


Hokey Sporcularına Uygulanan Sekiz Haftalık Aerobik Egzersizin Başarı Motivasyonu Düzeylerine Olan Etkisi

Ali YILDIRIM^{1*} 

¹ Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Beden Eğitimi ve spor Yüksekokulu, *KİLİS*

 DOI: 10.31680/gaunjs.1100371

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 08.04.2022

Kabul Tarihi / Accepted: 17.05.2022

Yayın Tarihi / Published: 20.06.2022

Öz

Bu çalışma 12-14 yaş grubu erkek hokeycilere uygulanan 8 haftalık aerobik (koş-yürü) egzersiz programının başarı motivasyonu düzeylerine etkisini incelemek amacı ile yapılmıştır. Çalışmaya deney ve kontrol grupları için 15'er erkek toplam 30 kişi katılmıştır. Deney gruplarına 8 hafta süre ile haftada 3 gün 45-50 dakika süreli aerobik egzersiz programı uygulandı. Kontrol grubundaki 15 sporcu hokey antrenmanlarına katılmıştır. Belirlenen deney ve kontrol grubuna kişisel bilgi formu ve Willis (1982) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından yapılan "Sporda başarı motivasyonu ölçeği" ön test ve son test olarak uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 21.0 istatistik programında test edilmiştir. Verilerin istatistiksel analizleri paired samples ve independent samples t testleri ile yapıldı. Çalışma sonunda, kontrol grubu ve deney grubu ön-son testleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p<0,05$). Sonuç olarak, sekiz hafta boyunca uygulanan aerobik egzersizin, 12-14 yaş grubu erkek hokeycilerin başarı motivasyon düzeylerini artırmada olumlu etkisinin olmadığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Hokey, Motivasyon, Spor

The Effect of Eight Weeks of Aerobic Exercise Applied to Hockey Players on Success Motivation Levels

Abstract

This study was made to examine the effect of eight-week aerobic (run-walk) exercise program on motivation of success level of 12-14 years old male hockey players. The participants were in total 30 athletes 15 of them were the experimental and the others were the control group. Aerobic exercises programme was applied to the experimental group for 8 weeks, 3 days a week for 45-50 minutes. 15 athletes of the control group participated to the hokey training program. 'Success motivation scale in sport' developed by Willis (1982) and Turkish adaptation made by Tiryaki and Gödelek (1997), and personal information form were applied to determined control group as pre-test and post-test. The results were evaluated in SPSS 21.0 statistical program. Statistical analysis of data were made with paired samples and independent samples t test. At the end of the study, there was no significant difference between the control group and experimental group pre-post tests ($p<0,05$). Consequently, it was determined that aerobic exercise applied for eight weeks did not have a positive effect on increasing the achievement motivation levels of 12-14 age group male hockey players.

Keywords: Hockey, Motivation, Sport

*Sorumlu Yazar: Ali YILDIRIM

e-mail: aalliy@hotmail.com

Giriş

Çocuk, hayatın ilk anından ergenlik dönemine kadar bulunan süre içerisinde, yaşadığı toplum içerisinde toplumun diğer bireyleri ile birlikte yaşamaya dikkat etmeye çatışmalara yol açılacak davranışlardan kaçınmayı, öte yandan toplum tarafından benimsenmeyi, takdir edilmeyi sağlayacak davranışlarda bulunmayı, yani hem toplumla birlikte yaşamayı hem de toplum içerisinde bir yer edinmeyi öğrenmek zorundadır. Kısaca özetlenecek olursa, sosyal motivasyonlar, sonradan deneyimlerle kazanılan şartlı motivasyonlardır. Bütün bunlar, toplumda bazı kişilerin, spor alanındaki çalışmaları gibi, sanat gibi, siyaset gibi, biyolojik ve sosyal varlığı sürdürmek ile doğrudan bağlantısı olmayan alanlara neden yöneldiğini açıklamaktadır (Başer, 1998). Motivasyon, kısaca insanı çalışmaya yönlendirmek, bir şeyleri kazanmak için kişileri harekete geçirmek ve arzularını isteklerini arttırmak şeklinde ifade edilebilir. Motivasyonu “kişilerin bir plan dahilinde bir hedef ve gayeyi elde etmek üzere kendi istek ve arzuları ile davranmaları” şeklinde de ifade etmek mümkündür (Keçecioğlu, 2000).

