

T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ BİLİM DALI

TEMEL ATLETİZM ÇALIŞMALARININ 12-14 YAŞ İLKÖĞRETİM
ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL BENLİK ALGILARINA ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

Hande YAZICIOĞLU

DANIŞMAN

Doç. Dr. Taner BOZKUŞ

BARTIN-2018

T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ BİLİM DALI

**TEMEL ATLETİZM ÇALIŞMALARININ 12-14 YAŞ İLKÖĞRETİM
ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL BENLİK ALGILARINA ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

Hande YAZICIOĞLU

DANIŞMAN

Doç. Dr. Taner BOZKUŞ

BARTIN-2018

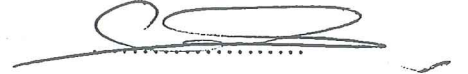
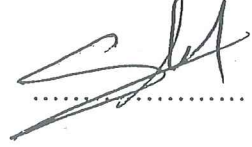

KABUL VE ONAY

Hande YAZICIOĞLU tarafından hazırlanan “ Temel Atletizm Çalışmalarının 12-14 yaş İlköğretim Öğrencilerinin Fiziksel Benlik Algılarına Etkisi” başlıklı bu çalışma 27/12/2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç.Dr.Taner BOZKUŞ

Üye : Dr.Öğr.Üyesi Süleyman GÖNÜLATEŞ

Üye : Dr.Öğr.Üyesi Ender EYUBOĞLU



Bu tezin kabulü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun/...../..... tarih vesayılı kararıyla kabul edilmiştir.



Prof. Dr. Nuriye SEMERCİ

(Enstitü Müdürü)

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre, Doç. Dr. Taner BOZKUŞ danışmanlığında hazırlamış olduğum "Temel Atletizm Çalışmalarının 12-14 Yaş İlköğretim Öğrencilerinin Fiziksel Benlik Algılarına Etkisi" adlı Yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

02/01/2019

Hande YAZICIOĞLU

İMZA

ÖNSÖZ

Yoğun bir çalışma neticesinde oluşan “Temel Atletizm Çalışmalarının 12-14 Yaş İlköğretim Öğrencilerinin Fiziksel Benlik Algılarına Etkisi” konulu yüksek lisans tezinin hazırlık safhasında fikir ve tavsiyeleriyle çalışmaya yön ve şekil veren bilimsel çalışmalar noktasında ufkumu açan tez danışmanım Bartın Üniversitesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Taner BOZKUŞ’a ve bu zor süreçte hep yanımda olan ve benimle beraber sıkıntılarımı da, sevinçlerimi de paylaşan aileme teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca çalışmaya katılan tüm öğrencilere teşekkür ederim.

Hande YAZICIOĞLU



ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

Temel Atletizm Çalışmalarının 12-14 Yaş İlköğretim Öğrencilerinin Fiziksel Benlik Algılarına Etkisi

Hande YAZICIOĞLU

Bartın Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı

Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Taner BOZKUŞ

Bartın-2018, Sayfa: XXI + 74

Bu araştırmanın amacı, temel atletizm çalışmalarının 12-14 yaş ilköğretim öğrencilerinin fiziksel benlik algılarına etkisini ortaya koymaktır. Araştırmada kullanılan ölçümler ve testler yapılmadan önce öğrencilere bilgi verilmiş ve gönüllülük esasına bağlı olarak katılmışlardır. Çalışmanın evrenini 12-14 yaş grubu ilköğretim öğrencileri, örneklemini ise Karaman'ın Ermenek ilçesindeki Fikret Ünlü Yatılı Bölge Orta Okulunda 12-14 yaş grubu ilköğretim öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmanın deney grubunu 15 kız, 15 erkek toplam 30 öğrenci, kontrol grubunu 15 kız, 15 erkek olmak üzere toplam 30 öğrenci oluşturmaktadır. Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Fiziksel Benlik Algısı Envanteri kullanılmıştır. Verilerin analizinde, Çok Değişkenli ANOVA (MANOVA) kullanılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre spor yeteneği ön ve son testleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. İncelenen diğer parametreler (fiziksel kondisyon, vücut çekiciliği, kuvvet, genel fiziksel yeterlik, genel yeterlik, fiziksel benlik algısı ön ve son test sonuçlarında) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Çalışmamızda cinsiyet farklılıklarına göre bulunan sonuçlarda temel atletizm hareketlerine katılan kız öğrencilerin fiziksel kondisyon ve vücut çekiciliği, erkek öğrencilerin spor yeteneği, fiziksel kondisyon, vücut çekiciliği, kuvvet, genel yeterlik, fiziksel benlik algısı ön ve son test sonuçlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Fiziksel aktivite yapan ilköğretim öğrencilerinin fiziksel benlik algısı arasında tutarlı ve birbirini etkileyen bir ilişki olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, temel atletizm, fiziksel benlik algısı

ABSTRACT

Master's Thesis

**Effect of Basic Athletics Studies on Physical Self Perception of 12-14-year-old
Primary School Students**

Hande YAZICIOĞLU

Bartın University

**Institute of Educational Sciences Department of
Physical Education and Sports Teaching**

**Department of Physical Education and Sports Teacher
Science**

Thesis Advisor: Doç. Dr. Taner BOZKUŞ

Bartın-2018, Pp: XXI + 74

The aim of this study is to reveal the effect of basic athletics studies on physical self-perceptions of 12-14 year old elementary school students. The population of the study is 12-14 age group primary school students and the sample is composed of 12-14 age group primary school students in Fikret Ünlü Boarding Regional Middle School in Ermenek district of Karaman. The experimental group of the study consisted of 30 female and 15 male students. The control group of the study was; 15 female and 15 male students are composed of 30 students. In this study, physical self-perception inventory was used. Multivariate ANOVA (MANOVA) was used to analyze the data. According to the results of the study, no significant difference was found between pre and post tests of sports ability. A significant difference was found between the other parameters (physical fitness, body attractiveness, strength, general physical competence, general competence, physical self-perception pre- and post-test results). In our study, a significant difference was found between the physical condition and body attractiveness of the female students participating in the basic athletic movements, the sports ability, physical fitness, body attractiveness, strength, general competence, physical self-perception pre- and post-test results. It is revealed that there is a consistent and interrelated relationship between physical self-perception of primary school students engaged in physical activity.

Key Words : Physical activity, basic athletics, physical self-perception.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	I
BEYANNAME.....	II
ÖNSÖZ.....	III
ÖZET	IV
ABSTRACT	V
İÇİNDEKİLER.....	VI
TABLolar LİSTESİ	VIII
KISALTMALAR LİSTESİ.....	IX

BÖLÜM I: GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	3
1.2. Alt Problemler	3
1.3. Çalışmanın Amacı	4
1.4. Çalışmanın Önemi	4
1.5. Sayıtlar.....	5
1.6. Kapsam ve Sınırlılıklar	5
1.7. Tanımlar.....	5

BÖLÜM II: KAVRAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1. Temel Atletizm	7
2.1.1. Türkiye’de Atletizm.....	10
2.1.2. Çocuk ve Atletizm	14
2.1.3. 12-14 Yaş Çocukların Gelişim Özellikleri.....	22
2.1.4. 12-14 Yaş Çocukların Fiziksel ve Fizyolojik Gelişimleri	23
2.2. Benlik Kavramı.....	25
2.2.1. Genel Benlik Algısı.....	27
2.2.2. Benlik Saygısı	28
2.2.3. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısı.....	30
2.2.4. Benlik Kavramının Ölçülmesi	32
2.3. Fiziksel Benlik Kavramı ile Fiziksel Aktivite (Atletizm) Arasındaki İlişki.....	32
2.3.1. Fiziksel Yetenek ve Fiziksel Görünüm.....	34
2.3.2. Akran İlişkileri ve Ebeveyn İlişkileri.....	35

2.4. Fiziksel Aktivite.....	37
2.4.1. Erkekler ve Kızlar Arasındaki Farklar	39
2.4.2. Fiziksel Aktivitede Kız ve Erkek Çocukları Arasındaki Motivasyon Farklılıkları	39
2.4.3. İlgili Araştırmalar.....	43
BÖLÜM III: YÖNTEM	47
3.1. Araştırma Modeli.....	47
3.2. Katılımcılar	47
3.3. Verilerin Toplanması	47
3.4. Verilerin Analizi	48
BÖLÜM IV: BULGULAR: TARTIŞMA, SONUÇLAR VE ÖNERİLER	49
Öneriler	57
KAYNAKÇA	59
EKLER	70
ÖZGEÇMİŞ.....	74

TABLolar LİSTESİ

Tablo No	Sayfa No
4.1: Temel atletizm çalışmalarına katılan öğrencilerin fiziksel benlik algısı n ve son test değerleri	49
4.2: Temel atletizm çalışmalarına katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre n ve son test değerleri	50
4.3: Temel atletizm çalışmalarına katılan ve katılmayan öğrencilerin gruplar arası değerleri.....	51
4.4: Temel atletizm çalışmalarına katılan ve katılmayan öğrencilerin cinsiyetlerine göre değerleri.....	52

KISALTMALAR LİSTESİ

IAAF	Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliği
TAF	Türkiye Atletizm Federasyonu



EKLER LİSTESİ

EK		Sayfa
No		No
1.	Kişisel Bilgi Formu.....	70



BÖLÜM I

GİRİŞ

Kişiliği etkileyen önemli faktörlerden birisi benliktir. Benlik, kendi kişiliğimizin ve kendi düşünce tarzımıza ait görüşlerimizden meydana gelir. Bu bakımdan benlik, kişiliğin özel tarafı olarak tanımlanabilir. Dolayısıyla benlik, bireyin kendi özellikleri, yetenekleri, değer yargıları, idealleri ve idealleri hakkındaki inançlarının dinamik bir örtüşmesidir. Diğer bir ifade ile bilinçli olmaya benlik denilir. Benlik, hem manevi hem de bedensel bir kavram olarak da belirtilir. Kişi kendini bilmesi ve kimliği hakkında farkındalığının oluşması benlik kavramını oluşturur (İkizler & Karagözoğlu, 1997, s. 45).

Yüksek benlik saygısı olan gençler, başarıya büyük önem vermekte ve mücadele gerektiren yarışmalar seçmektedir. Benlik saygısı, çevreyi ne kadar kabul etme, sevmeye, önemseme ve onaylama ile ilgilidir. Kişinin daha yüksek benlik saygısı, başkaları tarafından da değerli kılındığı inancını güçlendirir. Düşük benlik saygısı ise, başkaları tarafından olumsuz olarak değerlendirildiği inancını güçlendirir (Yörükoğlu A. , 1988, s. 78).

Spor, benliği kazanmanın en önemli konularından biridir. Spor, insan aktiviteleriyle karşılaştırıldığında zorlayıcı bir faaliyet değildir, ancak bu serbest ve coşkulu bir aktivitedir. Herhangi bir spor türüyle uğraşmak serbestçe ve özgürce kararlaştırılır. Bu durum mevcut ve zorunlu eylemler ile birlikte bilinç ve duygusal yaşam açısından ayrıcalıklıdır. Sporun yaşam problemlerine ve çalışma sürecinde ağır baskılara karşı koruyucu bir etkisi bulunmaktadır. Çocuklarla spor yapmak, beden eğitimi ve pedagojik sorumluluğa sahip sporlar, çocuk eğitimi ve yarışmalar, fiziksel, sosyal, zihinsel ve ruhsal gelişimleri üzerinde olumlu etkiler yaratmakta ve yeni ufuklar açmaktadır (Muratlı S. , Çocuk ve Spor, 1997, s. 15).

Kişinin kendisiyle ilgili değerlendirmeleri, davranışlarımızın ve motivasyonlarımızın belirleyicileri, bireyin rolünün açıklanması gibi benliği ifade eden yapılar incelenmektedir (Aşçı, 2004). Benlik kavramı, bireyin kendini birçok rolde nasıl tanımladığıyla ilgilidir. Kuramcıların bazıları, benlik kavramını öz-değerlendirmenin bir ifadesi olarak görürler. Benlik saygısı, bireye yönelik değerlendirmeleri içerir. Yani, sahip olduğu iyi şeylerin derecesine atıfta bulunur (Eisenberg & Delaney, 1998, s. 102).

Benlik algısı, zihinsel ve fiziksel sağlığını, başkalarıyla ilişkileri, akademik başarıları ve meslek seçimini etkiler (Gander & Gardiner, 2001, s. 12). Fiziksel benlik algısı, özgüven ve öz algının önemli bir unsuru, egzersize katılımın etkilediği çok yönlü ve hiyerarşik benlik algı yapısının en önemli boyutu olarak kabul edilmektedir (Aşçı, 2004). Günümüzde bireyler fiziksel olarak formda olmayı ve iyi hissetmeyi amaç edinmektedir (Gallahue & Donnelly, 2003, s. 31). Bundan dolayı, fiziksel benlik algısı, genç yaşlardan itibaren fiziksel çevrelerle ilişki kurma ve uzmanlaşma yeteneğinin geliştirilmesinde önemlidir. Fiziksel benlik algısı, bireyin psikomotor boyutta kendini algılama ve değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Fox K. R., 1997, s. 87).

Sonstroem'e göre fiziksel benlik algısı; atletik beceri, dayanıklılık, esneklik ve kuvvetlilik gibi özelleştirilmiş motor becerilerinin algıları olarak bilinmektedir (Sonstroem, 1998). Fiziksel benlik algısını, Shavelson ve arkadaşları, başlangıçta “fiziksel yetenek” olarak sınıflandırmışlardır. Bu bağlamda, benliğin gelişimi, benlik algısı ve fiziksel benlik algısı arasındaki ilişkileri test etmek için iki hipotez geliştirilmiştir (Berger, Pargman, & Weinberg, 2007, s. 144). Birincisi, bireyin başarılı olabileceği ve hissedebileceği ortamlara yaklaşarak kendi kendini değerlendirerek “benliğin güçlendirilmesi hipotezi”dir. İkincisi, kişinin kendi kendini algılayışını değiştirebileceği ve geliştirebileceği fikriyle “yeterli beceri geliştirme hipotezi” dir (Sonstroem, 1998). Fiziksel aktivitenin psikolojik sağlık üzerindeki etkileri araştırmalarla gösterilmiştir.

Fiziksel aktivite çalışmalarına katılım; bireyin fiziksel yeteneğini ve fiziksel uygunluğunu arttırmak; bu artışın, bireyin benlik algısında olumlu bir değişime neden olduğu gösterilmiştir. Başka bir deyişle, fiziksel uygunluk ve fiziksel yetenekteki artış, algılanan yeterlilik ve çekiciliğin artması, kendini algılama algısının artması ve benlik algısındaki artış, bireyin fiziksel aktiviteye katılmasına neden olmaktadır (Sonstroem, 1998). Yüksek benlik algısı olan bireylerin benlik saygısı ve özgüvenleri de artmaktadır (Welk & Eklund, 2005). Benlik saygısının gelişmesinde, vücut yetkinliğinin algılanmasındaki artış onu daha fazla etkililik hissi ile beraberinde getirir. Ayrıca, özgür irade değerini ve kendini kabul etme duygusunu oluşturur (Fox K. R., 2000). Aynı zamanda, fiziksel görünüm, genel öz saygı için en güçlü dayanaktır (Fox K. R., 1997, s. 42).

Fiziksel benlik algısı kazanmak için spor yapmak yaşamın önemli alanlarından biridir. Spor, insan faaliyetleriyle kıyaslandığında zorlu bir faaliyet değildir, ancak özgür ve düzensiz bir faaliyettir (Muratlı G. , 1997, s. 44). Spor, zeka ve olasılık oyunudur,

bireylere hem fiziksel hem de psikolojik gelişim sağlamayı ve onları sosyal yaşama hazır hale getirmeyi amaçlar. Bu sebeple, spor ortamı kişinin kendini geliştirebilecek ve kendini iyi hissedebilecek birçok beceriyi öğrenme fırsatını sunmaktadır (Koç, 1994, s. 45).

Bu nedenle spor, ergenlerin amaçlarına yönelik öz-yeterlik inançlarına, bu hedeflere ulaşmak için ne kadar çaba göstereceklerine, hedeflerine ulaşmak için karşılaştıkları güçlüklerle ne kadar karşılaştıklarına ve sorulara cevap vermeyi amaçlamaktadır. Kaya ve Seçkes (2004)'in, yaptıkları araştırmada öz yeterlilik ve benlik saygısı geliştirme programının, düşük benlik saygısı ve öz yeterliliğe sahip öğrencilerine etkisini incelemişlerdir. Bu programın içerisinde düzenli aktivite ve spor da yer almaktadır. Almış oldukları benlik saygısı ve öz yeterliliğe yönelik geliştirilen programın düşük benlik saygısı ve öz yeterliliğe sahip öğrencilerin benlik saygısını ve öz yeterliliklerini arttırmada anlamlı düzeyde etkili olduğu şeklindedir (Kaya & Seçkes, 2004).

1.1. Problem Durumu

Literatürde yer alan çalışmaların çoğunluğunda görüldüğü gibi spor bireyin sosyalleşmesine, kendisini daha net ifade etmesine, özgüveninin artmasına, kişilerarası olumlu ilişkiler geliştirmesine katkıda bulunmaktadır. Bu sonuçlara dayanarak, ailelerinin ve öğretmenlerinin çocukları spora yönlendirmesi çocukların erken yaşlarda sosyalleşmesine büyük yarar sağlar. Türkiye dışında yürütülen çalışmalar, sportif etkinliklerin performansın, spor dalının ve bilişsel ve sosyal becerilerin iyileştirilmesinde önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Buna göre; 12-14 yaş aralığında, temel atletizm çalışması yapan (fiziksel aktivite yapan) çocuklarla, yapmayan çocukların fiziksel benlik algıları arasında bir farklılık olup olmadığının çeşitli değişkenlere göre ortaya konulması, çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

1.2. Alt Problemler

1. Kız ve erkek çocuklarda fiziksel benlik algısı değişkenlik gösteriyor mu?
2. Temel atletizm çalışmalarına katılan kızlarda fiziksel benlik algısı değişkenlik gösteriyor mu?
3. Temel atletizm çalışmalarına katılan erkeklerde fiziksel benlik algısı değişkenlik gösteriyor mu?

