. Bireylerin belirledikleri bir hedefe ulaşmak amacı ile içsel olarak ortaya koydukları istek ve gönüllük düzeyleri motivasyon olarak açıklanabilir. Bu nedenle spor faaliyetlerinde motivasyon önemli bir yer tutmaktadır (Kaya ve Günay, 2020).

Konu ile ilgili yapılan incelemeler sonucunda sporda zihinsel enerji ve motivasyonun önemi ortaya koyulmuş ve bu doğrultuda araştırmanın amacı, farklı liglerde mücadele eden futbolcuların atletik zihinsel enerji düzeyleri ile egzersiz motivasyon tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek olarak belirlenmiştir.

II. MATERYAL METOT

A. Araştırma Modeli

Araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli uygulanmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımına denir. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 2011).

B. Araştırma grubu (evren-örneklem)

Araştırmanın evrenini, Elazığ, Diyarbakır ve Tunceli illerinde 2024-2025 sezonunda futbol lisansı güncellenen profesyonel, bölgesel amatör, amatör ve genç takım futbolcuları oluşturmaktadır. Araştırmanın evreninin Malatya ve Diyarbakır'da bulunan futbol federasyonu bölge temsilcilikleri ile yapılan görüşmelerden sonra toplam 4846 sporcudan oluştuğu belirlenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu, Elazığ, Diyarbakır ve Tunceli illerinde bulunan farklı liglerdeki futbol kulüplerinde aktif olarak oynayan 410 futbolcu oluşturmaktadır. Araştırmaya sporcular gönüllü olarak katılmışlardır. 18 yaş üzerindeki futbolcular gönüllü olur formunu kendileri doldurup araştırmacıya teslim etmişlerdir. 18 yaş altındaki futbolcular vasi onam formunu ailelerine doldurtup imzalatmış ve araştırmacıya teslim etmişlerdir. Araştırma Munzur Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'nun 28.11.2024 tarih ve 2400055672 sayılı kararı ile etik olarak uygun bulunmuştur.

C. Veri toplama araçları

Katılımcılardan, araştırmacının hazırladığı yaş, bulunduğu futbol ligi ve gelir düzeyi bilgilerinin bulunduğu kişisel bilgi formu ile birlikte Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği (AZEÖ), Egzersiz Motivasyonu Tutum Ölçeği (EMTÖ) doldurmaları istenmiştir. Veriler, katılımcılardan hem yüz yüze görüşme yöntemi ile hem de Google form ile toplanmıştır.

C.1. Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği (AZEÖ)

Araştırmaya katılan futbolcuların atletik zihinsel enerji düzeylerini belirlemek amacı ile Lu vd., (2018) tarafından geliştirilen Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği (AZEÖ), Yıldız vd., (2020) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır (Lu vd., 2018). Ölçek toplam 18 sorudan oluşmaktadır ve 6'lı likert tipi cevaplama yöntemi kullanılmıştır. Ölçekte ters puanlamalı soru bulunmamaktadır. Ölçek, 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar, Dinçlik (1, 2, 15. sorular), Güven (3, 9, 13. sorular), Motivasyon (4, 8, 16. sorular), Yorulmama (7, 11, 12. sorular), Konsantrasyon (5, 6, 10. sorular) ve Sakinlik (14, 17, 18. sorular) olarak belirlenmiştir. Ölçek toplam puanı en yüksek 108 iken, en düşük 18 puandır. Her alt boyutun kendi içerisinde en yüksek puan toplamı 18 iken en düşük 3 puandır. Yıldız vd., (2020) tarafından uyarlanan ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alpha katsayıları, Dinçlik (0,79), Güven (0,78), Motivasyon (0,79), Yorulmama (0,83), Konsantrasyon (0,78), Sakinlik (0,80) olarak tespit edilmiştir. Ölçek toplam puanının yüksek olması katılımcının atletik zihinsel enerji düzeyinin yüksek olduğu olarak yorumlanmaktadır (Yıldız vd., 2020).

C.2. Egzersiz Motivasyonu Tutum Ölçeği (EMTÖ)

Katılımcıların egzersiz motivasyonu tutumlarını ölçmek amacı ile Caz (2024) tarafından geliştirilen Egzersiz Motivasyonu Tutum Ölçeği (EMTÖ) kullanılmıştır. EMTÖ toplam 20 sorudan oluşmaktadır. Ölçekte 7'li Likert tipi cevaplama yöntemi kullanılmıştır. Ölçek, Olumsuz Tutum ve Düşünce (1, 2, 3, 4, 5, 6 ve 7. sorular), Pozitif Bakış ve Sağlık (8, 9, 10, 11, 12, 13 ve 14. sorular) ve Fiziksel Görünüm ve Sağlık (15, 16, 17, 18, 19 ve 20. sorular) olmak üzere toplamda 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Olumsuz Tutum ve Düşünce alt boyutu ters puanlamalı sorulardan oluşmaktadır. Ölçek değerlendirilmesin sonucunda en çok 140 puan, en düşük 20 puan alınabilmektedir. Ölçek alt boyut ve toplam Cronbach Alpha katsayıları sırası ile Olumsuz Tutum ve Düşünce (0,85), Pozitif Bakış ve Sağlık (0,85), Fiziksel Görünüm ve Sağlık (0,87) ve ölçek geneli (0,91) olarak belirlenmiştir. Ölçek sonucunda katılımcıların puan ortalamasının yüksek olması egzersiz motivasyonu tutumlarının yüksek olduğunu, toplam puanın düşük olması ise egzersiz motivasyonu tutumlarının düşük olduğunu ortaya koymaktadır.