Motivasyon kelimesinin anlamı; harekete geçmek, teşvik etmek gibi anlamları olan Latince “movere” kelimesinden türetilmiştir. Motive teriminin Türkçe karşılığı dürtü veya içsel olarak kişi hareketlendirme şeklinde tanımlanmaktadır. Motivasyon bir bireyi belirli bir gaye için hareketlendiren içsel bir başarıma duygusu demektir ve harekete uygulamaya geçirici, harekete başladıktan sonra o hareketi devam ettirici ve olumlu bir yola doğru yönelten üç ana özelliğe sahip bir güçtür (www.insankaynaklari.com, 2009). Motivasyon içsel (güdü) motivasyon ve dışsal (güdü) motivasyon olmak üzere iki temele dayanmaktadır. Bu iki temel dayanak literatürde karşımıza dışsal motivasyon (Extrinsic Motivation) ve içsel motivasyon (Intrinsic Motivation) olarak çıkar (Konter, 1995). İçsel motivasyon (Intrinsic Motivation) tanımına baktığımızda, kişinin dışarıdan bir yardım almadan kendi içsel dürtüleri ile kendini motive edebilmesidir. İçsel olarak motive olmuş insanlar becerikli olmak için içsel olarak kendini hazırlama yetisine sahip değillerdir. Bu insanlar başarılı olmak ve başarıyı elde edebilmek için kendilerini yönetebilme özelliğine sahiptirler (Nicholls, 1992). Dışsal motivasyon (Extrinsic Motivation), kişinin çevresinde bulunun diğer insanlar tarafından gelen olumlu ve olumsuz etkilerde bulunabilen, davranışın tekrarlanma olasılığını arttırıp azaltabilen maddi, manevi anlamlar taşıyabilen pekiştirme veya güçlendirmedir. Madalya, kupa vb. gibi dışsal ödüller maddi ödüllerdir. Dışsal ödülleri maddi olması zorunlu değildir

maddi değer ifade etmeyen unsurlardan da gelebilir. Örneğin, birileri tarafından takdir edilme, beğenilme gibi örneklerle artırılabilir (Konter, 1995).

Sporda motivasyon denilince akla önce taraftar, antrenör gibi etkenler gelmektedir. Antrenör ödül ceza sistemini kullanarak sporcuyla ödüllendirmek veya cezalandırma yöntemiyle ona belirlenen hedefleri doğrultusunda istediğini yaptırabilir. Ödüllendirme yöntemi ile sporcu müsabakaya, antrenörüne karşı veya kendisine daha olumlu bir tutum sergileyecektir. Ödül, sporcuya doğru olan davranış ile ilgili bilgi verme imkanı tanıyacaktır ve o doğru olan davranışın tekrarı beklenecektir. Ceza onun yapmış olduğu davranışın doğru olmadığı hakkında bilgi verir ve olumlu hislerin oluşmasına hiçbir katkısı olmaz. Yapılan olumlu bir davranıştan sonra zamanında verilen ödül sporcunun özgüvenini kazanmasını sağlar onu cesaretlendirir motive eder ve onun daha başarılı olmasını sağlar. Ceza ise düşünmesini sağlar, şüphe ve karmaşıklık oluşturur (Türkmen, 2005).