4. Temel atletizm çalışmalarına katılan çocuklarda spor yeteneği bakımından fark var mıdır?
5. Temel atletizm çalışmalarına katılan çocuklarda fiziksel kondisyon bakımından fark var mıdır?
6. Temel atletizm çalışmalarına katılan çocuklarda vücut çekiciliği bakımından fark var mıdır?
7. Temel atletizm çalışmalarına katılan çocuklarda kuvvet bakımından fark var mıdır?
8. Temel atletizm çalışmalarına katılan çocuklarda genel fiziksel yeterlilik bakımından fark var mıdır?
9. Temel atletizm çalışmalarına katılan çocuklarda genel yeterlik bakımından fark var mıdır?

1.3. Çalışmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, temel atletizm çalışmalarının 12-14 yaş ilköğretim öğrencilerinin fiziksel benlik algılarına etkisini ortaya koymaktır.

1.4. Çalışmanın Önemi

Gelişme insanda sürekli, ancak gelişme hızı her yaşta farklıdır. Bireyin motor beceri gelişimi aynı zamanda fiziksel gelişimle aynı yönde ilerler. Büyüme hızındaki fark fiziksel ve motor gelişim için geçerlidir (Pelligrino, 2009, s. 8). Her dönemde, önceki dönemin bazı özellikleri mevcut olmaya devam etmektedir. Diğer bir ifade ile dönemler iç içe ve birbirine bağlıdır. Her dönem bir önceki döneme hazırlık niteliğindedir (Top, 2012 , s. 12). Geç çocukluk ve ergenlik döneminde 10-11 yaş grubu gelişim açısından kabul edilirken; psikomotor gelişim sporla ilişkili hareketler döneminde yer almaktadır (Larson & Zaichkowsky, 1995).

Gelişmekte olan ülkelerde, ailelerin öncelikleri nedeniyle, akademik başarıya, teknolojik gelişmelere ve çarpık yapılaşmaya odaklanmak, çocukların planlı fiziksel faaliyetlerden uzak kalmasına neden olmaktadır (Akın S. , 2015, s. 15). Bu nedenle, toplumumuzdaki çocuklar önerilenden daha az fiziksel aktivite yaparlar. Bugün, fiziksel aktivite oranında önemli bir düşüş var. Bu fiziksel, psikolojik bir sağlık ve sosyal risk olarak ifade edilir (Chiodera, vd., 2007). Bu dönemde fiziksel aktiviteler, fiziksel,

psikolojik ve sosyal gelişim için önemlidir. Bireylerin temel motor becerileri yüksekse, gelişimi daha yüksektir (Akın, Kalkavan, & Gülaç, 2016).

Fiziksel aktivite yapan (temel atletizm yapan) çocuklarla yapmayan çocukların fiziksel benlik algılarını ortaya koyarak tavsiye edilenden daha az fiziksel aktivite gerçekleştiren çocuklardaki değişimi ortaya çıkarmak önemlidir. Bu sayede tavsiye edilenden daha az fiziksel aktivite gerçekleştiren çocuklardaki sosyal, psikolojik sağlık ve bedensel bakımdan bir risk olduğunun ortaya konması, bu alandaki araştırmalara katkı sağlayacaktır.

1.5. Sayıtlar

Deney ve kontrol gruplarının seçimindeki ölçütler yansızlık açısından yeterli olduğu varsayılmıştır.

Kontrol altına alınamayan istenmedik değişkenler kontrol ve deney gruplarını eşit düzeyde etkilediği varsayılmıştır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin, Fiziksel Benlik Algısı Envanterine samimi bir şekilde cevap verdiği varsayılmıştır.

1.6. Kapsam ve Sınırlılıklar

Araştırma Karamanın Ermenek ilçesindeki Fikret Ünlü Yatılı Bölge Orta Okulu ile sınırlıdır.

Araştırma 12-14 yaş grubu ilköğretim öğrencileriyle sınırlıdır.

Araştırma veri toplama araçlarından alınan verilerle sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

1-) Benlik: Kişinin kendi kimliğini, değerini, kabiliyetlerini, sınırlarını, değer yargılarını, hedeflerini, vs. kendisinin algılayabileceği tüm görüş, duygular ve tutumlarıdır. Bireyin kendi kendini tanımlaması; kendine bağlı zihinsel resmidir (Teşneli, 2007).

2-) Benlik saygısı: Bireyin kendisine duyduğu güven, kendini değerlendirmesi gibi durumların ardından ortaya çıkan benlik kavramını onaylamasına benlik saygısı denir (Yörükoğlu, 2004).

3-)Fiziksel aktivite: Vücutun bir kısmının ya da tümünün katılımıyla iskelet sistemi aracılığıyla yapılan sonucunda ise enerji harcanan bir harekettir (Aracı & Aracı 2014, 365).

4-)Fiziksel benlik algısı: Fox'a (1990) göre; fiziksel benlik kavramı, bireyin psiko-motor boyutta kendisini algılaması ve kendisini değerlendirme şeklidir (Akt. Taşneli, 2007, 26).

5-)Kuvvet: Çeşitli dirençlerin sinir ve kas sistemlerinin yüksek kasılma hızıyla yenilenmesidir (Aracı ve Aracı, 2014, 380).

6-)Vücut çekiciliği: Kişinin sahip olduğu bedenin, başkaları tarafından ilgi görmesi ve beğenilmesidir (Çetin, 2009, 17).

7-)Spor yeteneği: Sporda başarı için gerekli olan spor yeteneğidir (Aşçı, 1994, 13-20).

8-)Ergenlik: Ergenlik, 12-24 yaş arası yetişkinliğe erişmeye çalışılan bu süreçte çeşitli fiziksel, ruhsal farklılıklar yaşayan çocukluğun bitişi ile genç yetişkinliğin arasında kalınan durumdur (Altun, 2010). Ergenlik dönemi, bireyde büyümenin ve gelişmenin en hızlı olduğu, çocukluktan erişkinliğe geçişi içine alan özel bir dönemdir (Pekcan, 2004, 38-47)

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Temel Atletizm

Modern Olimpiyat Oyunları, çağdaş sporun en büyük uluslararası spor topluluğunun tek uluslararası çok uluslu ortak şölenidir. Yirminci yüzyılın ilk yarısında, modern olimpiyatlar, iki dünya savaşına ve evrensel ekonomik krize rağmen bu özelliği kaybetmeden 20. yüzyılın yüzüncü yılını kutladı. Tarihin en eski yapısı 776'ya kadar uzanır ve her dört yılda bir dünya barışı ile özdeşleşen, zamanının az sayıdaki kurumlarından biri olarak söylenilebilir.

Literatürde koşma, atma, zıplama ve çoklu yarışma disiplinlerini içeren L'ATLETISME kelimesinde kullanılan atletizm kavramıdır. Yunanca kaynaklarda “athletes” diye yazılan bu kelime, “bir ödül karşılığında yarışan bir kişi” olarak adlandırılmaktaydı. Koşu, yürüyüş, atlama ve fırlatma gibi insanın en temel doğal hareketlerinden doğan atletizm, antik vücut kültürünün ve olimpiyatların en önemli kısmını oluşturmaktadır (Yapıcı & Ersoy, 2015).

Modern olimpiyatların çekirdeği olan atletizm, temel sporun ön saflarında yer almaktadır. Atletizm, dolaşım ve solunum sistemlerinin fizyolojik özelliklerinin genel verimliliğini artırır. Aynı zamanda kuvvet, hız, dayanıklılık, hareketlilik ve beceri gibi motor özelliklerinin geliştirilmesinde önemli bir rol oynar. Farklı özellikler için disiplin zenginliği, atletizmin Olimpiyatlarda ön plana çıkmasını sağlamaktadır. 1896-2000 yılları arasında düzenlenen Olimpiyat Oyunlarında atletizm dalı incelendiğinde, 20. yüzyılın gelişim teknolojisiyle analiz edildiğinde, olimpiyatların en önemli kısmının atletizm olduğu görülmektedir. Yüzyıl evriminden geçen olimpiyatların varlığını daha açık bir şekilde ortaya koyan, atletizmin düzenliliğinin, doğallığının ve güzelliğinin ulaşamadığı sporcular tarafından hedeflenen en büyük zirvenin hiçbir bireysel spor olmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır (Biçer, 2009).

Atletizm; yürüme, koşma, atlama ve fırlatma dallarının temel hareket biçimlerinin karmaşık bir sporudur (İşler, 1997, s. 42-56). Yunanca'da savaşmak, dövüşmek ve savaşmak anlamına gelen, 5000 yıllık bir geçmişi olan atletizm; çok yönlü bir gelişmeyi kapsayan, koşma, atma ve atlama branşlarını oluşturur (T.A.F., 2003). Atletizmdeki

olimpik branşlar düzenledikleri yere göre sınıflandırılır. Bu sınıflandırmaya göre açık alanda, pist ve alan (saha) müsabakalarıdır (çoklu yarışmalar dahil). Yol yarışları ve maratonlar, kros yarışı (dağ yarışları dahil) ve yürüyüş yarışmalarıyla salon atletizm yarışmaları da düzenlenmektedir. Atma branşları, açık alanda (sahada) düzenlenen saha müsabakalarına dahildir (T.A.F., 2003).

Atletizm çeşitli kategorilerden oluşmaktadır. Bunlar ;

1.Koşular

Kır Koşuları

Yol Koşuları :800m-1500m-3-4-5-7.5-15-20-25km

Kros Koşuları :800m ile 12 km arası

Halk Koşuları :Değişik mesafelerde yapılır.

Maraton :42,195 m

Pist Koşuları

Kısa Mesafe Koşuları : 60m- 75m- 100m- 200m- 400m

Orta Mesafe Koşuları :800m- 1500m

Uzun Mesafe Koşuları :3000m- 5000m-10.000m

Engelli Koşular :60m- 100m- 110m- 200m- 300m- 400m- 1500m-
2000m- 3000m- Engelli (Steeple)

Bayrak Koşuları :4*100m- 4*400m

İsveç Bayrak Koşusu :100m- 200m- 300m- 400m

Balkan Bayrak Koşusu :800m- 400m- 300m- 100m

Olimpik Bayrak Koşusu :800m- 200m- 200m- 400m

2.Atlamalar

1. Uzun Atlama

2. Üç Adım Atlama

3. Yüksek Atlama

4. Sırıkla Yůksek Atlama

3. Atmalar

1. Gůlle Atma

2. Disk Atma

3. Cirit Atma

4. eki Atma

4.Sportif Yůrűyűş

Pistte :1,3,5,10km

Açık Saha :5,10,15,20,25,30,35km

5.Çoklu Yarışmalar

1. Pentatlon : Beşli Yarışma

2. Dekatlon :Yedili Yarışma

3. Heptatlon :Onlu Yarışma (Demir, 2008).

Atletizm sporu bir yarışma haline gelmeden önce, avcı olarak hayatlarını idame ettirmek için insanlar, koşma, fırlatma ve zıplama gereksinimi duydular. İrlandalı ve Yunanlılar műsabaka dűzenleyen ilk medeniyetlerdir (T.A.F., 2003, s. 5). Eski İngiliz ve İrlanda eserlerinde, İrlanda'da spor műsabakalarını da içeren Tailteann Oyunları'nın 2000 yıl önce yapıldığı yazılmıştır. Atletizm yarışmasının M.. 776 - M.S. 393 yılları arasında antik Olimpiyatlarda gerçekleştiği grűlmektedir. Atletizm yarışmaları ilk kez 1825'te Londra'da dűzenlendi. Modern atletizm başlangıcı, İngiltere'deki ilk resmi yarışların 1840 tarihi olarak kabul edilir. 1896'da modern Olimpiyatlar başladı (T.A.F., 2003, s. 7).

Bugűn, tűm dűnyada uygulanan atletizm kuralları, 1912'de Stockholm'deki 5. Olimpiyat Oyunları'nın ardından kurulan Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonu (IAAF) tarafından belirlendi ve bugűn 181'den fazla ülke ye oldu (Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonu-International Amateur Athletic Federation). 1912'de Stockholm Olimpiyat Oyunlarından sonra, 17 Temmuz 1912'de Stockholm'de yapılan toplantı IAAF kayıtlarında ilk toplantı olarak kabul edildi (T.A.F., 2003, s. 8).

Uluslararası yarışmalar için ilk teknik kurallar, 1914 yılında Fransa'nın Lion şehrinde düzenlenen üçüncü festivale yeni onursal sekreteri Hilding Kjellman (İsveç) tarafından sunuldu ve ülkelerindeki yarışmalarda üyelere benzer kurallar getirdi ve uygulamalarını açıkladı. 1924 yılına kadar, Kadınlar Atletizm Yarışmasına liderlik eden ayrı bir Federasyon (FSFI) vardı. 1924 Paris Kongresi'nde IAAF FSFI'nin beş kadın yarışının yer alması (100 mt, 800 mt, 4x100 mt, High Jump ve Discus) Paris Olimpiyatlarında desteklendi (T.A.F., 2003). Bugün, IAAF kapsamında 210 ülke var. Üye federasyonların temsilcileri her iki yılda bir IAAF'ın karar organı olan IAAF Kongresi'nde toplanmaktadır (Kale, 2006).

2.1.1. Türkiye’de Atletizm

Antik olimpiyatların ilk olarak M.Ö. 776 yılından itibaren Yunanistan’da yapıldığı kesin olarak bilinmektedir. Ancak Yunanlıların ilk olimpiyatları düzenlemelerinde esas olacak etkilenmeyi, Orta Asya Türklerinden sağladıklarını da bazı tarihçiler ortaya koymaktadırlar. Uygarlığın beşiği olan Orta Asya’da her yıl tek tanrılı dinler için belli zamanlarda dini törenler yapıp, spor şölenleri düzenlenirdi. M.Ö. 8.yy’da her biri ayrı ırka mensup ayrı ayrı idari usullerle yönetilen değişik adet, örf ve gelenekleri olan 20 Yunan site devletinin birbirleriyle savaşmalarının önüne geçmek isteyen Elik Kralı 1500 yılından beri Anadolu’da yapılmakta olan dinsel kökenli spor şölenleri örnek olarak her dört yılda bir tertiplemek kaydıyla, olimpiyat oyunlarının organizasyonuna öncülük etmiştir (Simons, 1992).

Bugünkü, Antalya-Finike arasında yeni ismi Çıralı, eski isminin Olimpos olduğu bilen bir volkanik dağ vardır. Bu dağın çevresinde Yunanlılarda olimpiyatların başladığı tarih olan M.Ö. 776’dan çok önce spor şölenleri de düzenlenirdi (Başaran, 1982, s. 12). Türkiye’de 1964 yılında hayat mecmuasında yayımlanan ilgi çekici bir hakikat başlıklı makalede olimpiyat oyunlarının ilk meşalesinin “Yanartaş” bölgesinden yakıldığı belirtilmektedir (Kanat, 1991, s. 42). Eski Türklerin dinsel geleneklere uyarak düzenledikleri törenlerde yaptıkları yarışmalar arasında yaya koşuları da görülmektedir. Kırgızların çocuklarının doğumunda 265 metrelik bir mesafe üzerinde yaya koşuları düzenledikleri, ayrıca tek ve çift ayakla hız alarak ve durarak uzun atladıkları halk bayramlarında çeşitli yarışmalar yaparlardı (Alpman, 1991).

Eski Türklerin geleneklerinden biri, törenlerde yaptıkları diğer etkinliklerle birlikte yaya koşusudur. Berlin Müzesi’ndeki bazı tabletler, Türklerde yaya koşulları hakkında

bilgi veriyor. Günümüzde Moskova Devlet Müzesinde bulunan eski belgelerde Çin’li yazar Soy-Wer’in eserinde Türklerden bahsetmektedir. Eserinde; üç gün ve üç gece süren Orta Asya’da Kıvışka’nın bayramlarında güreşçiler güreş, gençler koşar, atla koşturulur, kılıç ve kalkan performansları sergilenir, top oynanır ve okların atıldığını ifade etmiştir. Bunun yanında Aynu ve Gilyaklar’da (Nihivler) eski dönemlerde seğırtme geleneklerine rastlanılmaktadır. Aynular Japonya’nın kuzeyinde yaşayan beyaz ırk olarak karşımıza çıkmaktadır. Daha sonra etnik olarak toplum baskısı ile yok edilmişlerdir. Gilyaklar ise Rusya’nın Habarousk Krayı bölgesinin Saliha Ada’sının kuzeyinde ve Amor Nehri’nin denize dökülen havzasında yaşayan sürgün bir halktır. Ayrıca Kırgızlarda çocukların doğumunda kadınların da katıldığı koşular yapıldığı bilinmektedir. Bu koşular yaklaşık 265 km’lik bir mesafeyi kapsardı. Tunguzların düğün törenlerinde de 107 km’lik yaya koşularının düzenlendiği bilinmektedir. Bu iki örnek günümüzde yapılan koşulara benzemektedir. Yine eski Türklerde tek ya da çift yakala hız alarak ya da almayarak uzun atlama müsabakaları düzenledikleri belgelerde yer alır (Acar, Bozkuş, Erol, & Acar, 2015). Türklerde eskiden yaya yarışlarına, “seğırtme” adı verilirdi. Kırgızlarda çocukların doğumlarında, kadınların da katıldığı uzun mesafeli koşu müsabakaları düzenlenirdi (Kurt, Kılıç, & Kılıç, 1996). Seğırtmeye, zamanın atletizmi denilebilir. Eski Türklerde seğırtme ile başlayan bu serüven, yapılan tüm törenlerde oynadıkları oyunlarla birlikte günümüz atletizminin temellerini oluşturmaktadır.

Türkiye’de organize edilen atletizm çalışmaları 1922’de başladı.1912–1913 yılları arasında bu çalışmalar kişisel uğraş dışına çıkmamıştır. 1938’de Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü kuruluşu ile Atletizm Federasyonu tescilli kuruluş haline gelip faaliyetlerini yurt içi ve yurt dışı olarak geliştirdi (Alpman, 1991).