D. Verilerin analizi

Elde edilen veriler SPSS 22.0 programı ile istatistiksel olarak analiz edilmiştir. Verilerin normallik dağılımı Skewness ve Kurtosis değerleri ile incelenmiş, normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Örneklem sayısı hesaplama işlemi için G.Power (v3.1.9.7) güç analizi programı kullanılmıştır. Araştırmaya 4 farklı ligdeki futbolcular dâhil edilecek olup araştırmanın evreni 5000 olarak alınmıştır. Buna göre One Way Anova testi uygulanacağından, G Power güç analiz programı içerisinde F Test ailesinden, ANOVA: Fixed effects, omnibus, one-way testi uygulanmıştır. Toplam 4 gruba AZEÖ testi uygulanacağından Number of groups' a 4 değeri verilmiştir, Power (1- β err prob): 0,88 , α err prob=0.05 ve son olarak Effect size ise ortalama değer olarak 0.25 olarak girildiğinde toplam örneklem büyüklüğü (total sample size) 384 olarak hesaplanmıştır. Grup içi farklılıkların belirlenmesi için One Way Anova testi uygulanmış, gruplar arası farklılıkların belirlenmesinde ise grup içi sayılar eşit olmadığı için Sheffe testi sonuçları değerlendirilmiştir. Araştırmada anlamlılık değeri $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

III. BULGULAR

Elde edilen verilerin istatistiksel analizleri aşağıdaki tablolarda verilmiş ve yorumlanmıştır.

Tablo 1. Değişkenlerin ortalama ve yüzde değerleri

Değişkenler	Grup	n	%
Lig seviyesi	Profesyonel	78	19,0
	Bölgesel amatör	116	28,3
	Amatör	114	27,8
	Genç takım	102	24,9
Yaş	14-17 yaş	131	32,0
	18-22 yaş	120	29,2
	23-26 yaş	90	22,0
	26 yaş üstü	69	16,8
Gelir düzeyi	0-15000 arası	75	18,3
	15001-30000 arası	137	33,4
	30001-45000 arası	110	26,8
	45000 üzeri	88	21,5
Toplam		410	100

Araştırmaya katılan futbolculardan, %19'u profesyonel ligde, %28,3'ü bölgesel amatör ligde, %27,8'i amatör ligde ve %24,9'u genç takım liglerindedir. Katılımcıların %32'si 14-17 yaş aralığında, %29,2'si 18-22 yaş aralığında, %22'si 23-26 yaş aralığında ve %16,8'i 26 yaş üzerindedir. Yaş grupları futbolcuların fiziksel gelişim ve sosyal gelişim düzeyleri göz önünde bulundurularak belirlenmiştir. Araştırmaya katılan futbolcuların, %18,3'ü 0-15000 gelir aralığında, %33,4'ü 15001-30000 gelir aralığında, %26,8'i 30001-45000 gelir aralığında ve %21,5'i 45000 üzeri gelire sahiptir. Gelir düzeyi grupları, asgari ücret, açlık sınırı ve üniversite burs ücretleri göz önüne alınarak belirlenmiştir (Tablo 1).

Tablo 2. Lig seviyesi değişkeni açısından atletik zihinsel enerji ölçeği ve alt boyutlarının istatistiksel analizi

Ölçek Boyutları	Grup	X	F	p	Scheffe
Dinçlik	Profesyonel ¹	10,24±2,33	32,36	0,00	1- 2, 3, 4
	Bölgesel amatör ²	12,68±2,36			2- 1
	Amatör ³	11,78±1,97			3- 1, 4
	Genç takım ⁴	13,28±2,04			4- 1, 3
Güven	Profesyonel ¹	13,01±2,05	3,19	0,08	
	Bölgesel amatör ²	12,56±2,06			
	Amatör ³	12,36±2,10			
	Genç takım ⁴	13,19±2,04			
Motivasyon	Profesyonel ¹	12,47±2,34	2,70	0,45	
	Bölgesel amatör ²	13,02±1,95			
	Amatör ³	12,90±2,02			
	Genç takım ⁴	13,62±1,92			
Yorulmama	Profesyonel ¹	10,43±1,85	53,74	0,00	1- 2, 3, 4
	Bölgesel amatör ²	12,73±1,84			2- 1, 4
	Amatör ³	12,21±2,04			3- 1, 4
	Genç takım ⁴	13,87±1,50			4- 1, 2, 3
Konsantrasyon	Profesyonel ¹	11,96±1,61	40,94	0,00	1- 2, 3, 4
	Bölgesel amatör ²	13,47±1,73			2- 1, 4
	Amatör ³	13,14±1,80			3- 1, 4
	Genç takım ⁴	14,60±1,16			4- 1, 2, 3
Sakinlik	Profesyonel ¹	13,43±1,84	10,46	0,00	1- 4
	Bölgesel amatör ²	13,57±1,73			2- 4
	Amatör ³	12,83±1,60			3-
	Genç takım ⁴	12,14±1,53			4- 1, 2
Ölçek toplam puanı	Profesyonel ¹	71,56±7,46	22,04	0,00	1- 2, 4
	Bölgesel amatör ²	78,06±5,67			2- 1
	Amatör ³	75,25±6,40			3- 4
	Genç takım ⁴	80,73±5,08			4- 1, 3

Lig seviyesi değişkeni açısından futbolcuların atletik zihinsel enerji düzeylerinin incelenmesinde One Way Anova testi uygulanmıştır. Gruplar arası farklılıkların incelenmesinde Scheffe testi sonuçları incelenmiştir. Atletik zihinsel enerji ölçeği toplam puanı istatistiksel analiz sonuçları incelenmesinde, profesyonel futbolcuların atletik zihinsel enerji düzeylerinin bölgesel amatör ve genç takım oyuncularına göre anlamlı derecede düşük olduğu, genç takım oyuncularının atletik zihinsel enerji düzeylerinin profesyonel futbolculara ve amatör futbolculara göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutların incelenmesinde, dinçlik, yorulmama, konsantrasyon ve sakinlik alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilirken, güven ve motivasyon alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Dinçlik alt boyutunda profesyonel futbolcuların dinçlik düzeylerinin genç takım, amatör ve bölgesel amatör futbolcularına göre anlamlı derecede düşük olduğu tespit edilmiştir. Yorulmama alt boyutunda genç takım futbolcularının yorulmama düzeylerinin diğer futbolculara göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sakinlik alt boyutunda profesyonel futbolcuların ve bölgesel amatör futbolcuların genç takım oyuncularına göre anlamlı derecede daha sakin olduğu tespit edilmiştir (Tablo 2).

