

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

**AKUT DİKKATİN VE MOTİVASYONUN FUTBOLDA ŞUTA OLAN
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Furkan EKİZ

BİTİRME TEZİ

2022, ANTALYA

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

**AKUT DİKKATİN VE MOTİVASYONUN FUTBOLDA ŞUTA OLAN
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Furkan EKİZ

BİTİRME TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr Bülent TURNA

2022, ANTALYA

Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığına;

Bu tez jürimiz tarafından Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü
Bitirme Tezi olarak kabul edilmiştir. .../.../2022

İmza

TezDanışmanı: Doç. Dr. Bülent TURNA

.....

Üye

:

Üye

:

TEŐEKKÜR

Çalıőmalarım boyunca öneri ve eleőtirileriyle desteğini hep arkamda hissettiğim danışman hocam Doç. Dr. Bülent TURNA' ya, her an manevi desteğimi yanımda hissettiğim aileme teőekkürlerimi bir borç bilirim.

ÖZET

Bu araştırmada futbolcularda akut dikkatin ve motivasyonun futbolda şut çekmeye etkisini incelenmiştir. Hem olayı dikkatli bir şekilde gözlemlemesi hem de o olaya vereceği tepkiyi seçip dikkatli bir şekilde gerçekleştirmesi ve motivasyonu iyi algılaması sonucunda futbolda şut çekme eylemi gerçekleştirilir. Bir eylemi gerçekleştirme sırasında tüm dikkatimizi o noktaya yönlendirip konsantre olduğunda alıcılar öğrenme işlemine açık olur ve algılama daha kolay gerçekleşir. Futbolda şut çekerken de dikkati toplayıp konsantre olmak önemlidir ve iyi bir şut için gereklidir. şut atma sırasında bazı kas grupları önemli işleve sahiptir. Bu kas grupları bacakların üst kısmında yer almaktadır ve kuadriseps, hamstring ve kalça kaslarından oluşmaktadır. Daha iyi şut ve gol vuruşu isteyen futbolcu hem mental hem fiziksel olarak kendini her zaman hazır tutmalıdır. Dikkat, motivasyon, fiziksel güç ve futbol tekniği hazır olan sporcular şut eyleminde başarılı olur. Çalışmamızda sporculara akut dikkatin ve motivasyonun olumlu yönde yansıdığı gözlemlenmiştir.

ABSTRACT

In this study, the effect of acute attention and motivation on shooting in football was investigated. Shooting action is performed in football because of both observing the event carefully, choosing the reaction to that event and performing it carefully and perceiving the motivation well. While performing an action, when we focus all our attention on that point and concentrate, the receptors are open to the learning process and perception is easier. It is important to focus and concentrate while shooting in football, and it is necessary for a good shot. Some muscle groups have an important function during shooting. These muscle groups are in the upper part of the legs and consist of the quadriceps, hamstring, and hip muscles. The football player who wants better shot and goal kick should keep his time ready both mentally and as a test. Athletes who are ready for attention, motivation, physical strength, and football technique will be successful in shooting action. In our study, it was observed that acute attention and motivation were reflected positively on the athletes.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET

İÇİNDEKİLER

ŞEKİLLER DİZİNİ

1. GİRİŞ	7
2. GENEL BİLGİLER	8
2.1. Futbol	8
2.2. Futbol Saha Ölçüleri	9
2.3. Futbolda Oyuncu Mevkileri	10
2.4. Futbolun Tarihçesi	10
2.5. Şut	11
2.5.1. Şut Çekmeyi Etkileyen Kas Grupları	12
2.6. Konsantrasyon	13
2.7. Motivasyon	14
2.8. Şut Çekerken Akut Dikkat ve Konsantrasyon	15
2.9. Şut Çekmede Motivasyon	16
3.SONUÇLAR	18
KAYNAKÇA	19
ÖZGEÇMİŞ	21

ŞEKİLLER DİZİNİ

SAYFA

Şekil 2.1

1.Giriş

Futbolda oyuncunun topun kaleye girmesi için yaptığı vuruşa şut denir. Oyuncunun doğru, isabetli ve sert şut çekebilmesi için izlemesi gereken sıra bulunmaktadır. Bu sıra; bacak kaslarını ısındırma, destek ayağının topun yanında hedefi göstermesi, topa ayağın üzeri ile topun tam ortasına sert şekilde vurma, iyi isabet alınması şeklinde sayılabilir. Etkili ve isabetli şut çekmeyi etkileyen bazı yapılar bulunmaktadır. bunlar: şut teknikleri, kas grupları, dikkat, konsantrasyon ,motivasyon ve yani akut dikkattir.

Şut teknikleri oyuncuları şut atma sırasında yönlendiren ve ne yapmalarını gerektiği konusunda onları bilgilendiren tekniklerdir. Oyuncunun şut vuruşunun hedefe ulaşması, gol olmasını sağlaması için çeşitleri şut tekniklerini biliyor olması gerekmektedir. Bu teknikler; Ayak İçi, Ayak Üstü, Ayak Dışı ve Kafa Şutları olarak sınıflanmaktadır. Her teknik farklı pozisyon ve farklı şut olarak geçmektedir.

Şut çekme sırasında bir diğer etken de kas gruplarıdır. Bazı kas grupları şut çekme işlemi sırada önemli işleve sahiptir. Bu kas grupları bacakların üst kısmında yer almaktadır. Bu kaslar şunlardır: kuadriseps, hamstring, kalça kasları ve çekirdek kaslar yani; ayaklardaki kaslar, gövde ve omuzlardaki kaslardır. Şut atmadan önce kasların ısınması önemli etkiye sahiptir.