1870 yılında o zamanki adı Mekteb-i Sultani olan Galatasaray Lisesi’ne, Fransa’dan gelen beden terbiyesi öğretmeni Curel, öğrencilerini iyi havalarda Kağıthane çayırına götürüp koşular, atmalar, atlamalar gibi atletizm branşlarında yarışmalar tertip etmekle atletizmi ilk defa yurdumuza sokan kişi olmuştur.

1870 yılında Mekteb-i Sultani adı verilen Galatasaray Lisesine, Fransa’dan gelen beden eğitimi öğretmeni olan Curel, öğrencileri güzel havalarda Kağıthane çayırına götürüp koşma, fırlatma ve atlama gibi atletizm müsabakaları düzenleyerek atletizmi ülkemize getiren ilk kişi olmuştur. Buna ek olarak, Amerikalılar tarafından yönetilen Robert Kolejinde Amerikan beden eğitimi öğretmenlerin öğrettiği atletizm etkinlikleri de

insanların dikkatini çekmişti. Bu iki okulda bireysel yeteneklere dayanan atletizm çok hızlı yayıldı ve bu okullara devam eden Türkler arasında bu sporla uğraşanların sayısı gittikçe arttı. Türkiye'deki ilk ciddi atletizm müsabakaları Atletizm'in resmi kuruluşu olan Federasyonun kurulmasıyla başlamıştır. Galatasaray, Beyoğlu SK, Beşiktaş, Fenerbahçe, Kurtuluş kulüp sporcuları halkın büyük ilgisini toplamış ve toplumdaki atletizm havasının oluşmasına katkı sağlamıştır (Tekil, 1984, s. 20-21).

Türk sporunu teşkilatlandırmak amacıyla 17 Eylül 1920 yılında İstanbul kulüpleri, uzun bir çalışma sonunda, 10 Ağustos 1922 tarihinde, Türkiye'de ilk spor teşkilatı diye adlandırılan Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı'nı kurmuşlar, ilk başkan olarak; Ali Sami Yen'i seçmişlerdir. O tarihle Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı'na dahil olan federasyonların sayısı sadece üçtü. Atletizm, Futbol, Güreş 13 Haziran 1922'de İstanbul'da toplanan kulüp temsilcileri ilk atletizm federasyon başkanı olarak "Ali Seyfi" yi seçmişlerdir (Yıldırım, 1997, s. 21). Üyeleri de Burhan Felek, Ünvan Tayfuroğlu, Eftal, Şevki Sevgin, Adil Giray ve Rauf Hasağası olmuştur (Toker, 1989, s. 5).

Türkiye'de ilk ciddi atletizm müsabakaları Atletizm federasyonunun resmen kuruluşu ile başlar (Yıldırım, 1997, s. 25). Türk atletleri ilk resmi yarışmalara; Burhan Felek başkanlığında 1924 Paris Olimpiyat Oyunlarına 11 kişilik takımla katılmıştır. Bu katılım atletizm tarihinde bir dönüm noktasıdır (Tekil, 1984, s. 12). 1941 ile 1950 yılları arasındaki dönem Türk atletizminin en parlak devirlerinden birini kapsamıştır. Akdeniz oyunlarında alınan şampiyonluklar, Ruhi Sarıalp'in üç adım atlamada 1950 yılı Avrupa üçüncülüğü, 1948 yılı olimpiyat oyunları üçüncülüğü, 1968 olimpiyatlarında İsmail Akçay ile Hüseyin Aktaş'ın dördüncülüğü kayda değer başarılarındandır. 1975 Cezayir Akdeniz Oyunlarında Nurullah Candan'ın üçüncülüğü kazanması da Türk Milleti adına sevindiricidir. Ayrıca 1975 Amerika'da Dünya Dedeler yarışmasında Rıza Maksut'un 800 metrede dünya rekoru kırarak birinci olması da kayda değerdir. 1980 yılında yapılan İslam oyunlarında bütün birincilikleri Türk atletleri almıştır (Yıldırım, 1997, s. 21).

1980 yılından sonra atletlerimizden Mehmet Yurdadön'ün 1983-1984-1985 yıllarında krosta Balkan Şampiyonluğu, Mehmet Terzi'nin Akdeniz oyunlarında, Londra ve Boston maratonlarında ve Balkan Şampiyonluğunda birinciliklerinin yanında Zeki Öztürk'ün Akdeniz Oyunları şampiyonlukları bulunmaktadır. Ayrıca Haydar Doğan krosta Liseler Dünya şampiyonluğu, Üniversiteler dünya ikinciliği 10000 metre Avrupa üçüncülüğü kazanmıştır. Bu atletlerimizin yanında Ahmet Atlun, Hanifi Atmaca, Sefa Het,

Necdet Ayaz ve Zekeriya Akdoğan Balkan ve Akdeniz Oyunlarında birincilikler almışlardır (Yıldırım, 1997, s. 22).

Türkiye'nin uluslararası sporlarda yeterince başarılı olduğu söylenemez. Ülkemizde Atletizmde erkek ve kadın rekorları, dünyadaki kadın ve erkek rekorları ile karşılaştırıldığında, Türkiye'de sporun genel olarak dünyadaki gelişmelerin arkasında olduğunu görmekteyiz (Zengin, 1991, s. 25).

Sporda kondisyon çalışmalarında güçlü ve uzman niteliği kazanma imkanını sağlayan jimnastik ve yüzme gibi atletizmde ana spor dalı olarak kabul edilmektedir. Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakının kuruluşundan yani 1922'den 1930 yıllarına kadar memleketimizde değil pist, bilinen anlamı ile tek bir stat dahi mevcut değildi. O zamanın atletizm federasyonu yılda bir kere olmak üzere üç-beş bölgeyi geçmeyen vilayetler (iller) arasında Türkiye Atletizm birinciliği yarışmalarını tertiplemekle yetinebilmekteydi. Mali imkân ve teknik yetenek ancak buna müsaitti. 1930–1938 yılları arasındaki devrede, memleketimizde artık bütün müesseseler teşekkül etmiş ve mekanizma işlemeye başlamıştır. Bu sebeple bir kitle sporu olan atletizm, her ne kadar bu işin kaynağı olan okullarımızda arzu edilen şekliyle ele alınmamışsa da, meraklı öğretmen ve idarecilerin şahsi gayretleri sonucunda, atletizm federasyonunda azmi ile disiplin içine alınmış ve yabancı ülkeler ile temaslar sonucu taklit sistemi ile yürüme devresine girebilmiştir (Keten, 1993, s. 37).

Modern spor anlayışının gerektirdiği gibi, faaliyet ve çalışma gösteren tüm spor dallarının plan ve programında, atletizm faaliyetlerinin bulunması gerekir. Fizik kondisyonunun sağlanması ve bununla ilgili çalışmaların yapılması, çocukların ve gençlerin gelecekte benimseyecekleri spor dallarına daha çabuk uyumluluk göstermeleri mümkün olacaktır. Bununla beraber yapılan hareketler, fiziki yapıda farklı zaman ve çabuklukta olduğundan, kişilerin tam bir bütünlüğe ulaşmaları sağlanamamaktadır. Sporda form adını verdiğimiz bu seviyeye ulaşmak için her spor dalının tekniğini ve stilini bölümlere ayırarak idman etmek ve öğretmek gereklidir. İşte bu parçalanmış kısımların iyi bir şekilde hazırlanması, sporda kondisyon çalışmaları için çok önemlidir. Bu çalışmalar içinde ise Atletizm branşları, spor dallarının isteklerine göre ön planda yer alır (Yıldırım, 1997, s. 28).

Bu görüşler ışığında, Atletizm spor dalını okul ve kitle sporu biçimine dönüştürmek, en azından diğer spor dallarında başarılı sonuçlar alacak seviyede, fizik

kondisyonu sağlayıcı bir araç olarak kullanmak temel olmalıdır. Ancak, Türk atletizmi yıllardır bu fonksiyonları taşıyacak hatta bu dalı seçmiş olanlara imkân sağlayacak bir yapıya kavuşamamıştır. Atletizm de sağlanan mali imkânlarla geçici bazı tedbirler alınabilmiş, bu ise değil Türk sporuna, atletizm dalına bile performans sahibi birkaç yıldız sporcu ötesinde bir şey kazandıramamıştır (Keten, 1993, s. 38).

Türkiye’de bu sporun modern anlamda faaliyetlerine, federasyon olarak bir çözüm getirebilmek amacıyla, diğer federasyonlara da örnek olabilecek kapsamda, 1969–1973 dönemi içinde uygulamayı hedef alan “Beş Yıllık Plan” hazırlamış ve uygulamaya geçilmiştir. Ancak bu planda atletizmin kitleye intikalini gerçek anlamda sağlamak düşüncesi hedefine ulaşamamıştır. Zira hazırlanan bu plan ve programlar için ayrılan tahsisat bu plana uygun olarak verilmemektedir (Tekil, 1984, s. 45).

Oysa federasyonların çalışmasına dayanan orta vadeli (3–5 yıl) plan ve programlar desteklenmeli, federasyonlara ayrılan ve 1990’lı yıllarda milyarları aşan tahsisatların benimsenen plan esasları içinde dengeli bir biçimde dağıtımı sağlanmalıdır. Şayet bugün olduğu gibi, bir bakıma tutarlı sayılamayacak esaslar içinde tahsisatların dağıtılması, Türk sporuna fayda sağlayamayacak, belki de sporda gelişmeyi engelleyici olacaktır. Ayrıca federasyona ayrılan tahsisatların azami faydayı sağlayacak biçimde ve özellikle toplumda yaygın bir atletizm faaliyetinin yapılması amacına dönük olarak kullanılmalıdır (Yıldırım, 1997, s. 30).

Atletizmde pilot bölge (grup) merkezlerinin ihdas edilmesinden sonra, gerekli antrenör ve spor uzmanlarının istihdamı ve istihdam şartları düzenlenmeli, malzemelerin temini sağlanmalı, nizami müstakil atletizm pistleri yapılmalı, idman ve yarışmaların organizasyonunu sağlayıcı okul ve kitle sporu haline getirici düzen kurulmalıdır. Bunları düzenlemeden ve bunların düzenlenmesi için gerekli mali imkan sağlamadan, sadece Türk atletizmi değil, topyekun Türk sporu her geçen gün çökmeye mahkum olacaktır (Keten, 1993, s. 39).

2.1.2. Çocuk ve Atletizm

1970’lerde sporun görünümü ve rolü önemli bir şekilde değişmiştir. Bu dönemde profesyonel sporlar tarihsel olarak baskın amatör spor dünyasına hakim olmaya başlamış ve kazanmanın “önemi” de değişmiştir. Kazanılan bir zafer artık sadece bir sembol değildi. Bunun yerine somut finansal, ticari ve politik sonuçlara sahip olmaya başlamıştır. Bu sonuçlardan dolayı vurgu, sporun sportif yönüne daha az odaklanıp onun yerine daha

fantastik spor etkinlikleri için halkın ilgisinin artmasıyla sonuçlanmıştır. Sportif yerine finansal, ticari ve politik durumların ortaya çıkması en fazla çocukları olumsuz etkilemiştir. Bu değişim sırasında sporun rolünde, spor eğitmenleri artık sporun çocuklara nasıl fayda sağlayacağını değil, çocukların nasıl spor yapabildiklerini sorgulamaktadır (David, 1999).

Spor Katılımının Sosyal Faydası; Karakteristik olarak, sporda gençlerin katılımı sağlıklı yaşam tarzlarına ve karakter gelişimine katkısı nedeniyle pozitif bir eğlence katılımı olarak görülmüştür. Spor katılımı, çocukların hayatlarının psikolojik gelişimi ve sosyal yönü üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Psikolojik olarak, okul spor programlarına katılım, ergenlik yıllarında kendilik imajı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilmektedir (Kirkcaldy, Shephard, & Siefen, 2002).

Çocuk bedenleri ergenlik döneminde sürekli olarak değişmekte ve gelişmektedir. Gençlik sporlarına katılım, bir çocuğun kendi imajını güçlendirmeye yardımcı olmaktadır. Bedensel olarak kabul edilen vücut yapısındaki değişikliklerle birlikte kaslardaki artışlar (özellikle erkekler için) ve fazla vücut yağında azalma (özellikle kızlarda), doğal olarak meydana gelir. Çocukların spora katılımı, uygulamaların ve oyunların ötesine geçen arkadaşlıklar için de temel bir çerçeve sağlayabilir. Bu sebeple, çocukların spora katılımı, sosyal becerileri güçlendirmek için fırsat sağlar. Spor yapan çocuklar, öğretmenlerin bu tür etkinliklere daha az dahil olan akranlardan daha sosyal olarak yetkin olmaları ve daha yüksek psikososyal olgunluk seviyelerine sahip olma durumları görülmektedir. Bu, spora katılım yoluyla, çocukları hayata hazırlar ve yaşamın her yönüne taşıyarak günümüzün sürekli büyüyen toplumunda rekabetçi olmalarını sağlar (Fletcher, Nickerson, & Wright, 2003).

Çocuklar için takımın bir parçası olmak, onları, olumlu rol modelleri aracılığıyla ahlaki gelişimi teşvik edebilir ve güçlendirebilir. Aynı zamanda çocuklar için bir kimlik, aidiyet ve fırsat duygusu sağlar. Çocuk sporları risk altındaki çocukların pozitif rol modelleriyle bir araya getirebilir ve fiziksel saldırganlık için uygun bir çıkış ve sosyalleşme için güvenli bir ortam sağlayabilir (Siegenthaler & Gonzalez, 1997).

Çocukların spora katılımı, çocukların zarar görmemesine yardımcı olur. Ayrıca bu spor programları, çocukların başka türlü yapılandırılmamış zamanlarında sebep olabilecekleri sorunları gidermelerine de yardımcı olur. Büyük miktarlarda yapılandırılmamış zamana sahip çocukların haksız uygulamalara, şiddete, ayrımcılığa,

dopinge ve yeme bozukluğuna yakalanma riski olduğu ve dzenli olarak spor yapan çocukların olduğu belirtilmektedir. Ayrıca, sigara kullanımının anlamlı düzeyde daha düşük olduğunu da yapılan araştırmalarda ortaya konmuştur. Bunlar, sporla ilgili bireysel katılımlarına bakılmaksızın, herhangi bir çocuk için potansiyel tehlikeler olarak düşünülebilir. Bununla birlikte, spor kurallarına uymayı öğrenmek ahlaki gelişim içerisinde bir yapı taşı olarak hizmet etmektedir (Anderson S. , 2001) .

Spor katılımı, çocuğun kendi imajını arttırmakla kalmaz, yaşam becerilerini geliştirir ve çocuklarını beladan uzak tutmaya yardımcı olabilir. Yapılandırılmış boş zaman aktivitelerine katılan ilkokul çağındaki çocukların daha az psikolojik gelişim ve akademik yetkinliklerini daha az yaşarlar. Ayrıca spor katılımı ile sağlanan yapı, çocukların hayatlarının her alanında kullanacakları yaşam becerileri (özveri, zaman yönetimi vb.) yaratır (Fletcher, Nickerson ve Wright, 2003).

Sağlık yararları; Çocukların spor yapmalarında sağlığa faydalarının iki yüzü vardır. Birincisi zihinsel / fiziksel sağlık bileşenidir. Diğeri ise sporun beslenme üzerindeki etkisidir.

Çocuklar için, dışarıda oynamak ve yüksek aktivite yapmak, sağlık açısından önemli etkilere sahiptir. Bu olumlu sağlık etkilerinden bazıları düşük kaygı puanları, çok daha az sosyal davranışsal engellemeler, duygusal durumunun ve algılanan sağlığın olumlu değişimleri ve artan öz-yeterlilik duygusudur (Suadicani & Gytelberg, 2004).

Spor katılımının bir diğer yararı, çocukların doktorlar tarafından önerilen fiziksel aktivite düzeylerini elde etmek için uygun bir araç olacağıdır. Spor programı katılımı da dahil olmak üzere fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzının erken yaşlardan itibaren alışkanlık haline getirilmesi, gençlikten yetişkinliğe kadar uzun süreli sağlık faydaları sağlayabilir (Sirard, Pfeiffer, & Pate, 2006).

Zihinsel ve fiziksel olarak faydalı sporların yanı sıra, spor gibi organize gençlik etkinliklerine katılım, çocuklara sağlıklı beslenmenin önemini kazandırmaktadır. 1995 Gallup araştırmasına göre çocukların; gıda, beslenme ve fiziksel aktivite konusunda olumlu tutumları olduğunu ileri sürmektedir. Bu olumlu tutum, atletizm tarafından yaratılan çevreye atfedilebilir. Ebeveynler, antrenörler veya diğer sporcular genellikle çocukları yeteneklerini en iyi şekilde kullanabilmeleri için teşvik ederler. Bu da doğru beslenme, dengeli beslenme diyetini sürdürme ve sağlıklı kalmak için egzersiz anlamına gelir. Bu eğlenceli fiziksel aktivite (spor gibi) davranışlarını ve beslenme alışkanlıklarını

vurgulayarak çocuklar pozitif sağlığa daha iyi ulaşarak sağlıklı yaşamı devam ettirirler (Borra, Schwartz, Spain, & Natchipolsky, 1995).

Aile Görüşleri; Spor yapmanın ardındaki sebepler söz konusu olduğunda, çocuklar ebeveynleri iki şekilde algırlar. İlk tip ebeveyn, çocukların faaliyetlerini kolaylaştıran kişidir. Bu ebeveyn, spor katılımı söz konusu olduğunda, çocuk sporu seçimlerine izin verir, sadece spor yapıp yapmamaya değil, aynı zamanda hangi spor dalına katılacağına da karar verir. İkinci tip ebeveyn, daha fazla kontrol eden kişidir. Bu ebeveyn, çocuğun belirli bir spora katılımını yönetir ve aynı zamanda çocuğun performansına da standartlar getirir. Ebeveyn katılımı farklı olsa da, bir sporcunun cinsiyeti söz konusu olduğunda ebeveyn katılımında anlamlı bir fark yoktur. Bir çocuğun spor yapmanın ardındaki motivasyonunu düşünürken, ebeveyn katılımı önemli bir rol oynar (Anderson, Funk, R., & P., 2003).