Tablo 3. Lig seviyesi değişkeni açısından egzersiz motivasyon tutum ölçeği ve alt boyutlarının istatistiksel analizi

Ölçek Boyutları	Grup	X	F	p	Scheffe
Olumsuz Tutum ve Düşünce	Profesyonel ¹	43,07±2,41	0,89	0,44	
	Bölgesel amatör ²	43,25±2,39			
	Amatör ³	43,62±2,56			
	Genç takım ⁴	43,47±2,55			
Pozitif Bakış ve Sağlık	Profesyonel ¹	41,50±2,89	12,32	0,00	1- 4
	Bölgesel amatör ²	42,09±2,49			2- 4
	Amatör ³	42,64±2,82			3-
	Genç takım ⁴	43,75±2,38			4- 1, 2

Tablo 3. (devamı) Lig seviyesi değişkeni açısından egzersiz motivasyon tutum ölçeği ve alt boyutlarının istatistiksel analizi

Fiziksel Görünüm ve Sağlık	Profesyonel ¹	37,02±3,04	32,82	0,00	1- 2, 3, 4
	Bölgesel amatör ²	39,38±2,59			2- 1, 4
	Amatör ³	40,13±2,71			3- 1
	Genç takım ⁴	40,97±2,72			4- 1, 2
Ölçek toplam puanı	Profesyonel ¹	121,60±4,27	34,26	0,00	1- 2, 3, 4
	Bölgesel amatör ²	124,73±4,71			2- 1, 4
	Amatör ³	126,39±4,36			3- 1
	Genç takım ⁴	128,19±4,58			4- 1, 2

Lig seviyesi değişkeni açısından futbolcuların egzersiz motivasyon tutumlarının incelenmesinde One Way Anova testi uygulanmıştır. Gruplar arası farklılıkların incelenmesinde Sheffe testi sonuçları incelenmiştir. Olumsuz tutum ve düşünce alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmezken, pozitif bakış ve sağlık, fiziksel görünüm ve sağlık ile ölçek toplam puanında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Pozitif bakış ve sağlık alt boyutunda genç takım oyuncularının ölçek puanlarının profesyonel ve bölgesel amatör futbolculara göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel görünüm ve sağlık alt boyutunda, profesyonel futbolcuların diğer futbolculara göre anlamlı derecede düşük puan aldıkları tespit edilmiştir. Ölçek toplam puanında, profesyonel futbolcuların, amatör, bölgesel amatör ve genç takım oyuncularına göre anlamlı derecede düşük puan aldıkları tespit edilmiştir. Tablo incelendiğinde, profesyonel futbolcuların egzersiz motivasyon tutumlarının diğer futbolculara göre düşük olduğu, genç takım oyuncularının ise en yüksek egzersiz motivasyon tutumuna sahip oldukları görülmektedir (Tablo 3).

Tablo 4. Yaş değişkeni açısından atletik zihinsel enerji ölçeği ve alt boyutlarının istatistiksel analizi

Ölçek Boyutları	Grup	X	F	p	Scheffe
Dinçlik	14-17 yaş ¹	13,54±2,09	53,49	0,00	1- 2, 3, 4
	18-22 yaş ²	12,55±2,06			2- 1, 3, 4
	23-26 yaş ³	11,00±2,04			3- 1, 2
	26 yaş üzeri ⁴	10,11±1,95			4- 1, 2
Güven	14-17 yaş ¹	12,74±2,05	0,67	0,56	
	18-22 yaş ²	12,50±2,02			
	23-26 yaş ³	12,67±2,03			
	26 yaş üzeri ⁴	12,92±2,14			
Motivasyon	14-17 yaş ¹	14,08±1,85	57,35	0,00	1- 3, 4
	18-22 yaş ²	13,56±1,77			2- 3, 4
	23-26 yaş ³	12,08±1,44			3- 1, 2, 4
	26 yaş üzeri ⁴	11,05±1,68			4- 1, 2, 3
Yorulmama	14-17 yaş ¹	13,72±1,46	116,88	0,00	1- 3, 4
	18-22 yaş ²	13,11±1,80			2- 3, 4
	23-26 yaş ³	11,85±1,54			3- 1, 2, 4
	26 yaş üzeri ⁴	9,55±1,43			4- 1, 2, 3
Konsantrasyon	14-17 yaş ¹	14,41±1,36	75,92	0,00	1- 3, 4
	18-22 yaş ²	13,74±1,64			2- 4
	23-26 yaş ³	13,05±1,48			3- 1, 4
	26 yaş üzeri ⁴	11,20±1,30			4- 1, 2, 3
Sakinlik	14-17 yaş ¹	12,29±1,39	13,60	0,00	1- 2, 3
	18-22 yaş ²	13,08±1,85			2- 1
	23-26 yaş ³	13,73±1,74			3- 1
	26 yaş üzeri ⁴	13,15±1,77			4-
Ölçek toplam puanı	14-17 yaş ¹	80,73±4,45	104,59	0,00	1- 3, 4
	18-22 yaş ²	78,56±5,66			2- 3, 4
	23-26 yaş ³	74,41±5,45			3- 1, 2, 4
	26 yaş üzeri ⁴	68,01±4,81			4- 1, 2, 3

