



T. C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı

TEMEL KUVVET ANTRENMANLARININ, 20-25 YAŞ ARASI
BİREYLERDE ÖZGÜVEN GELİŞİMİNE ETKİLERİ

Savaş ERBİL

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Fatma Çelik KAYAPINAR

Burdur, 2019

T. C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı

TEMEL KUVVET ANTRENMANLARININ, 20-25 YAŞ ARASI
BİREYLERDE ÖZGÜVEN GELİŞİMİNE ETKİLERİ

Savaş ERBİL

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Fatma Çelik KAYAPINAR

Burdur, 2019



**MAKÜ EĞİTİM BİLİMLERİ
ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS/DOKTORA JÜRİ
ONAY FORMU**

M. A. K. Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun tarih ve sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından 15.05.2019 tarihinde tez savunma sınavı yapılan Yüksek Lisans Öğrencisi Savaş ERBİL'in "Temel Kuvvet Antrenmanlarının, 20-25 Yaş Arası Bireylerde Özgüven Gelişimine Etkileri" konulu tez çalışması, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ

ÜYE (TEZ DANIŞMANI) :Prof.Dr.Fatma Çelik KAYAPINAR

ÜYE :Dr.Öğ.Üyesi Mehmet ULAŞ

ÜYE : Dr.Öğ.Üyesi Ömer ÇELİKKOL

ONAY

M. A. K. Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve/..... sayılı kararı.

İMZA / MÜHÜR

BİLDİRİM

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu taahhüt edip, tezimin kaynak göstermek koşuluyla aşağıda belirttiğim şekilde fotokopi ile çoğaltılmasına izin veriyorum.

Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Tezim/Raporum sadece Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

Tezimin/Raporumunyıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Savaş ERBİL

...../...../2019

TEŞEKKÜR

Araştırmada bana yol gösteren ve her konuda bana destek olan, bilgilerini benden esirgemeyen, özellikle istatistik konusunda ve tez yazım sürecinde bana yardımcı ve yol gösterici olan danışman hocam Prof. Dr. Fatma ÇELİK KAYAPINAR 'a sonsuz şükranlarımı sunuyorum.

Eğitim hayatımın her safhasında manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, moral gücümün ve çalışma şevkimin daim kalmasında bana her zaman yardımcı olan eşime sonsuz sevgi ve teőekkürlerimi sunuyorum.



Temel Kuvvet Antrenmanlarının, 20-25 Yaş Arası Bireylerde Özgüven Gelişimine Etkileri

(Yüksek Lisans Tezi)

Savaş ERBİL

ÖZ

Çalışmada; temel kuvvet antrenmanlarının, 20-25 yaş arası yetişkin bireylerde özgüven gelişimini etkileyen değişkenlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, Isparta ilinde yaşamakta olan 20-25 yaş aralığındaki 60erkek yetişkin bireyden oluşmaktadır. Bireyler araştırmaya gönüllü olarak katılmış olup, sağlık problemleri olmadığı belirlenmiştir. Çalışma grubu 30'ar kişilik iki gruptan oluşmaktadır. Çalışma gruplarında yer alan bireyler rastgele seçilmiştir. Her iki çalışma grubuna da 10 hafta süre ile haftada en az iki en fazla dört gün olacak şekilde temel kuvvetantrenman programları uygulanmıştır. Deney gruplarında uygulama öncesi ve sonrası ölçümler yapılmıştır. Gruplar arası karşılaştırmalarda bağımsız t testi, grup içi değişimlerin ölçülmesinde ise bağımlı t testi kullanılmıştır. Deney öncesi grupların özgüven açısından denk oldukları anlaşılmıştır. İstatistiksel işlem sonucuna göre; koşarak hedef bulma yapan grup ile yapmayan grup arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Antrenman, Kuvvet, Özgüven

Sayfa Adedi : 69

Danışman : Prof. Dr. Fatma Çelik KAYAPINAR

The Effects of Basic Strengthtraining On the Development of Self-Confidence İn Individuals Between 20 and 25 Years of Age

(Master Thesis)

Savaş ERBİL

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the variables, that affect the development of self-confidence in adult individuals between the ages of 20 and 25. The study group consisted of 60 male adultsaged 20-25 years living in Isparta. Individuals participated in the study voluntarily and they were found to have no health problems. The study group consisted of two groups of 30 people. Individuals in the study groups were randomly selected. Both study groups were given basic strength training programs for at least two weeks and a maximum of four days per week for 10 weeks. Measurements were made in the experimental groups before and after the application. Independent t-test was used for inter-group comparisons and dependent t-test was used for the measurement of intra-group changes. Pre-test groups were found to be equivalent in terms of self-confidence. According to the statistical process; no significant difference was found between the target group and the group who did not.

Key Words : Self-confidence, Strength, Training.

Page Number : 69

Supervisor : Prof. Dr. Fatma Çelik KAYAPINAR

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZ	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
KISALTMALAR	viii
TABLolar DİZİNİ	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	x
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi	2
1.3. Alt Problemler	3
1.4. Araştırmanın Amacı	3
1.5. Araştırmanın Önemi	3
BÖLÜM II.....	4
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	4
2.1. Kuramsal Çerçeve	4
2.1.1. Özgüven ve Çeşitleri Nelerdir?.....	4
2.1.3. Özgüven Kavramına Yönelik Görüşler.....	6
2.1.5. Özgüven Düzeyine Göre Bireylerdeki Ortak Özellikler.....	10
2.1.6. Koşarak Hedef Bulma.	10
2.1.6.1. Koşarak Hedef Bulma Sporunun Türleri.	11
2.1.6.2. Koşarak Hedef Bulma Sporunun Geliştirdiği Özellikler.	11
2.1.7. Fiziksel Uygunluk.	12
2.1.8 Egzersizin Yararları.....	12
2.1.9 Temel Motor Özellikler.....	13
2.1.10. Kuvvet ve Kuvveti Etkileyen Faktörler.....	13
2.1.11. Kas Kuvvetinin Geliştirilmesi.....	14
2.1.12. Süratin Gelişimi.....	14
2.1.13. Dayanıklılığın Gelişimi.	15

2.2. İlgili Araştırmalar	15
BÖLÜM III	17
YÖNTEM.....	17
3.1. Araştırma Modeli	17
3.2. Araştırmacının Rolü ve Özellikleri	17
3.3. Çalışma Grubu.....	18
3.3.1.Çalışma Grubunun Demografik Bilgileri.....	18
3.4. Veri Toplama Süreci	19
3.5.Çalışma Programı	20
3.6. Veri Toplama Teknikleri	21
BÖLÜM IV	23
BULGULAR VE YORUM.....	23
BÖLÜM V	26
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	26
5.1.Sonuç ve Tartışma	26
KAYNAKLAR	28
EKLER.....	30
EK-1	31
EK-2	35
ÖZGEÇMİŞ	69

KISALTMALAR

BKÇ	: Barfikste Kol Çekme
dk.	: Dk.
Kg	: Kilogram
KHB	: Koşarak Hedef Bulma
M	: Metre
Maks.	: Maksimum
Negatif BKÇ	: Sandalye Yardımlı Barfikste Kol Çekme
Yrd. BKÇ.	: Yardımlı Barfikste Kol Çekme

TABLolar DİZİNİ

<u>Tablolar</u>	<u>Sayfa</u>
Tablo 1. Grupların Özet Demografik Bilgileri.....	18
Tablo 2. 10 Hafta Boyunca Uygulanan Temel Kuvvet Antrenmanları ve Koşarak Hedef Bulma Antrenmanları Programı	20
Tablo 3. Çalışma Grupları Ön Test Bağımsız T Testi Sonuç Tablosu	23
Tablo 4. Çalışma Grupları Son test Bağımsız T Testi Sonuç Tablosu	24
Tablo 5. Birinci Grup Temel Kuvvet Antrenmanı Grubunun Bağımlı T Testi Sonuç Tablosu.....	24
Tablo 6. İkinci Grup Koşarak Hedef Bulma Grubunun Bağımlı T Testi Sonuç Tablosu.....	25

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Gruplara Özgüven Ölçeği Uygulanması Faaliyeti	21
Şekil 2. Gruplara Uygulanan Şınav ve Koşarak Hedef Bulma Antrenmanları.....	21
Şekil 3. Gruplara Uygulanan Barfiks ve Mekik Antrenmanları	21



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Sağlık, hastalığın yokluğu, kendini iyi hissetme, fiziksel psikolojik ya da ruh sağlığının gelişmiş olma durumu olarak tanımlanır. Fakat son yıllarda sağlığın tanımı, fiziksel, zihinsel ve duygusal iyi olma gibi kavramları da içine alacak şekilde genişletilmiştir. Temel kuvvet ve dayanıklılık antrenmanlarına dolaylı olarak bağlı olan fiziksel uygunluk ise; yüksek düzeyde sağlık ya da kendini iyi hissetmenin en önemli unsurudur (Özer, 2010).

Fiziksel uygulama programlarının temel amacı; kişinin fizyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal dengesinin koruma olduğundan, özgüven gelişiminin de bu yapıyı ayakta tutan temellerden biri olduğu söylenebilir (Zorba, 2010).

Düzenli spor yapmanın anksiyete belirtileri üzerine olumlu etkisi vardır. Bireysel sporların depresyon ve problem çözme becerisi üzerine bir etkisi olmadığı gözlenmesine karşın, takım sporları yapmanın depresyonu ve problem çözme becerisi algısını (problem çözme becerisine olan güveni) olumlu etkilediği ileri sürülmektedir. Antrenman bilimi, özellikle uygulamaya yönelik modelleri kavramları ve teorileri kullanılabilir hale getiren önemli bir disiplin olarak karşımıza çıkmaktadır (Kale, 2017).

Antrenman kavramı çok yönlü olarak karşımıza çıkmakta ve birçok özelliği içermektedir. Kuvvet, dayanıklılık, sürat, hareketlilik ve beceri (koordinasyon) gibi özelliklerinin geliştirilmesi ve düzeltilmesi, teknik, taktik ve oyun anlayışı gibi özelliklerin geliştirilmesi, kişilik gelişimi ve eğitimi, sosyal özelliklerin ve davranışların gelişimi, psikolojik ve zihinsel özelliklerin gelişimi yapılan antrenmanlarla gerçekleştirilmesi amaçlanmaktadır (Sevim, 2006). Bireyin sahip olduğu özgüven duygusu iki temel boyutta ele alınır. Bunlar; “sevilebilir olma duygusu” ve “yeterli olma duygusu” dur (Yapıcı, 2004). Çalışmada antrenman sonrası yeterli olma duygusunun ölçümü ile ilgili elde edilecek veriler ve ölçümler

ele alınacaktır. Yazılı metinlerle etkileşime girme kişinin özgüven gelişiminde önemli rol oynayan etkenlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Araştırmada temel olarak; kuvvet ve dayanıklılık antrenmanlarını düzenli yapan, 20-25 yaş arası yetişkin bireylerde özgüven düzeylerinin değişim gösterip göstermeyeceği test edilecektir. Sonuçta, yetişkinlerle ilgili yapılacak çalışmalara kaynak oluşturması ve spor yapmaya verilen önem ve uygulanan antrenman sürecinin gözden geçirilmesine katkı sağlaması beklenmektedir.

Yetişkin kavramı, daha çok “bağımsızlık” ile ilgili bir kavramdır. Genel bir eğilim olarak toplumda, kendi yaşantılarını yönetme sorumluluğunu üstlenen bireyler yetişkin olarak kabul edilmektedir (Yazar, 2012). 20-25 yaş arası gençlerin yetişkin birer birey olarak, bilgi ve tecrübeye bağlı gelişen özgüvenin sporla etkileşim halinde olduğu da bilinmektedir. Kuvvet ve dayanıklılık alanında bazı kavramlar dikkat çekmektedir. Temel boyut olarak belirlenen bu nitelikler; kuvvet, bir etkinlikte kişinin bir dirence karşı koyabilmesi durumu veya bir direnci ya da kendi vücudunu hareket ettirebilme özelliği olarak açıklanmaktadır. Zaman zaman kuvvet; bireyin dirence karşı kasılmasını korumayı sağlayan bedensel yetenek olarak da ele alınmaktadır. Kişinin dayanıklılığı; uzun süre devam eden sportif yüklenmelerde organizmanın yorgunluğa karşı koyabilme durumu olarak açıklanabilir (Zorba, 2001).

Koşarak Hedef Bulma (KHB); harita, arazi çalışmaları yapma, coğrafi bilgileri sorgulama ve yorumlama becerilerinin geliştirilmesinde kullanılacak, günümüzde yetmişden fazla ülkede federasyonlu olarak yapılmakta olan bireyin dayanıklılık ve özgüven özelliklerinin gelişimine katkı sağlayan spordur.

Çalışmanın temel amacı; kuvvet, dayanıklılık antrenmanlarının ve ayrıca bu antrenmanların özel bir kolu olan koşarak KHB antrenmanlarının (iki farklı antrenman modelinde) bireyin özgüven gelişimine etkilerini, 20-25 yaş arası yetişkin erkeklerden oluşan grupta test edilmesidir.

1.2. Problem Cümlesi

Temel kuvvet antrenmanlarının, 20-25 yaş arası yetişkin bireylerde özgüven duygusuna etkileri nelerdir?

1.3. Alt Problemler

1. Çalışma grupları (1'inci Grup, 2'nci Grup) arasında ön test değerlerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir fark var mıdır?
2. 1'inci grup ön-son testleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. 2'nci grup ön-son testleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. 1'inci grup ve 2'nci grup arasında son testlerde anlamlı bir fark var mıdır?

1.4. Araştırmanın Amacı

Çalışmanın amacı; 20-25 yaş arası yetişkin erkeklerde temel kuvvet antrenmanlarının bireylerin özgüvenlerine etkisinin araştırılmasıdır. Bu araştırma kapsamında; 20-25 yaş erkeklerden oluşturulan iki farklı çalışma grubuna uygulanacak olan farklı antrenman modellerinin, özgüven düzeylerine etkisi test edileceğinden; gelecekte kuvvet ve dayanıklılık ile beraber KHB uygulayacak araştırmacılara farklı bir model sunulmuş olacaktır.

1.5. Araştırmanın Önemi

Özgüven nedir? Özgüvenin iki temel boyutu vardır:Sevilebilir olma duygusu ve Yeterli olma duygusu (Humphreys, 1999). Ruh sağlığı yerinde olan insan kendisini de başkalarını da sevmesi gerektiğini bilir. Ruh sağlığı yerinde olan insan kendi kendine yetmesi gerektiğini bilir. Bunun içinde; ruh sağlığı yerinde insan, sınırlarını belirler. Neyi, ne zaman, nasıl ve niçin yapacağını bilir(Yapıcı, 2004). Araştırma, özgüvene sahip bireylerin yetiştirilmesinde sporun ve içinde önemli bir yer tutan kuvvet antrenmanlarının etkisinin ortaya çıkmasına katkı sağlayacaktır. Belirli bir antrenman programının bireylerin özgüvenlerindeki etkileri ilgili sporun yönlendirilmesi ve program düzeyinin ayarlanması ile etkilerinden değişik boyutlarda faydalanılması mümkün olacaktır.

Zenginleştirilen ve çeşitlendirilen programlar grup halinde yapılan spor branşlarına farklı bir boyut açısı katabileceği değerlendirilmektedir. Ayrıca koşarak hedef bulma sporunun farklı boyutlarda ele alınmasını ve bu kapsamda spor adına yapılabilecek araştırma ve geliştirme programlarının yönlendirilmesine katkı sağlayabilecektir.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Çerçeve

2.1.1. Özgüven ve çeşitleri nelerdir? Özgüven bireyin psikolojik yapısının temel özellikleri arasında olmasına rağmen değişebilen ve diğer duygularla kolaylıkla etkileşim içinde olan bir özellik olarak karşımıza çıkar. Özgüven, zaman ve iş alışkanlıklarına ve yaşanmışlıklara bağlı gelişim gösterebilir. Ayrıca, doğuştan sahip olunabilecek ve kolaylıkla ulaşılabilecek bir duygu hali değildir. Hayatın bize sundukları zorluklar zaman zaman özgüvenimizi zedeler. İnsan hayatı boyunca hayal kırıklığı içinde olursa özgüveni zedelenmiş bir birey olma olasılığı doğru orantılı olarak yükselir. Özgüven duygusu kendisini diğer insanlarla ilişki kurma anında belli eder. Özgüven sahibi insan başkalarının değerlendirmesi ve görüşlerinden fazla etkilenmez ve hayat yolunda başarı elde eder (Merey, 2010).