İki farklı ebeveyn katılımı örneğinde de görüldüğü gibi, çocuklar ebeveynlerinin spor katılımı söz konusu olduğunda farklı etkilere sahip olduklarını algırlar. New York Eyaletinde yapılan bir araştırmada, sporcuların çoğunluğu 13 yaşından önce ebeveynlerinin spor katılımı üzerinde ana etken olduklarını bildirmişlerdir. Aslında, çocuğun algıladığı, ebeveyn etkisi spor katılımını etkilemesidir. Çoğu çocuk beş ila altı yaş arasında spor yapmaya başlarlar. Bu nedenle bu küçük çocukların bağımlılığı, çocuğun ilk defa spor yapma konusundaki katılımının kaynağı olan ebeveynlerin etkisi olduğudur. Bununla birlikte, ebeveyn katılımı, çocukların spora devam edip etmediği konusunda da önemli bir rol oynar. Birçok anne baba, yarışma ve kazanma çabasının sağlamak ve çocukları yetişkin yaşamına hazırlamak için önemli olduğuna inanmaktadır (Siegenthaler, & Gonzalez, 1997). Bu nedenle, pek çok ebeveyn, çocuklarına spor yapmakta ısrar etmektedir. Ancak çoğu zaman ebeveynler ve koçlar çocukların yetişkinler gibi düşünmesini ve oynamasını beklemektedir. Diğer bir ifade ile yetişkinler sporun rekabetçi doğasına kapılarak amaçları gözden kaçırabilirler. Spor katılımı; kendini zenginleştirmenin, yenilemenin, imajının geliştirilmesinin ve başarı duygularının kalıcı kalmasını hedeflemektedir. Ebeveynlerin sürekli olarak çocuğunun kazanması ya da şampiyon olmaları için baskı yapması stres yaratır. Dolayısıyla şampiyon olamayan her çocuk başarısız olarak algılanır (Brothers, 2007).

Ebeveynler, yaşam becerilerine bakma eğilimindedirler veya daha basit bir şekilde, bir spor takımına katılanların çocuklarına verebileceği veya yapabilecekleri olabilir. Bu nedenler genellikle çocukların sporla katılımları ile ilgili olarak belirlenen nedenlere

paralel değildir. Bu nedenle, ebeveyn katılımı, bir çocuğun gençlik sporlarına katılımı üzerinde genellikle olumlu bir olumsuz etkiye sahip olabilir. Bir çocuğun katılımı konusunda karar verebildiği ve kontrol sahibi olabileceği inancı, sporla ilgilenmeye devam edeceği düşüncesidir. Ebeveynlerin kazanma arzusu motive edici olabilir. Ancak bir spora katılımın, beceri ve çalışkanlıktan kazanılmış bir ayrıcalık olduğunu fark etmelidir. Çocuğun kendisi, sporda rekabet etmiyorsa, o zaman çocukta tükenmişlik ve stres durumu ortaya çıkmaktadır (Brothers, 2007).

Koçluk Etkisi; Antrenörler, ebeveynler gibi, bir sporcunun spor yapma motivasyonlarında ve bazı durumlarda bırakma nedenleri üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Çocuk, spor aktivitesinde yetişkinler tarafından uygun şekilde yönlendirilmediğinde, spor, istismar ve sömürü alanına girebilir (David, 1999). Sporcular için büyük görevleri nedeniyle, antrenörler, koçluk yaptıkları çocukların fiziksel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını anlamak için eğitilmeleri önemlidir. Böylece sporcularının ihtiyaçlarını tanımak ve uygun koçluk seçimleri yapabilmek daha kolay olacaktır. Ebeveynler, antrenörler ve gençlik sporları tarafından yapılan rekabetin aşırı büyümesi, birçok olumsuz sonuca yol açmaktadır (Emily J. Crandall, 2007, s. 12).

Öğrenci / Atletler; Çoğu çocuk, 5-6 yaş arası sporlara katılmaya başlar. Genellikle, gençleri organize spor programlarına çekmek için iki veya daha fazla faktör bir araya gelmektedir. Bu nedenler arasında eğlenmek, yetenek geliştirmek, rekabetin heyecanını ve zorluklarını hissetmek, arkadaşlarla birlikte olmak, uygun vücut yapısına sahip olmak, başarı ve statü elde etmek içindir. Eğlenmek istemenin yanı sıra, özellikle erkeklerin rekabete, sosyal faydalara ve zinde olmaya, kızların spor yapmak istemeleri ise sosyal çevre, beceri kazanma ve zinde olmaktır. Ortalama olarak, kızlar spor katılımının sosyal yönüne daha çok yönelirken, erkeklerin de büyük bir kısmı rekabete yoğunlaşmaktadır. Bununla birlikte, hem erkekler hem de kızlar, bir zevk aracı olarak katılmayı tercih etmektedir. Çocuklar ve gençlerin sporla uğraşmasının temel sebebi eğlence olduğu için, kazanma talebi stres yaratmaktadır. Çocuklar stres olunca spor yapma nedenleri kaybolmaktadır. Bugünün toplumu, her şeyin üstesinden gelmeye değer veren bir alt kültürden oluşmaktadır. Çocukların yaklaşık % 75'i, on üç yaşına gelindiğinde, takım sporlardan ayrılırken, % 80-90'ı on altı yaşında ayrılmaktadır. Sporcular rekabete dayanan motive edici bir güç istemektedir. Ancak sporun eğlence tarafını görmezlikten gelmektedir. Eğlenmek, gençlik spor programlarında önemli bir yapıdır. Ancak rekabet duygusu ve

ebeveyn katılımı nedeniyle çocuklar spor yapmak istememektedirler (Sirard, Pfeiffer, & Pate, 2006).

Spor ve egzersize katılma yeteneği, önem verilmesi gereken bir olgudur. Çocuklar ve gençler için normal hayatın bir parçasıdır. Bu, takım veya bireysel sporları, rekabetçi bir seviyede, okul ya da uzman kulüplerin üyeliği ya da sadece bisiklete binme ya da arkadaşlarla bir top atma gibi basit bir şey içerebilir.

Çocuklar için spor ve egzersiz önemlidir çünkü:

- ❖ Fitness seviyesini artırabilir ve koruyabilirler.
- ❖ Sağlıklı bir kilo almasına yardımcı olurlar (çocuklar tedavi sırasında kilo alabilir veya kilo verebilir).
- ❖ İyi olma ve özgüven duygusunu geliştirir.
- ❖ Özellikle takım sporları ile aidiyet duygusunu geliştirir.

Genel egzersiz günlük yaşamın modeline dahil etmenin bilinen birçok yararı vardır. Düzenli egzersiz, “iyi hissetmek” hissine katkıda bulunan endorfinler olarak adlandırılan hormonları salgılar. Kanser geçiren, tanıları gereği hayatları tersine çevrilmiş ve uzun süre hastanede geçirmiş olabilecek çocuklar ve gençler için bu faydalı olabilir. Bazı egzersizlerinde uyku düzenlerini geliştirdiği, ağrının azaldığı, ayrıca iştahı arttırdığı ve kabızlık problemlerini hafiflettiği bilinmektedir. Ağırılık taşıyan egzersiz, bir çocuğun kemik yoğunluğuna fayda sağlayabilir. Düzenli egzersiz ile sağlıklı bir yaşam tarzı ile hastalıkların önlenmesine yardımcı olabilir (Ablet, 2018).

Türkiye Talim Terbiye Kurulu 29 Haziran 2016 tarihli 50 sayılı spor liselerinin “Takım sporları dersi Öğretim programları” kararı gereğince 07-12 yaş gurubunda olan çocuklara yönelik çeşitli fiziksel aktiviteler planlanmıştır. Burada, zihinsel ve fiziksel özelliklere sahip çocuklara uygun atletizm dallarında yarışmalar yaparak spora karşı ilgi uyandırmaktır.

Çocuk atletizminde, Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonunun (IAAF) ortaya koyduğu ilkeler temelinde çeşitli dallarda atletizm aktiviteleri yapılmaktadır. İsmi de IAAF Çocuk Atletizmi (IAAF Kids Athletics) vermiştir. IAAF Çocuk atletizm; yeni oyunlara ait sunumlarda, çocukların, akla gelebilecek her küçük çevrede (stat, oyun alanı, salon, bahçe, park ve çeşitli boş alanlar) koşular, atlama hareketleri ve atlayışlar hakkında yeni şeyler öğrenebilir, keşfedebilir ve uygulayabilirler.

Birçok denemenin, araştırmanın ve tekrarlayan pilot yarışmalarının sonuçları, IAAF'ı, yalnızca küçük çocuklar için gelişim ihtiyaçlarına odaklanan yeni bir atletizm kavramı yaratmaya çalışılmıştır. Yeni atletizm kavramına göre, bu şekilde düşünülmesi gereken tüm faaliyetler çocuklar içindir. Çocuklara:

- Büyüleyici, çekici bir atletizm,
- erişilebilir bir atletizm,
- eğitici ve öğretici atletizm, sunmalıdır.

Sunulan oyunlar tüm çocukların atletizm, sağlık, eğitim ve kişisel gelişim açısından kazandıracığı yararlarından çocukların istifade etmesini amaçlamaktadır.

Çocuk atletizm aktivitelerinde toplamda 26 farklı oyun bulunmaktadır. Bu oyunlar aşağıdadır.

1. Çocuk Atletizmi Oyunları

- 1.1. Sprint / Engelli Bayrak Oyunu
- 1.2. 8 Dakikalık Dayanıklılık Koşusu Oyunu
- 1.3. Formula 1 Oyunu
- 1.4. Öne Doğru Squat Sıçrama
- 1.5. Merdiven Koşusu Oyunu
- 1.6. Çapraz Sıçrama Oyunu
- 1.7. İp Atlama Oyunu (1 Dakika.) Oyunu
- 1.8. Sınırlandırılmış Alanda Üç Adım Atlama Oyunu
- 1.9. Cirit Atma Oyunu
- 1.10. Diz Üstü Atış Oyunu
- 1.11. Bariyer Üzerinden Hedefe Oyunu
- 1.12. Aşamalı Dayanıklılık Yarışı Oyunu
- 1.13. Sprint – Engel – Slalom – Bayrak Oyunu
- 1.14. Sırıkla Uzun Atlama Oyunu

- 1.15. Hedefe İ̇sabetli Uzun Atlama Oyunu
- 1.16. Rotasyon Atışı Oyunu
- 1.17. Baş Őstünden Geri Atış Oyunu
- 1.18. Dönüşlü Formula: Sprint – Engel Bayrak Oyunu
- 1.19. Dönüşlü Formula: Sprint Bayrak Oyunu
- 1.20. Engel Yarışı
- 1.21. 1000m Dayanıklılık Koşusu Oyunu
- 1.22. Cirit Atma Oyunu
- 1.23. Disk Atma Oyunu
- 1.24. Kum Havuzunda Sırıkla Uzun Atlama Oyunu
- 1.25. Kısa Koşu ile Uzun Atlama Oyunu
- 1.26. Kısa Koşu ile Őç Adım Atlama Oyunu

Çocuk atletizm oyunlarında 26 farklı oyun üzerinde çalışma yapan çocuklar daha sonra Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonunun 15 adet belirlediği çocuk atletizm seti üzerinden yarışmalar yapılır. IAAF Çocuk atletizm seti oyunları aşağıdadır.

2.1. IAAF Çocuk Atletizm Seti Oyunları

- 2.1. Kademeli Engel
- 2.2. Slalom Çubuğu
- 2.3. şapka Huni
- 2.4. Çabukluk Merdiveni Bez
- 2.5. Silikon Gülle
- 2.6. Silikon Disk
- 2.7. Sağlık Topu 1-Kg
- 2.8. Sırık İçin Dairesel Numara
- 2.9. Sırık 200 Cm

- 2.10. Çabukluk Artısı
- 2.11. Roket Cirit 90 Cm
- 2.12. Roket Cirit Kısa
- 2.13. Fırlatma Halkası
- 2.14. Metre Şeridi 30 M
- 2.15. Çanta

Bu oyunların hepsinde, hafif tempolu koşu, boyun ve sırt kaslarının ısınması, omuz ve kol kaslarının, bel çevresi ve kalça bölgesinin ısınma ve soğuma egzersizleri, kasların ısınma ve soğuma hareketlerine benzer genel ısınma ve soğuma egzersizlerini tüm çocukların gerçekleştirmesi beklenmektedir (MEB, 2018).

Yukarıda da belirtildiği gibi temel atletizm çalışmaları, İaaf tarafından geliştirilen ve Türkiye’de Necdet Ayaz önderliğinde 2014 yılından itibaren uygulanmaya başlanılan etkinliklerle örtüşmekte olup aynı uygulamalarla atletizm çocuklara sevdirilerek, atletizm temelleri atılmaya çalışılmakta ve çocukların atletizme yönlendirilmesi esas alınmaktadır.

2.1.3. 12-14 Yaş Çocukların Gelişim Özellikleri

Ergen erkek ve kız çocuklarının çocuk sahibi olma gücüne sahip olduğu ve cinsiyet becerilerinin kazanıldığı evredir. Ortalama olarak, 11-13 kızlarda ve 13-14 yaş arasındaki erkek çocuklarda görülür. Ergenliğin başlangıcı kızlarda ay hali ve idrarda östrojen hormonu bulunması ile erkeklerdeyse gece boşalmasının başlaması ve idrarda androjen hormonlarının ortaya çıkmasıyla kendini gösterir. Ayrıca, bireyin ergenlikte olup olmadığı kemik gelişimine bakılarak da bilinir. Bu dönemde fiziksel değişim ve gelişme çok hızlı ve önemlidir (Selçuk, 1994, s. 38).

Çocuk ve ergenlerde fiziksel performansı değerlendirirken, büyüme süreci düşünülmelidir (Sağlam, vd., 2002). Çalışmaya genç yaşlardan itibaren düzenli olarak katılan futbolcuların fiziksel ve fizyolojik ölçümlerinin sonuçları, yaşa bağlı olarak gelişim düzeylerini gösterme açısından büyük önem taşımaktadır. Sporcu performansını değerlendirmek için yapılan çalışmalarda birçok farklı testin uygulandığı bilinmektedir (Kalkavan, 1999).

Çocuklar bilindiği gibi gelişim ve büyüme dönemindedir. Bu dönemde, küçük çocukların fizyolojik sistemleri, ağır egzersizlerin gerektirdiği yükleri karşılamak için

yeterli değildir. Bu güce ancak gelişim çağından sonra ulaşılabilir. Özellikle 12 yaşın altındaki çocuklar oldukça yüksek sempatik sistem aktivitesine sahiptir. Bu nedenle, çok sayıda kalp atışı ve uzun süreli dayanıklılık faaliyetlerinin varlığı, kapasitelerinin kolayca tükenmesine neden olmaktadır. Bu dönemde çocukların düşük aerobik gücü vardır. Yeterli oksijen kullanma kapasiteleri gelişmemiştir. Çünkü kalbin bir defada pompalayabileceği kan miktarı, yani kalp atımlarının hacmi düşüktür. Karbonhidrat depoları da daha azdır (Spor, 2018).

Beyin, sinir, kalp, akciğer, böbrek ve organizmanın iç çevresini ergenlikten önce sabit tutmak için koordineli bir şekilde çalışan fizyolojik prosedürler bebeklik ve çocuklukta zayıftır. Bu sistemlerin gelişimi ergenlik döneminde ve daha sonra görülür. Ergenliğin ergenlikle ilişkili olmayan hormonal faktörlerin bir sonucu olduğu düşünülmektedir. Vücudun egzersize tepki vermesi ve homeostatik mekanizmaların diğer stresleri 14 yaştaki çocuklarda zirveye ulaşır. Çocuklarda, ani ve geçici performans artışı görülür. Genç yaşta egzersiz yapmaya başlamanın olumsuz psikolojik etkileri konusunda az sayıda çalışma bulunmaktadır (Kumartaşı, Topuz, & Dağdelen, 2014).

2.1.4. 12-14 Yaş Çocukların Fiziksel ve Fizyolojik Gelişimleri

Ergenlik dönemindeki en önemli değişiklik ergenlik büyüme ataklarıdır. Çocukluk çağında erkek ve kız çocukları arasında sadece birkaç farklılık olmasına rağmen, ergenlik dönemindeki bu farklılık ergenlik döneminde büyüme ile artmaktadır. (Gökmen, Karagül, & Aşçı, 1995, s. 85). Ergenlik büyüme atağının erken dönemlerinde, kızların erkeklerden önce ergenlik dönemine girmeleri ve buna bağlı olarak daha erken büyüme atağı göstermeleri sebebiyle geçici olarak erkeklere göre daha uzun ve daha ağırdırlar. Daha sonra erkeklerde büyüme atağının meydana gelmesiyle kızlar vücut ölçülerindeki bu avantajlarını kaybederler, erkekler vücut ölçüleri bakımından kızlara yetişirler ve en sonunda onları geçerler. Kısaca, bu dönemde beden şekli ve oranlarında meydana gelen değişiklikler ergenlik dönemindeki fiziksel büyümenin özelliğidir (Gökmen, Karagül, & Aşçı, 1995, s. 86). Ergenliğin ilk yıllarında büyüme hormonu çok çalışır. Bu yüzden boy uzaması çok hızlıdır. Bu dönemde, kızlar için yıllık boy artışı yaklaşık 6-8 cm civarındadır. Erkeklerde boy artışı kızlardan sonra başlar ve 13-14 yaşlarındaki yıllık ortalama artış yaklaşık 7-8 cm'dir. Erken cinsel olgunluğa ulaşan gençler, aynı yaşta olan ve erken ergenlik dönemini tamamlayacakları için cinsel olgunluğa girmeyen gençlerde daha kısa olabilir. 9 ve 12 yaş arasındaki erkeklerde yıllık artış, aynı yaştaki kızların yaklaşık

yarısıdır. Erkekler hızla büyürken, 13 yaşında kızlarda boy artışında gerileme olur. İki yıl sonra, yani 14 yaşında erkeklerin büyümesindeki artışta gerileme gözlenmektedir.