En önemli yapılardan olan dikkat, oyuncunun şut çekme işlemi sırasında etkili olan en önemli yapılardandır. Oyuncu için dikkat, o anı iyi gözlemleyip o zamana göre hareket etmesi açısından önemlidir. Buna akut dikkat denmektedir. Oyuncunun; topun geliş şekline, açısına, kendi duruşuna, kale hedefine yani bunların hepsine birlikte dikkat ederek şut atmasıdır. Aynı zamanda burada devreye konsantrasyon da girmektedir. Oyuncu buradaki tüm sürece dikkatini toplarken şutun isabetli olması için konsantrasyonunu korumalıdır. Oyuncuların dikkatlerini daha iyi verebilmeleri ve daha iyi konsantre olabilmeleri için; Tetikleyici kelimeler veya fiziksel dürtüler, derin nefes tekniğini ve zihinde canlandırma tekniklerini uygulayabilirler.

Son olarak motivasyon konuşması oyuncuların daha iyi şut çekmelerini sağlamaktadır. Motive olmuş, kendine güvenen oyuncuların daha iyi ve isabetli şut çektikleri görülmüştür.

Bu çalışmada burada yazılanlardan hareketle; kas gruplarını iyi ısındırmış, dikkatini toplamış, birbiri ile paslaşarak akut dikkatini sağlamış, konsantre ve motive olmuş oyuncuların isabetli ve iyi şut çekme performansına bakılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Futbol

İngilizce kavram olarak football, “foot-ayak” ve “ball-top” kelimelerinin bir araya gelmesinden oluşmuş ve dilimize “ayak topu” veya “futbol” olarak geçmiştir (Arıkan, 2007).

Dünyadaki spor branşları arasında en çok takip edilen ve izlenen oyun futboldur. Futbol oyun alanı, oyuncu sayısı ve temaslı bir oyun anlayışı özelliği ile diğer sporlar içerisinde kendine ait özel bir yer edinmiştir (Marancı & Müniroğlu, 2001). Futbol oyunu fiziksel, teknik, taktik, psikolojik alanlar gibi birçok değişkene bağlı olarak gelişim gösterir. Bu faktörler arasında oyunun yapısı ve kuralları, futbolcuların teknik ve taktik beceri seviyeleri, futbolcuların buldukları lig klasmanları, oyun şekilleri, buldukları pozisyonlar ve çevresel faktörler de yer almaktadır (Reilly, 1996). Futbol iki takım arasında oynanır ve bir takım 11 kişiden oluşur. Her iki takımın on birinde birer tane de kaleci bulunur. Müsabakanın başlayabilmesi için takımlar en az yedi kişi ile sahaya çıkmalıdır. Eğer takımlardan bir tanesi 7’den daha az kişi ile sahaya çıkarsa müsabaka başlatılmaz ya da müsabaka sırasında eksilirse müsabaka devam etmez. Takımlar yedek oyuncu olarak en az üç en çok on iki yedek oyuncu listeye yazabilirler ve müsabaka esnasında en çok beş oyuncu değişikliği yapabilirler (Tff, 2021).

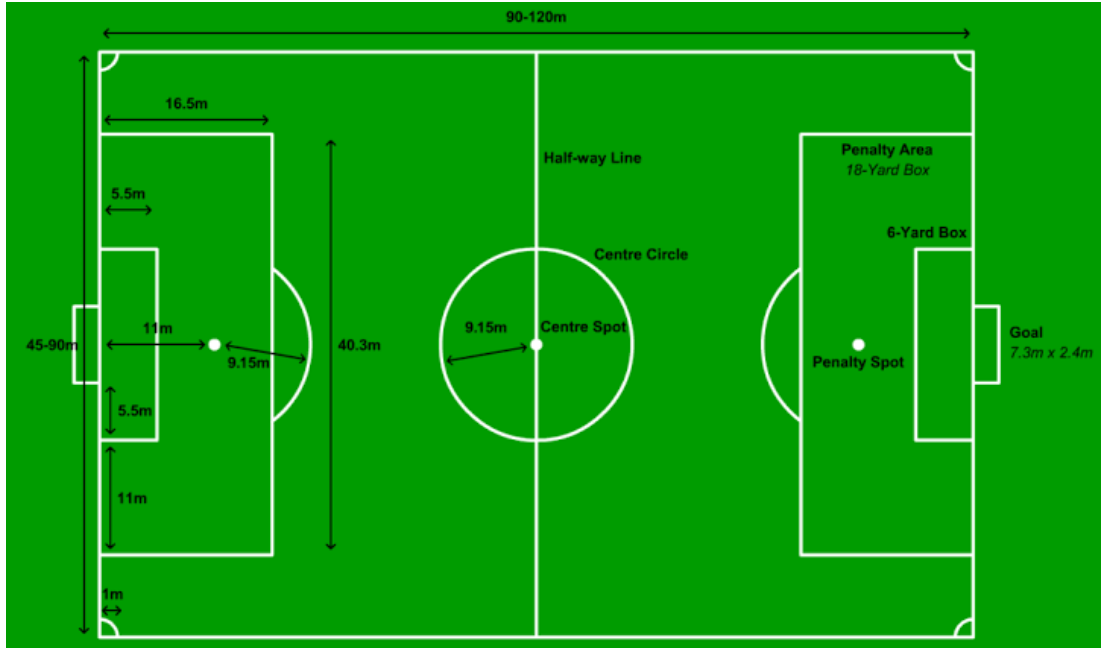
Futbolda şut, müsabaka esnasında oyuncunun topa sert bir şekilde vurarak topu kaleye sokması amacıyla yapılan bir vuruştur. TDK’de şut tanımı şu şekilde yapılmıştır: “Futbolda bir oyuncunun topu kaleye sokmak için ayağıyla yaptığı sert ve hızlı vuruş.”