Özgüven içsel ve dışsal özgüven olarak iki boyutta ele alınır. İçsel özgüven; bireylerin kendileriyle hoşnut, barışık özdeşleşmiş olduğunu belirten duygu düşünce yapılarıdır. Bireyin kendisine olan saygısı ve sevgisi, kendisini tanıyabilme ve tanımlayabilme, olumlu pekiştiricilerle hedeflerine doğru ilerleme içsel özgüveni ifade eder. Dışsal özgüven ise bireyin içsel özgüven halini dışa yansıtabilmesi boyutudur. Gösterdiği davranışlar ve tutumların kontrol seviyesi ile dışsal özgüveni doğru orantılı seyir gösterir (Özbek, 2007).

Temel ve en önemli gereksinimlerden biri olan özgüven, kendimiz için kıymetlendirdiğimiz özdeğer kavramının bir yansıması olarak karşımıza çıkmaktadır. Özgüven, kendimizi ne kadar değerli bulduğumuz ve ne ölçüde saygı duyduğumuz durumdur, bu duygu temel gereksinimlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişinin özgüven seviyesini okul hayatı olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Shrauger'e göre özgüveni düşük insanlar yüksek özgüvene sahip olan insanlara göre anlamlı bir farkla daha başarısız bir hayat sürmektedirler (Tokinan, 2011).

İnsan yıllar boyunca kendine bir kimlik oluşturma ve o kimliğe değer katma çabası içinde olur. Birey, kimliğine ilişkin sevdiği ve sevmediği özellikleri taşır. Özgüven

sorunu bu noktada ortaya çıkar. Kendine ait bir özellik beğenilmediğinde ve yetersiz hissedildiğinde güçsüz yanlar geliştirilmediğinde saplantı ve eksiklik olarak yaşantıda gözlenmektedir (Özbek, 2017).

Özgüven; değişmeyen, durağan bir durum ya da duygu hali değildir. Farklı zaman, durum ve ortamlarda farklı güven ya da güvensizlik duygularına sahip olabiliriz. Her insanın bazen kendine güvendiği, bazen de güvenmediği durumlar olabilir. Akademik başarı, teknik bilgi ve beceri isteyen konularda özgüven sahibi olabilen bir insan sosyal çevresiyle iyi ilişkiler kuramadığı ve kendini iyi ifade edemediği için bu konuda kendine özgüven duymuyor olabilir. Yeni bir iş ortamında yetenek ve özelliklerimiz son haddine kadar zorlayıp kendimizi göstermeye çalışsak da bazen bunu gerçekleştirmekte zorlanabiliriz. Bu doğal bir süreçtir.

Özgüven konusu zaman ve iş alışkanlıklarına ve yaşanmışlıklara bağlı gelişim gösterebilir. Bu konu doğuştan sahip olunabilecek ve kolaylıkla ulaşılabilecek bir duygu hali değildir. Bu duygu çoğu zaman bastırılıp ve kendine güvenliymiş gibi gösterilme durumu karşı tarafa yansıtılmaya çalışılır. Çünkü toplum bizden özgüvenli biri olmamızı bekler ve biz de o forma girmek için çabalarız (Başoğlu, 2007).

2.1.2. Özgüven nasıl gelişir? Temel güven duygusu yaşamın ilk senesinde oluşur. Bu yaş periyodunda verilen sevginin tutarlı ve doğru olması özgüven açısından önemlidir. Bu süreçte anneye güven ve bağlılık çevreyi tanıyan çocuk için gereklidir. Farkındalık düzeyi gelişmemiş çocuktan çevresindeki bireyler ve ebeveynler sorumludur. İhtiyaçlar sağlıklı giderilirse kendi benliğini değerli gören çocuk çevresini de güvenilir olarak algılar. Güven duygusu oluşmuş olur. İki yaş sonrası bitmek tükenmek bilmeyen bir öğrenme evresi başlar. Sorulan sorulara alınan cevaplar özgüven gelişiminde önemlidir. Üç-altı yaş arası dünyayı onunla tanıyan çocuk toplu halde oynanan oyunlarla toplumsal ve arkadaşlık ilişkilerini geliştirir. Arkadaşlık ilişkileri bu dönemde sağlıklı gelişmezse ilerde problemlili ilişki kurma eğilimi ortaya çıkabilir. Üç-altı yaş arasındaki oyun döneminde çocuğun en büyük uğraşı oyun olduğu için hayatı oyunla bağdaştırma eğilimi sergiler ve oyunla öğrenir. Yaratıcılık ve toplumsal ilişki becerileri bu sayede gelişir. Oyun döneminin

nihayetinde çocuğun kendi kendini denetleme ve yönetme becerisi gelişim gösterir. Engellerden korkmayan çocuk bu sayede güçlenir (Başoğlu, 2007).

2.1.3. Özgüven kavramına yönelik görüşler. Erikson, gelişimi ele aldığı sekiz evrede benlik gelişimini olumlu ve olumsuz evreler olarak ele almıştır. Bu evreler: bebeklik, küçük çocukluk, ilk çocukluk, orta çocukluk, ergenlik, genç yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri yetişkinliktir. Erikson bebekliği temel güven duygusunun oluşumunun şekillendiği bir yaşa kadar olan bir süreç olarak değerlendirir. Çocuk doğumla birlikte toplumla içli dışlı gelişim gösterir. En önemli ilişkiyi annesi ile kurar. Bu süreçte temel biyolojik ihtiyaçlar görülünce mutluluk, bu beslenme vb. ihtiyaçlar karşılanmayınca acı ortaya çıkar. Anne verici bebekse alıcıdır. Bu süreç bu şekilde işlemezse bütün bozulur. Bebek ile anne arasında dengeli birliktelik bebeğe kendisini iyi hissettirir. Bebeği anlayan ve rahatlatan varlık olarak annenin bulunuşu ve değişmeyen sevgisi bebekte güven duygusunun düzgün gelişimini sağlar. Erikson'a göre anne-çocuk arasındaki tutarlılık temel güvenin algısının özünü oluşturur (Başoğlu, 2007).

Anneyle veya anne yerine geçen kişiyle ilişkinin sağlıklı kurulmasına bağlı olarak temel güven duygusu da sağlıklı veya sağlıklı gelişir. Bu süreçte elde edilen güven duygusunun niceliği, anne-çocuk ilişkisinin niteliğine bağlıdır.

Erikson bu evredeki ihtiyaçların karşılanmaması halinde çocuğun diğer evrelere geçemeyebileceğini ifade eder. Bu durum bireyin kendisinin yetersiz hissettirir. Bu güçsüz durumdan çıkıp hedeflerine ulaşma başarısı veya başarısızlığı, özgüven oluşumunu doğrudan etkilemektedir. Anne ve babanın çocuğun bu çabasına destek olmaları önemlidir. Bu desteği bulamayan çocuklar için özgüvenin yıpranmış olma ihtimali yükselecektir.

Sullivan'a göre, birey özgüvenini kaybetmemek için sürekli olarak çaba gösterir. Özgüveni kaybetme süreci kaygıya dönüşebilen bir huzursuzluk haline neden olabilir. Sullivan'ın özgüven konusuna katkıları insanların ilişkileriyle ve kardeşlerin özgüven oluşumundaki rollerinin vurgulanması boyutunda sağlanmıştır.

S. Coopersmith, tavır ve davranışları belirleyen kişinin kendi hakkındaki değerlendirmelerini özgüvenin tanımı olarak ele almıştır. Araştırmalarında çocuğun

anne ve babası tarafından kabul edilmesinin, kendisine tutarlı ve iyi tanımlanmış özgürlük sınırlarının uygulanması, inisiyatif kullanma imkanı sağlanmasının, çocuğun yüksek özgüvenli olmasında ana koşullar olduğunu vurgulamıştır (Başoğlu, 2007).

2.1.4. Özgüvenin oluşumunu ve gelişimini etkileyen faktörler. Ebeveyn Tutumları ele alınacak olursa; anne ve babanın yönlendirmesiyle oluşan güven duygusu, tutum ve disiplinle şekillenir. Çocuk anne babasının gösterdiği tutum ve davranışa göre kendi davranışlarını biçimlendirir. Anne babanın çocuklarına yönelik tutumlarını etkileyen faktörler içinde: beklentilerine uygun çocuğa sahip olup olmama, çocukların sayısı, cinsiyeti bulunabilir. Anne babanın çocukluk deneyimlerinin de etkili olduğu tutum ve davranışlar; ebeveynlerin birbirleri ile olan iletişimlerin sağlıklılığı, çocuklarına yöneltecekleri tutumları etkileyen faktörlerdendir. Çocuğun gelecekte özgüvenli bir birey olmasını isteyen anne babanın sırayla kendilerine ve birbirlerine ardından da çocuklarına güvenmeleri temel olmalıdır (Başoğlu, 2007).

Anne-babanın çocuk üzerindeki etkisi çok üst seviyededir. 0-6 yaş sürecinde; ebeveynler; çocuklarının temel gereksinimlerini karşılamaları için yardımcı ve eğitmenleridirler. Kişiliği olduğu bu dönem içinde, çocuğun kimliğinin belirlenmesinde anne-baba büyük rol alır. Ailede kazanılan statü, kazanılan değer ve geliştirilen kimlik onun giderek toplum içinde kazanacağı kimliğin, statünün ve değerini belirler. Erikson; ebeveyn tutumlarının okul öncesi dönemdeki çocuklar üzerinde ne kadar önemli olduğunu belirtmiştir. Okul öncesinde; çocuğun egosunun güçlenmesi ve özerkliğini kazanmaya başlaması ve bu dönemde de anne baba tutumlarının büyük önem taşıması hususunu vurgulamaktadır. Anne babası tarafından cesaretlendirilen ve ödüllendirilen çocukların girişkenlik seviyelerinin yükseldiğini tespit etmiştir. Azarlanan ve hor görülen çocuklarda ise suçluluk duygusunun baskınlığı ön plana çıkmaktadır. Destekleyici davranışlar alan çocukların okul çağında ise sosyal ilişkilerinde başarılı ve mutlu olduklarını, kendilerine güvenen ve istikrarlı bireyler olarak yetiştiklerini vurgulamaktadır. Aksi koşullarda çocukların yeni şeyler öğrenmekten zevk alamadıklarını ve özgüvenlerinin gelişemediğini belirtir. Bu kapsamda; ebeveynlerin okul öncesi

dönemde, ileriki yaşamlarının şekillendiği ve toplumsal cinsiyet rollerinin öğrenilmesinde her açıdan ne denli etkili olduğu ortadadır (Erzeybek, 2015).

Boşanmanın etkisi incelenecek olursa; ebeveynlerden birinin yaşamını kaybetmesi veya boşanma nedeniyle kaybı ailenin etkinliğini ve birliğini sarsar. Söz konusu durumda sorumluluğu artan anne veya babanın yüz yüze geldiği zorlanmalar çocuğun güvensizlik duygusunu arttıracaktır. Buna sonunda çocuk; anne ya da babadan hangisine bağlılık göstereceği ikilemini yaşar. Bu da çocuğun güven duygusunu ve kendine yeterlilik duygusunun törpülenmesine neden olur (Başoğlu, 2007).

Ceza ise korku, sindirme, şiddet, çocukların içe kapanık ve saldırgan büyümelerinin yanı sıra özgüvenlerinin zedelenmesine yol açar. Kaygı düzeyi, çocuğa uygulanan bedensel ceza veya sevgisizlik neticesinde oluşur. Ebeveynlerin sevgi dolu yaklaşımı çocukta güvenlik ve yüksek benlik saygısı oluşumunu büyük oranda etkiler (Başoğlu, 2007).

Baba yoksunluğu, çocuğun sosyalleşmesi ve gelişimi açısından büyük önem taşır. Baba otoritesine dayanan Türkiye’de babanın aile içindeki yoksunluğu, ilgi eksikliği, otoriter tutumu, çocuğun içine kapanık, utangaç ve çekingen bir kişilik oluşturmasına neden olabilir. Çocuk güven kaybıyla eşgüdümlü uyum ve davranış bozuklukları yaşayabilir (Başoğlu, 2007).

Sorumluluk ise, çocuğun anne babasından ve çevresinden algıladığı davranışlarla şekillenir. Çocuğa yönelik tutum, etkileşim ve disiplin anlayışı sorumluluğun kazandırılmasında etkilidir. Çocuğa istenilen davranış ve alışkanlıkları öğretmeyi amaçlayan disiplin ahlak gelişimi ile desteklenir. Başka bir bakışla çocuğun yaşantısındaki hareketlerinin doğal ve sosyal sonuçlarını sorumluluklarıyla bağdaştırmasıdır (Başoğlu, 2007).

Zekayı ele alacak olursak; zekası yüksek insanların, aktarılanı hızlı kavrama ve hızlı öğrenme yetenekleri onlara çevresinde avantajlı konuma getirmektedir. Bu kazandıkları üstünlük doğrultusunda bireyin kendine olan güveni ve benlik saygısı da doğru orantılı gelişim göstermektedir (Başoğlu, 2007).

Başarı ise, insanın becerileri doğrultusunda kendini geliştirmesi sürecidir. Başarı bir ihtiyaç olmakla birlikte, bazı bireyler ruhsal sağlıklarını bu şekilde koruma ihtiyacı

duyarlar. Bu kişilerde başarısız olmak değersizlik ifadesidir. Başarısız oldukları zaman dışlanacaklarını, sevilmeceklerini düşünen bu insanlar doyumsuzluğundan ve özgüven eksikliğinin bir yansımasını yaşamaktadır (Başoğlu, 2007).

Okul ve öğretmenin bireyin aile ardından olgunlaşma ve kendine yönelik olumlu duygular geliştirme sürecinde okulun payı büyüktür. Okul başlangıcında bireyin hayatına giren öğretmen, kısa zamanda en önemli, en etkili kişilerden biri haline gelir.

Bu nedenle öğretmenin kişisel özellikleri, öğretim metotları öğrencilerin davranışları ve başarısı üzerinde etkili olur. Öğrencinin de tutumu ve karşılıklı iletişimi önem arz eder. Öğretmen, yeteneği orta olan bir öğrencisini destekleyerek başarılı bir öğrenci haline getirebilir. Zeki bir öğrencisini de güvenini sarsıp başarısız yapabilir (Yörükoğlu, 1986).

Kendini değerlendirme ve çevre faktörü incelendiğinde; bireyin kendine olan özgüvenini oluşturan en önemli etkenlerden birinin de kendine bakışı ve çevresindekilerin ondan beklentileri arasındaki fark olduğu görülmektedir. Örnek vermek gerekirse öğrencinin derste yapmış olduğu maket evin güzel olduğunu düşünüp olumlu duygular geliştirirken, ebeveyn veya öğretmenin yapılan çalışma hakkında olumsuz sözler söylemesi, öğrencinin olumsuz düşünmesine sebep verecektir. Bu süreç bireyin özgüveninin azalmasıyla sonuçlanacaktır (Akagündüz, 2006).

Akran faktörü incelendiğinde; arkadaşlık kurma ve devamlılığını sağlamak başarı ve sağlıklı bir ruh halinin ölçüsü olarak karşımıza çıkmaktadır. Birey okulda başarılı olabilir fakat ama arkadaşlık kurmada yetersiz kalabilmektedir. Arkadaşlar, bireye kendi kişiliğini yansıtmaktadır. Ancak bazıları arkadaşlarının etkisinde fazla kalmaktadırlar. Etki, bireyin evde yetersiz ve ilgisiz bir ilişki yürütmesiyle artabilir. Bireyin özgüveni ne kadar yüksekse, akran grubu normlarını o kadar az kabul eder ve kendi değer ve yaklaşımlarını, bağımsız ve özgürce sergiler (Yavuzer, 1990).

Etkinliklere katılma ele alınacak olursa; okullarda düzenlenen çeşitli etkinliklerle kendilerine ve başkalarına güvenebilme, sosyal ilişkilerde başarı vb. niteliklerin öğrencilere kazandırılması geliştirilmesi amaç edinilmiştir. Spor, müzik, tiyatro vb. etkinliklerle yerine getirilmeye çalışılan bu amaç doğrultusunda bireylerin etkin bir

biçimde görev alarak yeteneklerini sergileme olanağı bulmalarına yardımcı olur(Özer, 1990).