Yaş değişkeni açısından futbolcuların atletik zihinsel enerji düzeylerinin incelenmesinde, güven alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmezken diğer alt boyutlar ve ölçek toplam puanında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Dinçlik alt boyutunda 14-17 yaş ve 18-22 yaş arası futbolcuların 23-26 yaş ve 26 yaş üzeri futbolculara göre anlamlı derecede yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir. Motivasyon, yorulmama ve konsantrasyon alt boyutlarında, 26 yaş üzeri futbolcuların diğer yaş grubundaki futbolculara göre anlamlı derecede düşük puan aldıkları tespit edilmiştir. Sakinlik alt boyutunda 14-17 yaş arası futbolcuların 18-22 yaş ve 23-26 yaş arası futbolculara göre anlamlı derecede düşük puan aldıkları tespit edilmiştir. Ölçek toplam puanında 26 yaş üzeri futbolcuların diğer gruplara göre anlamlı derecede düşük puan aldıkları tespit edilmiştir. Tablo incelendiğinde yaş arttıkça atletik zihinsel enerjinin düştüğü görülmektedir (Tablo 4).

Tablo 5. Yaş değişkeni açısından egzersiz motivasyon tutum ölçeği ve alt boyutlarının istatistiksel analizi

Ölçek Boyutları	Grup	X	F	p	Scheffe
Olumsuz Tutum ve Düşünce	14-17 yaş ¹	43,42±2,72	1,26	0,28	
	18-22 yaş ²	43,35±2,38			
	23-26 yaş ³	43,67±2,54			
	26 yaş üzeri ⁴	42,91±2,24			
Pozitif Bakış ve Sağlık	14-17 yaş ¹	42,97±2,75	2,04	0,09	
	18-22 yaş ²	42,70±2,77			
	23-26 yaş ³	42,41±2,73			
	26 yaş üzeri ⁴	41,86±2,51			
Fiziksel Görünüm ve Sağlık	14-17 yaş ¹	40,34±3,01	6,01	0,01	1- 4
	18-22 yaş ²	39,55±2,93			2-
	23-26 yaş ³	39,38±2,88			3-
	26 yaş üzeri ⁴	37,84±3,02			4- 1
Ölçek toplam puanı	14-17 yaş ¹	126,86±4,86	13,45	0,00	1- 4
	18-22 yaş ²	125,70±4,68			2- 4
	23-26 yaş ³	125,47±4,86			3- 4
	26 yaş üzeri ⁴	122,34±4,83			4- 1, 2, 3

Yaş değişkeni açısından futbolcuların egzersiz motivasyon tutumlarının incelenmesinde, olumsuz tutum ve düşünce ile pozitif bakış ve sağlık alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmezken, fiziksel görünüm ve sağlık ile ölçek toplam puanında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Fiziksel görünüm ve sağlık alt boyutunda 14-17 yaş aralığı futbolcuların puan ortalamalarının ile 26 yaş üzeri futbolculara göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ölçek toplam puanında 26 yaş üzeri futbolcuların diğer yaş grubundaki futbolculara göre anlamlı derecede düşük puan aldığı tespit edilmiştir. Tablo incelendiğinde yaşı büyük futbolcuların egzersiz motivasyon tutumlarının azaldığı görülmektedir (Tablo 5).

Tablo 6. Gelir durumu değişkeni açısından atletik zihinsel enerji ölçeği ve alt boyutlarının istatistiksel analizi

Ölçek Boyutları	Grup	X	F	p	Scheffe
Dinçlik	0-15000 arası ¹	13,04±2,28	37,56	0,00	1- 3, 4
	15001-30000 arası ²	13,14±1,90			2- 3, 4
	30001-45000 arası ³	11,66±2,47			3- 1, 2, 4
	45000 üzeri ⁴	10,30±1,93			4- 1, 2, 3
Güven	0-15000 arası ¹	12,84±1,93	0,18	0,90	
	15001-30000 arası ²	12,64±2,05			
	30001-45000 arası ³	12,63±2,21			
	45000 üzeri ⁴	12,69±1,96			
Motivasyon	0-15000 arası ¹	13,45±1,71	16,21	0,00	1- 3, 4
	15001-30000 arası ²	13,65±1,98			2- 3, 4
	30001-45000 arası ³	12,50±2,07			3- 1, 2
	45000 üzeri ⁴	12,03±1,85			4- 1, 2
Yorulmama	0-15000 arası ¹	13,80±1,41	46,43	0,00	1- 3, 4
	15001-30000 arası ²	13,24±1,69			2- 3, 4
	30001-45000 arası ³	11,97±2,14			3- 1, 2, 4
	45000 üzeri ⁴	10,57±1,84			4- 1, 2, 3
Konsantrasyon	0-15000 arası ¹	14,30±1,45	23,59	0,00	1- 3, 4
	15001-30000 arası ²	14,13±1,49			2- 3, 4
	30001-45000 arası ³	12,98±1,71			3- 1, 2, 4
	45000 üzeri ⁴	11,90±1,65			4- 1, 2, 3
Sakinlik	0-15000 arası ¹	11,92±1,12	14,29	0,00	1- 2, 3, 4
	15001-30000 arası ²	12,96±1,80			2- 1
	30001-45000 arası ³	13,39±1,57			3- 1
	45000 üzeri ⁴	13,43±1,97			4- 1
Ölçek toplam puanı	0-15000 arası ¹	79,36±4,92	48,82	0,00	1- 3, 4
	15001-30000 arası ²	79,78±5,53			2- 3, 4
	30001-45000 arası ³	75,15±6,62			3- 1, 2, 4
	45000 üzeri ⁴	70,95±5,97			4- 1, 2, 3