Sporda motivasyon kavramını incelerken, sporun sadece hareketlerden oluşmadığını hareket yönünden başka sosyal açıdan ve biyolojik açıdan bilmek faydalı olacaktır. Hareket etmek isteği kişilerin önemli bir ihtiyacını oluşturmaktadır. Spor etkinlikleri, spor yarışma ve organizasyonları bu ihtiyaçların karşılanabilmesini sağlamakta ve organizmada olumlu yönde etkiler bırakmaktadır (Pancar, 2021). Yine spor etkinlikleri sayesinde kişiler sosyalleşme imkanı bulabilir ve ekonomik kazançlar elde edebilir ve büyük kitlelere ulaşabilirler. Spor sayesinde toplumlarda, toplumsal bir kurum yapısı kazanılmış ve spora duyulan ilgi her geçen artış göstermiştir. Bu yaşanan süreçler spordaki motivasyonu da olumlu bir şekilde etkilemiş ve bunun sonucu olarak sadece psikolojik boyut değil kişilerin sosyalleşmesini sağlamış ve biyolojik olarak da etkilemiştir (Başer, 1998). Özellikle spor alanında başarı ile motivasyon düzeyi arasında yakın bir ilişki vardır. Motive eden faktörlerin etkisi az ise, başarısızlık ile sonuçlanması ihtimali yüksektir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Spor alanında üstün bir performans sergilemek için fizyolojik ve fiziksel açıdan güçlü olmak gerekiyor ve ayrıca psikolojik etkenler bakımında da hazırlıklı olmak gerekir (Konter, 1998; Pancar, 2020).

Dolayısıyla fizyolojik ve fiziksel açıdan yapılan antrenmanların geliştirilebilir bir özellik olarak düşündüğümüz başarı motivasyonu düzeylerine etkisinin olup olmadığı önemli bir araştırma konusu olarak görülmektedir. Bu noktadan hareketle, hokey sporcularına uygulanan sekiz haftalık aerobik antrenman programının sporcuların başarı motivasyonu üzerine olan etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Bu araştırma için hokey sporu ile uğraşan 12-14 yaş arası erkek hokeyciler katılmışlardır. Uygulanan sekiz haftalık aerobik egzersizin başarı motivasyonu üzerine olan etkisini incelemek için aktif olarak hokey oynayan haftada 3 gün olmak üzere belirli günlerde ısınma ve soğuma çalışmaları ile birlikte 45-50 dakika sürecek şekilde aerobik egzersiz programına katılan ve programı 8 hafta süre ile uygulayan 15 sporcu deney grubu ve hokey antrenmanlarına devam eden 15 sporcu kontrol grubu toplam 30 sporcu katılmıştır. Araştırma; deney-kontrol gruplarının karşılaştırılması ve ön test-son test modeli şeklinde yapıldı. Öncelikle araştırmamıza katılan bütün sporculara Willis (1982), tarafından geliştirilen sporda başarı motivasyonu ölçeği Gödelek ve Tiryaki (1997), tarafından türkçe uyarlama çalışması yapılmıştır ve bu ölçek ile veriler toplanmıştır. Deney grubunda bulunan 15 hokey sporcusuna 8 hafta sürecek şekilde günde 45-50 dk. haftalık 3 gün koş-yürü egzersizi yaptırılmıştır. Kontrol grubundaki 15 sporcu hokey antrenman programına katılmıştır. 8 hafta sonunda araştırmaya katılan deney grubundaki ve kontrol grubundaki sporculardan ölçekler ile son testler alındı ve istatistiksel olarak değerlendirildi.

Veri Toplama Aracı

Bu araştırmada, Willis tarafından 1982 yılında geliştirilen *Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği (SÖBMÖ)* kullanılmıştır. Ölçek, 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Tiryaki ve Gödelek tarafından yaptıkları güvenilirlik analizleri sonucunda alfa güvenilirlik katsayılarını Başarıya Yaklaşma alt ölçeği için $r=0,82$, Güç Gösterme alt ölçeği için $r=0,81$ ve Başarısızlıktan Kaçınma alt ölçeği için $r=0,80$ olarak bulmuşlardır. Üç alt ölçek için alfa güvenilirlik katsayısı $r=0,76$ ile $0,78$ arasında, test tekrar güvenilirlik katsayısı ise $r=0,69$ ile $0,75$ arasında bulunmuştur. (Tiryaki ve ark, 1997, Willis, 1982).