2.1.5. Özgüven düzeyine göre bireylerdeki ortak özellikler. Zayıf, orta veya yüksek özgüven; insanlar için genel olarak tanımlanan özgüven seviyeleridir. Yüksek özgüvenli insanlar kendini zayıf hissettiği zamanı bilir haksızlıklarla mücadele eder. Özgüveni zayıf olan kimse ise reddedilme riskine girmemek için durumu kabul etmez. Özgüveni zayıf insanlar diğer insanlarla mesafesini koruyarak kendilerini güvende tutarlar. Bu karakter yapısındaki insanların değersiz olduğuna dair inançları diğer olumlu duygulara nazaran çok daha güçlüdür. Sevilmek ve kabul edilmek isteseler de olumsuz bir tepki almaktan korkma eğilimi gösterirler. Değişim ve risk, özgüveni zayıf olan kişilere tehlikeli bir algı olarak gelir. Riske girmeden önce, güvenliği düşünürler. Bağımlıdırlar ve özerklik konusunda zayıf yapıları gözlenir.

Orta düzeyde özgüven ise olumlu ve olumsuz deneyimlerin bir karışımını yansıtır. Özgüveni yüksek olanlar ise olumlu ilişkiler örüntü sayısını gittikçe arttıracaktır. Bu kişilerin kendilerinden beklentileri gerçekçi davranışları rahat, esnektir. Yeni düşüncelere ve eleştiriye açık, yaşamı seven yapıdadırlar. Düşük özgüvenlikiler ise bu süreçler için başkalarının onayına ve beğenisine ihtiyaç duyar, eleştiriye tahammül edemez, mücadeleden kaçarlar (Başoğlu, 2007).

2.1.6. Koşarak hedef bulma. Koşarak Hedef Bulma (KHB) sporu, çeşitli arazi ve mekânlarda belirlenmiş bir rota üzerinde ve çeşitli ölçeklerdeki harita yardımıyla, koşarak, yürüyerek, kayak bisiklet gibi araçları kullanarak, en kısa sürede yol alma etkinliğidir. Kavrama, karar verme, odaklanma becerilerine sağaldığı katkılar sebebiyle doğada satranç oynamaya benzetilen bu spor tam anlamıyla bir beyin sporu olarak nitelendirilebilir. Sporun ilginç yapan özelliklerinden biri de; hedefler arasında belirlenecek rotanın sporcu tarafından seçilecek olması sebebiyle en doğru kararı kısa süre içerisinde saptaması durumuyla karşı karşıya gelip aldığı kararın doğrultusunda başarısının etkilenmesi durumudur.

Bedenin yanı sıra zihni de geliştiren bu spor, baskı ve stres altında doğru karar verme yeteneğini ve özgüveni geliştirir (Özdemir, 2012).

2.1.6.1. Koşarak hedef bulma sporunun türleri. Bu sporun; Uluslararası Koşarak Hedef Bulma Federasyonu'nun resmi olarak dünya çapında düzenlediği ve yönettiği çeşitli türleri bulunmaktadır. Koşarak yapılan türü en yaygın olanıdır. Bu tür özellikle aileler için çok uygundur. Kayakla (Ski Orienteering), dağ bisikletiyle (Mountain Bike Orienteering), elle kullanılan özürlü arabasıyla (Trail Orienteering) yapılan türleri bulunmaktadır.

Son zamanlarda popülerliği artan diğer bir türü ise şehir içindeki parklarda yapılan türüdür. Koşarak hedef bulma sporunun türlerinin ülkemizde ortaya çıkacak taleplere göre zaman içinde gelişeceği tahmin edilmektedir. Özellikle Askeri alanlarda kullanımı harita kullanımı ve muhakeme yeteneği ile olan yakın ilişkisinden dolayı giderek artmaktadır (<https://orienteering.org>).

2.1.6.2. Koşarak hedef bulma sporunun geliştirdiği özellikler. Motor özelliklerin gelişimine katkıları; bireyin koşarak hedef bulma sporunu düzenli olarak yapması ve antrenman programlarını disiplinle uygulaması sonrasında bir çok özelliğinin gelişmesi kaçınılmazdır. Sporda başarı için hız, kuvvet gibi temel özellikler gerekli olduğundan bu özellikler zamanla gelişir. Sporun temelinde koşu olduğu için kardiovasküler dayanıklılık ve fiziksel uygunluk kondüsyona bağlı olarak gelişim gösterir. Ayrıca oksijeni bol ortamlarda bulunmak vital kapasiteyi olumlu yönde etkileyecektir.

Duyuşsal, bilişsel, sosyal ve bireysel faydaları; bireyin mücadele ruhunu hem fiziksel hem de zihinsel olarak hissetmesinin sonucu sürece olumlu etki etmektedir. Çocuk sporcular için bu spor çok daha bulmaca ve oyun duygularının da etkileşime geçmesinde dolayı faydalı olduğu değerlendirilmektedir.

Temeli yön bulma ve harita okuma, pusula ile açı alma ve takip etme olduğundan muhakeme ve çabuk, doğru karar verme yeteneğini geliştirmektedir. Sporcuya bilgi yorumlaması yaptıran bu spor, zamanın etkin kullanılması konusunda da beceriler kazandırdığı değerlendirilmektedir.

Bu sporun bütün türlerinin kişilerin bireysel ve sosyal özelliklerini geliştirmektedir. Aile üyeleriyle birlikte yapmaya çok uygun, aile içi iletişim ve paylaşımı destekleyen bir spordur.

2.1.7. Fiziksel uygunluk. Fiziksel uygunluk; gündelik işleri yorgun hissetmeksizin, dinamik, şekilde yapabilmek, serbest zamanlarını eğlenceli uğraşlarla geçirebilmek için gereken enerji ve zindeliğe sahip olmaktır. Fiziksel uygunluğun amacı; sağlıkla ilgili sorunları en aza indirgeyip iyi bir fitness düzeyini yakalamaktır. Yapılan egzersizler kalp hastalıkları ve diğer önemli hastalıklardan korunmak için gereklidir. Fiziksel uygunluğun çeşitli boyutlarını ele alırsak bunlar: kalp solunum dayanıklılığı, kassal dayanıklılık, kas kuvveti, kas gücü, sürat, esneklik, çeviklik, denge, reaksiyon zamanı ve beden kompozisyonu olarak karşımıza çıkar (Ergen, 2015).

Fiziksel uygunluk hareketlerin düzgün ve doğru yapılabilme durumunu ve vücudun bu duruma uygun kondisyon durumunu ifade eder. Bu kapsamda; fiziksel uygunluğu iyi olan yorulma hissi yaşamaksızın en uzun süre hareket edebilen kişidir (Zorba, 2001).

2.1.8 Egzersizin yararları. Tüm yaşlardaki insanlar adına egzersizin faydaları gün geçtikçe açığa çıkmaktadır. Monoton yaşam şeklini seçen bireylerde çıkan sağlık ve psikolojik problemlerin çözümünde spor aktiviteleri gerekli görülmektedir. Egzersiz kan basıncını düşürüp, denge kaybedip düşme riskini ve yaralanma risklerini azaltmakta, kas ve kemik kütlesi kaybını yavaşlatmakta, esneklik artırmakta, hareket kabiliyetini geliştirmekte, ideal kiloyu korumakta, uyku düzenini sağlamakta, gerginlik ve stresten uzaklaştırmakta, sağlıklı ve uzun bir yaşam sunmaktadır (Ergen, 2015).

Spor; toplumdaki bireylerde saklı olan potansiyel enerjiyi beden ve zihnen en faydalı şekilde tüketen; sağlıklı ilişkilerin bireyler arasındaki oluşumuna sağlayan; dengeli bir mutluluğun temeli; topluma disiplini, birbirine saygıyı ve sosyal barışı destekleyen kazandıran araçtır. Günümüz eğitim sistemimizde artan sınav yoğunluğu ve gelecek kaygısı nedeniyle yarış ortamında ders çalışma, çocukların ister istemez

spordan uzaklaşmalarına sebep olmakta ve sedanter bir yaşam tarzını istem dışı benimsemelerine tercih etmelerine sebep olmaktadır (Özbek, 2017).

2.1.9 Temel motor özellikler. Temel motor özelliklerin kapsamı önem sırasına göre beş bölümde incelenebilir. Bunlardan ilk üçü temel, diğer ikisi ise tamamlayıcı özelliklerdir.

- a. Kuvvet,
- b. Dayanıklılık,
- c. Sürat,
- ç. Hareketlik,
- d. Beceri.

Daha alt düzeyde bir sınıflamaya yapıldığında temel motor özellikleri; “Bileşik motor özellikler” adı altında da sınıflanabilir. Bunlar; çabuk kuvvet, kuvvette devamlılık ve süratte devamlılıktır (Durukan, 2005).

2.1.10. Kuvvet ve kuvveti etkileyen faktörler. Temel bir motor özellik olan kuvvet kelimesi literatürde, birçok yazar ve araştırmacı tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Kuvvet, karmaşık bir özellik olduğundan tanımın doğru olarak yapılabilmesi, hangi özelliklerinin geliştirilmesi istendiğinin belirlenmesi ile olur. İç içe giren bu kavramlar birbirlerinden soyutlanamaz ve tek başına değerlendirilmeleri uygun değildir (Dündar, 2007).

Dietrich Haire'ye göre kuvvet, Aktivite esnasında kişinin bir dirence karşı koyabilme, bir direnci yada kendi vücudunu ileriye doğru hareket ettirebilme özelliğidir (Zorba, 2001).

Bührle Schmidt blicher kuvveti üç temel faktörün ışığı altında tanımlamaya ve karakterize etmeye çalışmıştır. Bunlar;

- (a) Morfolojik - Fizyolojik Faktör,
- (b) Koordinatif Faktör,
- (c) Motivasyonel Faktör'dür.

Bu üçlü, değişik tür ve biçimde kuvvet yeteneği ve kalitesi üzerinde etki yaratırlar. .

(a) Morfolojik-Fizyolojik Faktör; sporcunun antropometrik ölçümleri kas metabolizması (kas hücrelerindeki fosfor, kreatin, glikoz rezervleri) gibi özellikler kasın morfolojik ve fizyolojik faktör yapısını oluşturur (Zorba, 2001).

(b) Koordinatif Faktör; kasın koordinatif faktörü, morfolojik ve fonksiyonel yeteneklerin işbirliğini kapsar. Bu da iki kısma ayrılır. İntermusküler (kaslar arası)koordinasyon; bir harekete katılan kasların birbiriyle etkileşim halinde olmasıdır. İnteramusküler (kas içi) koordinasyon; ise bir kastaki bireysel liflerin birbiriyle senkronize etkileşimleridir. İnteramusküler koordinasyon ne kadar iyi olursa daha çok kas lifi uyarılır ve farklı kasılma hızıyla (yavaş yada sürekli) eşit zamanda maksimal kuvvet değerini ortaya koyarlar (Zorba, 2001).

(c) Motivasyonel Faktör; sporcuda motivasyon gücü ise, sporcunun kuvvet rezervlerini (maksimal kuvvet, çabuk kuvvet, kuvvette devamlılık) en iyi biçimde kullanmayı sağlar(Zorba, 2001).

2.1.11. Kas kuvvetinin geliştirilmesi. Kas kuvvetinin gelişimi, kas kesitinin kalınlığı ile orantılıdır. İskelet ve kalp kasları konusunda yapılan çalışmalarda, kas lifi kalınlığı 20-50 mikrondan kalın olursa kas lifi sayısında çoğalma olabileceği saptanmıştır. Yavaş kasılan lifine sahip olan sporcular, dayanıklılık sporlarında daha iyi performans sergilerler. Çabuk kasılan liflere sahip olanlar ise sürat ve kuvvet ile ilişkili dallarda daha iyi performans sergilerler. Spor egzersizleri sonucunda yapılan çalışma özelliğine göre kas liflerinde bir gelişme görülür. Müller ve Hettinger; dinamik tarzdaki egzersizlerde, %75-90 arası yüklenmenin, kas kuvvetini geliştirdiğini söylemektedirler (Demir, 2004).

2.1.12. Süratin gelişimi. Sürat ve çabuk kuvvet kazanımı, kas kuvvetinin geliştirilmesi yoluyla kazanılır. Bu gelişime sebep olan kısa süreli aşırı kasılmalardır (Demir, 2004).

2.1.13. Dayanıklılığın gelişimi. Spor, antrenman ve egzersizlerin amacı, vücudun aerobik kapasitesini arttırma ve dayanıklılık kazanmaktır. Kasın yorulması oksijen alımı ile orantılı olmakla birlikte egzersiz süreci kas liflerindeki mitekondrialara oksijen taşır ve oksijen kullanım kapasitesini artırır. Egzersiz yaparken kılcıl damarın hacmi normale oranla 240 defa daha büyür. Kasların oksijen kapasitesi kılcalların artması damar yüzeyinin büyümesi sonucu gelişir. Oksijen alınması da, dayanıklılık özelliğini geliştirir (Muratlı, 1976).

2.2. İlgili Araştırmalar

Sıtkı ve arkadaşları (2017), 2016-2017 Eğitim Öğretim Yılı'nda, Kırşehir ilinde özgüven ve etkileri üzerine bir çalışma yapmış, çalışma okul ve kulüp takımlarında görev alan 92 sporcu öğrenci ile 87 sedanter öğrenci olmak üzere 179 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Elde edilen verilere yapılan analize göre, takım sporu yapanların, bireysel spor yapanlara ve sedanterlere göre özgüven seviyelerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<.05$). Sedanter öğrencilerin, sporcu öğrencilere göre, hem içsel hem de dışsal özgüven seviyelerinin daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Ayşe ve arkadaşları (2012), doğa sporları yapan bireylerin profilleri, doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalarını incelemişler ve doğa sporlarının doğayla bütünleşme, yeni beceriler edinme ve onları kullanma, sıkıntı ve stres atmak, sağlığı olumlu yönde etkileme alanlarında yapılan istatistiksel ölçümlerde anlamlı farklar tespit edilmiştir. ($p<0.05$)

Aktaş (2014), Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Erzurum'da yaptığı bir çalışmada; Erzurum ilinde bulunan 310 bireye benlik saygısı ölçeği ve risk alma ölçeği uygulamış, farklı branşlarda spor yapan ve spor yapmayan bireylerin benlik saygısı ve risk alma düzeylerinin incelenmesi kapsamında yaş, cinsiyet, spor yapma durumu, medeni hal, spor türü gibi değişkenleri ışığında spor yapan bireylerle spor yapmayan bireylerin benlik saygısı ve risk alma düzeyleri incelendiğinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. ($p<0.05$)

Atakurt ve arkadaşları (2017), Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'inin Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri kapsamında düzenlediği "Spormetre" dergisinde

yayınladıkları; oryantiring eğitiminin dikkat ve bellek üzerine etkisinin incelenmesi konulu çalışmalarında, oryantiring eğitiminin dikkat ve bellek seviyesi üzerine etkisi incelenmiştir. Çalışmanın örneklem grubu yaş ortalaması $12,47 \pm 1,36$ yıl olan 20 çocuktan oluşturulmuştur Denek grubuna haftada 3 gün 2'şer saat olmak üzere toplam 8 hafta oryantiring eğitimi verilmiştir. Anlamlılık seviyesi olarak $p < 0,05$). Sonuç olarak oryantiring eğitiminin çocukların dikkat ve bellek seviyesi üzerine olumlu etkisinin olduğu bulgularına ulaşılmıştır.



BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma modeli çift çalışma gruplu yarı deneysel model olarak uygulanmıştır. Deneysel araştırmalar kısaca, araştırmacı tarafından oluşturulan farkların bağımlı değişken üzerindeki etkisini test etmeyi amaçlayan çalışmalardır. Deneysel desenlerde temel amaç değişkenler arasında oluşturulan neden sonuç ilişkisini test etmektir. Deneysel çalışmalar altında yatan ana fikir “bazı şeyleri dene ve neler olup bittiğini sistematik olarak gözle” olarak temellendirilmektedir. Araştırmacı bu amacını gerçekleştirmek için bağımsız değişkenin düzeyleri olan işlem gruplarına seçkisiz atama yapmak durumundadır. Deneysel araştırma açıklamanın ötesine geçilerek nedenlerin tahmin edilmesine olanak sağlamıştır. Nedenlerin ve sonuçların yorumlanması sayesinde geliştirilecek programların ve yöntemlerin açığa çıkması sağlanacaktır. Deneysel çalışmalarda uygun örneklem büyüklüğü için kesin kural olmamasına karşın 30-40 kişilik gruplarda çalışmanın sonuçlarının genellenebilirliği güçlü istatistiklerin kullanılabilirliği gibi bazı noktalar açısından araştırmacıya avantaj sağlamaktadır (Büyüköztürk, 2016). Bu bilgiler ışığında çalışma grupları 30’ar kişiden oluşturulmuştur.

Bir deneysel araştırmada dışsal değişkenlerin etkilerini en aza indirmek yada kaldırmak için kullanılacak yöntemlerden bazıları şunlardır:

a. Seçkisizlik: Gruplara seçkisiz atama var ise grupların denk olduğu kabul edilebilmektedir. Çalışmada bu uyum sağlanmıştır (Büyüköztürk, 2016). Denekler aynı yaş gruplarından oluşmaktadır.

b. Dışsal Değişkeni sabit tutmak: Cinsiyet; bağımlı değişken üzerinde etkili ise grupların sadece erkeklerden oluşturulması uygun olacaktır (Büyüköztürk, 2016).

3.2. Araştırmacının Rolü ve Özellikleri

Araştırmacı; katılımcılara araştırma hakkında genel bilgi vermiş, gönüllüğün esas olduğunu belirtmiştir. Açıklamadan sonra herhangi bir sağlık problemi

olmayanlardan rastgele çalışma grupları oluşturulmuştur. Araştırma öncesi katılımcılara ön ve son testte uygulanacak ölçümler hakkında bilgi verilmiştir. Temel kuvvet antrenmanları programı araştırmacı tarafından bizzat uygulanmıştır. Katılımcılar gönüllülük esasına göre seçilmiştir.

3.3. Çalışma Grubu

Örneklem grubu 20-25 yaş arası 60 erkek bireydir. Birinci grup üyelerinin tamamı erkek, lise mezunu, ekonomik gelir düzeyi orta ve düzenli spor yapan bireylerdir. İkinci grup bireyler ise yine tamamı erkek, üniversite mezunu ekonomik gelir düzeyi orta ve düzenli spor yapan bireylerdir. Grupların özet demografik bilgileri Tablo 1’de sunulmuştur.

3.3.1.Çalışma grubunun demografik bilgileri.

Tablo 1.

Grupların Özet Demografik Bilgileri

	Birinci Grup				İkinci Grup			
	Ort.	Standart Sapma	Min.	Maks.	Ort.	Standart Sapma	Min.	Maks.
Yaş	22,5	1,22	21	25	25,43	1,76	23	29
Boy	175,77	4,88	168	187	177,73	7,21	165	195
Kilo	71,6	6,90	57	91	73,1	8,18	60	90
Gelir Düzeyi	Gelir Aralığı		Frekans	%	Gelir Aralığı		Frekans	%
	< 1000		3	%10	< 1000		3	%10
	1000-2000		7	%23,3	1000-2000		7	%23,3
	2000-3000		3	%10	2000-3000		7	%23,3
	3000-4000		6	%20	3000-4000		6	%20
	4000-5000		9	%30	4000-5000		7	%23,3
> 5000		2	%6,7	> 5000		0	%0	

3.4. Veri Toplama Süreci

Veri toplama ve değerlendirme süreci, 10 haftatemel kuvvet antrenmanlarıuygulayan 20-25 yaş arası erkek yetişkin bireyler üzerinde yapılmıştır. İki çalışma grubundan birinci gruba kuvvet, dayanıklılık antrenmanları uygulanırken, ikinci gruba kuvvet ve dayanıklılık antrenmanlarına ek olarak KHB antrenmanları uygulanmıştır. Veri toplama sürecinde; çalışma öncesi ön test ile her iki çalışma grubuna Akın (2007) tarafından geliştirilen özgüven ölçeği doldurulmuştur. Araştırmanın verilerini toplamak için, araştırmacılar tarafından katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarının belirlenmesi için hazırlanan beş soruluk kişisel bilgi formunun yanı sıra, 33 maddelik Öz-Güven Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek; içsel öz güven ve dışsal öz güven olmak üzere iki bölümde ele alınmıştır. Daha çok bireylerin kendilerine yönelik özgüvenleriyle ilişkili olduğu belirlenmiş faktör iç özgüven adı altında ele alınmıştır. Bu faktör altında toplanan maddeler, bireyin kendini sevmesi, tanınması, açık hedefler belirlemesi, pozitif düşünme becerisine sahip olması, güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi gibi özelliklerini değerlendirmektedir. İkinci faktöre yüklenen maddeler daha çok bireylerin dış çevre ve sosyal yaşamlarına yönelik özgüvenleriyle ilişkili olduğu için bu faktör dış özgüven olarak adlandırılmıştır. Ölçek, 5’li likert tipi derecelendirmeye düzenlenmiş ve araştırmaya katılan öğrencilerden her maddeyi okuyup; “tamamen katılıyorum”, “katılıyorum”, “kararsızım”, “katılmıyorum” ve “hiç katılmıyorum” seçeneklerinden birinin işaretlenmesi istenmiştir. İki ay süre ile kuvvet dayanıklılık ve KHB antrenmanları yaptırıldıktan sonra son test uygulanarak veriler toplanmıştır. Veri işlenmesi; ön-son test aracılığı ile toplanan veriler istatistiksel paket programı (SPSS 24. 00) aracılığıyla analiz edilip sonuçlar yorumlanmıştır. İçsel özgüven giriş testi güvenilirlik katsayısı 0. 88’dir. Dışsal özgüven giriş testigüvenilirlik katsayısı0. 89’dur. İçsel özgüven son test güvenilirlik katsayısı0. 87’dir. Dışsal özgüven son test güvenilirlik katsayısı 0. 90’dur. Bu durum ölçeğin güvenilir olduğu anlamına gelmektedir.

3.5.Çalışma Programı

Tablo 2.

10 Hafta Boyunca Uygulanan Temel Kuvvet Antrenmanları ve Koşarak Hedef Bulma Antrenmanları Programı

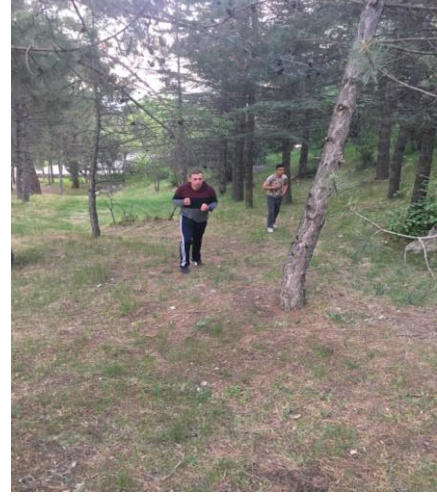
Hafta	Ders	Grup	Süre	Şınav	Mekik	BKÇ.	5000 m. Koşu	KHB
1. hafta	1. Ders	1 ve 2. Grup	3 saat	✓	✓	✓		
1. hafta	2. Ders	1 ve 2. Grup	3 saat	✓	✓	✓	✓	
1. hafta	3. Ders	1 ve 2. Grup	3 saat	✓	✓	✓		
1. hafta	4. Ders	1 ve 2. Grup	3 saat	✓	✓	✓		
2. hafta	1. Ders	1 ve 2. Grup	3 saat	✓	✓	✓		
2. hafta	2. Ders	1 ve 2. Grup	3 saat	✓	✓	✓	✓	
2. hafta	3. Ders	1 ve 2. Grup	3 saat	✓	✓	✓		
2. hafta	4. Ders	1 ve 2. Grup	3 saat	✓	✓	✓	✓	
3. hafta	1. Ders	1 ve 2. Grup	3 saat	✓	✓	✓		
3. hafta	2. Ders	1 ve 2. Grup	3 saat	✓	✓	✓	✓	
4. hafta	1. Ders	1 ve 2. Grup	3 saat	✓	✓	✓		
4. hafta	2. Ders	1 ve 2. Grup	3 saat	✓	✓	✓	✓	
4. hafta	3. Ders	1 ve 2. Grup	3 saat	✓	✓	✓		
5. hafta	1. Ders (İlave)	2. Grup	-					✓
5. hafta	1. Ders	1 ve 2. Grup	3 saat	✓	✓	✓		
5. hafta	2. Ders	1 ve 2. Grup	3 saat	✓	✓	✓		
5. hafta	3. Ders	1 ve 2. Grup	3 saat	✓	✓	✓	✓	
6. hafta	1. Ders	1 ve 2. Grup	3 saat	✓	✓	✓	✓	
6. hafta	2. Ders	1 ve 2. Grup	3 saat	✓	✓	✓		
6. hafta	3. Ders	1 ve 2. Grup	3 saat	✓	✓	✓	✓	
6. hafta	4. Ders	1 ve 2. Grup	3 saat	✓	✓	✓		
7. hafta	1. Ders	1 ve 2. Grup	3 saat	✓	✓	✓	✓	
7. hafta	2. Ders	1 ve 2. Grup	3 saat	✓	✓	✓		
7. hafta	3. Ders	1 ve 2. Grup	3 saat	✓	✓	✓	✓	
7. hafta	4. Ders	1 ve 2. Grup	3 saat	✓	✓	✓		
8. hafta	1. Ders	1 ve 2. Grup	3 saat	✓	✓	✓	✓	
8. hafta	2. Ders	1 ve 2. Grup	3 saat	✓	✓	✓		
8. hafta	3. Ders	1 ve 2. Grup	3 saat	✓	✓	✓	✓	
8. hafta	3. Ders (İlave)	2. Grup	3 saat	✓	✓	✓	✓	
9. hafta	1. Ders	1 ve 2. Grup	3 saat	✓	✓	✓		
9. hafta	2. Ders	1 ve 2. Grup	3 saat	✓	✓	✓	✓	
10. hafta	1. Ders	1 ve 2. Grup	3 saat	✓	✓	✓		
10. hafta	2. Ders	1 ve 2. Grup	3 saat	✓	✓	✓	✓	
10. hafta	2. Ders (İlave)	2. Grup	3 saat					✓

Özet olarak Temel Kuvvet Antrenmanları iki gruba uygulanmıştır. 2'nci gruba ek olarak bu antrenmanların yanında koşarak hedef bulma antrenmanları da uygulanmıştır.

3.6. Veri Toplama Teknikleri



Şekil 1. Gruplara Özgüven Ölçeği Uygulanması Faaliyeti



Şekil 2. Gruplara Uygulanan Şınav ve Koşarak Hedef Bulma Antrenmanları



Şekil 3. Gruplara Uygulanan Barfiks ve Mekik Antrenmanları

Şekil 1, 2 ve 3 de görüldüğü gibi, gruplara 10 hafta boyunca haftada en az iki gün en fazla 4 gün olacak şekilde temel kuvvet antrenmanları ve koşarak hedef bulma antrenmanı yaptırılıp özgüven seviyelerini ölçmek için ön test ve son test olarak Akın(2007) özgüven ölçeği uygulanmıştır. Grupların içsel özgüven ve dışsal özgüven olacak şekilde tabloda verilen sorular eşliğinde değerleri alınıp analiz edilmiştir. Çalışma öncesi ve çalışma sonrası gruplar arası ve grup içi değişimin belirlenmesi için bağımsız ve bağımlı t testi istatistikleri kullanılmıştır.



BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Antrenman programı uygulanmadan önce gruplar arasında fark olup olmadığının ortaya çıkartılması için gruplara bağımsız t testleri uygulanmıştır. Bu testin uygulanması; sonuçların değerlendirilmesi esnasında grupların dengeli bir şekilde seçilmiş olduğunu ispatlamak için çok önemli olduğu değerlendirilmektedir. Gruplar arasında özgüven konusunda dengesizliğin araştırmaya başlamadan ortaya çıkması durumunda çalışmanın sistematığının bozulacağı değerlendirilmektedir. İçsel ve dışsal özgüven açısından değerlendirilen bu sonuçlar aşağıdaki tabloda çıkan değerlerle sonuçlanmıştır.

Tablo 3.

Çalışma Grupları Ön Test Bağımsız T Testi Sonuç Tablosu

Değişken	Grup	N	Ort	Ss.	Min	Max	Sd	t	P
İçsel Özgüven	1'inci Grup	30	67.57	11.07	37	84	58	1.283	.205
	2'nci Grup	30	64.37	8.00	48	79			
Dışsal Özgüven	1'inci Grup	30	61.80	11.14	31	79	58	.784	.436
	2'nci Grup	30	59.77	8.80	34	75			

Tablo 3'te bizlere antrenman programı uygulanmadan önce gruplar arasında fark olup olmadığını göstermektedir. Gruplar arasında ön test ortalama değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p>0.05$). Bu durum iki çalışma grubunun içsel ve dışsal özgüven puanları açısından çalışma öncesi denk olduğunu göstermektedir.

Antrenman programının uygulanmasından sonra gruplar arasında fark olup olmadığının ortaya çıkartılması için gruplara bağımsız t testleri uygulanmıştır. Bu testin uygulanması; antrenman programının benzer etkiye mi sahip olduğu; yoksa bir programın diğer programa göre özgüven gelişimine daha mı fazla etki ettiğinin ortaya çıkartılması açısından önemli olduğu değerlendirilmektedir. Tablo 8 de verilen "Çalışma Grupları Son test Bağımsız T Testi Sonuçları" ile bu veriler incelenmektedir.

Tablo 4.

Çalışma Grupları Son Test Bağımsız T Testi Sonuç Tablosu

Değişken	Grup	N	Ort	Ss	Min	Max	Sd	t	P
İçsel Özgüven	1'inci Grup	30	80.20	5.08	67	85	58	1.551	.126
	2'nci Grup	30	77.97	6.03	59	85			
Dışsal Özgüven	1'inci Grup	30	74.50	5.78	61	80	58	.727	.470
	2'nci Grup	30	73.43	5.58	61	80			

Tablo 4'te Antrenman programının uygulanmasından sonra grupların içsel ve dışsal özgüvenleri karşılaştırıldığında ortalama değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Elde edilen sonuç; iki antrenman programının benzer etkiye sahip olduğunu kanıtlamaktadır. 10 haftada boyunca 3 defa etkin bir şekilde uygulanabilen koşarak hedef bulma antrenmanlarının grupların içsel ve dışsal özgüvenlerinde meydana getirdiği değişikliklerin arasındaki bu değerlendirmenin anlamlı bir farkı işaret etmediği gözlenmiştir.

Antrenman programının uygulanmasından 1'inci grubun Temel Kuvvet Antrenmanı grubunun ön - son test ortalama değerlerine bakılarak; hem içsel hemde dışsal özgüven ortalama değerleri arasında anlamlı fark arasında fark olup olmadığının ortaya çıkartılması için bağımlı t testi uygulanmıştır. Bu testin uygulanması; antrenman programının grubun özgüveninde bir etki yaratıp yaratmadığını ortaya çıkarmak amacıyla uygulanmıştır. Tablo 5 de verilen "Birinci Grup Temel Kuvvet Antrenmanı Grubunun Bağımlı T Testi Sonuçları" ile bu veriler incelenmektedir.

Tablo 5.

Birinci Grup Temel Kuvvet Antrenmanı Grubunun Bağımlı T Testi Sonuç Tablosu

Değişken	Test	N	Ort	Ss	Min	Max	Sd	t	P
İçsel Özgüven	Ön Test	30	67.57	11.07	37	84	29	6.921	.000
	Son Test	30	80.20	5.08	67	85			
Dışsal Özgüven	Ön Test	30	61.80	11.14	31	79	29	6.379	.000
	Son Test	30	74.50	5.78	61	80			

Tablo 5’te Birinci Grubun Temel Kuvvet Antrenmanı grubunun ön - son test ortalama değerleri karşılaştırıldığında hem içsel hem de dışsal özgüven ortalama değerleri arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Bu sonuç; temel kuvvet antrenmanlarının özgüven üzerinde anlamlı katkısı olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Antrenman programının uygulanmasından 2’nci grubun Temel Kuvvet Antrenmanı grubunun ön - son test ortalama değerlerine bakılarak; hem içsel hemde dışsal özgüven ortalama değerleri arasında anlamlı fark arasında fark olup olmadığının ortaya çıkartılması için bağımlı t testi uygulanmıştır. Bu testin uygulanması; antrenman programının grubun özgüveninde bir etki yaratıp yaratmadığını ortaya çıkarmak amacıyla uygulanmıştır. Tablo 6 da verilen “İkinci Grup Temel Kuvvet Antrenmanı Grubunun Bağımlı T Testi Sonuçları” ile bu veriler incelenmektedir.