Gelir durumu değişkeni açısından futbolcuların atletik zihinsel enerji düzeylerinin incelenmesinde, güven alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmezken diğer alt boyutlar ve ölçek toplam puanında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Dinçlik, motivasyon, yorulmama ve konsantrasyon alt boyutlarında, gelir durumu 45000 üzerinde olan futbolcuların puan ortalamalarının diğer gruplara göre anlamlı derecede daha düşük puan aldıkları tespit edilmiştir. Sakinlik alt boyutunda, 0-15000 gelir grubunun diğer gruplara göre anlamlı derecede düşük puan aldıkları tespit

edilmiştir. Ölçek toplam puanında, 45 üzerinde geliri olan futbolcuların diğer gruplara göre anlamlı derecede düşük puan aldıkları tespit edilmiştir. 30001-45000 arası geliri olan futbolcuların ise 0-15000 ve 15001-30000 gelir elde eden futbolculara göre anlamlı derecede düşük puan aldıkları tespit edilmiştir. Tablo incelendiğinde, geliri yüksek olan sporcuların geliri düşük sporculara göre daha düşük atletik zihinsel enerji düzeyine sahip oldukları görülmektedir (Tablo 6).

Tablo 7. Gelir durumu değişkeni açısından egzersiz motivasyon tutum ölçeği ve alt boyutlarının istatistiksel analizi

Ölçek Boyutları	Grup	X	F	p	Scheffe
Olumsuz Tutum ve Düşünce	0-15000 arası ¹	43,41±2,55	0,76	0,51	
	15001-30000 arası ²	43,61±2,59			
	30001-45000 arası ³	43,20±2,62			
	45000 üzeri ⁴	43,19±2,03			
Pozitif Bakış ve Sağlık	0-15000 arası ¹	43,21±2,48	1,89	0,11	
	15001-30000 arası ²	42,72±3,06			
	30001-45000 arası ³	42,39±2,52			
	45000 üzeri ⁴	41,91±2,63			
Fiziksel Görünüm ve Sağlık	0-15000 arası ¹	40,76±2,79	15,80	0,00	1- 3, 4
	15001-30000 arası ²	40,52±2,72			2- 3, 4
	30001-45000 arası ³	38,90±2,82			3- 1, 2
	45000 üzeri ⁴	37,75±2,99			4- 1, 2
Ölçek toplam puanı	0-15000 arası ¹	127,38±4,59	12,71	0,00	1- 3, 4
	15001-30000 arası ²	126,86±4,58			2- 4
	30001-45000 arası ³	124,50±5,04			3- 1
	45000 üzeri ⁴	122,84±4,64			4- 1, 2

Gelir durumu değişkeni açısından futbolcuların egzersiz motivasyon tutumlarının incelenmesinde, olumsuz tutum ve düşünce ile pozitif bakış ve sağlık alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmezken, fiziksel görünüm ve sağlık ile ölçek toplam puanında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Fiziksel görünüm ve sağlık alt boyutunda 0-15000 ve 15001-30000 arası geliri olan futbolcuların 30001-45000 arası ve 45000 üzeri geliri olan futbolculara göre anlamlı derecede daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir. Ölçek toplam puanında, 45000 üzeri geliri olan futbolcuların, 0-15000 ve 15001-30000 arası geliri olan futbolculara göre anlamlı derecede daha düşük puan aldıkları tespit edilmiştir. Tablo incelendiğinde, gelir düzeyi arttıkça futbolcuların egzersiz motivasyon tutumlarının azaldığı görülmektedir (Tablo 7).

Tablo 8. Futbolcuların atletik zihinsel enerji düzeyleri ile egzersiz motivasyon tutumları arasındaki ilişki analizi

Emtö toplam puanı	
Azeo toplam puanı	Pearson Correlation
	(r)
	p
	n
	0,22
	0,01
	410

Futbolcuların atletik zihinsel enerji düzeyleri ile egzersiz motivasyon tutumları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacı ile Pearson Korelasyon analizi yapıldı. Elde edilen analiz sonuçları incelendiğinde, atletik zihinsel enerji düzeyi ile egzersiz motivasyon tutumları arasında düşük düzeyde pozitif ($r=0,22$) ve anlamlı ($p=0,01$) ilişki bulundu. Futbolcuların atletik zihinsel enerji düzeyleri arttıkça egzersiz motivasyon tutumlarının da arttığı tespit edilmiştir (Tablo 8).

IV. TARTIŞMA VE SONUÇLAR

Farklı liglerde bulunan futbolcuların atletik zihinsel enerji düzeyleri ile egzersiz motivasyon tutumlarının incelenmesi amacı ile yapılan araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizi sonucunda elde edilen bulgular incelenmiş ve literatür incelemesi sonucunda bulunan araştırmalar ile karşılaştırılıp yorumlanmıştır.

Lig seviyesi değişkeni açısından futbolcuların atletik zihinsel enerji düzeyleri ile egzersiz motivasyon tutumlarının incelenmesinde, AZEÖ toplam puanı ortalamasında en yüksek puan ortalamasını genç takım futbolcuları, en düşük puan ortalamasına ise profesyonel ligdeki futbolcular almıştır. Genç takım futbolcularından sonra ikinci yüksek puanı bölgesel amatör ligdeki futbolcular, üçüncü yüksek puanı ise amatör ligdeki futbolcular almıştır. Elde edilen bulgular sonucunda genç takım futbolcularının diğer liglerdeki futbolculara göre anlamlı derecede daha yüksek atletik zihinsel enerji düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. AZEÖ alt boyutlarının incelenmesinde, güven ve motivasyon alt boyutlarında farklılık tespit edilmezken, dinçlik, yorulmama ve konsantrasyon alt boyutlarında genç takım futbolcularının diğer futbolculara göre anlamlı derecede daha yüksek puan ortalamaları elde ettikleri tespit edilmiştir. Sakinlik alt boyutunda ise profesyonel futbolcuların diğer liglerdeki futbolculara göre daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir. Lig değişkeni açısından egzersiz motivasyon tutumlarının incelenmesinde, EMTÖ toplam puanı ortalamalarında en yüksek puan ortalamasını genç takım futbolcuları alırken, en düşük puan ortalamasını profesyonel futbolcular almıştır. EMTÖ alt