Futbol yaklaşık 1000 hareketi barındıran ve hareketlerin oyun içerisinde hızla değiştiği bir yapıya sahiptir. Oyunun süresi 90 dakikadır ve iki devre halinde oynanan oyunda on beş dakikalık devre arası bulunur. Genel olarak aerobik yapıya sahip olan oyunda patlayıcı kuvvet, kuvvette devamlılık, süratte devamlılık, koordinasyon, teknik ve taktik gibi birçok etkinlik oyunun içerisinde farklı bölümlerde sergilenmektedir (Müniroğlu ve ark., 2011). Ayrıca bu spora özgü teknik-taktik anlayış ve sprint yeteneği futbolda başarı için önemli etkenler olarak belirtilmiştir (Buchheit ve ark., 2014).

2.2. Futbol Saha Ölçüleri

Futbol sahaları, futbol müsabaka yönetmeliğine göre dikdörtgen şeklinde olmalıdır. Zemini ise yeşil renk olmak koşuluyla doğal çim ya da yapay çim olabilir. En az 90 m en çok 120 m olan iki taç çizgisi bulunan sahada, en az 45 m, en çok 90 m olan iki kale çizgisi bulunur. Uluslararası standartlarda ise taç çizgisi maksimum 110 m, minimum 100 m olmalı, kale çizgileri ise maksimum 75 m, minimum 64 m olmak zorundadır. Sahanın orta noktasında 9,15 m yarıçapında, orta yuvarlak adı verilen bir daire bulunur. Her takımın koruduğu kaleyi içine alan 5,5 m kısa kenarı, 18,3 m uzun kenarı olan dikdörtgen bir alan ve kale ile bitlikte bu alanı da içine alan bir de ceza sahası vardır. Ceza sahasının kısa kenarı 16,5 m, uzun kenarı 40.3 m'dir.

Kalenin orta noktasından ceza alanın içine doğru 9,15 m mesafede bir de penaltı noktası bulunur.



Şekil 2.1

2.3. Futbolda Oyuncu Mevkileri

Sahadaki her oyuncunun oynadığı bölgeye göre farklı görevleri vardır (Heddergott, 1977). Oyuncuların sorumluluğu altında olan bölgelere mevki denir (Hurley, 2011). Futbolun bunun yanı sıra savunma ve hücum gibi gereklilikleri vardır. Bundan dolayı futbolcular kaleci, defans, orta saha ve forvet olarak ayrı mevkilerde saha dizilimi gerçekleştirirler (Amerikan Spor Eğitim Programı, 1998). Oyuncular mevkisel olarak isimlendirilseler de gerekli zamanlarda farklı mevkilerde de görev alabilecek özelliklere sahip olmalıdır. Bu sebeple bireysel ve takım oyunu olarak iki farklı oyun şekli vardır. Değişik mevkiler farklı kişilik parametreleri gerektirir. Buna bağlı olarak, orta saha oyuncusunun sahip olduğu mental parametreler ile defans veya forvet oyuncusunun mental parametreleri değişiklik gösterir (Başer, 1994).

2.4. Futbolun Tarihçesi

Günümüzde kendisinden “çağın oyunu” diye bahsedilen futbol; oyun alanının genişliği, oyuncu sayısının fazlalığı ve mücadeleyi gerektiren özelliğiyle diğer spor branşları içerisinde kendine has bir yer bulmuştur. İnsanlar, tarihin ilk çağlarından beri yuvarlak olan cisimlere ayaklarıyla vurma eğilimini içgüdüsel olarak yapmışlardır (Turna, 2013). Birçok ülke futbolun kökeninin kendi ülkeleri olduğunu iddia etmektedir. Ancak ülkelerin tarihlerine bakıldığında kültürel etkileşim neticesinde futbol ile ilgili doğrular birçok ülkede bulunmaktadır. Bu nedenle futbolu bir ülkeye mal etmek oldukça güçtür (Acar, 1994; Akçınar, 2014). Futbolun yayıldığı coğrafyalarda tüm sınıflar tarafından sevilmesi, futbolun yer aldığı toplumun kültürünü yansıtmayı sağlamaktadır. Futbola yüklenen anlam Güney Amerika'da, Afrika'da veya Avustralya'da farklı farklıdır. Bu nedenle futbol, özellikle modern kültürün incelenmesinde önemli bir veri sunmaktadır. Öte yandan futbolun gelişimi ekonomi ve siyaset ile iç içedir. Örneğin futbol, 19. yüzyılda Sanayi Devrimi sonucunda modernleşmiş, iki dünya savaşı arasında siyasileşmiş ve 1980 sonrası neoliberal politikalarla büyük ölçüde ticarileşmiştir. Futbola akademik çevrenin ilgisi de 1980'li yıllarda artan şiddet ve holiganizm olayları sonucunda artmıştır. Ve hemen peşinden neoliberal ekonomi politikalarının futbolu etkilemesiyle futbol çoğunlukla ticari boyutuyla akademik çevre tarafından ele alınmıştır. Futbol dünyaya hızlı yayılmış paranın etkisi altına çabuk girmiştir. Bundan dolayı birleştiricilik özelliğinden uzaklaşarak kutuplaşmalara neden