Tablo 6.

İkinci Grup Koşarak Hedef Bulma Grubunun Bağımlı T Testi Sonuç Tablosu

Değişken	Test	N	Ort	Ss	Min	Max	Sd	t	P
İçsel Özgüven	Ön Test	30	64.37	8.00	48	79	29	8.677	.000
	Son Test	30	77.97	6.03	59	85			
Dışsal Özgüven	Ön Test	30	59.77	8.80	34	75	29	7.809	.000
	Son Test	30	73.43	5.58	61	80			

Tablo 6’da temel kuvvet egzersizleri yanı sıra koşarak hedef bulma çalışmaları yapan grubun ön - son test ortalama değerleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen değerlere göre; hem içsel hem de dışsal özgüven ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Bu durumda temel kuvvet çalışmaları yanı sıra koşarak hedef bulma antrenmanları da özgüven üzerinde olumlu etki yaratmaktadır şeklinde yorumlanabilir. Ancak her iki grubun ortalama değerlerindeki artış oranları birbiri ile dengeli olduğundan sadece üç haftaya yayılarak yapılan koşarak hedef bulma çalışmalarının etkisiz kaldığı iddia edilebilir.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1.Sonuç ve Tartışma

Sonuç olarak; uygulamaya katılan 1'inci grup ve 2'nci grupta yer alan sporcuların içsel ve dışsal özgüven değerleri hem içsel hemde dışsal özgüven için anlamlı bir artış gözlemlendiği görülmüştür. Sonuç olarak özgüvenlerinin doğru orantılı olarak arttığını gözlemlenmiş olup bu süreç temel kuvvet antrenmanlarının gelişimi olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. 1'inci grup ve 2'nci grupta yer alan sporcuların içsel ve dışsal özgüvenlerinin antrenman programları uygulandıktan sonra değişim göstermemesi koşarak hedef bulma sporunun etkisinin olmadığını göstermektedir.

Sıtkı ve arkadaşları (2017), 92 sporcu öğrenci ile 87 sedanter öğrenci üzerinde uyguladıkları “Sporcu ve Sedanter Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Karşılaştırılması” isimli çalışmalarında takım sporu yapanların, bireysel spor yapanlara ve sedanterlere göre özgüven seviyelerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu; sedanter öğrencilerin, sporcu öğrencilere göre, hem içsel hem de dışsal özgüven seviyelerinin daha düşük olduğu görülmüştü. Bizim çalışmamızda da iki gruba uygulanan antrenman programlarının özgüven düzeylerinde gösterdiği yarattığı artış sebebiyle benzer etkileri gösterdiği gözlemlenmektedir.

Tuna ve arkadaşları (2013), KHB uygulamalarının coğrafya öğretmen adaylarının özyeterlik algılarına etkisi üzerine yapıları çalışmada uygulama sonrasında, koşarak KHB ile katılımcıların harita kullanma becerilerine ilişkin özyeterlik algılarını %56, arazi çalışması becerilerine ilişkin özyeterlik algılarını %66 ve sorgulama, yorumlama ve değerlendirme becerilerine ilişkin özyeterlik algılarını %57 oranında artırdığı tespit edilmiştir. Bizim çalışmamızda ise; 1'inci grup ve 2'nci grupta yer alan sporcuların içsel ve dışsal özgüvenlerinin antrenman programları uygulandıktan sonra değişim göstermemesi koşarak hedef bulma sporunun etkisinin olmadığını göstermektedir. Bu sebeple gelecekte KHB programının yoğunlunun artırılması suretiyle yapılacak çalışmaların bu çalışma ile benzer sonuçlar doğurabileceği değerlendirilmektedir.

Atakurt ve arkadaşları (2017), oryantiring eğitiminin dikkat ve bellek üzerine etkisinin incelenmesi konulu çalışmalarında denek grubuna haftada üç gün ikişer saat olmak üzere toplam sekiz hafta oryantiring eğitimi vermiş, sonuç olarak KHB eğitiminin çocukların dikkat ve bellek seviyesi üzerine olumlu etkisinin olduğunu belirtmişlerdir. Bizim çalışmamızın başka bir yaş grubunda ele alınmış bir şekli olarak karşımıza çıkan bu deneme de, Koşarak Hedef Bulma sporunun olumlu etkileri dikkat çekmektedir.

Özdemir ve arkadaşları (2012), KHB sporcularının baskın zekâ alanları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemişler, bu sporla uğraşan gençlerin doğa zeka puanlarının diğer zeka alanları puanlarından daha yüksek olduğu ve doğa zeka alanı altında problem çözme becerisi ve bedensel kinesietik zeka arasında ilişki olduğu saptanmıştır. İcra edilen çalışmanın bizim çalışmamıza benzer bir şekilde bireyler üzerinde olumlu etkileri olduğu değerlendirilmektedir.

KAYNAKLAR

- Aktaş, İ. (2014). *Farklı Branşlarda Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Risk Alma Düzeylerinin İncelenmesi*(Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Atakurt, E., Şahan, A. ve Erman, K. (2017). Oryantiring Eğitiminin Dikkat ve Bellek Üzerine Etkisinin İncelenmesi, *Spormetre Dergisi*, 15 (4), 127-134.
- Başoğlu, S. T.(2007). *Sınav Kaygısı İle Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*,(25. baskı).Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Demir, M.(2004). *Spor Egzersizlerinin İnsan Organizması Üzerindeki Etkileri* Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 5,(2). 109
- Durukan, M. (2005).*Kuvvet Çalışmaları Anatomisi*, Ankara: Genelkurmay Basımevi.
- Dündar, U. (2007). *Antrenman Teorisi*.(7. Baskı), Ankara: Nobel Kitapevi Yayınları.
- Ergen, E. (2015). *35-45 Yaş Kadınlara Uygulanan Antrenmanın Kan Profilleri ve Fiziksel Uygunluk Özelliklerine Etkisi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans (master) tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.
- Humphreys, T. (1999). *Çocuk Eğitiminin Anahtarı*, Özgüven, Çev. Tanju Anapa İstanbul: Epsilon Yayıncılık, Bilim ve Düşünce Dergisi, 4(2).
- Kale, R. (2017). *Antrenman Bilgisi*, İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Yayınları.
- Kaplan, A. (2012). *Doğa Sporları Yapan Bireylerin Profilleri, Doğa Sporunu Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar: Antalya Örneği*, 12. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Sözel Bildiri, Denizli

- Merey, B. (2010). *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özbek, S. (2017). *Sporcu ve Sedanter Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Karşılaştırılması* Spor Bil Dergisi, Gaziantep Uni J Sport 2, (3) Eylül 2017,
- Özdemir, N., Güreş, A. ve Güneş, Ş. (2012). Oryantiring Sporcularının Baskın Zekâ Alanları İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki Uluslar arası Hakemli Akademik Sosyal Bilimler Dergisi, 3 (2)., Yayınlanmamış Bilimsel Makale.
- Özer, M. K. (2013). *Fiziksel Uygunluk*, (4. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Tokinan, B. (2011).*Yaratıcı Dans Etkinliklerinin Motivasyon, Özgüven, Özyeterlik ve Dans Performansı Üzerindeki Etkileri*, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 40, 363-374, 2011.
- Tuna, F. ve Balcı, A. (2013).Oryantiring Uygulamalarının Coğrafya Öğretmen Adaylarının Özyeterlik Algılarına Etkisi *Marmara Coğrafya Dergisi*, 27, 1-141.
- Yapıcı, Ş. (2004). Ruh Sağlığı Yerinde İnsan, *Bilim ve Düşünce Dergisi*, Haziran 2004, 4, (2), 2.
- Yazar, T. (2012). Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4 (7), 21-30.
- Yıldırım, M. , Akyol A. , Ersoy G. , (2012). *Şişmanlık (obezite) ve Fiziksel Aktivite Enerji Dengesinin Aktivite Yönüne Bir Bakış*, 2,Reklam Kurdu Ajansı. Ankara.
- Zorba, E. (2001). *Fiziksel Uygunluk*, Ankara:Gazi Kitabevi Yayınları.



EKLER

EK-1

Yetişkinler İçin Sportif Özgüven Ölçeği Anketi Değerlendirme Formu

Bu anket formu Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi **Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalında** yürütülmekte olan **“Yetişkin Bireylerde Temel Kuvvet Antrenmanlarının Özgüven Gelişimine Etkileri”** başlıklı yüksek lisans tez çalışması için yapılmaktadır. Sizlerden edinilecek bilgiler tamamen bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Katkılarınız bizim için önemlidir. Şimdiden değerli katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Prof. Dr Fatma Çelik KAYAPINAR
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Beden Eğitimi Spor Öğretimi Bölümü (Tez Danışmanı)

Savaş ERBİL
Yüksek Lisans Öğrencisi

Adı Soyadı:
Boy Kilo:
Değerli katılımcı;

Yaş:
Tarih:

A- Aşağıdaki tabloda yer alan ifadelere ne düzeyde katıldığınızı uygun yere (X) koyarak işaretleyiniz.

		Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm	()	()	()	()	()
2	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir	()	()	()	()	()
3	Benim için aşılamayacak sorun yoktur	()	()	()	()	()
4	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime	()	()	()	()	()
5	Verdiğim kararların arkasında dururum	()	()	()	()	()
6	Kendi kendime yetebileceğime inanırım	()	()	()	()	()
7	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim	()	()	()	()	()
8	Öz eleştiri yapabilirim	()	()	()	()	()
9	Kendimle barışık bir insanım	()	()	()	()	()
10	İstediğim şeyleri elde etmek için mücadele	()	()	()	()	()
11	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul	()	()	()	()	()
12	Sorumluluk almaktan çekinmem	()	()	()	()	()
13	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye	()	()	()	()	()
14	Başarısız olduğumda hemen pes etmem	()	()	()	()	()
15	Değerli birisi olduğuma inanırım	()	()	()	()	()
16	Kolay karar verebilirim	()	()	()	()	()
17	Kendimi severim	()	()	()	()	()

B- DEMOGRAFİK BİLGİLER

Cinsiyet	()Kadın ()Erkek
Yaş	()20-30z ()31-40 ()41-50 ()51-60 ()60 üzeri
Eğitim	()Lise ()Önlisans ()Lisans ()Yüksek Lisans/Doktora
Mesleki Deneyim	()1 yıldan az ()1-5 yıl ()6-10 yıl ()11-15 yıl ()16-20 yıl ()20 yıldan fazla
Medeni Durum	()Evli ()Bekar
Meslek Grubu	()Serbest meslek ()Memur ()Diğer
Gelir Düzeyi (Aylık geliri)	()1000 TL'den az ()1001-2000 ()2001-3000 ()3001-4000 ()4001-5000 ()5000 TL'den fazla

Anket bitti. Katkılarınızdan dolayı çok teşekkür ederiz. . .

Gruplara başlangıçta ve çıkışta dışsal özgüven için aşağıdaki test uygulanmıştır.

YETİŞKİNLER İÇİN SPORTİF ÖZGÜVEN ÖLÇEĞİ ANKETİ DEĞERLENDİRME FORMU

Bu anket formu Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi **Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalında** yürütülmekte olan **“Yetişkin Bireylerde Temel Kuvvet Antrenmanlarının Özgüven Gelişimine Etkileri”** başlıklı yüksek lisans tez çalışması için yapılmaktadır. Sizlerden edinilecek bilgiler tamamen bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Katkılarınız bizim için önemlidir. Şimdiden değerli katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Prof. Dr Fatma Çelik KAYAPINAR
ERBİL

Savaş

Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Beden Eğitimi Spor Öğretimi Bölümü (Tez Danışmanı)

Yüksek Lisans Öğrencisi

Adı Soyadı:

Yaş:

Boy Kilo:

Tarih:

Değerli katılımcı;

A- Aşağıdaki tabloda yer alan ifadelere ne düzeyde katıldığınızı uygun yere (X) koyarak işaretleyiniz.

	Dışsal özgüven	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol	()	()	()	()	()
2	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm	()	()	()	()	()
3	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem	()	()	()	()	()
4	Aktif birisi olduğumu düşünürüm	()	()	()	()	()
5	Anlamadığım konularda başkalarına soru	()	()	()	()	()
6	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım	()	()	()	()	()
7	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı	()	()	()	()	()
8	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim	()	()	()	()	()
9	Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim	()	()	()	()	()
10	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla	()	()	()	()	()
11	Ön plana çıkmaktan korkmam	()	()	()	()	()
12	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim	()	()	()	()	()
13	Kolay arkadaş edinebilirim	()	()	()	()	()
14	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından	()	()	()	()	()
15	Sosyal bir insan olduğuma inanırım	()	()	()	()	()
16	Başka insanların övgülerini hakkettiğime	()	()	()	()	()

B- DEMOGRAFİK BİLGİLER

Cinsiyet	<input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek
Yaş	<input type="checkbox"/> 20-30z <input type="checkbox"/> 31-40 <input type="checkbox"/> 41-50 <input type="checkbox"/> 51-60 <input type="checkbox"/> 60 üzeri
Eğitim	<input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Önlisans <input type="checkbox"/> Lisans <input type="checkbox"/> Yüksek Lisans/Doktora
Mesleki Deneyim	<input type="checkbox"/> 1 yıldan az <input type="checkbox"/> 1-5 yıl <input type="checkbox"/> 6-10 yıl <input type="checkbox"/> 11-15 yıl <input type="checkbox"/> 16-20 yıl <input type="checkbox"/> 20 yıldan fazla
Medeni Durum	<input type="checkbox"/> Evli <input type="checkbox"/> Bekar
Meslek Grubu	<input type="checkbox"/> Serbest meslek <input type="checkbox"/> Memur <input type="checkbox"/> Diğer
Gelir Düzeyi (Aylık geliri)	<input type="checkbox"/> 1000 TL'den az <input type="checkbox"/> 1001-2000 <input type="checkbox"/> 2001-3000 <input type="checkbox"/> 3001-4000 <input type="checkbox"/> 4001-5000 <input type="checkbox"/> 5000 TL'den fazla

Anket bitti. Katkılarınızdan dolayı çok teşekkür ederiz...

EK-2

Çalışma Gruplarına Uygulanan Antrenman Programı

1. Hafta 1. Ders /1. grup ve 2. Grup

Temel Kuvvet Antrenmanları (Şınav, Mekik, Barfiks) 3 Saat (180 dk)

Hazırlık evresi : Isınma koşusu (20 dk), gerdirme hareketleri			
Esas devre			
Değişken hareket	Set sayısı	Tekrar sayı/süre/me safe	Dinlenme süresi
Dizler yerde şınav hareketi	3 set	20 tekrar	2 dk.
Şınav hareketi	3 set	15 tekrar	2 dk.
Açık kol şınav hareketi	3 set	10 tekrar	2 dk.
Mekik	3 set	20 tekrar	2 dk.
Plank hareketi	3 set	120 sn.	2 dk.
Yan plank hareketi	3 set	90 sn.	2 dk.
Yarım mekik	3 set	15 tekrar	2 dk.
Barfikste asılı durma (düz kol) 0-3 çekenler	3 set	90 sn	2 dk.
Barfikste asılı durma (ters - düz kol) 0-3 çekenler	3 set	90 sn	2 dk.
Barfikste asılı durma (açık kol) 0-3 çekenler	3 set	90 sn	2 dk.
Barfikste asılı durma (kapalı kol) 0-3 çekenler	3 set	90 sn	2 dk.
Yardımlı kol çekme 0-3 çekenler	4 set	10 tekrar	2 dk.
Barfikste yarım kol çekme (düz kol) 4-7 çekenler	4 set	5 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar kapalı) 4-7 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar omuz genişliğinde açık) 4-7 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar açık) 4-7 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Barfikste kol çekme (yardımsız) 4-7 çekenler	4 set	Maksimum (maks). Tekrar	2 dk.
Bitiriş evresi: Esnetme ve gerdirme hareketleri (10 dk.)			