boyutlarının incelemesinde, olumsuz tutum ve düşünce alt boyutunda anlamlı farklılıklar tespit edilmezken, pozitif bakış ve sağlık ile fiziksel görünüm ve sağlık alt boyutlarında genç takım futbolcuları diğer futbolculara göre anlamlı derecede yüksek puan almışlardır. Hem atletik zihinsel enerji düzeyi hem de egzersiz motivasyon tutumu puan ortalamaları incelendiğinde genç takım futbolcularının diğer futbolculara göre yüksek puan aldıkları görülmektedir. Literatür incelemesinde araştırma bulguları ile benzer bulgulara ulaşılan araştırmalara rastlanmıştır. Araştırma konusu ile benzerlik gösteren çalışmalar aşağıda belirtilmiş ve araştırma bulguları ile karşılaştırılmıştır.

Literatür incelemesinde futbolcularda atletik zihinsel enerji ile ilgili yapılan araştırmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Turan ve Güngör (2024) futbolcularda zihinsel enerjinin sporcu yaratıcılığına etkisini araştırdıkları araştırmalarında, katılımcıların atletik zihinsel enerji düzeylerinin ve sporcu yaratıcılıklarının yüksek düzeyde olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırma sonucunda spor yaşı yüksek olan futbolcuların atletik zihinsel enerji düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Yapılan araştırmada genç futbolcuların atletik zihinsel enerji düzeylerinin profesyonel futbolculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. İki araştırma arasındaki bulgular benzer sonuçlar içermemektedir. Bu durumun, Turan ve Güngör (2024)'ün araştırmalarında 5 yıl ve üzerinde spor yaşına sahip katılımcıların örneklem grubunun yaklaşık %50'sini oluşturduğundan dolayı kaynaklandığı düşünülmektedir. İslam (2023), araştırmasında, kadın futbolcuların atletik zihinsel enerjileri, psikolojik becerileri ve cesaret düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda, atletik zihinsel enerjinin psikolojik becerileri pozitif yönde etkilediğini, psikolojik becerilerin ise cesaret düzeylerini olumlu olarak etkilediğini göstermiştir. Ayrıca, psikolojik becerilerin, atletik zihinsel enerji ile cesaret arasındaki ilişkide tam aracılık etkisi olduğu tespit etmiştir. İslam (2023), futbolcuların atletik zihinsel enerjileri ile sporcu cesaretlerinin psikolojik becerilerine etkisini inceledikleri araştırmalarında, futbolculardaki sporcu cesaretinin atletik zihinsel enerji düzeyini olumlu etkilediğini, atletik zihinsel enerjinin de psikolojik becerileri olumlu yönde etkilediğini tespit etmişlerdir. Gülşen vd. (2023), atletik zihinsel enerji ve uyku davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve araştırma sonucunda, sporcuların uyku davranışlarının atletik zihinsel enerji düzeyinin bir belirleyicisi olarak tespit etmişlerdir. Araştırmada lig seviyesi değişkeni açısından egzersiz motivasyon tutumlarının incelenmesinde genç takım futbolcularının diğer liglerde bulunan futbolculara göre daha yüksek egzersiz motivasyon tutumuna sahip oldukları tespit edilmiştir. Genç futbolcuların egzersiz motivasyon tutumlarının diğer futbolculara göre daha yüksek olmasının nedeninin fiziksel ve zihinsel olarak egzersiz yapma enerjilerinin daha yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Literatürde futbolcuların egzersiz motivasyon tutumları ile ilgili çalışmaların çok sınırlı olduğu görülmüştür. Saraç ve Kırtepe (2023), spor lisesi öğrencilerinin rekreasyonel egzersiz motivasyon düzeylerini araştırmış, öğrencilerin rekreasyonel motivasyon düzeylerini yüksek olarak tespit etmişlerdir. Rodrigues vd., (2023), genç futbolcuların sezon boyunca oluşan motivasyon düzeylerini incelemiş ve sonuç olarak oyuncuların sporla olan bağlılıklarının ve kişisel taahhütlerinin sezon ilerledikçe arttığını tespit etmişlerdir.

Yaş değişkeni açısından atletik zihinsel enerji ve egzersiz motivasyon tutumlarının incelenmesinde, yaş düzeyi arttıkça, atletik zihinsel enerji düzeyinin azaldığı ve egzersiz motivasyon tutumlarının azaldığı tespit edilmiştir. Kılıç (2024), spor salonuna gidenlerin atletik zihinsel enerji düzeylerini incelediği araştırmasında, yaş değişkeni açısından katılımcılar arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Öner (2022), futbolcuların atletik zihinsel enerji düzeylerini incelediği araştırmasında, 18-20 yaş arası futbolcuların atletik zihinsel enerji düzeyinin diğer üst yaş gruplarına göre anlamlı derecede daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Tatlısu vd., (2022) elit boksörlerin atletik zihinsel enerji düzeylerini incelemiş, spor yaşı 4-6 yıl arası olan sporcuların atletik zihinsel enerji düzeyini 1-3 yıl arasına göre anlamlı derecede yüksek olarak tespit etmişlerdir. Kayhalak ve Güçlü (2024) muaythai sporcularının atletik zihinsel enerji düzeylerini spor yaşı değişkenine göre incelemiş ve sonuç olarak sakinlik alt boyutunda 7 yıl üzeri spor yaşı olanların 1-3 yıl arasına oranla anlamlı derecede yüksek sonuç aldıklarını tespit etmişlerdir. Araştırma bulguları ile karşılaştırıldığında sakinlik alt boyutunda profesyonel futbolcuların diğer futbolculara göre daha yüksek puan aldıkları, yaş değişkeninde ise yaşı büyük olan futbolcuların yaşı küçük futbolculara göre sakinlik alt boyutunda daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir. Araştırma bulguları arasında paralellik bulunmaktadır. Bulgular değerlendirildiğinde yaşı büyük olan ya da spor geçmişi daha fazla olan sporcuların sakinlik düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Dut vd. (2020) genç futbolcuların motivasyonları ile antrenör davranışları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmaları sonucunda, antrenörlerin genç futbolcuların spor yaşantılarında kalıcı bir etki elde etmek için motivasyonlarını artırmanın önemli olduğunu belirtmişlerdir.