olmuştur. Futbolun birleştirici gücü vurgulanarak barış, dostluk içinde oynanması geleceğe bırakılacak miras açısından çok önemlidir. Futbolun fairplay doğrultusunda yaygınlaşması ve terörizm 'den uzak olması sağlanmalıdır (Cenikli, 2017). Günümüz futboluna benzer yönler taşıyan ilk ayak oyununun ise ne zaman oynanmaya başlandığına dair kesin bir bilgi yoktur. Ancak, pek çok teknolojik ve sosyal gelişmeye öncülük eden Çin'de milattan öncelerde oynanan 'cuju' adlı oyun, bazı kaynaklarca en eski futbol benzeri oyun olarak belirtilmektedir (Goldblatt, 2008). 21. asır itibariyle 250'nin üstünde ülkede 250 milyon oyuncuyu aşkın kişi tarafından oynanmakta olan, dünyadaki en yaygın ve en popüler spordur.

2.5. Şut

Futbolda şut çekme işlemi şu şekilde gerçekleşmektedir: Öncelikle oyuncu bacak kaslarını ısınma hareketleri ile ısıtır ve hedefini belirler, belirlediği hedefe konsantre olarak odaklanır, hangi ayağı ile şut atacaksa diğer ayağını şut atacağı ayağına destek olarak kullanır. Topa vuracağı sırada kalçasından güç alır, vücuduyla atmak istediği hedefe doğru topa yön verir ve şut çekme işlemini gerçekleştirmiş olur.

Doğru, sert ve isabetli şut çekmek için şu sıra izlenir:

1-Öncelikle bacak kasları ısınma hareketleri ile güçlendirilir, destek ayağı topun yanında hedefi gösterecek şekilde durur ve destek ayağı yere her zaman sağlam koyularak şut çekilen yönü gösterir.

2-Sert şut çekebilmek için dizden değil kalçadan güç alınır.

3- Şut sırasında topa ayağın neresiyle ve nasıl vurulduğu çok önemlidir. Topa ayağın üzeri ile topun tam ortasına sert bir şekilde vurulur.

4- Topa vurduktan sonra diğer ayak destek ayağının önüne düşmelidir.

5- Topun gol olabilmesi için de ortaya değil köşelere isabet alınması önerilir. Böylece doğru, sert ve isabetli şut çekilmiş olur.

Ayrıca etkili ve isabetli şut çekmeyi etkileyen bazı yapılar bulunmaktadır. Bu yapılar: şut teknikleri, kas grupları, dikkat, akut dikkat, konsantrasyon ve motivasyondur.

Futbolda şut çekerken şutun etkili ve isabetli olması için uygulanan çeşitli şut teknikleri bulunmaktadır. Bunlar: Ayak İçi, Ayak Üstü, Ayak Dışı ve Kafa Şutlarıdır.

Ayak İçi Şut: Destek ayağı topun yanına konulur ve ayak vuruş yapılacak yöne doğru bakar. Vuruşu gerçekleştiren ayağın içinin geniş kısmıyla topun orta kısmına vurularak ayak içi şut gerçekleştirilir. Topa temas eden yüzey büyük olduğu için güvenli ve garanti bir şut çeşididir. Bu sebeple futbolda en sık kullanılan ve isabet oranı en yüksek olan şut çeşidi olarak sayılmaktadır.

Ayak Üstü Şut: Vuruşu yapan ayak kalçadan kuvvet alarak gelir ve topun ortasına ayak üstü ile vurulur. Vuruştan sonra ayak topu takip eder. Bu sırada kollar, hareketi desteklemelidir ve vücut dengesini sağlamalıdır. Bu vuruş genellikle kaleye uzak mesafeden şutlar için kullanılır. Ayak içi vuruşa göre topa temas eden yüzey bu vuruşta daha azdır. Bu nedenle şut atmak ayak içi vuruşuna göre daha zordur.

Ayak Dışı Şut: Destek ayağı, ayak içi ve ayak üstü vuruşlara göre topun bir ayak boyu uzağına basmalıdır. Vuruş yapılacak ayak destek ayağının biraz yakınından geçmelidir. Topa vurulduğu sırada ayak bileği ile topa yön verilmez. Şut çekileceği esnasında topa ters ayakla vurmak yerine topa vururken falso vermek gereklidir.

Kafa Vuruşu: Kafa vuruşu esnasında belden kuvvet almak büyük öneme sahiptir. Topu istediğimiz hedefe isabet ettirebilmemiz için alnın ortası ile vurulmalıdır. Topun istenilen yere istenilen şiddette gitmesi için temas, topun merkezine yapılmalıdır.