Verilerin Analizi

Verilerin istatistik analizi için "SPSS 21.0" paket programı kullanıldı. Tüm verilerin standart sapmaları, aritmetik ortalamaları hesaplanmıştır. Deneklerin ön ve son test değerlerinin karşılaştırılmaları için istatistiksel analiz olarak Paired Samples t testi yapılmıştır. Grupların ön test – son test farklarının gruplar arasında karşılaştırılması ise Independent Samples t testi ile yapılmıştır ve anlamlılık düzeyleri $p<0.05$ olarak hesaplanmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Deneklerin tanımlayıcı verileri

		N	Ortalama	Std. Sapma
Deney grubu	Yaş (yıl)		13,07	0,96
	Boy (cm)	15	149,73	12,47
	Kilo (kg)		44,07	9,17
Kontrol grubu	Yaş (yıl)		13,90	0,35
	Boy (cm)	15	155,00	8,34
	Kilo (kg)		51,93	11,92

Araştırmaya katılanların tanımlayıcı verileri Tablo 1’de verilmiştir. Deney grubunun boy ortalaması 149,73±12,47 cm, yaş ortalaması 13,07±0,96 yıl, kilo ortalaması 44,07±9,17 kg; kontrol grubunun kilo ortalaması 51,93±11,92 kg, yaş ortalaması 13,90±0,35 yıl, boy ortalaması 155,00±8,34 cm olarak bulunmuştur.

Tablo 2. Deney ve kontrol grubunun başarı motivasyonu puanı ön ve son testlerinin karşılaştırması.

		Ort.	Std.S	t	p
Deney Grubu	Güç gösterme ön-test	44,33	6,22	0,106	0,917
	Güç gösterme son-test	44,06	5,44		
	Başarıya yaklaşma ön-test	61,00	5,94	-0,065	0,949
	Başarıya yaklaşma son-test	61,13	8,45		
	Başarısızlıktan kaçma ön-test	42,00	4,55	0,869	0,399
	Başarısızlıktan kaçma son-test	40,46	5,16		
Kontrol Grubu	Güç gösterme ön-test	35,06	7,82	-1,124	0,280
	Güç gösterme son-test	37,73	5,93		
	Başarıya yaklaşma ön-test	49,73	9,26	0,311	0,760
	Başarıya yaklaşma son-test	48,53	10,78		
	Başarısızlıktan kaçma ön-test	33,47	6,16	0,942	0,362
	Başarısızlıktan kaçma son-test	31,87	7,48		

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubunun başarı motivasyonu puanında ön ve son testlerinin karşılaştırması Tablo 2’de sunulmuştur. Deney grubunun ön-son testleri karşılaştırıldığında başarıya yaklaşma alt boyutu, güç gösterme alt boyutu ve başarısızlıktan kaçma alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Kontrol grubunun ön-son testleri karşılaştırıldığında güç gösterme alt boyutu, başarısızlıktan kaçma alt boyutu ve başarıya yaklaşma alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3. Grupların başarı motivasyonu puanı ön-son test farklarının gruplar arası karşılaştırması.

		Ortalama	Std. Sapma	t	p
Güç gösterme	Deney grubu	0,27	9,70	0,850	0,402
	Kontrol grubu	-2,67	9,18		
Başarıya yaklaşma	Deney grubu	-0,13	7,92	-0,305	0,762
	Kontrol grubu	1,20	14,93		
Başarısızlıktan kaçma	Deney grubu	1,53	6,83	-0,027	0,978
	Kontrol grubu	1,60	6,58		

Araştırmaya katılan grupların başarı motivasyonu puanında alınan puanların farklarının ön ve son testleri gruplar arasındaki karşılaştırması Tablo 3'te sunulmuştur. Gruplar karşılaştırıldığında başarı motivasyonu, başarıya yaklaşma alt boyutu, güç gösterme alt boyutu ve başarısızlıktan kaçma alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Sporda yaşanan başarı motivasyonu, bireyin bir alanda başarılı olmak için göstermiş olduğu çabası, kaybetme duygusunu yaşamasına rağmen bırakmaması pes etmemesi ve elde ettiği başarıya duygusuna doğru yönelmesidir (Aktop, 2002). Sporda karşılaştığımız başarı motivasyonu kuramı, bireylerin bir faaliyete katılma hedefini belirlemesi, zor olanın üstesinden gelmek için neden bu kadar çok çaba gösterip gayret ettiğini ve bunu ara vermeden uzun süre devam ettirdiğini açıklamaya çalışmaktadır (Hayashi, 1994). Kişilerin yaşamış olduğu motivasyon düzeyindeki farkların sebebi iyi bir şekilde analiz edilirse, kişilerin bilinçli bir şekilde doğru bir yöne sevk edilmesi daha kolay olabilir. Sporda başarı motivasyonu, sporcuların belirlediği ileriye dönük hedeflerinin, gelecekte hayata geçirebileceği hedeflerinin elde edilmesi ile ortaya çıkar. Bir işi başarıya duygusunun yaşanması o işin başarılmasından dolayı duyulan heyecan ve kendini iyi hissetme duygusu, gelecekteki başarıları elde edebilmek için sporcuda yeni istek ve arzular, yeni hedefler doğurur (Turhan, 2009).