Gelir düzeyi değişkeni açısından futbolcuların atletik zihinsel enerji düzeyleri ile egzersiz motivasyon tutumlarının incelenmesinde, gelir düzeyi düşük olan futbolcuların atletik zihinsel enerji düzeyleri ve egzersiz motivasyonu tutumlarının gelir düzeyi yüksek sporculara göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun futbolcuların gelir düzeyini yükseltmek amacı ile daha fazla enerji ve motivasyon ile çalıştıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Literatür incelemesinde konu ile ilgili çalışmaların kısıtlı olduğu görülmüştür. Kılıç (2024), spor salonuna giden bireylerin atletik zihinsel enerji düzeylerini incelemiş, öğrenci, memur ve serbest meslekte çalışan bireylerin atletik zihinsel enerji düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Güzel vd. (2020) yaptıkları araştırmada, 17 yaş ile 62 yaş arasındaki bireylerin gelir durumu açısından egzersiz motivasyonlarını incelemişlerdir. Araştırma sonucunda gelir durumu daha düşük katılımcıların yüksek olanlara göre anlamlı derecede rekabet ve beceri gelişimi alt boyutlarında yüksek puan aldıklarını tespit etmişlerdir. Karakaş vd., (2015), yüzme egzersizine katılan kadınların egzersiz motivasyonlarını inceledikleri araştırmalarında, gelir durumu en yüksek olan katılımcıların rekabet

alt boyutunda diğer katılımcılara göre anlamlı derecede düşük puan aldıklarını tespit etmişlerdir. Literatür incelemesi sonucunda, gelir durumunun artmasının sporcuların ve egzersize katılan kişilerin motivasyonlarını ve zihinsel enerjilerini düşürdüğü söylenebilir. Bu durumun nedeninin sporcuların yaşam hedeflerine kısmen ulaşmış olmaları, geçim ve ekonomik sıkıntılarının diğer katılımcılara göre daha az olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, lig seviyesi yükseldikçe futbolcuların atletik zihinsel enerji düzeylerinin ve egzersiz motivasyon tutumlarının anlamlı derecede azaldığı, yaş ilerledikçe atletik zihinsel enerji düzeyi ve egzersiz motivasyon tutumlarının anlamlı derecede azaldığı ve gelir durumu yükseldikçe atletik zihinsel enerji düzeyi ve egzersiz motivasyon tutumlarının anlamlı derecede azaldığı tespit edilmiştir.

A. Öneriler

- Farklı branşlardaki sporculara aynı ölçekler uygulanarak sonuçların karşılaştırılması,
- Daha geniş bir örneklem grubu ile araştırmanın genişletilmesi,
- Yabancı futbolcuların araştırmaya dâhil edilerek karşılaştırılması,
- Medeni durum, cinsiyet (kadın futbolcular dâhil edilerek), haftalık antrenman sayısı gibi değişkenler eklenerek araştırmanın genişletilmesi,

Araştırma sonucunda öneriler olarak araştırmacılara sunulabilir.

B. Sınırlılıklar ve Güçlü Yönler

Araştırmanın örneklem grubunun aynı bölgede oynayan futbolculardan oluşması, beslenme alışkanlıkları, uyku düzeni, öğrenim durumu ve medeni durum gibi değişkenlerin araştırmaya dâhil edilmemesi, araştırmanın sınırlılıkları olarak belirlenmiştir.

Araştırmaya, farklı liglerden yeterli sayıda futbolcunun katılması, performansı artırmada fiziksel çalışmaların dışında zihinsel ve motivasyonel faktörlerin etkilerini ortaya koyması, araştırmanın güçlü yönleri olarak belirlenmiştir.

BEYANLAR

Teşekkürler: Yazarlar herhangi bir kişi veya kuruma teşekkür etmek istememektedir.

Yazar Katkıları: Kavramsallaştırma, G.T.; Metodoloji, G.T. ve M.Y.; Doğrulama, G.T.; Araştırma, G.T.; Kaynaklar, M.Y.; Veri Düzenleme, G.T.; Yazım—Orijinal Taslak, G.T.; Yazım—Gözden Geçirme ve Düzenleme, G.T.; Denetim, M.Y.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

Destekleyen Kuruluşlar: Bu araştırma için herhangi bir dış finansman alınmamıştır.

Etik Onay: Araştırma Munzur Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'nun 28.11.2024 tarih ve 2400055672 sayılı kararı ile etik olarak uygun bulunmuştur.

İntihal Beyanı: Bu makale intihal açısından değerlendirilmiş ve herhangi bir intihal vakası tespit edilmemiştir.

YZ Araçlarının Kullanımı: Yazarlar, bu makalenin hazırlanmasında Yapay Zeka (AI) araçlarının kullanılmadığını beyan ederler.