2.5.1 Şut Çekmeyi Etkileyen Kas Grupları

Şut atma sırasında bazı kas grupları önemli işleve sahiptir. Bu kas grupları bacakların üst kısmında yer almaktadır ve kuadriseps, hamstring ve kalça kaslarından oluşmaktadır. Aynı zamanda çekirdek kaslar yani; ayaklardaki kaslar, gövde ve omuzlardaki kaslar da şut atma sırasında önemli yere sahiptir. Kuadriseps, hamstring ve kalça kasları, topa vurmak için kullanılan bacadaki dizi esnetmek ve uzatmaktan sorumludur. Ayrıca bu hareketler, uyluk kemiği ile birleştiğinden dolayı kalça fleksörlerini de etkilemektedir. Kalça kasları, bacakların hareketini eklemlerle birleştirmekten sorumludur. Kalça kasları ile ivme kazanan bacağınızı geriye doğru uzatmaya yardımcı olur. Bu sırada harekete destek olan bacadaki kuadrisepsler ve

dizardı kirişleridir, çünkü bunlar kişiye gerekli dengeyi sağlamaktadır. Bu şekilde, doğru yönde ve istenildiği kadar sert vuruş yapılabilir. Çekirdek kaslar da dengeye katkıda bulunur ve ayrıca vuruş hareketine de yardımcı olur. Gövde ve omuzlardaki kaslar da vuruş esnasında dengeyi korur ve düşmeyi önler. Zaten vuruş yaparken göğsü ve omuzları hareket ettirmeden vuruş yapılamaz. Deltoid kaslar da vuruş sırasında omuzları topla aynı hizaya getirir. Bu, bir koordinasyon hareketidir ve gücün vuruşa aktarılmasına yardımcı olur. Tibialis anterior kasları, kaval kemiğinin dış tarafında bulunan bir kastır. Ayak bileği eklemlerini bükmeye yardımcı olur. Topa şut atma için vurulduğunda, ayak bileği bükülür. Ayak parmakları aşağı doğru tutulursa, bir plantar fleksiyon gerçekleşmiş olur; ama ayak parmakları yukarı doğru çevrilirse, bir dorsal fleksiyon uygulamış olur. Dorsal fleksiyon yaparken tibialis anterior devreye girer. Plantar fleksiyon yaparken, baldırlar ve soleus kasları da devreye girer. Ayrıca yapılan “Genç Futbolcularda Kuadriseps ve Hamstring İzokinetik Zirve Kas Kuvveti ile Şut Hızı İlişkisi” araştırmasında Futbolcularda Q ve H kaslarının hem konsentrik hem de eksentrik kuvvetinin şut hızıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Kuvvetin futbolcuların şut hızının geliştirilmesinde önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir. Futbolcuların şut hızını artırmak için Q ve H konsentrik-eksentrik kas kuvvetini artıracak yönde egzersizler yapması uygun olacaktır.

2.6. Konsantrasyon

Konsantrasyon, kişinin dikkatini kendi iradesine ve isteğine göre yönlendirme yeteneğidir. Konsantrasyon kelimesi ise yoğunlaşma, yoğunlaşmış dikkat becerisi anlamına gelmektedir. Zihni bir düşünceye odaklama diğer düşünceleri dışlama yeteneğidir. Konsantrasyon esnasında zihin o an yapacağı olaya odaklanır ve yalnızca zihni o olayla meşgul eder. Konsantrasyon gerek performans ve gerekse doyum açısından olmazsa olmaz bir öneme sahiptir Konsantrasyonun olmadığı durumlarda ise insanlar konsantrasyon bozukluğu yaşarlar ve çok yönlü kayıplara uğrarlar. Futbol da beden ve zihinsel özellikler aynı anda bütünsel kullanılmaktadır. Takım sporlarında her bir oyuncunun ilgi düzeyine göre bir uyarıcı kullanmak, psikolojik yaklaşım sergilemek gerekmektedir. Futbolda şut çekerken sporcunun o şutu gol yapabilmeyi hedefliyor ise konsantrasyonu yüksek olmalıdır. Müsabaka esnasında şut çeken bir sporcu aynı anda pas atmaya düşünür ve ardından şut atar ise bu şuttan başarı elde edemez.

2.7. Motivasyon

Psikolojik bir kavram olan bu terim farklı açılardan incelenmiş olup motivasyon kavramının birden fazla açıklamasının yapılmasına olanak sunmuştur.

Motivasyon, öğrenme-öğretme ortamının etkililiğini vurgulamada önemli bir faktör olarak görülmektedir. Pintrich ve Schunk (2002) motivasyonu “doğrudan amaca yönelik aktivitenin başlatılıp sürdürüldüğü bir süreç” olarak tanımlar (13).

Motivasyon için yapılan bir başka tanım da ise, bireyde ortaya çıkan ilk isteklerin ve arzuların belirlenmesinde, sıralamasının yapılmasında, planlamasında ve başarıya ya da başarısızlığa ulaşmasında zihinsel ve motorik süreçleri harekete geçiren, yöneten, eşgüdümleyen dinamik bir hareketlenme olduğu (Dörnyei, 2001) belirtilmektedir. Her bireyin kendine ait bir karar mekanizması vardır. Bu mekanizmaya göre motivasyon etkenleri kişiden kişiye değişmektedir. Kişinin karşı karşıya kaldığı olaylarda motivasyon durumu değişiklik göstermekte hatta belki de gelişim gösterebilmektedir. Motivasyon olgusuna karşı bireyler kendilerine öz davranışlar geliştirebilir, bakış açısı değişebilir veya olumlu etkenler olumsuzlaşabilir (Atalay, 2019). Motivasyonu, spora doğru yönelim veya manipülasyon sağlaması bakımından incelendiğimizde özellikle özel gereksinimle bireylerin günlük hayatlarında spora ayırdıkları zaman ve farklılıklarıyla çeşitli spor branşlarına katılımlarını sağlayan önemli etkenlerden biri olarak, bireylerin sporsal aktivitelerde bulunmalarının faktörlerindedir (Yılmaz, 2021). Sporda elde edilen başarı ile motivasyonun arasındaki ilişki çok önemlidir.