Genel olarak ifade etmek gerekirse, kızlarda en yüksek boy gelişim hızı 9-15 yaşları arasında, erkeklerde ise 12-16 yaşları arasında oluşmaktadır (Faulkner, 1996, s. 98). Önemli kilo artışları ile ergenlik döneminde; kızlarda, kilo artışı çoğunlukla cinsel olgunluk dönemlerinde ortaya çıkar. Erkeklerde, kilo artışı en fazla 16 yaşlarında görülür. Bu dönemde kilo artışının sebeplerinden biri de vücuttaki yağlanmadır. Ergenlik öncesi kızlar erkeklerden biraz daha ağırdır. Ancak ergenlik döneminin sonuna doğru, erkeklerin kızlardan daha ağır olduğu ve bunu yaşam süresince sürdürdüğü görülmektedir. Cinsiyetler arasında boy ve vücut ağırlığı gibi parametreler bakımından kişisel farklılıkların normal dağılımları göz önüne alındığında, her iki cins arasında bu parametreler açısından büyüme ve genç yetişkinlik dönemleri boyunca örtüşme söz konusudur. Fakat yine de bazı kızlar hemen hemen bütün yaşlarda birçok erkektekilerden daha uzun ve ağırdırlar (Malina & Bouchard, 1991, s. 105).

Ergenlik döneminde ortaya çıkan en önemli değişiklikler, vücudun su, kas, yağ ve kemik oranlarındaki değişimlerdir ve cinsiyet farklılıklarına neden olur. Ergenlik döneminde kemikler uzar. Aynı zamanda içyapıları ve şekilleri değişir. Tiroid hormonunun etkisi ile kemik dokusu sertleşmeye başlar. Kızların kemik yapıları, ergenlik döneminin sonuna kadar, 17-18 yaşlarındaki yetişkinlik seviyesine ulaşır. Erkeklerde kemik yapısı 19 yaşında son halini alır. Kas gelişimi, kızlarda 12-13 yaşları ve erkeklerde ise 15-16 yaşlarında vücut ağırlığının yaklaşık yarısıdır. Ergenlik döneminde büyüme oranı vücudun her yerinde aynı olmadığı için, vücutta orantısız bir görünüm vardır. Bu orantısızlık en çok ayaklarda ve burunda görülür. Vücut büyümesini normal olarak 4-5 yılda tamamlarken, ayaklar gelişimi 3 yılda tamamlar. Bu sebeple, vücudun diğer organlarından çok daha büyük görünürler (Çelebi, 2000, s. 42). Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçiş döneminde kritik bir dönemdir ve aynı zamanda fiziksel ve zihinsel gelişim için en önemli dönemdir. Bu anlamda bedensel gelişim, duygusal ve bilişsel olgunluğun temelini oluşturur. Bu nedenle, bu çağda optimal büyüme ve gelişme meydana gelirse, mutlu ve sağlıklı bir yetişkinliğe sağlam bir temel atılacağı belirtilmektedir (Fu & Hao, 2002, s. 84).

2.2. Benlik Kavramı

Benlik kavramı, insanları kendileri hakkındaki bilgilerine yönlendirirken, benliğin bilişsel yönünü ifade eder. Bir bütün olarak veya çeşitli imajların, şemaların, prototiplerin, anlayışların, teorilerin, hedeflerin, görevlerin bir koleksiyonu olarak tanımlanan benlik, dinamik bir yapıdır. Benlik kişinin, kendi kendisini nasıl ifade ettiği ve kendisini nasıl anladığı, algıladığı şeklinde tanımlanabilir (Yavuzer, 2001, 40).

Benlik kavramı, benliğin bir değerlendirici göstergesi olarak bir şemsiye terimi olarak kullanılır. Benlik kavramı, diğerleri ile kıyaslamada görülen yeterlilik, özellik ve özelliklerin değerlendirilmesi olarak adlandırılır (Gallahue & Ozmun, 2002, s. 26). Benlik kavramının hiyerarşik modelleri, benlik kavramının biçimsel olarak inandığı tek boyutlu yapıdan ziyade çok boyutlu bir yapı olarak anlaşılmasına yardımcı olmuştur (Gill D. L., 2000, s. 73). Shavelson, Hubner ve Stanton (1976) tarafından alıntılanan, bir hiyerarşinin tepesinde genel veya küresel benlik kavramıyla başlayan çok boyutlu benlik kavram modelini sunarlar. Akademik benlik, sosyal benlik, duygusal benlik ve fiziksel benlik kavramları bir sonraki seviyededir. Her bir bileşen, performansın yargısına dayanarak alt ölçekleri kapsar. Bu çalışmanın amacı için bileşenler; fiziksel benlik kavramı (fiziksel yetenek ve fiziksel görünüm), sosyal benlik kavramı (akran ilişkileri ve ebeveyn ilişkileri) ve genel benlik kavramı alt ölçekleri incelenmiştir.

Benlik kavramı başkalarıyla bağlantı yoluyla kurulur (Gallahue & Ozmun, 2002). Öğretmenler, ebeveynler ve akranlar, benlik kavramının gelişmesinde önemli rol oynayan önemli kişilerdir. Fiziksel alanda pozitif benlik kavramının gelişmesi, çocukların fiziksel aktiviteye katılımının birincil amacıdır. (Gallahue & Ozmun, 2002), çocuklar kendi becerilerine çok önem verdikleri ve çocukların genel benlik konseptinde önemli bir faktör olduğu için fiziksel alanda benlik kavramlarının gelişiminin önemini vurgulamaktadır. Çocuklarda olumlu benlik kavramları yaratmak, bir zamanlar benlik kavramının sıkı bir şekilde kurulmasının, değişmesi zor olduğu kadar önemlidir.

Benlik psikoloji literatüründe sıkça karşılaşılan kavramlardan biridir ve psikoloji çalışmalarında merkezi bir öneme sahiptir. Benlik kavramı, kendini algılama, his ve tutumları olarak kabul edilir. (Kariman, 2005). Benlik saygısı, benlik kavramının hoşuna gidip gitmediğini benlik saygısını oluşturur. Benlik kavramı iyi, kötü ya da ortada olabilir (Cüceloğlu, 2005, s. 145). Kişinin kendi benliğini algılayış biçimini ifade eden benlik kavramı, kişinin kendini nasıl gördüğünü ve kendini nasıl değerlendirdiğini gösterir.

İnsanlar genelde olumlu yönlerini abartma, olumsuz yönlerini çarpıtma, görmezlikten gelme eğilimi taşıdıklarından bu değerlendirmeler gerçeklerle uyumlu olmayabilir (Yörükoğlu A. , 1985, s. 122).

Benlik kavramı, bireyin benliğini anlama, kendini nasıl gördüğü ve nasıl değerlendirdiğini tanımlamaktadır (Yörükoğlu A. , 1989, s. 130). William James, benlik kavramını detaylı ve sistematik olarak analiz eden ilk psikologdur. William James'in önderliğinde 1890'lı yıllarda başlayan benlik çalışmaları önemli gelişmeler göstermesine rağmen, kavramın terminolojisi ve işlevsel tanımları hala kavram üzerinde açık bir fikir birliğine sahip değildir.

Benlik kavramı, insanların kişisel özelliklerini, sınırlılıklarını, hoşlandığı ve hoşlanmadığı özelliklerini fark etmesiyle belirlenir. Benlik kavramı ve benlik saygısı birbirine çok yakın kavramlardır. Çocuklar, değerli oldukları ve olmadıkları fikrini diğer insanların kendileri hakkındaki düşüncelerinde kendilerine olan davranışlarından, tepkilerinden öğrenmektedir. Benlik kavramı bir anda gelişmez. Benlik kavramı, ergenlik ve erken yetişkinlik döneminde son derece önemli olan dinamik ve yaşam boyu bir süreç içinde gelişir. Diğer insanlarla veya içsel diyalogumuzla kendi hislerimiz ve düşüncelerimizle etkileşime girmekten meydana gelir. Ebeveynlerin, disiplin ve sevgi yoluyla, akranlarından, okul deneyimlerinden başarı veya başarısızlıktan ve diğer pek çok olaydan uygun davranışı göstermesinden etkilenir. Buna karşılık, zihinsel ve fiziksel sağlığımızı, başkalarıyla ilişkileri, akademik başarıları ve meslek seçimini etkileyebilir. Çocuklarda olumlu benlik kavramının gelişmesi ruh sağlığının güvencesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Olumlu bir benlik kavramı geliştiren çocuklar kendilerini yeterli ve zeki bulmaktadır. İnsanlara yaklaşma nedenleri; kabul edilme istekleri ve başarılı olma beklentileridir. Kararlarında ve algılarında nettirler. Grup tartışmalarında dinleyici değil tartışmacıdırlar. Başkaları tarafından hoş karşılanmasalar da, fikirlerini ifade eder ve fikirlerini savunurlar. Kısacası, toplumdaki yerlerini emin, mutlu, hayattan zevk alan ve başarılı bireyler olarak yer alırlar. Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, kendilerini saygı ve kabul görmeye değer, kendine güven, ulaşma arzusu, iyimserlik, hayal edilemezlik gibi olumlu özelliklere sahip önemli ve yararlı insanlar olarak benimserler (Berns, 1993, s. 45).

Olumsuz benlik kavramı geliştiren kişilerin zihinleri devamlı kişilik problemleri ile meşguldür. Farklı fikirleri açıklayamazlar, fikirlerinden dolayı eleştirilmekten korkarlar. Çevrelerindeki kişilerden ziyade kendi iç sorunları ile ilgilenirler, dikkatlerini utangaç

olmalarına yoğunlaştırırlar. Grup içindeyken dikkat çeken tepkilerde bulunurlar. Buldukları grubun gölgesinde hareket ederler. Olumsuz benlik kavramı geliştirmiş, performansları kişisel isteklerine aynı olmayan insanlar ne kadar iyi özelliklere sahip olurlarsa olsunlar kendilerini daha aşağıda hisseder ve kendilerini utangaç, suçlu, yetersiz ve depresif hissederler. Başkalarına güvenemezler. Kolay umutsuzluğa kapılırlar, sosyal ilişkilerde uyum sağlayamazlar, çabuk etkilenirler, birilerine bağımlıdırlar. Kişisel yetersizlik kaygının birincil sebebidir. Kendimize olan inancımız olumlu benlik kavramının ön gereğidir. Düşük benlik saygılı kişiler yüksek benlik saygılı kişilerden daha fazla itaat etmeye eğilim gösterirler (Berns, 1993, s. 48). Böylece benlik, kişinin özellikleri, kabiliyetleri, değer yargıları, hedeflerine ilişkin kamalarının dinamik şeklidir (Closkey & Bulechek, 1998, s. 120).

2.2.1. Genel Benlik Algısı

1-)Spor Yeteneği

Kabiliyet; belirli bir alanda normalin üzerinde fakat tam olarak gelişmemiş olan tüm özelliklere sahip olan kişidir. Yetenek, spor kavramına sıkı sıkıya bağlıdır. Spor bilimi, sosyal yapı eğitim organizasyonu ve spordaki psikolojik koşulları dikkate alarak yetenekleri inceler (Zorba, 1999).

2-) Kuvvet

Bir kas veya kas grubunun bir dirence karşı çıkabilme kabiliyeti kuvvet olarak adlandırılmaktadır (Zorba, Saygin, 2017, s.304). Kuvvet, bir kütleyi hareket ettirdiği, direnişin üstesinden geldiği veya kas gücüyle karşı karşıya olduğu insanın temel özelliğidir. Fiziksel güç kütle ve hızın çıktısıdır. Biyolojik olarak, kas hareketleriyle dirençlere karşı koyma ve üstesinden gelme kabiliyetidir. Kas kuvveti yaş ile birlikte artarak gelişir. Kas kütlelerinin artışı kilo ve boy artışı ile yakından alakalıdır. Kuvvet sistemli bir çalışma ile haftadan haftaya artarak gelişir (Zorba, 1999).

3-) Fiziksel Uygunluk

Zorba'ya göre, toplumun hemen hemen her kesiminde fiziksel uygunluk söz konusu olsa da, bu terimin ne anlama geldiğini açıklamak gerekir, çünkü tanımını yapmak zordur. Fiziksel uygunluk seviyesi işin türüne bağlıdır. Öyleyse ölçü nedir? Değerlendirme, ofiste çalışan ve sürekli oturan, kırsal alanda çalışanların fiziksel bedensel çalışanlarına göre fiziksel koşullar veya şampiyon sporcular vücut çekiciliğine göre mi belirlenir? Sporcuların fiziksel uygunluğunun düşük veya yüksek olduğunu açıklamak gerekli midir? Bazılarına göre, zindelik, çevredeki şartlara olumlu şekilde alışmak olarak

tanımlanmaktadır. Başka bir tanıma göre; fiziksel uygunluk; kişinin çalışma verimliliğidir. Bu verimlilik, bu unsurların gücü, dayanıklılığı, koordinasyonu, çabukluğu ve birlikte çalışabilirliği ile ilgilidir. Fiziksel uygunluk bedensel dayanıklılık ile ilgili olarak vücudun doğru performansını ve vücudun durumunu gösterir. Buna göre, en yüksek fiziksel uygunluğa sahip olan kişi yorulmadan uzun bir süre hareket edebilir (Zorba, 1999).

4-) Vücut Çekiciliği

Vücut çekiciliği kişinin sahip olduğu bedeninin başkaları tarafından ilgi görmesi ve beğenilmesidir. Son zamanlarda insanlar kendilerinin ve başkalarının fiziksel yapıları ile daha çok ilgilenmeye başladılar. İnsanlar fiziksel olarak sınıflandırılırken güzel ya da çirkin olarak adlandırılmaya başlandı. Bunun yanı sıra medyanın özelliklerle kadınlar için çizmiş olduğu ideal kadın profilleri ortaya çıktı. Zayıf ve ince bayanların daha çekici olduklarını belirten yayınlar artınca bu ideal kadın figürlerine benzeme isteği de artmış oldu. Kişinin vücudundan memnun olması kendisini çekici hissetmesini de sağladı. Kadın için vücudunun istenen oranlarda olması ve bu oranları koruması hatta korumak için cerrahi müdahaleler yaptırması kaçınılmaz hale geldi. Tüm bunlara düzgün bir duruş ve estetik de eklenince başkaları tarafından ve kişinin kendisi tarafından beğeni kazanması ve çekici bulunması sağlanmış oldu (Zorba, 1999).

2.2.2. Benlik Saygısı

Benlik saygısı, özsaygı, öz-değerlendirme, öz-takdirinin öz değerlendirmesidir. Benlik saygısı, özellikle ergenlik döneminde insan yaşamında önemli bir yere sahiptir. Ergenlikte kazanılan kimlik duygusuyla benlik saygısı ilişkili olarak gelişir (Yörükoğlu A. , 1985, s. 88).

Benlik kavramının benimsenmesi, benlik saygısını yaratır. Özsaygı, öz-değerlendirmenin sonunda öz-değerlendirmenin takdir edilmesidir. Kısacası, benlik saygısı, kişilerin kendi benliğinden memnuniyet halidir (Yavuzer, 2001, s. 70).

Benlik saygısı, ruh sağlığının bir göstergesidir, yeterlilik şartıdır ve başarı için gerekli bir koşuldur. W. James, benlik saygısının, insanların birbiriyle barış içinde olduğu kadar, başarılarının istekleriyle şekillendiğini belirtir. Buna göre, gerçekçi bir insan arzularını ve hedeflerini görmek için mutlu olacaktır. Benlik saygısı; Özsaygı, benlik saygısı, kendine güven ve saygı, bireyin psikolojik olarak etkili olmasının temel belirleyicilerindedir. Rosenberg; benlik saygısının öz değerlendirme yönüne bağlı olduğunu ifade eder. Kişinin öz-değerlendirmeye yönelik olumlu bir tutumu varsa, benlik

saygısı yüksektir, olumsuz bir tutumu varsa benlik saygısı düşüktür (Çuhadaroğlu, 1986, s. 44).

Coopersmith uzun yıllara dayanan araştırmalarında benlik saygısının gelişimini etkileyen nedenleri araştırmıştır. Coopersmith'e göre, benlik saygısı iç ve dış nesnelere dahil olmak üzere oldukça karmaşık bir kavramdır. Benlik saygısı, bireyin kendisiyle yaptığı, alışkanlık haline getirdiği değerlendirmesidir. Benlik saygısı kendini onaylayan veya onaylamayan tutumları tanımlar. Kendisinin ne düzeyde başarılı ve ne kadar değerli olduğunu gösterir. Kısacası, benlik saygısı, bir bireyin kendisine karşı aldığı tutum ve tutumları oluşturan özsaygı yargısıdır (Coopersmith, 1967, s. 40).

Coopersmith iki tür öz saygıdan söz eder; gerçek ve savunmacı öz saygı. Gerçek benlik saygısı, bireyin kendisini önemli hissetmesidir. Savunmacı benlik saygısı, bireyin kendisini değersiz olduğunu düşündüğünde, bu korkutucu yargıya karşı çıkmasıdır. Coopersmith, bireyin öz değerlendirmesinin önemini göstermektedir. Bir bireyin değerli veya değersiz olarak değerlendirilmesi onun yaşam kalitesini oluşturur. Gerçek benlik saygısı değerli olarak hissettirir. Kabullenmeyip değersiz olduğunu hisseden kişilerde ise, savunucu benlik saygısı ön plandadır. Coopersmith, yüksek öz saygısına sahip olanların, sorunlarla karşılaştığında çözümler üreten, kendilerini ifade eden, dünyadaki olaylar ile ilgili geleceğe pozitif bakarak iyimser, kişilerarası ilişkilerde daha katılımcı olduklarını belirtmektedir. (Arıcak T. , 1999, s. 38). Coopersmith, çocuğun benlik saygısı gelişiminin dört ana etkenden oluştuğunu belirtiyor. Bunlar;

1. Kişilerin hayatlarındaki diğer önemli bireylerden kabul görme derecesi.
2. Kişinin geçmişteki başarıları, mevcut durum ve pozisyonu.
3. Kişisel başarı beklentileri. Bir bireyin değer verdiği istekleri gerçekleştirme durumu, benlik saygısının artmasına neden olur.
4. Kişinin eleştiriye tepki gösterme tavrı. Benlik saygısını savunabilme kabiliyeti kaygıyı azaltır ve kişisel dengeyi korumayı sağlar.