KAYNAKLAR

- Ackermann, R. T., Williams, B., Nguyen, H. Q., Berke, E. M., Maciejewski, M. L., & LoGerfo, J. P. (2008). Healthcare cost differences with participation in a community-based group physical activity benefit for medicare managed care health plan members. *Journal of the American Geriatrics Society*, 56(8), 1459-1465. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2008.01804.x>
- Baştuğ, G., Akandere, M., & Yıldız, H. (2011). Sedanter genç bayanlarda aerobik egzersizin vücut kompozisyonu ve kendini fiziksel tanımlama değerlerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 22-27.
- Caz, Ç. (2024). Egzersiz motivasyonu tutum ölçeği: ölçek geliştirme, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(1), 1-12. <https://doi.org/10.53586/susbid.1467978>
- Dut, R., Yalçın, Ö., Torun, Ö., & Bayraktar, B. (2020). The sports motivation and biological maturity on the perception of coaching behaviors in young male football players. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 29-35.
- Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107-115. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>
- Gülşen, D. B. A., Yarayan, Y. E., & Yıldız, A. B. (2023). Atletik zihinsel enerjiyi uyku davranışları bağlamında tahmin etme. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 265-275. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1261294>

- Gülşen, D. B. A., Yıldız, A. B., Yılmaz, B., & Şahan, H. (2019). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 459-470. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.621767>
- Güzel, P., Esentaş, M., & Yavaş Tez, Ö. (2020). Rekreatif egzersiz ve motivasyon: Fitness merkezleri üzerine amprik bir çalışma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 206-218. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.712108>
- İslam, A. (2023). Three variables in the training of female soccer players: The relationship between psychological skills, mental energy and courage. *e-International Journal of Educational Research*, 14(1), 373-390. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1230389>
- Karakaş, G., Eroğlu Kolayış, İ., & Eskiler, E. (2015). Yüzme egzersizine katılan kadınların egzersiz motivasyonlarının incelenmesi. In *Proceedings of the III Rekreasyon Araştırmaları Kongresi* (pp. 501-509).
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayınları.
- Kaya, D. G., & Günay, M. (2020). Güreş grekoromen milli sporcularının imgeleme ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 62-72. <https://doi.org/10.33689/spormetre.631503>
- Kayhalak, F., & Güçlü, M. (2024). Muaythai sporcularının atletik zihinsel enerjisi ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 7(2), 45-58. <https://doi.org/10.55142/jogser.1407572>
- Kılıç, T. (2024). Spor salonlarını kullanan katılımcıların atletik zihinsel enerji düzeylerinin incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 7(3), 412-424. <https://doi.org/10.38021/asbid.1449042>
- Lu, F. J. H., Gill, D. L., Yang, C. M. C., Lee, P. F., Chiu, Y. H., Hsu, Y. W., & Kuan, G. (2018). Measuring athletic mental energy (AME): Instrument development and validation. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 2363. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02363>
- Lykken, D. T. (2005). Mental energy. *Intelligence*, 33(4), 331-335. <https://doi.org/10.1016/j.intell.2005.03.005>
- Mailey, E. L., Dlugonski, D., Besenyi, G. M., Gasper, R., & Slone, S. (2023). Effects of a single message exposure on exercise motivation and behavior among adults aged 30-45. *International Journal of Health Promotion and Education*, 61(2), 83-97. <https://doi.org/10.1080/14635240.2022.2031250>
- Miçooğulları, B. O., Cengiz, C., Aşçı, F. H., & Kirazcı, S. (2010). Genç yetişkin bireylerin egzersiz öz yeterlik ve egzersize bakış açılarının cinsiyet ve egzersiz davranışı değişim basamaklarına göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 49-59.
- O'Connor, P. J., Kennedy, D. O., & Stahl, S. (2021). Mental energy: Plausible neurological mechanisms and emerging research on the effects of natural dietary compounds. *Nutritional Neuroscience*, 24(11), 850-864. <https://doi.org/10.1080/1028415X.2019.1684688>
- Öner, Ç. (2022). The determinative role of athletic mental energy and mindfulness in the flow experience of football players. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 7(20), 2052-2085. <http://dx.doi.org/10.35826/ijetsar.527>
- Rodrigues, F., Monteiro, D., Matos, R., Jacinto, M., Antunes, R., & Amaro, N. (2023). Motivation among teenage football players: a longitudinal investigation throughout a competitive season. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(9), 1717-1727. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13090124>
- Roychowdhury, D. (2018). Functional significance of participation motivation on physical activity involvement. *Psychological Thought*, 11(1), 9-17. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.1873>
- Saraç, S., & Kırtepe, A. (2023). Spor lisesi öğrencilerinin değişiklik arayışları ve rekreasyonel egzersiz motivasyon düzeylerinin incelenmesi. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 28(4), 291-299. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1327605>
- Sarı, İ., & Sağ, S. (2021). Türkiye'de sporda motivasyon araştırmaları: Sistematik derleme. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 26(3), 373-405. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.932427>
- Sindik, J., Botica, A., & Fiškuš, M. (2015). Preliminary psychometric validation of the multidimensional inventory of sport excellence: Attention scales and mental energy. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 4(2), 17-28.
- Tatlısu, B., Ozan, M., Uçan, İ., & Kan, E. (2022). Elit boksörlerde farklı değişkenlerin atletik zihinsel enerji düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Anatolia Sport Research*, 3(1), 1-13. <http://dx.doi.org/10.29228/anatoliasr.21>
- Turan, S., & Güngör, N. B. (2024). Futbolcularda zihinsel enerjinin sporcu yaratıcılığına etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 350-358.
- Yıldız, A. B., Yarayan, Y. E., Yılmaz, B., & Kuan, G. (2020). Atletik zihinsel enerji ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 108-119. <https://doi.org/10.33689/spormetre.684587>
- Yılmaz, H., & Çavaş, P. H. (2007). Fen öğrenimine yönelik motivasyon ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İlköğretim Online*, 6(3), 430-440.