Literatür taramasında motivasyon çeşitleriyle ilgili iki temel çeşit olduğu görülmektedir. Motivasyon çeşitleri içsel ve dışsal motivasyon olarak iki şekilde oluşmaktadır (Kazak, 2004: 193).

Motivasyon türleri arasında karşımıza çıkan ilk motivasyon türü içsel motivasyondur. İçsel motivasyonda meydana gelen davranışın nedeni kişinin içindedir. Bu çeşit bir motivasyon kişilerin ihtiyacı olan şeylerden kaynaklıdır (Wu, 2003). İçsel motivasyonu yüksek olan insanlar başarılı olabilmek adına kendilerini yönetebilme özelliğini üst seviyede tutarlar (Nicholls, 1992). Dışsal motivasyon isminde de açık bir şekilde belli olduğu üzere kişinin bizzat kendisinden kaynaklanmayan durumlarda meydana gelmektedir. Bu motivasyon türünü içsel motivasyondan ayıran en önemli özelliklerden bir tanesi pekiştirme ya da

ödüllendirme sistemiyle davranışların meydana geliyor oluşudur. Kupalar, şöhret vs. bunların başında gelir (Bora, 2013).

2.8. Şut Çekerken Akut Dikkat ve Konsantrasyon

Dikkat; bir eylemi gerçekleştirme sırasında bütün olarak yani duygu ve düşünceyle birlikte o eyleme yoğunlaşmadır. TDK’de dikkat şöyle açıklanmıştır: “Duygularla düşünceyi bir şey üzerinde toplama, uyanıklık, ilgi ve özen”. İnsanlar yoğunlaştığı eylemlerde ilgisini çeken neyse ona daha fazla konsantre olur. Yani o eyleme yönelip zihnini o noktaya odaklayıp yoğunlaşmasına da konsantrasyon denir. Bir eylemi gerçekleştirme sırasında tüm dikkatimizi o noktaya yönlendirip konsantre olduğunda alıcılar öğrenme işlemine açık olur ve algılama daha kolay gerçekleşir. Futbolda şut çekerken de dikkati toplayıp konsantre olmak önemlidir ve iyi bir şut için gereklidir. Futbolda şut çekerken dikkat ve konsantrasyon; oyuncunun topa, ayağına, kaleye yani gol atabilmeye odaklanıp zihninde iyi bir şut atmak ve bunun gol olmasını sağlamak için oyuncunun zihninde kendini kilitlemesi, olarak anlatılabilir. Başarılı şut atabilen ve üstün performans gösteren futbolcularda bu başarılarında neyin etkili olduğuna bakıldığında genellikle müsabakaya ve şut atma sırasında topa, ayağına ve kaleye iyi konsantre oldukları ve tüm dikkatlerini kaleye gol atmak üzerinde topladıkları görülmektedir. Ayrıca futbolcuların dikkatlerini daha iyi verebilmeleri ve daha iyi konsantre olabilmeleri için şu teknikleri uygulayabilirler; Tetikleyici kelimeler veya fiziksel dürtüler kullanabilirler, derin nefes tekniğini uygulayabilirler ve zihinde canlandırma yapabilirler.

Tetikleyici kelimeler, oyuncuyu harekete geçiren kısa, olumlu cümlelerdir. Örnek olarak; sakın kal, topa bak, kaleye bak verilebilir.

Tetikleyici fiziksel dürtüler, oyuncunun dikkati dağıldığı zaman fiziksel dürtülerle dikkatini toplamasıdır. Örnek olarak; elle bacağa vurma verilebilir.

Derin nefes tekniği, aşırı gergin ve stresli olduğu zamanlarda beyine yeterli oksijenin gitmesi amacıyla kullanılır. Oyuncunun şut atma sırasında aşırı gergin ve stresli olduğu zamanlarda vücudundaki kaslar sertleşir ve beynin oksijene ihtiyacı artar. Beyine yeteri kadar oksijenin ulaşmadığı zamanda da oyuncunun vücudu ile beyni arasında koordinasyonu bozulur ve oyuncu dikkatini toplamakta zorlanarak kendini gergin hisseder. Derin nefes alma yöntemi ile oyuncunun beynine yeterli oksijenin gitmesini sağlanarak oyuncunun dikkat dağınıklığı ve gerginliği önlenir.

Aynı zamanda oyuncunun zihninin rahat bir şekilde dikkatine odaklanmasını ve konsantre olmasını sağlar. Derin nefes tekniği şu şekilde gerçekleşir; Burundan 3-4 saniye yavaşça nefes alınır. Öncelikle diyafram daha sonra ciğerler hava ile doldurulur. Nefes 2 saniye tutulur. Sonrasında nefes çok yavaş bir şekilde ağızdan verilir.

Zihinde canlandırma; futbolcunun şut çekerken ki yapacaklarını beş duyu organını da kullanarak kafasında canlandırmasıdır. Oyuncu zihninde canlandırmayı yaparken olumlu ve şut çekerken yapacaklarının zamanını sıralamış bir şekilde hayal etmelidir. Futbolcuların çok kullandığı “Maçı sahada oynamadan önce zihninizde oynayın.” Lafı zihinde canlandırmayı çok iyi özetlemektedir.