Chrzarowski'ye göre, benlik saygısı, kişinin yetenek ve güçlerinin iyi bir değerlendirmesine dayanan olumlu bir imajdır. Benlik saygısının bazı yönleri kişinin zekası, görünüşü ve vücut yapısı gibi doğal özelliklerinin üzerinde gelişmektedir. Bu malzemenin yapılandırılmasında yaşam deneyimleri, kültür, toplum, aile ve bütün çevresel etmenler rol oynamaktadır (Çuhadaroğlu, 1986, s. 45).

1950'de Cohen, bireysel başarı ve başarısızlık deneyimlerinin bir sonucu olarak benlik saygısına atıfta bulunmuştur. Fakat, bu başarı ya da başarısızlık kişi için önemli olduğunda, benlik saygısı etkilenir. Örneğin; Bir voleybol oyuncusu basit bir hata ile dünya şampiyonasında kritik bir sayı kaçırdığında utanabilirken, dünyadaki en kötü dans eden kişisi olarak seçilmesi onu etkilemeyebilir (Yegül, 1999, s. 44). Saigal ve ark. (2002), benlik saygısı, bireyin gerçek ve ideal benliği ile bireye önemli bir zıtlık arasında bir karşıtlık veya çelişki olduğunu göstermektedir (Saigal, Lambert, Russ, & Hoult, 2002, s. 89).

1951'de Carl Rogers, benlik saygısının kökenini doğrudan ele aldı. Rogers'ın görüşleri, kendini kabul etme koşullarına yoğunlaşır. Her insan çevre ile etkileşimin bir sonucu olarak bir benlik imajı ortaya koyar. Bu da bireyin büyüdüğü sosyal çevrenin kararlarını, tercihlerini, sınırlamalarını göstermektedir. Rogers, öz-değer duygusunun, bireyin yakın çevresinin memnun kalan ya da hayal kırıklığı yaratan deneyimlerinin sonucu olarak geliştiğini açıklamıştır. Bu duygu kendini değerlendiren diğer insanların bir sonucu olarak geliştirilir ve öğrenilir (Bednar, Wells, & Peterson, 1991, s. 125).

2.2.3. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısı

Literatürde yüksek ve düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin özellikleri belirtilirken aynı noktalar üzerinde durulduğu benlik saygısının düzeyini kişinin okul ve mesleki başarı ve yeteneğini, stres ile başa çıkma etkililiğini, sosyal ilişkilerine saygısının yaşam doyumunu etkilediği görülmektedir. Düşük benlik saygısına sahip olan kişiler, kendine güvenmeyen, kendinden utanan, kendini değersiz hisseden, başarı ve becerilerini küçümseyen, kendisini beklentileri ile tatmin olmayan bir birey olarak görür. Yüksek benlik saygısı olan insanlar ise; onlara saygı duyan, kendilerini toplumda değerli bir kişilik olarak gören, yaşamdan memnun kalan, gelecek için ümit verici, iyimser ve yüksek umutları olan insanlar olarak kabul edilirler (Ar, 2004, s. 66). Benlik saygısı düzeyi yüksek olanların, olaylara ve insanlara, başarılı olacakları ve iyi karşılanacakları beklentisi ile yaklaşıklarını belirtmektedir. Coopersmith'e göre; genellikle kendini olumlu bir şekilde değerlendiren kişiler, kendi algılamalarına ve kendi yargılarına güven duymakta, çaba gösterdikleri zaman sorunlara çözüm getirebileceklerini düşünmektedirler (Bilgin, 2001, s. 80). Çünkü, Helen Bee (1981)'nin de belirttiği gibi, yüksek benlik saygısına sahip bireyler, başarıyı dış dünyanın etkisi altında görmekte, şans faktörünün başarıyı etkilediğini düşünmektedir. Ona göre bu kişiler kendilerine tam anlamıyla güven duymayan kişilerdir. Öz saygı düzeyi düşük olan bireyler, kendilerini diğer insanlardan

çeken, sosyal çevreye katılmak yerine onları sosyal grupların gölgesinde dinleyen ve çevrelerinde daha pasif olan kişilerdir. Aynı zamanda, bu insanlar utangaçtırlar, daha fazla kaygı, düşmanlık ve aşağılık duygusuna sahip insanlardır (Arıcak O. , 1995, s. 20).

Rosenberg'e göre, yüksek bir benlik saygısına sahip olan kişi kendisine sahip olur. Fakat düşük benlik saygısı kendi benliğini reddeder, tatmin olmaz ve kendini küçümser. Benlik saygısı düşük olan kişinin kendisine olan saygısı da düşüktür. Düşük benlik saygısının arkasındaki en önemli sebep başarısızlık ve eleştirilme korkusudur. Bu korkular daha fazla başarısızlığa ve eleştiriye neden olur. Rosenberg'in araştırması, düşük benlik saygısı olan bireylerin daha fazla negatif kişilik özellikleri gösterdiklerini, sosyal iletişimde güçlük çektiklerini ve yüksek benlik saygısı olanlardan daha düşük başarı beklentilerine sahip olduklarını göstermiştir. Bu tür eğilimlerin sebepleri araştırıldığında, olumsuz değerlendirmeler ve güvensiz yaşam tarzları gibi sosyal koşulların varlığı ele alınmakta, aile ve arkadaş ilişkilerinde destekleyici tavırların önemi tartışılmaktadır (Arıcak T. , 1999, s. 45).

Düşük benlik saygısı olan bireyin özellikleri; kendisiyle uyum içinde olamamak, kendini suçlama eğiliminde bulunmak, kendini iyi hissetmemek, yaptığı iyi şeyleri küçümsemek, katı ve değişmez olma, yapay olma eğilimindedir. Fakat benlik saygısı yüksek bireyler; kendisiyle uyum içinde ve değişime açık olan, kabiliyetleri hakkında gerçekçi düşünebilendir. Aynı zamanda kendine özgürce yaşama hakkını da tanır. Dahası, ileriye doğru bir sıçrama yapan ve denemeye çalışan içgüdüler, sosyal olaylardan, çeşitli duygular için iyi ve kötü saygıya sahip olanlardan daha az etkilenmektedir. Bununla birlikte, olaylarda daha az hayal kırıklığı yaşamaktadır ve başarısızlık deneyimlerini güncellemeden başarıya doğru adım atmaktadır.

Kişilerarası ilişkiler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye bakılırsa; düşük benlik saygısı olan bireyler, yüksek benlik saygısına sahip olanlara göre kendilerine olumlu tavırlarda bulunan birine memnuniyetle yaklaşır, olumsuz tavırlarda bulunan birine ise memnuniyetsizlikle yaklaşır. Benlik saygısı düşük olan bir kişi, kişilerarası ilişkilerde sorun yaşayabilir ve bu nedenle, güvensiz, uyumsuz, pasif ya da saldırgan oldukları, aşağılık, utangaç ve endişeli oldukları için iletişim becerilerini olumsuz olarak değerlendirebilirler (Bilgin, 2001, s. 88).

Benlik saygısı, kişilerin yaşamında önemli bir yere sahiptir. Benlik saygısı düşük olan kişilerin yaşamlarının diğer alanlarında olumsuz bir deneyime sahip olmalarına

rağmen, yüksek benlik saygısına sahip kişiler ise sosyal ilişkilerde daha başarılı, daha etkili ve daha mutlu oldukları söylenebilir.

2.2.4. Benlik Kavramının Ölçülmesi

Çok-boyutlu bir yapı olarak benlik kavramının yaygın olarak benimsenen görüşü, bu yapıyı yansıtan benliğin değerlendirilmesinde uygun önlemleri gerekli kılmıştır. Benlik kavramının değerlendirmesinin çok boyutlu araçların uygulanması yoluyla uygulanabileceği düşünülmektedir (Rudisill, Mahar, & Meaney, 1997). Genç yaşta algılanan yeterliliği ölçmenin önemini vurgulamaktadır, çünkü bu başarı motivasyonunda çok önemli bir faktördür. Çok boyutlu yapının ve benlik kavramının yargılanmasının kullanımı için onaylama, bir dizi kendine ait kavramın kendine özgü alanlarını çizen önlemlerin yönetiminden gelir.

(Harter S. , 1999) ve (Marsh H. W., 1989) gibi benlik yapısının ölçülmesinde önde gelen uzmanlar bu açıdan yol göstericiydi. Harter (1999), küçük çocuklarla yetişkinliğe kadar kullanılabilecek araçlar sunmaktadır. Genç Çocuklar için Algılanan Yetkinlik ve Sosyal Kabul Resimsel Ölçeği (Harter & Pike, 1984), beş kavramın kendi kendini kavram alanında değerlendirir. Bu ölçekler bilişsel yeterlilik, fiziksel yeterlilik, fiziksel görünüm, sosyal görünüm ve davranışsal algılarını ölçmektedir. Ek olarak, genel değer bir ölçü vardır. Fiziksel Benlik Algısı Profili (PSPP) (Fox, 1997), fiziksel yeterliliğin çok boyutlu bir modelini sunan, spor yetkinliği, fiziksel güç, fiziksel kondisyon, beden çekiciliği ve fiziksel öz-değer dahil olmak üzere beş alanı kapsamaktadır. PSPP'nin, daha büyük çocuklar ve yetişkinler arasında fiziksel benlik algısının ölçülmesinde yararlı bir araç olduğu ancak küçük çocuklara sunulmasında sınırlı olduğu kanıtlanmıştır.

2.3. Fiziksel Benlik Kavramı ile Fiziksel Aktivite (Atletizm) Arasındaki İlişki

Fiziksel aktivite hayatın önemli bir parçasıdır ve özellikle çocuğun deneyiminde önemlidir. Çocukların fiziksel aktiviteyi cesaretlendiren ve aktif sağlanan faydalardan yoksun yaşam tarzlarından olumsuz etkilendikleri endişe verici bir şekilde açıktır. Yaşam boyu fiziksel aktivite katılımı, sadece fizyolojik sağlık sorunlarını değil, aynı zamanda psikolojik sağlıkla ilgili sorunları da azaltmak için bir araç olarak teşvik edilmiştir (Shephard, 2005).

Önceki kuramsal perspektifler Erikson (1950) ve Piaget (1927)'in aktif oyun ortamları fiziksel ve psikososyal sağlık içindeki hareketin merkezini kabul etmişlerdir.

Erikson (1902-1994), oyunun ilk yıllarda gelişim açısından önemli olduğunu ifade etmiştir. (Biddle & Armstrong, 1992) ayrıca çocukların fiziksel ve mental sağlığı üzerindeki fiziksel aktivitenin önemini vurgulamaktadır. Çeşitli motor becerilerini içeren oyun aktiviteleri, çocukların yeteneklere hakim olmalarına olanak tanıyan özsaygı ve özerklik geliştirmelerine olanak sağlar (Tsao, 2002).

Küçük çocukların oyun / oyun ortamındaki fiziksel aktivitelerini araştırmak için sağlam bir teorik temel olsa da, genç yaş gruplarıyla yapılan ampirik araştırmalar azdır. Hem teorik temeller hem de ampirik raporlar, çocukların fiziksel aktiviteye katılma motivasyonunun, bu alanda liderler arasında güçlü bir fikir birliği olduğunu (Harter S. , 1999) (Weiss M. R., 2000), fiziksel algılamaya duyulan içsel istek için fiziksel benlik algılarının çok önemli olduğunu ileri sürmektedir. Harter'in (1999) Yetkinlik Motivasyon Teorisi'nde, herhangi bir müdahale programının, bireysel bir çekimde kendine olan algıların bir göreve bağlılığını dikkate alması gerektiğini önermiştir. (Biddle & Armstrong, 1992)'a göre, çocuğun fiziksel aktivite katılımı yoluyla fiziksel sağlığını geliştirmek için değil, aynı zamanda onların sosyal ve psikolojik iyi olmalarını geliştirmek için önemli olduğunu vurgulamıştır.

Bu çalışma, pozitif benlik algılarının çocuğun fiziksel aktiviteye olan ilgisi ile yakından ilişkili olduğu ve bunun da fiziksel aktivite seviyelerini artırmasının muhtemel olduğu Sosyal Bilişsel Kuram çerçevesinde belirlenmiştir. Motivasyon teorisyenleri arasındaki genel fikir birliği (Bandura, 1977) (Deci & Ryan, 1985) , çocuklarda fiziksel algı ve tutumları geliştirmenin önemini ortaya koymaktadır. Bu, özellikle fiziksel aktiviteye yönelik tutumların yaşamın erken döneminde olduğu zaman şaşırtıcı şekilde farklılıklar çocuklar üzerinde değişimler gösterdiği ortaya çıkmıştır.

Erkeklerin ve kızların fiziksel aktiviteyi etkileyen psiko-sosyal etkilere ilişkin literatür, bir takım belirleyicileri kapsamaktadır. Bu literatür taraması aşağıdaki başlıklar altında sunulacaktır:

1. Motivasyon teorisi
2. Benlik
3. Fiziksel aktivite ile ilgili çekim
4. Fiziksel aktivite
5. Çalışmanın ilk kısmı için kuramsal çerçeve

6. Müdahale programları
7. Çalışmanın ikinci kısmı için teorik çerçeve
8. Literatür taramasının özeti

2.3.1. Fiziksel Yetenek ve Fiziksel Görünüm

Fiziksel yetenek ve fiziksel görünümün benlik kavramları, artan fiziksel aktivite seviyelerini teşvik etmede önemli bir belirleyicidir. (Biddle & Mutrie, 2002, s. 184) tarafından fiziksel aktivite ve benlik saygısına yönelik iki yaklaşımı tanımladığı şeklinde alıntılanmıştır. Öncelikle, benlik saygısının, fiziksel aktivitenin motivasyon faktörü olduğu motivasyon teorisine uygundur. Fiziksel aktivite alanında kendi kendine yeten bireylerin fiziksel aktiviteye katılma olasılıkları daha yüksektir. İkincisi, kişisel gelişim yaklaşımı, benlik saygısının, ustalık veya beceri gelişiminden olumlu veya olumsuz sonuçlarla çeşitlendirilebileceğini ve fiziksel aktivite katılımında bir sonuç olarak benlik saygısı anlamına geleceğini önermektedir.

(Watkinson, Dwyer, & Nielsen, 2005)'in başarı motivasyonuna göre, bir çocuğun bir etkinliğe katılma ve başarılı olma isteği büyük ölçüde belirli bir arayış içinde ne kadar başarılı olacağına dair algılarına ve inançlarına bağlıdır. (Weiss & Horn, 1990), fiziksel kabiliyet algılarına sahip çocukların, fiziksel kabiliyet algılarında daha düşük olanlara göre daha yüksek motivasyon ve katılım düzeylerine sahip olduklarını ileri sürmektedir. Kendini küçük bir yaşta fiziksel yeterliliğe sahip olarak algılayan bir çocuk, beceri seviyesinde hiçbir zaman düzelmeyebilir, böylece fiziksel aktivite katılımlarında düşüş olabilir. Bu nedenle, fiziksel yaşama devam eden katılımı sağlamak için genç yaştaki algıların değerlendirilmesi için gereklidir. Bazı araştırmacılar fiziksel kabiliyetin motor yetenek ve fiziksel uygunlukla yakından bağlantılı olduğunu göstermiştir.

Küçük çocukların kendi yetkinliklerini değerlendirmeye çalışırken sınırlamalar vardır. (Rudisill, Mahar, & Meaney, 1997)'e göre, fiili yetkinliklerinden habersiz olan küçük çocuklar yetkinlik algılarını fazla ya da eksik tahmin edebilirler. Çocukların sorulara verdikleri cevaplar genellikle yanlış anlaşılmaktadır. (Harter S. , 1999, s. 48) 'a göre, bu çağdaki çocuklar genellikle orta ya da kötü, iyi ya da kötü anlayışa sahip değildir. Yeteneklerinin daha sonra değişebileceğine inanırlar. Şimdi ne kadar iyi olabilirlerse, daha sonraki bir tarihte kötü olabilirler. Bu durumda, çocukların öngörülemeyen bir anda

olabileceğini ve belirli bir değişkenin algısının çocuğun mevcut veya geçmiş performansının temsilcisi olabileceğini belirtmek gerekir.

(Stein, 1988) 'e göre, 5 ile 8 yaş arasındaki çocuklar, benlik kavramı ve beden imgesinin oluşumunu da geliştirmektedir. Bu aşamada, araştırmaya çocukların farkındalıklarını aktarabilmeleri ve kendi kendilerine özgü kavramlarını ve duygularını fiziksel aktivitelere göre incelemeleri için ideal bir fırsat sunmaktadır. (Harter S. , 1999) fiziksel görünüş ile genel benlik kavramı arasında güçlü bir bağ görür. Fiziksel görünüşün “portatif ben” olarak algılarını ifade eder. Diğer fiziksel etki alanlarının aksine, fiziksel görünüm kişi ile taşınır ve bunu azaltmak zordur.

(Harter S. , 1999) 'da bile, 4-7 yaş küçük çocuklar arasındaki bulguların fiziksel görünüş ile küresel benlik değeri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkardığını bulmuşlardır. Bu durumda, genç çocukların çevreleriyle nasıl hissettiklerini ve etkileşimde bulduklarını anlamak için bu değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek önemlidir. Tersine, (Marsh, Ellis, & Craven, 2002) Avustralyalı çocuklarla fiziksel görünüm faktörünün, fiziksel olarak yeterlilikten ziyade sosyal kabul ile daha ilişkili olabileceğini bulmuşlardır. Ergen çocukların fiziksel görünümünü ve önemlerini nasıl yargıladıkları konusunda çok fazla araştırma yapılmasına rağmen, küçük çocuklarda fiziksel görünüm alanında benlik kavramı hakkında çok az şey bilinmektedir. İngiliz Kalp Vakfı (2004) tarafından yapılan bir çalışma, çocukların fiziksel yeteneklerini ve görünümünü bir faaliyete uygun olmayan bir şekilde algılayacakları takdirde, belirli bir aktiviteye ya da spora katılabilecek kadar iyi olmadıklarına inanacaklarını bulmuştur (Couch, 2004).