Araştırmaya katılan deney grubundaki 15 hokey sporcusunun, düzenli bir şekilde 8 hafta uygulanan aerobik çalışmaları sonucunda; deney grubunun ön test-son testleri karşılaştırıldığında başarı motivasyonu güç gösterme, başarıya yaklaşma ve başarısızlıktan kaçma alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Kontrol grubunun ön test-son testleri karşılaştırıldığında başarı motivasyonu başarıya

yaklaşma, güç gösterme ve başarısızlıktan kaçma alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Sporda başarı motivasyonunun ortaya çıkması, sporcunun geleceğe dönük hedeflerinin artışı ile olur. Bir işi başarmak duygusu ve heyecanı, ileriki süreçte yeni başarılar için sporcularda yeni arzu, heyecan ve istek ortaya çıkarır. Bu oluşan içsel duyguya, sporda başarı dürtüsü veya sporda başarı motivasyonu denir. Başarı motivasyonunda ortaya çıkan kişiler arası farklar, farklı ortamlarda aktif hale gelen kişinin süreklilik gösteren doğuştan kazanılan özelliği olarak düşünülmektedir (Aktop, 2002). Kişilerin yaşadığı bu motivasyon seviyelerinin çeşitliliğinin nedeni anlaşılabilirse, bireylerin doğru yöne sevk edilmesi daha rahat olabilir.

Türkmen (2005) 20 kişi ile yapmış olduğu çalışma sonucunda 30-34 yaşları arasındaki futbolcuların GGG alt ölçeğini ($p=0.041$, $p<0.05$) ve BYG alt ölçeğini ($p=0.027$, $p<0.05$) yüksek bulmuştur. Futbolcuların yaşları ile BKG alt ölçeği ($p=0.240$, $p>0.05$) arasında ise anlamlı bir farklılık tespit edememiştir. Türkmen ileri yaştaki futbolcuların başarı motivasyonunu yüksek bulmuştur (Türkmen, 2005).

Aktop ve Erman (2002) Takım sporları ile bireysel sporlarla uğraşan sporcuların spora özgü başarı motivasyonlarının incelenmesi amacıyla yapmış olduğu çalışmada, başarıya yaklaşma güdüsü, güç gösterme güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü düzeyleri açısından aralarında fark olmadığını tespit etmiştir (Türkmen, 2005).

Engür (2002). Sporcuların yaşları söz konusu olduğunda yaşları 26 yaş üstü olan sporcuların yaşları 26 yaş altında olan gruptaki sporculara göre elde edilen puanların anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Güç gösterme güdüsü alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanların istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığını belirlemiştir. Dunleavy ve Dees (1992), başarı motivasyonunun uzun süre spor ile uğraşan sporcuların başarı motivasyonlarının yeni başlayan sporculara göre daha yüksek olduğunu ve başarı motivasyonu düşük sporculara oranla daha fazla yarışma ortamlarında bulunmaya eğilimli olduklarını tespit etmişlerdir.