Kısaca bireyler şut atarken o ana iyi odaklanıp konsantre olurlarsa, içlerinden kendilerine tetikleyici kelimelerle destek verip zihninde canlandırma yaparlarsa ve o anki stresi atmak için de derin nefes tekniğini uygularlarsa şut atma işleminin başarılı gerçekleşmesi çok yüksektir.

Futbolda olayın içinde ve hareket halindeyken dikkati toplamaya akut dikkat denir. Akut TDK’de anlamı, “Çabuk ilerleyen ya da ilerlemiş, ivedi.” Şeklinde. Buradan da hareketle daha ayrıntılı olacak şekilde; akut dikkat, olayın içerisinde hareket halindeyken sürekli gelişen yeni olaylara oyuncunun dikkatini vererek, vücut hareketleriyle birlikte kendini hazır halde tutması ve her an tetikte olacak şekilde dikkatin korumasıdır. Örneğin, o an gelişen olayla birlikte oyuncunun adım atmaya karar vermesi gerektiğinde olaya dikkat ederek ve vücut hareketini kullanarak tetik bir şekilde adım atması olarak verilebilir. Başka bir örnek olarak, olayın içinde oyuncunun topa kafa vurma gerektigine dikkat ederek bu eylemi gerçekleştirmesi ya da topun geldiği açığa dikkate ederek iyi bir şut atmaya odaklanmasıdır. Yani hem olayı dikkatli bir şekilde gözlemlemesi hem de o olaya vereceği tepkiyi seçip dikkatli bir şekilde gerçekleştirmesidir denebilir.

2.9. Şut Çekmede Motivasyon

Motivasyon yani güdülenme, bireyin hareket ve davranışlarını başlatan içsel güç olarak tanımlanmaktadır. İçsel güç ile davranışa hazır gelen birey sürecin ilerlemesinde daha verimli hale gelmektedir. Hedefe ulaşma yolunda ilerlerken motivasyon insanlara büyük destek sağlar. Motivasyona sahip olan insanlar daha çabuk harekete geçer. Sporcuların da harekete geçmesi yani şutu daha iyi atmaları

için motivasyonlarının yüksek olması gerekir. Yüksek motivasyon ile sporcuların kendilerine olan inançları yani yapabilme inançları artar ve şutu daha iyi atabilirler. Motivasyonu arttırmak için çeşitli teknikler kullanılabilir. Sporculara motivasyon konuşma tekniği uygulanmalıdır. Bu konuşmada sporculara; şut atma konusunda yetenekleri oldukları, kendilerine inanır ve güvenirlerse iyi şut atabilecekleri, şut atma esnasında sporcuların kendilerini müsabakada olarak düşünmesi ve o ana odaklanması, başarısız olduklarında da pes etmeyip Michael Jordan'ın da dediği gibi "Hayatımda defalarca başarısız oldum ve bu yüzden başarılı oldum." Sözüden hareketle yola devam etmeleri şeklinde motivasyon konuşması yapılmalıdır.

3. SONUÇLAR

Bu araştırmamızda akut dikkatin ve motivasyonun futbolda sporcuların şut tekniğine olan etkisi incelenmiştir. Dikkatin ve motivasyonun her spor branşında ve hayatın her noktasında öneminin olduğu gibi bu çalışma içinde de önemi vurgulanmıştır.

Mert ve arkadaşlarının çalışmasında, ölçümlerde 2 grubun 1.ön test sonuçları ortalama $18,97\pm4,44$ (puan), 2.son test sonuçları ortalama $19,44\pm3,94$ (puan), 3.ön test sonuçları ortalama $18,97\pm4,19$ (puan), 4.son test sonuçları ortalama $20\pm4,87$ (puan) bulunmuştur. Çalışmada 4 ölçümden elde edilen vole testi performans sonuçları karşılaştırılmıştır. Çalışmada vole testinden elde edilen 4 ölçüm sonucunun karşılaştırılması sonucunda 4 ölçüm arasında zamana bağlı değişimde anlamlı fark bulunmamıştır $p>0,05$. $\chi^2=4,256$ $p=0,24$ fakat çalışmada gruplar arası farka bakıldığında 2.girişim öncesi sonrası yapılan vole test performansları (3.ön test ve 4.son test) karşılaştırıldığında istatikselsel olarak anlamlı fark bulunmuştur $p<0,05$. $p=0,03$

Araştırmanın sonucunda dikkat çalışmalarının tenis beceri edinimi üzerine düşük düzeyde olumlu yönde ilişkisi olduğu görülmüştür.