2.3.2. Akran İlişkileri ve Ebeveyn İlişkileri

Akranlar, bir çocuğun bilişsel, sosyal, davranışsal ve duygusal becerilerini geliştirmedeki önemlerinden dolayı önemlidir (Cleary, Ray, LoBello, & Zachar, 2002). (McNamara-Barry & Wentzel, 2006) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, çocukların arkadaşlık dışı davranışlarından ziyade yakın arkadaşlarının gözlemlerini ve karşılaştırmasını yapma olasılıkları daha yüksektir. Oyun ve spor, çocuklar aracılığıyla sadece kendileri hakkında değil, aynı zamanda akranlarıyla ilgili olarak da yorum ve karşılaştırma yaparlar (Salmivalli & Isaacs, 2005). (Harter & Pike, 1984), çok küçük çocuklarla akran ilişkileri anlayışının gelişmesinin zaman aldığını ve böyle bir genç yaşta çocukların akran karşılaştırmalarını yapabilecek düzeyde bilgi sahibi olmadıklarını bulmuşlardır.

Akran ilişkileri aynı zamanda çocukların spor ya da fiziksel aktiviteye karışmaktan ya da bunlardan kaçınmasından dolayı önemli bir belirleyicidir. Motivasyon teorisi, bir çocuğun bir aktiviteyi alma ya da sürdürme isteğinin, bir süre boyunca algılar, arzular, olumlu duygular ve tutumlar gibi faktörlere bağlı olduğunu öngörür (Weiss & Smith, 2002). Pozitif akran ilişkileri olan çocukların fiziksel alanda olumlu deneyimler göstereceğini belirtmektedir. Akran kabulü ile fiziksel aktivite arasında güçlü bir ilişki olduğu görülmektedir. (Chase & Dummer, 1992) 'e göre, 8 ila 13 yaş arasındaki Amerikalı çocuklar arasındaki bulgular, pozitif akran ilişkileri sağlamak için fiziksel olarak çekici olmaları veya sporda iyi olmaları gerektiğini ortaya koymuştur.

Öz-Belirleme Teorisinde (Deci & Ryan, 1985), içsel motivasyonun, çevreye duyarlı değişkenlerle hareket ettiği öne sürülmektedir. Bu değişkenlerin çocukları fiziksel aktiviteye dahil olma konusunda nasıl motive ettiğini anlamak önemlidir. Ayrıca, (Mulvihill, Rivers, & Aggleton, 2000) tarafından yapılan bulgular, çocuklar arasındaki akranların ve arkadaşlıkların, okul ortamının dışında spor katılımında önemli bir etken olduğunu belirtmektedir.

(Harter & Pike, 1984)'e göre, bir okula yeni başlayan küçük çocuklar, okula yeni gelmeyen çocuklara daha düşük akran kabulü göstermiştir. Akran ilişkileri, aynı zamanda sosyal ilişkiler de çocukların sosyal gelişiminde rol oynar. (Weiss & Smith, 2002)'e göre, fiziksel aktivite alanındaki akran kabulünün niteliği, çocukların fiziksel aktivitesindeki önemli motivasyon faktörleri ile ilgilidir. Daha büyük yaştaki Avrupalı ve Amerikalı çocuklarla yapılan çalışmalar, akranlarının ve / veya sosyal kabullerinin kalitesinin, etkinliklere katılmanın ve sürdürmenin sürekliliği ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Patrick, Ryan, & Alfred-Liro, 1999).

Ebeveynler, antrenör ve öğretmenler gibi diğer önemli sosyal destek, fiziksel aktivitede motivasyon ve bağlılık açısından hayati öneme sahiptir. Ebeveynlerin, çocuğun oyun aktiviteleri üzerinde basit bir oyun ya da organize spor aktiviteleri olup olmadığı üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğu kabul edilmiştir. Spordan çekilme çoğu zaman önemli diğer kişilerin desteğinden yoksunlukla ilişkilendirilmiştir (Biddle & Mutrie, 2002). Ebeveynler, günlük yaşamlarında belirli davranışları teşvik etmede merkezi bir rol oynamaktadır. (Weiss M. R., 2000) 'e göre ebeveynlerin, fiziksel aktif olma fırsatları ve teşviki sağlayarak örnek olma zorunluluğu vardır. Bu görüş, (Aarnio, 2003) tarafından desteklenmiştir ve ebeveynlerin bir çocuk aktivite modelindeki önemini vurgulamaktadır.

Küçük çocuklarda ebeveyn desteği ve geribildirimler, fiziksel aktiviteye katılımı çok etkilidir. Çocuklar büyüdükçe, akran desteği ve karşılaştırmalarına daha fazla bağımlı olurlar (Patrick, Ryan, & Alfred-Liro, 1999).

İlk yıllarda, toplumsal cinsiyet örüntüsünün, çocuğun fiziksel kabiliyet algısı ve fiziksel aktivite düzeyine olan ilgisi üzerinde de bir etkisi olabilir (Biddle & Armstrong, 1992). (Gagne, 2003) 'e göre, öğretmenler ve koçlar gibi diğer önemli kişiler de, çocukların fiziksel aktiviteye katılabilmeleri için psikolojik olarak sağlıklı fırsatların oluşturulmasında önemli bir rol oynamaktadır. Sosyal desteğin ya da başkalarıyla etkileşim kalitesinin, çocuğun belirli bir faaliyet içinde kendi yetkinlikleri hakkında ne kadar hissetme derecesini etkileyebilmesinin uygun olması çok önemlidir.

2.4. Fiziksel Aktivite

Çocukların büyüme ve gelişimini sağlama süreci boyunca fiziksel aktivite önemli bir yere sahiptir. Fiziksel aktivite, toplumun sağlığının geliştirilmesinde hayati öneme sahip unsurlardan biridir. Bazı iyi alışkanlıklar genç yaşlarda kazanılır. Sağlık alışkanlıkları da erken yaşlarda kazandırılmalıdır ve geliştirilmelidir. Bu sebeple, küçük yaşlarda hastalıklara yönelik önlem almak önem arz etmektedir. Fiziksel aktivite alışkanlığı çocuk yaşlardaki obezitelere koruyucu olarak önemli bir rol oynar. Ergenlik öncesi çocuklarda fiziksel aktivite önemlidir. Çünkü fiziksel aktivite, çocukluk ve yetişkinlikte ergenlerin sağlığını etkileyen birçok psikolojik ve fizyolojik etkiye sahiptir (Zorba & Saygın, 2013, s. 299).

Çocukluk çağı obezitesi, yetişkin obezite ve koroner arter hastalığı diyabet ve hipertansiyon arasındaki ilişki nedeniyle önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. 6 yaş ve üstü obez çocukların yaklaşık % 50'si yetişkinlikte obez olabilir. Çocukluk döneminde obez olmayan çocuklarda bu oran % 10'a düşmektedir. Çocukluk çağı obezitesinde düşük düzeyde fiziksel aktivite ve enerji harcamalarının etiyolojik bir faktör olduğunu ve çocukluk obezitesinin genel tedavisinin bir parçası olarak fiziksel aktivitenin arttığını gösteren kanıtlar vardır (Müniroğlu, 1995, s. 35).

Günümüzde başta teknolojik gelişmeler olmak üzere pek çok faktöre bağlı olarak hareketsiz bir yaşam tarzı benimsenmektedir. Bu hareketsiz yaşam tarzı çocukluktan başlayarak alışkanlık haline gelmektedir. Bir çocuğun bedensel gelişimi için hareketli yaşam çok önem arz etmektedir (Taşçı, 2010, s. 44). Çocuklarda gelişimi etkileyen

faktörler; kalımsal faktörler ve çevre olarak ikiye ayrılabilir. Çocuklarda fiziksel gelişimi etkileyen kalımsal faktörler: genetik, ırk, hormonlar ve cinsiyettir (Yıldız, 2009, s. 33). Sosyo-ekonomik durum, fiziksel yaşam koşulları, beslenme, hastalıklar ve egzersiz bir bütün olarak çevresel faktörleri oluşturmaktadır (Muratlı S. , 2007).

Fiziksel aktivite ve egzersiz bazen birbirinin yerine kullanılır. Ancak bu çalışma için tercih edilen terim olarak fiziksel aktivite kullanılmıştır. Fiziksel aktivite, enerji tüketimiyle sonuçlanan kaslar aracılığıyla üretilen bir bedensel harekettir (Kerner, 2005). Fiziksel aktivite sporun yanı sıra aktif günlük yaşamı da içerirken, egzersiz amaçlı etkinliklerle sınırlıdır. (Brustad, 1996)'a göre fiziksel aktivite herhangi bir yapısal (organize spor) veya tesadüfi hareket (yürüme, oyun zamanı) olarak görülür.

Çocukların ilk önce büyük kasları, ardından küçük kasları gelişir ve işlevsel hale gelirler. Büyük kas becerilerine örnek olarak; tırmanma, koşma, yürüme, pedal çevirme, itme, çekme işlemleri gösterilebilir. Bu hareketleri rahat yapan çocuklar, akranları arasında sevilen lider çocuklardır (Kağıtçıbaşı, 1983, s. 18).

Fiziksel aktif yaşam tarzlarının gelişmesi ve fiziksel aktiviteye olumlu yaklaşımların geliştirilmesi, erken çocukluk döneminde başlaması gereken koruyucu hekimlikte en önemli belirleyici olarak kabul edilmiştir. (Macdonald, Rodger, Abbott, Ziviani, & Jones, 2005) ve (O'Brien Cousins, 1997) görüşü desteklemektedir ve fiziksel aktiviteye yönelik tutumların çocukluktan yetişkinliğe kadar izlenen davranışlar olduğunu dile getirmektedir. Fiziksel aktivitede katılımın nedenleri, fiziksel aktivite katılımına odaklanmaktadır. Araştırmacılar, insanları fiziksel olarak aktif olmaya teşvik eden veya çeken şeylerle ilgilidir. Katılım motivasyonlarını anlamak ve değerlendirmek için birçok yetişkin ve daha büyük çocuk çalışması yapılmıştır. Ancak, küçük çocuklar ve fiziksel aktiviteye olan ilgileri hakkında çok az şey bilinmektedir. (Brustad, 1996)'a göre fiziksel aktiviteye yönelik tutumlar genç yaşlarda biraz gelişebilir. Daha olumlu tutumları değiştirmek ya da teşvik etmek için bir müdahale yapılmadıkça, bu tutumlar yaşam boyu devam edebilir.

Fiziksel aktiviteye olan ilgiyi ve tutumu anlamak, beden eğitimi öğretmenlerine ve ebeveynlere aktif yaşam tarzlarını nasıl teşvik edecekleri ve genç çocukları oyun ve spor yaparak cazip hale getirecekleri bilgiler sunacaktır. (Hagger, Cale, & Almond, 1997) 'a göre fiziksel aktivite davranışı ile fiziksel aktiviteye karşı tutum arasındaki ilişkiyi anlamak önemli bir konudur. Fiziksel aktiviteye karşı tutum ya da çekim türü, çocukların fiziksel

aktivitede olumlu motivasyonlarının muhafaza edilmesinde önemli olabilir. Fiziksel olarak aktif olma ya da fiziksel olarak aktif olmanın “sevgisi” için olumlu tutum sergileyen çocuklar, olmayanlara göre daha aktif olabilirler (Hagger, Cale, & Almond, 1997). (Watkinson, Dwyer, & Nielsen, 2005)'in Kanadalı çocuklara göre 1 - 4. Sınıflar arasında yaptıkları araştırmalar, çocukların fiziksel aktiviteye maruz kaldıkları en yüksek değer olduğunu göstermiştir. Bu oyun katılımı için en önemli neden olduğu bulunmuştur.

2.4.1. Erkekler ve Kızlar Arasındaki Farklar

Erkeklerle kızlar arasındaki fiziksel aktivite üzerine çok fazla araştırma bulunmaktadır. Özellikle ortaokul ve daha büyük çocuklarla, fiziksel aktivite katılım düzeylerinde cinsiyet farklılıkları görülmüştür. Genç Avustralyalı çocuklar arasında, (Burke, et al., 2005) genç kızların erkeklerden daha fazla hareketsiz davranış sergilediğini keşfettiler. Bu, (Loucaides & Chedzoy, 2005) tarafından da bulunmuş olup, cinsiyetin, erkeklerin fiziksel aktiviteyle ilişkili bir faktör olarak kız çocuklarından daha fiziksel olarak aktif olduğu belirtilmektedir. Tersine, (Hagger, Cale, & Almond, 1997) yaptığı bir araştırmanın sonucu olarak, 9 ila 11 yaşlarındaki erkek ve kız çocuklarının genellikle aynı miktarda fiziksel aktiviteye katılmış olduklarını göstermektedir.

(Crocker, Eklund, & Kowalski, 2000)'nin kadın çalışmaları için geleneksel olarak erkek sporlarında toplumsal olarak kabul edilebilir fırsatların artmasına rağmen, 10-14 yaşındaki Kanadalı çocuklar arasında ilginç bulgular ortaya çıkmıştır. Kızların hala erkekler kadar spor faaliyetlerine katılmamayı tercih ettiklerini gördüler. Kızların yürüyüş, aerobik ve dans gibi geleneksel kadın aktiviteleriyle meşgul oldukları görülmektedir. Crocker ve meslektaşları, erkeklerin kızlardan daha fiziksel olarak aktif olma eğiliminde olmalarına karşın, hem fiziksel benlik algıları hem de fiziksel aktivite düzeyleri arasında benzer ilişkiler kurduklarını belirtmişlerdir. Cinsel rol beklentilerinin, kızların fiziksel aktivite katılımı ile ilgili seçimlerini belirlediği görülmektedir.

(Macdonald, Rodger, Abbott, Ziviani, & Jones, 2005), cinsiyetli örüntülerin Avustralyalı çocuklar arasında ortaya çıktığını, 7 yaşın altındaki gençlerin tercih ettikleri faaliyetlerde cinsiyete dayalı seçimler yaptıklarını ortaya koymuştur.

2.4.2. Fiziksel Aktivitede Kız ve Erkek Çocukları Arasındaki Motivasyon Farklılıkları

Bu çalışmanın odak noktası, çocukların benlik kavramı, fiziksel aktiviteye olan ilgisi ve fiziksel aktivite düzeyleri üzerinedir. Bu yapıları ve ilişkileri anlamak için, bu

değişkenlerin incelenebileceği ana motivasyon perspektiflerini tartışmak önemlidir. Örneğin, ilköğretim çağındaki çocuklarla, benlik algıları ve içsel motivasyonun yakından bağlantılı olduğu tekrar tekrar gösterilmektedir (Deci & Ryan, 1985) Çocukların fiziksel aktiviteye niçin ilgi duyduklarını ve niçin katılımın içsel istekleri ve daha fazlası için geri dönme isteğinin önemini anlamının önemini ortaya koymuştur. Bu gibi önde gelen araştırmacıların çalışmaları büyük ölçüde çeşitli motivasyon teorilerine dayanır ve birçok ortak temaya sahiptir (Weiss M. R., 2000).

Harter'in (1982) Yeterlilik Motivasyon Teorisi, bir alandaki yüksek yeterliliği (fiziksel aktivite) algılayan bireylerin, fiziksel etkinliklere düşük yeterlilik algılarını algılayan bireylere göre daha yüksek olduğunu tahmin etmektedir. Bu bireyler, kendi çevrelerinde bir değişiklik yapmaya ve ustalık girişimlerine girmeye motive olurlar. Girişim başarılı olursa, birey kendi yetkinliklerini daha da geliştirmeye yönlendiren içsel motivasyon yaşayabilir. Bununla birlikte, eğer girişim başarısız olursa, daha fazla girişimde bulunma motivasyonu azalır ve böylece olumsuz kendi algılarını yansıtır (Harter S. , 1982).

Çocukların, hedeflerine, dışsaldan ziyade içsel olarak olumlu bir cevap alma süreci için, ustalık girişimlerine sahip olmaları teşvik edilmelidir (Shapiro, Yun, & Ulrich, 2002). Öz-Belirleme Teorisi, küresel motivasyon kavramına anlam katan psikolojik yapıdır. (Deci & Ryan, 1985) içsel motivasyonun yetkinlik algılarına bağlı olduğunu öne sürmektedir. (Biddle & Mutrie, 2002, s. 128) Kendi Kendine Karar Verme Kuramı, egzersiz motivasyonunu incelemek için ideal bir çerçevedir. (Fox K. R., 1997). Bir çocuğun yetkinlik algısı düşük ve içsel motivasyon azaldığında; eğer algılar olumlu ise, o zaman içsel motivasyon geliştirilecektir. Sosyal faktörler, kişinin kendi hakkında sahip olduğu inancı belirlemektedir. Kendi kaderini tayin etme teorisi içinde Deci ve Ryan, kendiliğinden belirleme için üç doğal ihtiyaç öneriyorlar; yetkinlik, özerklik ve ilişkililiktir. Çoğu araştırma, fiziksel aktivite katılımı için temel belirleyici olarak algılanan yetkinliğe dayalı olma eğilimindedir.

İçsel motivasyonun gelişiminde yeterliliğin önemli bir özellik olduğu açıktır; özerklik olmadan olamaz (Deci & Ryan, 1985). Ayrıca motivasyon etkilerini ve fiziksel aktivite davranışlarını belirlerken özerkliği önemli bir unsur olarak görmektedir. İçsel olarak motive edilmiş durumlar, motivasyon davranışını değerlendirirken hem algılanan yetkinliği hem de özerkliği içermelidir. Üçüncü olarak kendi kaderini tayin etme ihtiyacı

ile ilişkilidir. Yani bireyin temel insan etkileşimi arzusudur. Deci ve Ryan, yetkinlik ve özerklikle birlikte, bireyin bir kişi olarak tam kabiliyetlerini takdir etmesinin önemli olduğunu ileri sürmektedir.

Uyarlanmış fiziksel aktivitede (Sherrill, 2000, s. 142), sosyal, fiziksel ve duygusal faktörlerin engelli bireylerin hem yeterlik algılarını, hem de davranışlarını doğrudan etkileyebileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, bir birey daha yüksek yetkinlik ve daha fazla kendi kendine belirleme algıladığında, kendi içsel motivasyonları fiziksel aktiviteyle ilgilenmek olacaktır.