1. Hafta 2. Ders/1. grup ve 2. Grup

Temel Kuvvet Antrenmanları

(5000 m. Koşu, Şınav, Mekik, BKÇ), 3 Saat (180 dk.)

Hazırlık evresi: Isınma koşusu (20 dk), gerdirme hareketleri			
Esas evre			
Değişken hareket	Set sayısı	Tekrar sayısı/süre/merafe	Dinlenme süresi
Mekik	5 set	18 tekrar	2 dk.
Ters mekik	5 set	15 tekrar	2 dk.
5000 m %60 tempoda	-	-	-
Artırma koşusu	6 set	100 m tekrar	-
Şınav	5 set	12 tekrar	2 dk.
Barfıkste asılı durma (düz kol) / 0 çekenler	1 set	90 sn.	90 sn.
Barfıkste asılı durma (ters - düz kol) / 1-3 çekenler	2 set	7 tekrar	90 sn.
Barfıkste asılı durma (açık kol) /4-7 çekenler	3 set	7 tekrar	90 sn.
Barfıkste asılı durma (kapalı kol)/7-9 çekenler	4 set	7 tekrar	90 sn.
Yardımlı kol çekme/11 ve üzeri çekenler	5 set	7 tekrar	90 sn.
Bitiriş evresi: Esnetme ve gerdirme hareketleri (10 dk.)			

1. Hafta 3. Ders/1. grup ve 2. Grup

Temel Kuvvet Antrenmanları(Şınav, Mekik, BKÇ), 3 Saat (180 dk.)

Hazırlık Evresi: Isınma koşusu (20 dk), gerdirme hareketleri			
Esas evre			
Değişken hareket	Set sayısı	Tekrar sayısı/süre/m esafe	Dinlenme süresi
Dizler yerde şınav hareketi	3 set	20 tekrar	2 dk.
Şınav hareketi	3 set	15 tekrar	2 dk.
Açık kol şınav hareketi	3 set	10 tekrar	2 dk.
Mekik	3 set	20 tekrar	2 dk.
Plank hareketi	3 set	120 sn.	2 dk.
Yan plank hareketi	3 set	90 sn.	2 dk.
Yarım mekik	3 set	15 tekrar	2 dk.
Barfikste asılı durma (düz kol)/0-3 çekenler	3 set	90 sn.	2 dk.
Barfikste asılı durma (ters - düz kol)/0-3 çekenler	3 set	90 sn.	2 dk.
Barfikste asılı durma (açık kol)/0-3 çekenler	3 set	90 sn.	2 dk.
Barfikste asılı durma (kapalı kol) /0-3 çekenler	3 set	90 sn.	2 dk.
Yardımlı kol çekme/0-3 çekenler	4 set	10 tekrar	2 dk.
Barfikste yarım kol çekme (düz kol)/4-7 çekenler	4 set	5 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar kapalı)/4-7 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar omuz genişliğinde açık) 4-7 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar açık)/ 4-7 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Barfikste kol çekme(yardımsız) /4-7 çekenler	4 set	Maks. tekrar	2 dk.
Bitiriş Evresi: Esnetme ve gerdirme hareketleri (10 dk.)			

1. Hafta 4. Ders/1. Grup ve 2. Grup

Temel Kuvvet Antrenmanları

(5000 m. Koşu, Şınav, Mekik, BKÇ), 3 Saat (180 dk.)

Hazırlık Evresi: Isınma koşusu (20 dk), gerdirme hareketleri			
Esas evre			
Değişken hareket	Set sayısı	Tekrar sayısı/süre/merafe	Dinlenme süresi
Mekik	3 set	30 sn.	2 dk.
Ters mekik	3 set	20 tekrar	2 dk.
Crunch	3 set	30 sn.	2 dk.
5000 m	-	34 dk.	-
Artırma koşusu	10 set	100 metre	-
Şınav	3 set	15 tekrar	2 dk.
Barfikste asılı durma (düz kol) 0 çekenler	1 set	120 sn	-
Barfikste asılı durma (ters - düz kol)/1-3 çekenler	2 set	8 tekrar	90sn.
Barfikste asılı durma (açık kol)/4-7 çekenler	3 set	8 tekrar	90sn.
Barfikste asılı durma (kapalı kol)/7-9 çekenler	4 set	8 tekrar	90sn.
Yardımlı kol çekme/11 ve üzeri çekenler	5 set	8 tekrar	90sn.
Bitiriş evresi: Esnetme ve gerdirme hareketleri (10 dk.).			

2. Hafta 1. Ders/1. Grup ve 2. Grup

Temel Kuvvet Antrenmanları (Şınav, Mekik, BKÇ), 3 Saat (180 dk.)

Hazırlık evresi: Isınma koşusu (20 dk), Gerdirme hareketleri			
Esas evre			
Değişken hareket	Set sayısı	Tekrar sayısı/süre/m esafe	Dinlenme süresi
Örümcek şınavı	3 set	10 tekrar	2 dk.
Şınav hareketi	3 set	10 tekrar	2 dk.
Mekik	3 set	20 tekrar	2 dk.
Plank hareketi	3 set	15 tekrar	2 dk.
Yan plank hareketi	3 set	15 tekrar	2 dk.
Yarım mekik	3 set	15 tekrar	2 dk.
Barfikste asılı durma (düz kol)/0-3 çekenler	3 set	Maks.tekrar.	2 dk.
Barfikste asılı durma (ters - düz kol)/0-3 çekenler	3 set	Maks. tekrar	2 dk.
Barfikste asılı durma (açık kol)/0-3 çekenler	3 set	Maks.Tekrar	2 dk.
Barfikste asılı durma (kapalı kol)/0-3 çekenler	3 set	Maks.Tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme/0-3 çekenler	4 set	10 tekrar	2 dk.
Barfikste yarım kol çekme (düz kol)/4-7 çekenler	4 set	5 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar kapalı)/4-7 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar omuz genişliğinde açık)/4-7 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar açık)/4-7 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Barfikste kol çekme (yardımsız)/4-7 çekenler	4 set	Maks.tekrar	2 dk.
Bitiriş evresi: Esnetme ve gerdirme hareketleri (10 dk.).			

2. Hafta 2. Ders/1. Grup ve 2. Grup

Temel Kuvvet Antrenmanları

(5000 m. Koşu, Şınav, Mekik, BKÇ), 3 Saat (180 dk.)

Hazırlık evresi: Isınma koşusu (20 dk), Gerdirme hareketleri			
Esas evre			
Değişken hareket	Set sayısı	Tekrar sayısı/süre/mesafe	Dinlenme süresi
Mekik	3 set	40 tekrar	2 dk.
5000 m	-	30 dk	-
Artırma koşusu	10 set	100 m.	-
Şınav	3 set	35 tekrar	2 dk.
Barfikste asılı durma (düz kol)/0 çekenler	2 set	7 tekrar	-
Barfikste asılı durma (ters - düz kol)/1-3 çekenler	2 set	8 tekrar	60 sn.
Barfikste asılı durma (açık kol)/4-7 çekenler	2 set	9 tekrar	60 sn.
Barfikste asılı durma (kapalı kol)/7-9 çekenler	2 set	10 tekrar	60 sn.
Yardımlı kol çekme/11 ve üzeri çekenler	2 set	12 tekrar	60 sn.
Bitiriş evresi: Esnetme ve gerdirme hareketleri (10 dk.)			

2. Hafta 3. Ders/1. Grup ve 2. Grup

Temel Kuvvet Antrenmanları (Şınav, Mekik, BKÇ), 3 Saat (180 dk.)

Hazırlık evresi: ısınma koşusu (20 dk), gerdirme hareketleri			
Esas evre			
Değişken hareket	Set sayısı	Tekrar sayısı/süre/mesafe	Dinlenme süresi
Örümcek şınavı	4 set	10 tekrar	2 dk.
Şınav hareketi	4 set	10 tekrar	2 dk.
Mekik	3 set	20 tekrar	2 dk.
Plank hareketi	3 set	120 sn.	2 dk.
Yan plank hareketi	3 set	90 sn.	2 dk.
Yarım mekik	3 set	15 tekrar	2 dk.
Barfikste asılı durma (düz kol)/0-3 çekenler	3 set	90 sn.	2 dk.
Barfikste asılı durma (ters-düz kol)/0-3 çekenler	3 set	90 sn.	2 dk.
Barfikste asılı durma (açık kol)/0-3 çekenler	3 set	90 sn.	2 dk.
Barfikste asılı durma (kapalı kol)/0-3 çekenler	3 set	90 sn.	2 dk.
Yardımlı kol çekme/0-3 çekenler	4 set	10 tekrar	2 dk.
Barfikste yarım kol çekme (düz kol)/4-7 çekenler	4 set	5 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar kapalı)/4-7 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar Omuz Genişliğinde açık) 4-7 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme /4-7 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Barfikste kol çekme (yardımsız)/4-7 çekenler	4 set	Maks. Tekrar	2 dk.
Bitiriş evresi: Esnetme ve gerdirme hareketleri (10 dk.)			

2. Hafta 4. Ders/1. Grup ve 2. Grup

Temel Kuvvet Antrenmanları

(5000 m. Koşu, Şınav, Mekik, BKÇ), 3 Saat (180 dk.)

Hazırlık Evresi: Isınma koşusu (20 dk), gerdirme hareketleri			
Esas evre			
Değişken hareket	Set sayısı	Tekrar sayısı/süre/medya	Dinlenme süresi
Mekik	3 set	40 tekrar	90 sn.
5000 m	-	30 dk.	-
Artırma koşusu	10 set	100 m.	-
Şınav	3 set	20 tekrar	2 dk.
Barfiksde asılı durma Yardımlı barfiks, tek ayaktan yardım 1-3 çekenler	3 set	10 tekrar	90 sn.
Barfiks (çapraz kol)/4-7 çekenler	3 set	9 tekrar	90 sn.
Barfiksde (kapalı kol)/7-9 çekenler	3 set	10 tekrar	90 sn.
Yardımlı kol çekme/11 ve üzeri çekenler	3 set	10 tekrar	90 sn.
Mekik (çakı hareketi)	3 set	20 tekrar	2 dk.
Ters mekik	3 set	20 tekrar	2 dk.
3 kademede yarım mekik yapma	3 set	20 tekrar	2 dk.
Bitiriş evresi: Esnetme ve gerdirme hareketleri (10 dk.).			

3. Hafta 1. Ders/1. Grup ve 2. Grup

Temel Kuvvet Antrenmanları (Şınav, Mekik, BKÇ), 3 Saat (180 dk.)

Hazırlık evresi: Isınma koşusu (20 dk), gerdirme hareketleri			
Esas evre			
Değişken hareket	Set sayısı	Tekrar sayısı/süre/m esafe	Dinlenme süresi(dk)
Örümcek şınavı	4 set	20 tekrar	2 dk.
Şınav hareketi (eller bankta)	4 set	20 tekrar	2 dk.
Piramit sınav çalışması	-	20-15-10- 20-15-10 tekrar	2 dk.
Tek ayak yukarıda şınav	4 set	25 tekrar	2 dk.
Piramit mekik çalışması	-	20-15-10- 20-15-10 tekrar	2 dk.
Barfikste yarım kol çekme/0-3 çekenler	4 set	5 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme(kollar kapalı)/0-3 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar omuz genişliğinde açık) 0-3 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar açık)/0-3 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme(yardımsız)/0-3 çekenler	4 set	Maks. Tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar omuz genişliğinde açık) 4-7 çekenler	3 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar açık)/4-7 çekenler	3 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar omuz genişliğinde açık) 4-7 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar açık)/4-7 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Barfikste kol çekme(yardımsız)/4-7 çekenler.	4 set	Maks.	2 dk.
Bitiriş evresi: Esnetme ve gerdirme hareketleri (10 dk.)			

3. Hafta 2. Ders/1. Grup ve 2. Grup

Temel Kuvvet Antrenmanları

(5000 m. Koşu, Şınav, Mekik, BKÇ), 3 Saat (180 dk.)

Hazırlık evresi: Isınma koşusu (20 dk), gerdirme hareketleri			
Esas evre			
Değişken hareket	Set sayısı	Tekrar sayısı/süre/mesafe	Dinlenme süresi
Mekik	3 set	25tekrar	90 sn.
5000 m	-	32 dk.	-
Artırma koşusu	10 set	100 m.	-
Şınav	3 set	20 tekrar	2 dk.
Barfikste kol çekme/0-3 çekenler	6 set	2 tekrar	90 sn.
Barda diz çekme/0-3 çekenler	2 set	10 tekrar	90 sn.
Barfikste kol çekme/1-3 çekenler	6 set	3 tekrar	90sn.
Barda diz çekme/1-3 çekenler	2 set	10 tekrar	
Barfiks (çapraz kol)/4-7 çekenler	6 set	5 tekrar	90 sn.
Barfikste (kapalı kol)/7-9 çekenler	4 set	7 tekrar	90 sn.
Yardımlı kol çekme/11 ve üzeri çekenler	4 set	10 tekrar	90 sn.
Mekik (çakı hareketi)	3 set	10 tekrar	90 sn.
Mekik (ters)	3 set	15 tekrar	90 sn.
Mekik	3 set	20 tekrar	90 sn.
Bitiriş evresi: Esnetme ve gerdirme hareketleri (10 dk.)			

4. Hafta 1. Ders/1. Grup ve 2. Grup

Temel Kuvvet Antrenmanları (Şınav, Mekik, BKÇ), 3 Saat (180 dk.)

Hazırlık Evresi: Isınma koşusu (20 dk), gerdirme hareketleri			
Esas evre			
Değişken hareket	Set sayısı	Tekrar sayısı/süre/ mesafe	Dinlenme süresi
Örümcek şınavı	4 set	20 tekrar	2 dk.
Şınav hareketi(eller bankta)	4 set	20 tekrar	2 dk.
Piramit şınav çalışması	-	20-15-10-20-15-10 tekrar	2 dk.
Tek ayak yukarıda şınav	4 set	25 set	2 dk.
Mekik hareketi	4 set	30 set	2 dk. .
Piramit mekik çalışması	-	20-15-10-20-15-10 tekrar	2 dk.
Mekik hareketi	2 set	Maks. Tekrar	5 dk.
Barfikste yarım kol çekme/0-3 çekenler	4 set	5 set	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar kapalı)/0-3 çekenler	2 set	10 set	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar omuz genişliğinde açık)/0-3 çekenler	2 set	10 set	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar açık)/0-3 çekenler.	2 set	10 set	2 dk.
Yardımlı kol çekme (yardımsız)/0-3 çekenler	4 set	Maks. Tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar omuz genişliğinde açık)/4-7 çekenler	3 set	10 set	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar açık) /4-7 çekenler	3 set	10 tekrar	2 dk.
Barfikste kol çekme (yardımsız) /4-7 çekenler	4 set	Maks. Tekrar	2 dk.
Bitiriş evresi: Esnetme ve gerdirme hareketleri (10 dk.)			

4. Hafta 2. Ders/1. Grup ve 2. Grup

Temel Kuvvet Antrenmanları

(5000 m. Koşu, Şınav, Mekik, BKÇ), 3 Saat (180 dk.)

Hazırlık evresi: Isınma koşusu (20 dk), gerdirme hareketleri			
Esas evre			
Değişken hareket	Set sayısı	Tekrar sayısı/süre/mesafe	Dinlenme süresi
Mekik	3 set	25 tekrar	90 sn.
5000 m	-	31 dk.	-
Artırma koşusu	10 set	100 m.	-
Şınav	3 set	25 tekrar	2 dk.
Barfıkste kol çekme/0-3 çekenler	6 set	2 tekrar	90 sn.
Barda diz çekme/0-3 çekenler	2 set	10 tekrar	90 sn.
Barfıkste kol çekme/1-3 çekenler	6 set	3 tekrar	90 sn.
Barda diz çekme/1-3 çekenler	2 set	10 tekrar	
Barfiks (çapraz kol)/4-7 çekenler	6 set	5 tekrar	90 sn.
Barfıkste (kapalı kol)/7-9 çekenler	4 set	7 tekrar	90 sn.
Yardımlı kol çekme/11 ve üzeri çekenler	4 set	10 tekrar	90 sn.
Mekik (çakı hareketi)	3 set	10 tekrar	90 sn.
Mekik (ters)	3 set	15 tekrar	90 sn.
Mekik	3 set	20 tekrar	90 sn.
Bitiriş evresi: Esnetme ve gerdirme hareketleri (10 dk.)			