Bizim araştırmamızda dikkatin futbolda şut tekniği üzerinde yüksek düzeyde olumlu yönde ilişkisi gözlemlenmiştir. Dikkat tek bir konu altında işlenmemiş olup dikkate etki eden birçok tür vardır, bunlar konsantrasyon, motivasyon, akut dikkat, odaklanma olarak örneklendirebiliriz. Bu konuda çok fazla bilimsel çalışma örneği olmamasına karşılık yapılmış olan çalışmalarda sporcuların dikkatlerini yapmış oldukları performanstan başka konu ve problemler yöneltirlerse istenilen performansı yerine getiremeyecekleri ön görülmüştür. Bu durumda sporcuların dikkatlerini yapmış oldukları performanslara odaklanmaları ve motivasyonlarını yüksek tutmalarına bu sonuçta becerilerine olumlu yansıtacağı öngörülmüştür. Araştırmamızın konusunda, 2022 yılında Mert S.' nin yapmış olduğu, Tenis Beceri Ediniminde Akut Dikkat Antrenmanlarının Vole Performansı Üzerine Etkisi araştırmasında tenisçilerin dikkat düzeyleri arasında düşük düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Bu durumda tenisçilerin dikkat ve motivasyon düzeyi seviyeleri arttıkkça performans seviyeleri de artacaktır ifadelerine yer verilmiştir.

KAYNAKÇA

- İbrahim Doydu, Hakkı Çoknaz, İlköğretim II. kademe ders dışı futbol çalışmasında uygulanan spor eğitimi modelinin öğrencilerin bilişsel, psikomotor ve oyun performansı erişim düzeylerine etkisi, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2013.
- A.Sinan ÜNSAR, Ayşegül İNAN, Pınar YÜRÜK, Çalışma Hayatında Motivasyon Ve Kişiyi Motive Eden Faktörler: Bir Alan Araştırması, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Haziran 2010, Cilt 12, Sayı 1 (248-262).
- ARIKAN Y. (2007). Futbolda Çiddet ve polis. Polis Bilimleri Dergisi, 9(1-4): 109-132.
- Marancı, B. & Müniroğlu, S. (2001). Futbol Kalecileri ile Diğer Mevkilerde Bulunan Oyuncuların Motorik Özellikleri, Reaksiyon Zamanları ve Vücut Yağ Yüzdelerinin Karşılaştırılması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3: 13-26.
- Reilly, T. (1996). Science and Soccer. Ed. E & FN SPON. London: Chapman & Hall.
- Buchheit M, Haddad H, Simpson B, Palazzi D, Bourdon P, Salvo V, Villanueva M. Monitoring Accelerations With GPS in Football: Time to Slow Down? International Journal of Sports Physiology and Performance, 2014; 9, 442-445
- Heddergott KH. NeueFussballLehre. 5.Auflage, Limpert Verlaggmbh. Bad Hamburg. 1977.
- Hurley M. Futbol Oynuyorum; Kaleci. Çeviren: Akın N, Caretta Çocuk, İstanbul. 2011;4-5.
- Amerikan Spor Eğitim Programı. Çocuklar ve Gençler İçin Futbol Antrenörlüğü, 1.Basım, İstanbul, Beyaz Yayınları.1998; 88.
- Başer E. Futbolda Psikoloji ve Başarı. Yayınevi Yayıncılık, İstanbul. 1994; 44-117.
- Cenikli, A., Dalkılıç, M., Yiğit, E., & Bozkurt, V. (2017). Modern Futbolun Tarihi. Diyalektolog, (14).
- . Goldblatt, D. (2008). Ball is Round: A Global History of Soccer, New York, Riverhead Books.

- Turna B, Futbolcularda Rutin Olarak Yapılan Kombine Performans Analizine Bağlı Maç Performans Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Araştırılması. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 2013, Manisa (Danışman: Doç. Dr. F Kılınç).
- Acar M. F. Türkiye’de Futbolun İlk Yılları. Hacettepe Üniversitesi Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi. 1994; 1:3-4.
- Akçınar F. 11-12 Yaş Çocuklarda Pliometrik Antrenmanın Denge ve Futbola Özgü Beceriler Üzerine Etkileri. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2014, Eskişehir (Danışman: Prof. Dr. C Arslan).
- Mahoney, M., Suinn, R.M. (1986). History and overview of modern sport psychology, *The Clinical Psychologist*, 39 (3), 77-81.
- Dörnyei Z. *Teaching and Researching Motivation*. Longman, Essex. 2001.
- Atalay, S. (2019). Görme engelli 5. Sınıf öğrencilerinin fen dersine yönelik tutum, öz yeterlik ve motivasyonlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, Balıkesir, Türkiye.
- Yılmaz, G. (2021). Paralimpik sporcuların spora katılım motivasyonlarının, engellerinin, kolaylaştırıcılarının ve sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin incelenmesi. Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin, Türkiye.
- Wu X. Intrinsic motivation and young language learners: the impact of the class, 20. room environment, *System*, 2003; 31: 501–517.
- Bora MY. Beden eğitimi öğretmeni ve sporcu öğrenciler arasındaki iletişimin, sportif başarı motivasyonu ile ilişkisi. Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Şanlıurfa, (Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Recep Cengiz), 2013; 10-48.
- Nichols J.G. , Robert G.C. *The General and The Specific in the Development and expression of Achievement Motivation; Motivationin Sport and Exercise*, *Human Kinetics Boks*, 1992, s: 65-69.

ÖZGEÇMİŞ

Furkan EKİZ, 01.01.2001 tarihinde Kahramanmaraş 'da doğdu. İlkokul öğrenim yıllarını 2006-2012 yılları arasında Güzelyurt İlk Öğretim Okulunda gerçekleştirdi. 2012-2014 yılları arasında 100.Yıl Orta Okulunda orta okulunu bitirdi. Lise öğrenimini 2014-2018 yılları arasında Kahramanmaraş Spor Lisesinde tamamladı.

2018'den bu yana Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Lisans Programı 'nda aktif olarak öğrenim görmektedir.