Başarı motivasyonları düşük sporcuların ise daha fazla rekreasyon türü sporlarla uğraşmaya eğilimli olduklarını belirtmişlerdir (Aslan, 2000). Turhan (2009) Profesyonel futbolcuların futbol oynama sürelerine göre başarı motivasyonu düzeylerini karşılaştırmıştır. Futbol oynama süresi 5 yıldan az olan futbolcularda GGG alt ölçeğini anlamlı olarak daha düşük bulmuştur. Küçük yaşta ve kariyerinin henüz başındaki futbolcuların ise daha az müsabakaya katıldıkları, bu müsabakalarda heyecan ve kaygı yaşadıkları için başarı motivasyonları düşük çıkmış olabilir. Turhan, çalışmasında futbol oynama süresi arttıkça güç gösterme güdüsü de artmaktadır

sonucuna ulaşmıştır. Fodera, başarı motivasyonu ile egzersize ayrılan süre arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sonuç olarak daha uzun süre egzersize zaman ayıran kişilerin daha güçlü başarı motivasyonuna sahip olduklarını belirlemiştir (Thomas, 1996). Literatürü incelediğimizde çalışmamıza paralel çalışmaların olmadığı bunun yanında sporda başarı motivasyonunun daha çok yarışma tecrübesi ile kazanıldığı, spor yaşı ileri seviyelerde olan sporcularda görüldüğü, müsabaka kaygısı ve antrenman sıklığı yüksek sporcuların başarı motivasyonunu kazandığı ile ilgili birçok çalışmanın olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak hokey ile uğraşan düzenli spor yapan 12-14 yaş arasında bulunan deney grubundaki sporcuların sporda başarı motivasyonu düzeylerinin kontrol grubundaki sporculara göre anlamlı farklılığı olmadığı görülmüştür.

Kaynaklar

- Aktop, A. (2002). Spora Özgü Başarı Motivasyonu ile Psikolojik ve Yapısal Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Akdeniz Ü. Yüksek Lisans Tezi, Antalya.
- Aslan, A. (2000). Türkiye Profesyonel 1., 2., 3. Ligi ve Amatör Takımların Başarı Motivasyonu Farklılıkları ve Sportif Tecrübe Dağılımları Üzerine Bir Araştırma. Gazi Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Başer, E. (1998). Uygulamalı Spor Psikolojisi. 3. Basım, Bağırman Yayınevi, Ankara; 186-188.
- Engür, M. (2002). Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun Durumluluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi. Ege Üniversitesi Yüksek Lisans, İzmir.
- Hayashi, C.T., Weiss, M.R. A Cross-cultural Analysis of Achievement Motivation in Anglo-American and Japanese Marathon Runners, *International Journal of Sport Psychology*, 1994, s: 187.
- <http://www.insankaynaklari.com/CN/ContentBody.asp?BodyID=239>. (2009).
- İkizler, H. C., ve Karagözoğlu, C. (1997). Sporda başarının psikolojisi. İstanbul: Alf Yayınları.
- Keçecioğlu, T. (2000). Takım Oluşturmak, Alfa Yayınları, İstanbul.
- Konter, E. (1995). Sporda Motivasyon. *Saray Tıp Kitabevi*, İzmir; 27-44, 203-218.
- Konter, E. (1998). "Sporda Psikolojik Güç ve Performans"; 5.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Özetleri; 129.

- Nichols, J.G., Robert, G.C. (1992). The General and The Specific in the Development and expression of Achievement Motivation; Motivationin Sport and Exercise, Human Kinetics Boks, 65-69.
- Pancar Z. (2020). The Effect of Inspiratory Muscle Training and Royal Jelly Supplementation on Male Reproductive Hormones. *Eurasian Journal of Medical Investigation*. 4(4):414-419.
- Pancar Z. (2021). The effect of Omega-3 supplements combined with endurance exercises on albumin, bilirubin and thyroid metabolism. *International Journal of Life Sciences and Pharma Research*. (14);254-257
- Thomas, R. *Science and Soccer*, An Imprint of Chapman& Hall. Great Britain. 1996, s: 280-285.
- Tiryaki, Ş., Gödelek E., (1997). Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinin Türk Sporcuları İçin Uyarlanması Çalışması, I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildiri Kitapçığı, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 128-141.
- Turhan, M. (2009) Profesyonel Futbolcularda Depresyon Düzeyi, Anksiyete Düzeyi ve Kişilik Özellikleri ile Sporda Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Maltepe Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Türkmen, M. (2005). Profesyonel Erkek Futbolcular İle Amatör Erkek Futbolcuların Başarı Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması (İzmir-Manisa Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Willis, J.D. (1982). Three Scales to Measure Competition-related Motives in Sports, *Journal of Sport Psychology*, 338-353.