4. Hafta 3. Ders/1. Grup ve 2. Grup

Temel Kuvvet Antrenmanları (Şınav, Mekik, BKÇ), 3 Saat (180 dk.)

Hazırlık evresi: Isınma koşusu (20 dk), gerdirme hareketleri			
Esas evre			
Değişken hareket	Set sayısı	Tekrar sayısı/süre/merkezi	Dinlenme süresi
Örümcek şınavı	3 set	25 tekrar	2 dk.
Şınav hareketi	3 set	20 tekrar	2 dk.
Dirsekler yarım şınav hareketi	4 set	20 tekrar	2 dk.
Mekik hareketi	4 set	30 tekrar	2 dk.
Piramit mekik çalışması	-	20-15-10-20-15-10 tekrar	2dk
Mekik hareketi	2 set	Maks. Tekrar	5 dk.
Barfikste yarım kol çekme/0-3 çekenler	4 set	5 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar kapalı)/0-3 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar omuz genişliğinde açık)/0-3 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar açık)/0-3 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme(yardımsız)/0-3 çekenler	4 set	Maks. Tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar omuz genişliğinde açık)/4-7 çekenler	3 set	15 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar açık)/4-7 çekenler	3 set	15 tekrar	2 dk.
Barfikste kol çekme (yardımsız) /4-7 çekenler	4 set	Maks. Tekrar	2 dk.
Bitiriş evresi: Esnetme ve gerdirme hareketleri (10 dk.)			

5. Hafta 1. Ders/2. Grup

Koşarak Hedef Bulma

Hazırlık evresi Isınma koşusu (20 dk) Gerdirme hareketleri
Esas evre
Parkurda 3 hedef antrenman grubu tarafından 5 er li gruplar halinde dolaşılacaktır. 1/25000 lik harita kullanılacaktır. Pusula ve harita yardımı ile arazide kırmızı renkli bayraklarla işaretlenmiş hedefler sıraya bağlı kalınmaksızındolaşılacaktır. Toplam mesafe kuş uçuşu 8 km dir. Koşarak hedef bulma koşusunda koşuda fiziki güç ve kondisyonu arttırmak, dayanıklılığını arttırmak ve kardiyolojik kapasitesini yükselterek nabız ritmini düşürerek vital oksijen kapasitenizi yükseltmek, yön bulma ve kantitatif karar verme becerilerinizi geliştirmek, özgüven duygusunu arttırmak hedeflenmiştir.
Bitiriş evresi: Esnetme ve gerdirme hareketleri (10 dk.)

5. Hafta 1. Ders/1. Grup ve 2. Grup

Temel Kuvvet Antrenmanları (Şınav, Mekik, BKÇ), 3 Saat (180 dk.)

Hazırlık evresi: Isınma koşusu (20 dk), gerdirme hareketleri			
Esas evre			
Değişken hareket	Set sayısı	Tekrar sayısı/süre/ mesafe	Dinlenme süresi(dk)
Eller bankta şınav hareketi	4 set	20 tekrar	2 dk.
Piramit şınav çalışması	-	20-15-10-20-15-10 tekrar	2 dk.
Tek ayak yukarıda şınav	4 set	25 tekrar	2 dk.
Örümcek şınavı (eller bankta)	4 set	20 tekrar	2 dk.
Mekik hareketi	4 set	30 tekrar	2 dk.
Piramit mekik çalışması	-	20-15-10-20-15-10 tekrar	2 dk.
Mekik hareketi	2 set	Maks. Tekrar	5 dk.
Barfikste yarım kol çekme/0-3 çekenler	4 set	5 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme(kollar kapalı)/ 0-3 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar omuz genişliğinde açık)/0-3 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar açık)/ 0-3 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme(yardımsız) /0-3 çekenler	4 set	Maks. Tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar omuz genişliğinde açık) /4-7 çekenler	3 set	15 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar açık) /4-7 çekenler	3 set	15 tekrar	2 dk.
Barfikste kol çekme (yardımsız) /4-7 çekenler	4 set	Maks. Tekrar	2 dk.
Bitiriş evresi: Esnetme ve gerdirme hareketleri (10 dk.)			

5. Hafta 2. Ders/1. Grup ve 2. Grup

Temel Kuvvet Antrenmanları (Şınav, Mekik, BKÇ), 3 Saat (180 dk.)

Hazırlık evresi: Isınma koşusu (20 dk), gerdirme hareketleri			
Esas evre			
Değişken hareket	Set sayısı	Tekrar sayısı/süre/mesafe	Dinlenme süresi(dk.)
Örümcek şınavı	3 set	25 tekrar	2 dk.
Kapalı kol sınav hareketi	3 set	20 tekrar	2 dk.
Dirsekler yarım	4 set	20 tekrar	2 dk.
Mekik hareketi	4 set	25 tekrar	2 dk.
Piramit mekik çalışması	-	20-15-10-20-15-10 tekrar	2 dk.
Plank hareketi	3 set	20 tekrar	2 dk.
Yarım mekik hareketi	3 set	20 tekrar	2 dk.
Barfikste yarım kol çekme/ 0-3 çekenler	4 set	5 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme(kollar kapalı)/0-3 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar omuz genişliğinde açık) /0-3 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar açık) /0-3 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (yardımsız)/0-3 çekenler	4 set	Maks. Tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar omuz genişliğinde açık)/4-7 çekenler	3 set	15 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar açık)/4-7 çekenler	3 set	15 tekrar	2 dk.
Barfikste kol çekme (yardımsız) /4-7 çekenler	5 set	Maks. Tekrar	2 dk.
Bitiriş evresi: Esnetme ve gerdirme hareketleri (10 dk.)			

5. Hafta 3. Ders/1. Grup ve 2. Grup

Temel Kuvvet Antrenmanları

(5000 m. Koşu, Şınav, Mekik, BKÇ), 3 Saat (180 dk.)

Hazırlık Evresi: Isınma koşusu (20 dk), gerdirme hareketleri			
Esas evre			
Değişken hareket	Set sayısı	Tekrar sayısı/süre/ mesafe	Dinlenme süresi
Mekik	3 set	25 tekrar	2 dk.
5000 m	-	31 dk	-
Artırma koşusu	10 set	100 m	-
Şınav	3 set	25 tekrar	2 dk.
Barfiks (düz kol)/0 çekenler	6 set	2 tekrar	90 sn.
Barda diz çekme/0 çekenler	2 set	10 tekrar	90 sn.
Barfiks (düz kol)/1-3 çekenler	6 set	3 tekrar	90 sn.
Barda diz çekme/1-3 çekenler	2 set	10 tekrar	90 sn.
Barfiks (düz kol)/ 4-7 çekenler	6 set	5 tekrar	90 sn.
Barfiks (düz kol)/7-9 çekenler	7 set	7 tekrar	90 sn.
Yardımlı kol çekme/11 ve üzeri çekenler	4 set	10 tekrar	90 sn.
Bitiriş evresi: Esnetme ve gerdirme hareketleri (10 dk.)			

6. Hafta 1, Ders/1. Grup ve 2. Grup

Temel Kuvvet Antrenmanları

(5000 m. Koşu, Şınav, Mekik, BKÇ), 3 Saat (180 dk.)

Hazırlık Evresi: Isınma koşusu (20 dk), Gerdirme hareketleri			
Esas evre			
Değişken hareket	Set sayısı	Tekrar sayısı/süre/ mesafe	Dinlenme süresi
Mekik	3 set	25 tekrar	2 dk.
5000 m	-	29 dk.	-
Artırmakoşusu	10 set	100 m.	-
Şınav	3 set	25 tekrar	2 dk. .
Barfiks (düz kol)/0 çekenler	2 set	7 tekrar	60 sn.
Barfiks (düz kol)/1-3 çekenler	2 set	8 tekrar	60 sn.
Barfiks (düz kol) /4-7 çekenler	2 set	9 tekrar	60 sn.
Barfiks (düz kol) /7-9 çekenler	2 set	10 tekrar	60 sn.
Yardımlı kol çekme/11 ve üzeri çekenler	2 set	12 tekrar	60 sn.
Bitiriş evresi: Esnetme ve gerdirme hareketleri (10 dk.)			

6. Hafta 2. Ders/1. Grup ve 2. Grup

Temel Kuvvet Antrenmanları

(Şınav, Mekik, BKÇ), 3 Saat (180 dk.)

Hazırlık evresi: Isınma koşusu (20 dk), Gerdirme hareketleri			
Esas evre			
Değişken hareket	Set sayısı	Tekrar sayısı/süre/ mesafe	Dinlenme süresi(dk)
Şınav	3 set	Maks. Tekrar	2 dk.
Ayaklar bank üzerinde şınav çalışması	3 set	Maks. Tekrar	2 dk.
Piramit şınav çalışması	-	25-20-15-10-15-20-25 tekrar	2 dk.
Mekik hareketi	3 set	40 tekrar	2 dk.
Plank hareketi	3 set	30 tekrar	2 dk.
Yarım mekik	3 set	30 tekrar	2 dk.
Barfikste yarım kol çekme/0-3 çekenler	4 set	5 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar kapalı)/0-3 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar omuz genişliğinde açık)/0-3 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar açık)/0-3 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (yardımsız)/0-3 çekenler	4 set	Maks. Tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar omuz genişliğinde açık) /4-7 çekenler	3 set	15 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar açık)/4-7 çekenler	3 set	15 tekrar	2 dk.
Barfikste kol çekme(yardımsız)/ 4-7 çekenler	4 set	Maks. Tekrar	2 dk.
Bitiriş evresi: Esnetme ve gerdirme hareketleri (10 dk.)			

6. Hafta 3. Ders/1. Grup ve 2. Grup

Temel Kuvvet Antrenmanları

(5000 m. Koşu, Şınav, Mekik, BKÇ), 3 Saat (180 dk.)

Hazırlık evresi: Isınma koşusu (20 dk), gerdirme hareketleri			
Esas evre			
Değişken hareket	Set sayısı	Tekrar sayısı/süre/mesafe	Dinlenme süresi
Mekik	3 set	40 tekrar	2 dk.
5000 m	-	29 dk.	-
Artırma koşusu	10 set	100 m.	-
Şınav	3 set	25 tekrar	2 dk.
Barfiks (düz kol) 0 çekenler	2 set	7 tekrar	60 sn
Barfiks (düz kol) /1-3 çekenler	2 set	8 tekrar	60 sn
Barfiks (düz kol) /4-7 çekenler	2 set	9 tekrar	60 sn
Barfiks (düz kol) /7-9 çekenler	2 set	10 tekrar	60 sn
Yardımlı kol çekme/11 ve üzeri çekenler	2 set	12 tekrar	60 sn
Bitiriş evresi: Esnetme ve gerdirme hareketleri (10 dk.)			

6. Hafta 4. Ders/1. Grup ve 2. Grup

Temel Kuvvet Antrenmanları

(Şınav, Mekik, BKÇ), 3 Saat (180 dk.)

Hazırlık evresi: Isınma koşusu (20 dk), Gerdirme hareketleri			
Esas evre			
Değişken hareket	Set sayısı	Tekrar sayısı/süre/mesafe	Dinlenme süresi(dk)
Örümcek şınavı	3 set	35 tekrar	2 dk.
Kapalı kol şınav hareketi	3 set	15 tekrar	2 dk.
Açık kol şınav hareketi	3 set	25 tekrar	2 dk.
Piramit şınav çalışması	-	25-20-15-10-15-20-25 tekrar	2 dk.
Mekik hareketi	3 set	45 tekrar	2 dk.
Yan plank hareketi	3 set	30 tekrar	2 dk.
Piramit mekik çalışması	3 set	35-30-25-20-15-20-25-30-35 tekrar	2 dk.
Barfikste yarım kol çekme /0-3 çekenler	4 set	5 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar kapalı) /0-3 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar omuz genişliği)/ 0-3 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar açık)/ 0-3 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (yardımsız)/0-3 çekenler	4 set	Maks. Tekrar	2 dk.
Örümcek şınavı	3 set	25 tekrar	2 dk.
Ayaklar bank üzerinde şınav hareketi	4 set	20 tekrar	2 dk.
Piramit şınav çalışması	3 set	20-15-10-20-15-10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar omuz genişliği) / 4-7 çekenler	3 set	15 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar açık) 4-7 çekenler	3 set	15 tekrar	2 dk.
Barfikste kol çekme (yardımsız) 4-7 çekenler	4 set	Maks. Tekrar	2 dk.
Bitiriş evresi: Esnetme ve gerdirme hareketleri (10 dk.)			

7. Hafta 1. Ders/1. Grup ve 2. Grup

Temel Kuvvet Antrenmanları

(5000 m. Koşu, Şınav, Mekik, BKÇ), 3 Saat (180 dk.)

Hazırlık evresi: Isınma koşusu (20 dk), gerdirme hareketleri			
Esas evre			
Değişken hareket	Set sayısı	Tekrar sayısı/süre/ mesafe	Dinlenme süresi
Mekik	3 set	40 tekrar	2 dk.
5000 m	-	30 dk.	-
Artırmakoşusu	10 set	100 m.	-
Şınav	3 set	35 tekrar	2 dk.
Barfiks (düz kol)/0 çekenler	2 set	7 tekrar	60 sn
Barfiks (düz kol)/1-3 çekenler	2 set	8 tekrar	60 sn
Barfiks (düz kol)/4-7 çekenler	2 set	9 tekrar	60 sn
Barfiks (düz kol)/7-9 çekenler	2 set	10 tekrar	60 sn
Yardımlı kol çekm/11 ve üzeri çekenler	2	12 tekrar	60 sn
Bitiriş evresi: Esnetme ve gerdirme hareketleri (10 dk.)			

7. Hafta 2. Ders//1. Grup ve 2. Grup

Temel Kuvvet Antrenmanları

(Şınav, Mekik, BKÇ), 3 Saat (180 dk.)

Hazırlık evresi: Isınma koşusu (20 dk), gerdirme hareketleri			
Esas evre			
Değişken hareket	Set sayısı	Tekrar sayısı/süre/mesafe	Dinlenme süresi
Örümcek şınavı	3 set	35 tekrar	2 dk.
Kapalı kol sınav hareketi	3 set	15 tekrar	2 dk.
Açık kol sınav hareketi	3 set	25 tekrar	2 dk.
Mekik hareketi	3 set	45 tekrar	2 dk.
Plank hareketi	3 set	30 tekrar	2 dk.
Piramit mekik çalışması	3 set	35-30-25-20-15-20-25-30 -35 tekrar	2 dk.
Barfikste yarım kol çekme/ 0-3 çekenler	4 set	5 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar kapalı)/0-3 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar omuz genişliğinde açık)/0-3 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar açık)/0-3 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (yardımsız)/0-3 çekenler	4 set	Maks. Tekrar	2 dk.
Barfikste yarım kol çekme/4-7 çekenler	4 set	5 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar kapalı)/4-7 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar omuz genişliğinde açık) /4-7 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar açık)/4-7 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Barfikste kol çekme(yardımsız)/4-7 çekenler	4 set	Maks. Tekrar	2 dk.
Bitiriş evresi: Esnetme ve gerdirme hareketleri (10 dk.)			

7. Hafta 3. Ders/1. Grup ve 2. Grup

Temel Kuvvet Antrenmanları

(5000 m. Koşu, Şınav, Mekik, BKÇ), 3 Saat (180 dk.)

Hazırlık evresi: Isınma koşusu (20 dk), gerdirme hareketleri			
Esas evre			
Değişken hareket	Set sayısı	Tekrar sayısı/süre/m esafe	Dinlenme süresi
Mekik	3 set	40 tekrar	2 dk.
5000 m	-	29 dk.	-
Artırmakoşusu	10 set	100 m.	-
Şınav	3 set	25 tekrar	2 dk.
Barfiks (düz kol) /0 çekenler	2 set	7 tekrar	60 sn
Barfiks (düz kol)/1-3 çekenler	2 set	8 tekrar	60 sn
Barfiks (düz kol) /4-7 çekenler	2 set	9 tekrar	60 sn
Barfiks (düz kol) /7-9 çekenler	2 set	10 tekrar	60 sn
Yardımlı kol çekme/11 ve üzeri çekenler	2 set	12 tekrar	60 sn
Mekik	3 set	40 tekrar	2 dk.
Bitiriş evresi: Esnetme ve gerdirme hareketleri (10 dk.)			

7. Hafta 4. Ders//1. Grup ve 2. Grup

Temel Kuvvet Antrenmanları

(Şınav, Mekik, BKÇ), 3 Saat (180 dk.)

Hazırlık evresi: Isınma koşusu (20 dk), gerdirme hareketleri			
Esas evre			
Değişken hareket	Set sayısı	Tekrar sayısı/süre/ mesafe	Dinlenme süresi
Örümcek şınavı	3 set	35 tekrar	2 dk.
Kapalı kol şınav hareketi	3 set	15 tekrar	2 dk.
Açık kol şınav hareketi	3 set	25 tekrar	2 dk.
Mekik hareketi	3 set	45 tekrar	2 dk.
Plank hareketi	3 set	30 tekrar	2 dk.
Piramit mekik çalışması	3 set	35-30-25-20-15-20-25-30-35 tekrar	2 dk.
Barfikste yarım kol çekme/0-3 çekenler	4 set	5 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar kapalı) /0-3 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar omuz genişliğinde)	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar açık) /0-3 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme(yardımsız)/0-3 çekenler	4 set	Maks. Tekrar	2 dk.
Örümcek şınavı /0-3 çekenler	3 set	35 tekrar	2 dk.
Ayaklar bank üzerinde şınav hareketi/0-3 çekenler	4 set	20 tekrar	2 dk.
Piramit şınav/0-3 çekenler		20-15-10-20-15-10 tekrar	
Tek ayak yukarıda şınav hareketi/0-3 çekenler	3 set	25 tekrar	2 dk.
Tek ayak yukarıda şınav hareketi /4-7 çekenler	3 set	25 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar kapalı)4-7 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar omuz genişliğinde açık)/4-7 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar açık)/ 4-7 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Barfikste kol çekme (yardımsız) /4-7 çekenler	4 set	Maks. Tekrar	2 dk.
Örümcek şınavı/4-7 çekenler	4 set	20 tekrar	2 dk.
ayaklar bank üzerinde şınav hareketi/4-7 çekenler	4 set	20 tekrar	2 dk.
Piramit şınav/4-7 çekenler		20-15-10-20-15-10 tekrar	
Tek ayak yukarıda şınav hareketi/4-7 çekenler	3 set	25 tekrar	2 dk.
Bitiriş evresi: Esnetme ve gerdirme hareketleri (10 dk.)			

8. Hafta 1. Ders/1. Grup ve 2. Grup

Temel Kuvvet Antrenmanları

(5000 m. Koşu, Şınav, Mekik, BKÇ), 3 Saat (180 dk.)

Hazırlık evresi : Isınma koşusu (20 dk), gerdirme hareketleri			
Esas evre			
Değişken hareket	Set sayısı	Tekrar sayısı/süre/ mesafe	Dinlenme süresi
Mekik	3 set	40 tekrar	2 dk.
5000 m	-	30 dk.	-
Artırma koşusu	10 set	100 m.	-
Şınav	3 set	25 tekrar	2 dk.
Barfiks (düz kol)/ 0 çekenler	2 set	7 tekrar	60 sn
Barfiks (düz kol) /1-3 çekenler	2 set	8 tekrar	60 sn
Barfiks (düz kol) /4-7 çekenler	2 set	9 tekrar	60 sn
Barfiks (düz kol) /7-9 çekenler	2 set	10 tekrar	60 sn
Yardımlı kol çekme/11 ve üzeri çekenler	2 set	12 tekrar	60 sn
Mekik	3 set	40 tekrar	2 dk.
Bitiriş evresi: Esnetme ve gerdirme hareketleri (10 dk.)			

8. Hafta 2. Ders//1. Grup ve 2. Grup

Temel Kuvvet Antrenmanları

(Şınav, Mekik, BKÇ), 3 Saat (180 dk.)

Hazırlık evresi: Isınma koşusu (20 dk), gerdirme hareketleri			
Esas evre			
Değişken hareket	Set sayısı	Tekrar sayısı/süre/ mesafe	Dinlenme süresi
Örümcek şınavı	3 set	40 tekrar	2 dk.
Kapalı kol şınav hareketi	3 set	20 tekrar	2 dk.
Açık kol şınav hareketi	3 set	30 tekrar	2 dk.
Mekik hareketi	3 set	50 tekrar	2 dk.
Plank hareketi	3 set	50 sn	2 dk.
Piramit mekik çalışması	3 set	35-30-25-20-15-20-25-30-35 tekrar	2 dk.
Barfikste yarım kol çekme /0-3 çekenler	4 set	5 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme(kollar kapalı) /0-3 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar omuz genişliğinde açık) /0-3 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar açık) /0-3 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme(yardımsız) /0-3 çekenler	4 set	Maks. Tekrar	2 dk.
Örümcek şınavı/0-3 çekenler	3 set	35 tekrar	2 dk.
Ayaklar bank üzerinde şınav hareketi/0-3	4 set	20 tekrar	2 dk.
Piramit şınav/0-3 çekenler	-	20-15-10-20-15-10 tekrar	
Tek ayak yukarıda şınav hareketi/0-3 çekenler	3 set	25 tekrar	2 dk.
Tek ayak yukarıda şınav hareketi 4-7 çekenler	3 set	25 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar kapalı)4-7 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar omuz genişliğinde açık) 4-7 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar açık) 4-7 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Barfikste kol çekme(yardımsız) 4-7 çekenler	4 set	Maks. Tekrar	2 dk.
Örümcek şınavı /4-7 çekenler	4 set	20 tekrar	2 dk.
Ayaklar bank üzerinde şınav / 4-7 çekenler	4 set	20 tekrar	2 dk.
Piramit şınav/4-7 çekenler	-	20-15-10-20-15-10 tekrar	2 dk
Tek ayak yukarıda şınav hareketi/4-7 çekenler	3 set	25 tekrar	2 dk.
Bitiriş evresi: Esnetme ve gerdirme hareketleri (10 dk.)			

8. Hafta 3. Ders/1. Grup ve 2. Grup

Temel Kuvvet Antrenmanları

(5000 m. Koşu, Şınav, Mekik, BKÇ), 3 Saat (180 dk.)

Hazırlık evresi: Isınma koşusu (20 dk), gerdirme hareketleri			
Esas evre			
Değişken hareket	Set sayısı	Tekrar sayısı/sür e/mesafe	Dinlenme süresi
Mekik	3 set	45 tekrar	2 dk.
5000 m	-	28 dk.	-
Artırma koşusu	10 set	100 m.	-
Şınav	3 set	30 tekrar	2 dk.
Barfiks (düz kol) /0 çekenler	2 set	8 tekrar	60 sn
Barfiks (düz kol) /1-3 çekenler	2 set	9 tekrar	60 sn
Barfiks (düz kol) /4-7 çekenler	2 set	9 tekrar	60 sn
Barfiks (düz kol) /7-9 çekenler	2 set	10 tekrar	60 sn
Yardımlı kol çekme/11 ve üzeri çekenler	2 set	12 tekrar	60 sn
Mekik	3 set	40 tekrar	2 dk.
Bitiriş evresi: Esnetme ve gerdirme hareketleri (10 dk.)			

8. Hafta 3. Ders//2. Grup

Koşarak hedef bulma

Hazırlık evresi Isınma koşusu (20 dk)
Gerdirme hareketleri
Esas evre
Temel konu işleme safhasında 3 hedef antrenman grubu tarafından 5 er li gruplar halinde dolaşılacaktır.1/25000'lik harita kullanılacaktır. Pusula ve harita yardımı ile arazide kırmızı renkli bayraklarla işaretlenmiş hedefler sırayla sıraya bağlı kalınmaksızın dolaşılacaktır. Toplam mesafe kuş uçuşu 8 km dir.
Bitiriş evresi: Esnetme ve gerdirme hareketleri (10 dk.)

9. Hafta 1. Ders//1. Grup ve 2. Grup

Temel Kuvvet Antrenmanları

Şınav, Mekik, BKÇ), 3 Saat (180 dk.)

Hazırlık evresi: Isınma koşusu (20 dk), esnetme ve gerdirme hareketleri			
Esas evre			
Değişken hareket	Set sayısı	Tekrar sayısı/süre/merafe	Dinlenme süresi
Örümcek şınavı	3 set	35 tekrar	2 dk.
Kapalı kol şınav hareketi	3 set	15 tekrar	2 dk.
Açık kol şınav hareketi	3 set	25 tekrar	2 dk.
Mekik hareketi	3 set	45 tekrar	2 dk.
Plank hareketi	3 set	30 tekrar	2 dk.
Piramit mekik çalışması	3 set	35-30-25-20-15-20-25-30 - 35 tekrar	2 dk.
Barfikste yarım kol çekme /0-3 çekenler	4 set	5 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme(kollar kapalı) 0-3 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar omuz genişliğinde açık) /0-3 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar açık) /0-3 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme(yardımsız)/0-3 çekenler	4 set	Maks. Tekrar	2 dk.
Örümcek şınavı/ 0-3 çekenler	3 set	35 tekrar	2 dk.
Ayaklar bank üzerinde şınav hareketi/ 0-3 çekenler	4 set	20 tekrar	2 dk.
Piramit şınav çalışması /0-3 çekenler		20-15-10-20-15-10 tekrar	
Tek ayak yukarıda şınav hareketi/0-3 çekenler	3 set	25 tekrar	
Barfikste yarım kol çekme/4-7 çekenler	4 set	5 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar omuz genişliğinde)	3 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar açık)/4-7 çekenler	3 set	10 tekrar	2 dk.
Barfikste kol çekme(yardımsız) /4-7 çekenler	4 set	Maks. Tekrar	2 dk.
Bitiriş evresi: Esnetme ve gerdirme hareketleri (10 dk.)			

9. Hafta 2. Ders/1. Grup ve 2. Grup

Temel Kuvvet Antrenmanları

(5000 m. Koşu, Şınav, Mekik, BKÇ), 3 Saat (180 dk.)

Hazırlık evresi: Isınma koşusu (20 dk), gerdirme hareketleri			
Esas evre			
Değişken hareket	Set sayısı	Tekrar sayısı/süre/mesafe	Dinlenme süresi
Mekik	3 set	40 tekrar	2 dk.
5000 m	-	30 dk.	-
Artırma koşusu	10 set	100 m.	-
Şınav	3 set	25 tekrar	2 dk.
Barfiks (düz kol) / 0 çekenler	2 set	7 tekrar	60 sn
Barfiks (düz kol)/ 1-3 çekenler	2 set	8 tekrar	60 sn
Barfiks (düz kol) /4-7 çekenler	2 set	9 tekrar	60 sn
Barfiks (düz kol)/ 7-9 çekenler	2 set	10 tekrar	60 sn
Yardımlı kol çekme/11 ve üzeri çekenler	2 set	12 tekrar	60 sn
Mekik	3 set	40 tekrar	2 dk.
Bitiriş evresi: Esnetme ve gerdirme hareketleri (10 dk.)			

10. Hafta 1. Ders//1. Grup ve 2. Grup

Temel Kuvvet Antrenmanları (Şınav, Mekik, BKÇ), 3 Saat (180 dk.)

Hazırlık evresi: Isınma koşusu (20 dk), gerdirme hareketleri			
Esas evre			
Değişken hareket	Set sayısı	Tekrar sayısı/süre/maşa fe	Dinlenme süresi(dk)
Örümcek şınavı	3 set	35 tekrar	2 dk.
Kapalı kol sınav hareketi	3 set	15 tekrar	2 dk.
Açık kol sınav hareketi	3 set	25 tekrar	2 dk.
Mekik hareketi	4 set	20 tekrar	2 dk.
Plank hareketi	4 set	15 tekrar	2 dk.
Yan plank	4 set	15 tekrar	2 dk.
Barfikste yarım kol çekme /0-3 çekenler	4 set	15 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar kapalı) 0-3 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar omuz genişliğinde açık) /0-3 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar açık)/ 0-3 çekenler	2 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme(yardımsız)/0-3 çekenler	4 set	Maks. Tekrar	2 dk.
Örümcek şınavı)/0-3 çekenler	3 set	35 tekrar	2 dk.
Ayaklar bank üzerinde şınav hareketi /0-3 çekenler	4 set	20 tekrar	2 dk.
Piramit sınav çalışması/0-3 çekenler		20-15-10-20-15-10 tekrar	
Tek ayak yukarıda şınav hareketi/0-3 çekenler	3 set	25 tekrar	
Barfikste yarım kol çekme /4-7 çekenler	4 set	5 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar omuz genişliğinde açık) / 4-7 çekenler	3 set	10 tekrar	2 dk.
Yardımlı kol çekme (kollar açık) /4-7 çekenler	3 set	10 tekrar	2 dk.
Barfikste kol çekme(yardımsız) /4-7 çekenler	4 set	Maks. Tekrar	2 dk.
Bitiriş evresi: Esnetme ve gerdirme hareketleri (10 dk.)			

10. Hafta 2. Ders/1. Grup ve 2. Grup

Temel Kuvvet Antrenmanları

(5000 m. Koşu, Şınav, Mekik, BKÇ), 3 Saat (180 dk.)

Hazırlık evresi: Isınma koşusu (20 dk), gerdirme hareketleri			
Esas evre			
Değişken hareket	Set sayısı	Tekrar sayısı/süre/mesafe	Dinlenme süresi
Mekik	3 set	40 tekrar	2 dk.
5000 m	-	30 dk	-
Artırma koşusu	10 set	100 m.	-
Şınav	3 set	25 tekrar	2 dk.
Barfiks (düz kol)/ 0 çekenler	2 set	7 tekrar	60 sn.
Barfiks (düz kol) /1-3 çekenler	2 set	8 tekrar	60 sn.
Barfiks (düz kol)/4-7 çekenler	2 set	9 tekrar	60 sn.
Barfiks (düz kol) /7-9 çekenler	2 set	10 tekrar	60 sn.
Yardımlı kol çekme /11 ve üzeri çekenler	2 set	12 tekrar	60 sn.
Mekik	3 set	40 tekrar	2 dk.
Bitiriş evresi: Esnetme ve gerdirme hareketleri (10 dk.)			

10. Hafta 2. Ders//2. Grup

Koşarak hedef bulma

Hazırlık evresi Isınma koşusu (20 dk) Gerdirmeye hareketleri
Esas evre
Temel konu işleme safhasında 6 hedef antrenman grubu tarafından 5'er li gruplar halinde dolaşılacaktır. Her hedef 1/25000'lik harita ile dolaşılacaktır. Pusula ve harita yardımı ile arazide kırmızı renkli bayraklarla işaretlenmiş hedefler sırayla sıraya bağlı kalınmaksızın dolaşılacaktır. Toplam mesafe kuş uçuşu 20 km dir.
Bitiriş evresi: Esnetme ve gerdirmeye hareketleri (10 dk.)

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı:Savaş ERBİL

Doğum Yeri ve Tarihi: Manisa / 11. 07. 1982

Eğitim Durumu:Maltepe Askeri Lisesi, Kara Harp Okulu Endüstri Opsiyonlu Sistem Mühendisliği Ankara- Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu.

Yüksek Lisans Öğrenimi: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Programı.

Bildiği Yabancı Diller:İngilizce, Almanca.

Katıldığı Önemli Sportif Faaliyetler ve Aldığı Dereceler

22 Mayıs 2002 Ege Üniversitesi Triathlon Türkiye Şampiyonası Gençler Türkiye Birinciliği

04 Kasım 2003 Alanya Uluslararası Triathlon Şampiyonası Gençler Avrupa Üçüncülüğü

25 Temmuz 2004 Fransa Belfort Uluslararası Triathlon Şampiyonası Türk Milli Takımı Sporcusu

E-Posta Adresi: savaserbil@yandex.com

Tarih:15.04.2019