(Bandura, 1977)'nın Sosyal Bilişsel Teorisi de fiziksel aktivite bağlamında motivasyonu incelemek için geniş bir çerçeve sunar. Öğretmenlerin olumlu kendini algılamalarının geliştirilmesini teşvik eden ortamları planlayabilecekleri ideal bir çerçeve sunar (Vanden Auweele, Bakker, Biddle, Durand, & Seiler, 1999, s. 47). Bu genel çerçevede, Bandura'nın bir bireyin yetenek kararlarının, performansın nasıl başarıldığını etkilediğini öne sürdüğü Öz-Yeterlik Teorisi'dir. Öz yeterliliğin merkezi, yetenekli hareketi yürütme yeteneğinin kendi kendini değerlendirmesidir. Bandura'ya göre, öz yeterliliğe önemli katkıda bulunanlar:

- (a) başarılı performans,
- (b) dolaylı deneyim,
- (c) sözel ikna ve
- (d) duygusal uyarılmadır.

Her birinin fiziksel aktivite bağlamında davranışa bağlılık için önemli etkileri vardır. Bu teoriye göre, eğer bireyler;

- (a) görevde başarılı olma becerisini,
- (b) görevin deneyimleriyle ilgili olduğunu,
- (c) önemli diğerlerinin desteğini ve

(d) korkudan ziyade zevk ve meydan okuma olduğunu algılayorsa görevi yerine getirirken, o göreve katılırlar.

Bandura'nın Özyeterlilik Teorisi ile Harter'in Yetkinlik Motivasyon Teorisi arasında önemli benzerlikler vardır. Her ikisi de, bir etkinliğe dahil olma motivasyonunda

“kişisel becerileri” ni önemli olarak görmektedir. Geçmiş başarıların veya hayal kırıklıklarının algılanması, etkinlik beklentilerini belirleyebilir. Önceki başarılar, gerçek performansın olumlu sonuçlarına yol gösterecek olumlu öz yeterliliğe yol açabilir. Bu tezin, çocukların fiziksel yeteneklere olan öz-algıları, fiziksel aktiviteye olan ilgisi ve fiziksel faaliyete katılım düzeyi ile ilgili olduğu düşünüldüğünde, Sosyal Bilişsel Teorinin geniş bir çerçeve olarak ele alınması son derece önemlidir. Bandura ve Harter'in öne sürdüğü; başarı, zevk, kontrol duyguları ve katılım için içsel motivasyon gibi algıların özel bileşenleri özellikle önemlidir.

Kendi başına ve birleşik olarak, bu tanınmış teoriler, benlik algıları, fiziksel aktiviteye çekilme ve fiziksel aktivitede düzeye katılım arasındaki ilişkiyi incelemek için sağlam bir temel sağlamaktadır. Bu mevcut çalışma için benlik teorilerinin kolektif yönleri çizilmiştir. Mevcut çalışmada motivasyon davranışsal bir seçim olarak tanımlanmaktadır. Bir dizi özellik, fiziksel aktiviteye motivasyonu ve bağlılığı anlamayı sağlar. Bunlar, bireyi bir etkinliğe katılmaya yönlendiren ve iyileştirme çabasıyla faaliyete devam ettiren arzudur. Bireylerin katılımlarını durdurabilmelerini engellemek de önemlidir (Haywood & Getchell, 2001, s. 88). (Weiss & Petlichkoff, 1989), spor katılımı ile devam etme nedenlerinin katılımın ilk nedeni ile aynı olmayabileceğini bulmuşlardır. Çocukların fiziksel aktiviteye katılımını dikkate alırken, neden katılmalarına ve devam etmeleri için onları neyin motive ettiğine dair daha fazla şey anlamak gerektiği vurgulanmıştır.

(Barber, Sukhi, & White, 1999) ve (Smoll, Magill, & Ash, 1988, s. 44) 'e göre, çocuklar arasında sporla ilgili katılımın çeşitli nedenleri vardır. Bunların arasında beceri geliştirme, sosyalleşme, heyecan, başarıya ulaşma, gelişmiş fiziksel uygunluk ve eğlenme yer almaktadır. Bu bulguların hepsi içsel motivasyonla ilgilidir. Fiziksel aktiviteyi teşvik ederken, içsel motivasyonun uzun süreli katılımın ana anahtarı olduğu anlaşılmaktadır. Teori, çevremize meydan okuyan alanlarda olumlu ve başarılı ustalık girişimlerinin, sonuçta davranışa devam etmesine neden olan içsel bir motivasyon olduğunu tahmin eder. İçsel motivasyonun yaşam boyu davranışların temelini oluşturduğuna ve bireyin fiziksel aktiviteye olan ilgisinin kaynağının olduğuna işaret etmektedir. Dışsal motivasyonun bazı durumlarda başarılı bir motivasyon aracı olabilse de, etkinin geçici olabileceğini ileri sürmüşlerdir (Biddle & Mutrie, 2002)

Weinberg ve arkadaşlarının (2000) yaptığı bir çalışmada, eğlence, beceri geliştirme ve zevk alma zorlukları gibi faktörlerin içsel motivasyonlar olduğu, popülerlik ve ödüller

gibi belirleyicilerin fiziksel aktivite katılımı için dışsal motivasyonlar olarak görüldüğü ileri sürülmüştür (Weinberg, et al., 2000).

Çalışmalar, erkeklerin başarıya ve statüye daha fazla önem verdiklerini gösterirken, 10-12 yaş arasındaki kızlar, katılım için daha fazla zindelik ve arkadaşlık göstermişlerdir (Gould, Feltz, & Weiss, 1985). (Morris, Clayton, Power, & Jin-Song, 1996), erkeklerin rekabet ve statü gibi ego yönelimli hedefler tarafından motive edilmesine karşın, kızlar öğrenme becerileri ve işbirliği gibi görev odaklı hedefler tarafından motive edilmiştir. (Hagger, Cale, & Almond, 1997), 9 - 11 yaş arasındaki genç çocukların fiziksel aktiviteye yönelik benzer tutum sergilediklerini bulmuşlardır. Kızlar, fiziksel olarak aktif olmaları ve motivasyonları için yetişkinlere ve akranlarına güvenen erkeklerden daha fazla dışsal olma eğilimindedir. Kızlar, daha az zorlu görevler tercih etmişlerdir. Ancak daha önce ustalaşmış becerilerin keyfini çıkarmışlardır. Öte yandan çocuklar merak uyandırmaya ve kendi iyiliği için yeni becerilere ve zorlayıcı girişimlere ihtiyaç duyduklarını bildirmişlerdir (Biddle & Armstrong, 1992); (Rose, Larkin, & Berger, 1998). (Zahariadis, Tsorbatzoudis, & Grouiou, 2005) tarafından yapılan bir çalışmada, 13 yaşındaki erkeklerin fiziksel aktiviteye katılmaktan çok erkeklere göre daha motive oldukları bulunmuştur.

Bu farklılıklar, kız ve erkekler arasındaki motivasyonel yönelimler arasındaki olası farklılıkları keşfetme ihtiyacını ve her ikisi için de fiziksel aktivitede artışa yönelik uygun müdahaleler sağladığını göstermektedir.

2.4.3. İlgili Araştırmalar

Browker, (2006) erken ergenlik döneminde spor yapanlar ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmasında, 5-8. sınıf 382 spora katılan öğrencilerin benlik saygısı korelasyonlarına bakılmış ve deneklere kağıt kalem testi uygulanmıştır. Çalışmada spora yapan hem kız hem de erkek çocukların benlik saygısı arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı sonuçların olduğu ortaya çıkmıştır. Orta seviye yoğunluktaki günlük yapılan düzenli aktivite uzun vadede kalp hastalığı, hipertansiyon, diabet gibi birçok fiziksel rahatsızlıkları azalttığı tartışılmaz bir gerçektir. Fiziksel aktivitenin fiziksel faydalarının yanında psikolojik karşılığına da rastlanır. Fiziksel aktiviteye katılanlarla psikolojik etkiler arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır. Örneğin, yetişkinlerde, ergenlerde ve çocuklarda fiziksel aktivite ve benlik saygısı arasında pozitif anlamlılık söz konusudur. Bundan dolayı fiziksel aktivite hem fiziksel yararları hem de psikolojik yararları birbiriyle bağlantılıdır. Fiziksel aktivitenin birçok psikolojik faydaları vardır. Örneğin spor yapan ergen kızların,

spor yapmayan kızlara göre benlik saygıları yüksek, ruhsal durumu daha pozitif ve daha az depresyona girmektedirler.

Ayrıca, literatürdeki araştırmalarda fiziksel aktivite ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi pozitif olarak ilişkilendirmiştir. Fiziksel aktivitelerin kısa sürede benlik saygısını artırdığını ortaya çıkarmışlardır.

Valley (1992), fiziksel aktivitenin benlik saygısına pozitif yönde olumlu etkisinin olduğunu belirtmiştir (Gün, 2006, s. 44). Bu araştırmaları destekleyen kurumlar zindelik, koşu, teakwando, oyun sporları vb. gibi birçok dalda çalışmalar yapmıştır. Fakat buna istisna olarak; Tiggerman ve Williason, çalışmalarında, egzersizle benlik saygısı arasında erkekler için pozitif yönde ilişki olduğunu belirtmiştir. Kızlar için ise negatif yönde ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Folkins ve Sime (1981) tarafından yapılan bir inceleme, egzersiz ve psikolojik iyi oluş araştırmalarıyla ilgili başarılı bir tartışmayı oluşturmaktadır. Bu araştırmayı eleştiren, Folkins, Sime ve ark. Genel spor faaliyetlerine katılımın kişiliği etkilemediği konusunda hemfikirler, ancak zindelik düzeyini artıran yoğun egzersiz ve programların ruhsal durum, benlik kavramı ve genel ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri olabilir. Genel kişilik özelliklerinin hiçbiri, benlik kavramı dışında, fiziksel güçteki artıştan etkilenmez. Bazı bulgular, artan güç ve beden imgesindeki değişikliklerin, özellikle kendi fitness programları sırasında, düşük benlik saygısı olan katılımcıların benlik saygısını olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir (Gün, 2006, s. 45) (Gill D. , 1986, s. 25).

Sporun benlik algısına etkisinin incelendiği ve iki grup üzerinde yapılan bir çalışmada, birinci grupta yer alanlara altı aylık bir süre için özel bir eğitim programı uygulanmıştır (Alfermann & Stoll, 2000). İkinci grupta böyle bir aktivite yoktu. Çalışmaya başlamadan önce, her iki grubun genel benlik algıları ölçülmüştür. Başlangıçta iki grup arasında fark bulunmamıştır. Altı ay sonra testler tekrarlanmış; düzenli spor programını altı ay takip eden kişiler, özellikle de diğerlerine göre, kendi bedenlerini algılamalarında önemli bir artış sağlamışlardır (İkizler H. , 2002, s. 98). (Yegül, 1999, s. 88). Erkek sporcular ve sporcu olmayan kişiler arasında benlik saygısı ve benlik saygısı puanları arasındaki ilişkinin ortaya konulduğu çalışmada; Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin öz-saygı alt ölçeği puanına göre sporcular ve sporcu olmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak sporcuların atletik yeterliliği ve küresel benlik saygısı puanları sporcu lehine anlamlı olarak farklıydı. Bunun nedeni, sporcunun

sürekli sporla iç içe olması, yaptıkları sporda keyif alması ve sporcu olarak kendini atletik yetkinlik puanlarını yeterince arttırması olarak algılamasıdır. Spor başarısında memnuniyetin, sporcuların olumlu algılarına neden olabileceği belirtilmektedir.

Gün (2006) spor yapan ve spor yapmayan ergenlerin benlik saygısı düzeylerini karşılaştırmıştır. Çalışmanın sonunda sporcuların benlik saygısı puanlarının spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu, spor yapmanın ergenlerde stres belirtilerinin azaltılmasında çok önemli ve faydalı olduğu belirtilmiştir (Gün, 2006, s. 45).

Sporun ve fiziksel aktivitenin bedenin sağlığı üzerindeki olumlu etkilerine ek olarak, ruh sağlığının yararları da bilinmektedir. Literatür incelendiğinde, bu alanda yapılan çalışmaların çoğunlukla yetişkinliğe ait olduğu görülmektedir. Son yıllarda çocuklarda yapılan çalışmalarda, fiziksel etkinliklerin benlik algısı, yaş ve ebeveyn ilişkileri ve akademik başarı üzerine olumlu etkileri olduğu belirlenmiştir. Ergenlik döneminde fiziksel aktivitenin, mevcut ve ileri yaşlarda fiziksel sağlık açısından faydalı olduğu ve ayrıca gençlerin daha sağlıklı ve formda hissetmelerini sağladığı bildirilmiştir. Spor, fiziksel aktivite ve stres, anksiyete ve depresyon düzeyleri ile ters orantılıdır. Ayrıca düzenli olarak egzersiz yapan ergenlerin anne babalarıyla daha az çatışma, daha az depresif belirtiler ve madde kullanımı ile akademik başarılarının ortalamasının üzerinde olduğu belirtilmiştir. Sporun bilinen olumlu etkileri bazen ruhsal hastalıkların tedavisinin bir parçası olmuştur. Spor ve fiziksel aktivitelerin çocuklarda ruh sağlığına etkileri konusunda az sayıda çalışma bulunmaktadır. Ekeland ve meslektaşları, fiziksel aktivitelerin çocuk ve ergenlerde benlik saygısı, depresyon, anksiyete ve davranış sorunları üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirtmişlerdir (Karakaya, Coşkun, & Ağaoğlu, 2006).

İnsan gelişiminin temelinde miras ve çevre vardır. Çevre, döllenmeden başlayarak, gelişimin bütün aşamalarını etkileyen bütün dış uyaranları kapsar. Bireylerin yaşadıkları çevrede kalıtsal etkilerle getirdiği gizli güçleri görebilir veya geliştirebilirler (Ulusay, 2003, s. 120). Yaşamın bütün önemli geçişlerinde düzenleyici işlevine rağmen, öz-yeterlik inançları ergenlik döneminde önem kazanmaktadır. Ergenliğe yetersizlik duygusuyla giren gençler, çevresel taleplere zayıf bir şekilde tepki gösterecek ve rahatsızlıklara karşı hızla zarar göreceklerdir. Bu ergenlik döneminde farklı yaşam becerileri kazanarak yeni yaşam becerileri kazanılacaktır. Örneğin; kendilerini sosyal hayatta göstermeye çalışırlar. Bu beceriler sayesinde ergenler kendi durumlarını kendi fikirleri ve kararlarıyla yorumlayarak öz-yeterliliklerini ifade ederler (Tiryaki, Erdil, Acar, & Emlek, 1991). Ayrıca ergenlik

döneminde ruh sağlığı için yüksek duygusal öz yeterlik önemli bir faktördür. Ergen olumsuz duygular ile başa çıkma yeterliğine sahip olduğunda kendisine olan güveni artabilmekte ve olumsuz duyguların üstesinden daha kolay gelebilmektedir (Willemse, 2008, s. 80). Öz yeterliliği yüksek olan ergen herhangi bir işin üstesinden gelebilmek için öz yeterliliği düşük olan ergene göre daha çok çaba harcar, daha ısrarlı ve karardır ve yeni şeyleri denemekten korkmamaktadır (Bacchini & Magliulo, 2003). Ayrıca yüksek öz yeterlilik algısı, okul başarısını artırmakta ve akranlar arasında popülariteyi yükselterek ergenlerin gelişimine katkıda bulunmaktadır (Caprara, Barbaranelli, Pastorelli, & Cervone, 2004). Öz yeterlilik, zamanla deneyimler aracılığıyla gelişen ve yetenekli olduğu alanlara göre olabilmektedir. Ergenlerin ne yapabilecekleri konusunda öz yeterliliklerini doğrudan deneyim, diğer insanların gözlemlenmeleri ya da başkalarının yorumlarını dinleme aracılığıyla geliştirilebilmektedir. Ayrıca, yüksek duygusal öz-yeterlik ergenlik döneminde ruh sağlığı için önemli bir faktördür. Ergen olumsuz duygularla başa çıkabilme yeteneğine sahipse, kendine olan güveni artabilir ve olumsuz duyguların daha kolay üstesinden gelinebilir (Willemse, 2008, s. 80). Yüksek öz yeterliliğe sahip ergen, düşük öz yeterliliğe sahip ergenlere göre herhangi bir işin üstesinden gelmek için daha fazla çaba harcar, daha ısrarlı ve kararlı ve yeni şeyler denemekten korkmaz (Bacchini & Magliulo, 2003). Ayrıca, yüksek öz yeterlik algısı okul başarısını arttırmakta ve akranlar arasındaki popülariteyi artırarak ergenlerin gelişimine katkıda bulunmaktadır (Caprara, Barbaranelli, Pastorelli, & Cervone, 2004). Öz yeterlilik, zaman ve deneyimler yoluyla geliştiği alanlara dayanabilir. Ergenlerin öz-yeterliliği, başkaları tarafından deneyimleme, gözleme ya da başkalarının yorumlarını dinleyerek doğrudan geliştirilebilir (Lee, 2005, s. 201).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, evren, örneklem veya çalışma grubu, araştırmanın uygulama süreci, veri toplaması ve ölçme araçları, verilerin analizi ve çözümlenmesine ilişkin açıklayıcı bilgiler yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada Fiziksel Benlik Algısı Envanteri kullanılmıştır.

3.2. Katılımcılar

Bu araştırmanın evrenini 12-14 yaş grubu ilköğretim öğrencileri, örneklemini ise Karamanın Ermenek ilçesindeki Fikret Ünlü Yatılı Bölge Orta Okulunda 12-14 yaş grubu ilköğretim öğrencileri oluşturmaktadır.

3.3. Verilerin Toplanması

2017-2018 bahar dönemi başında Ermenek Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alınarak Karamanın Ermenek ilçesinde 12-14 yaş grubu ilköğretim öğrencilerine uygulanmıştır. Çalışmanın deney grubunu 15 kız, 15 erkek toplam 30 öğrenci oluşturmaktadır. İlk anketler deney grubuna uygulandıktan sonra, deney grubuna 12 hafta boyunca haftada 4 gün temel atletizm çalışmaları uygulanmıştır. 12 hafta sonrasında anketler çocuklara tekrar uygulanmıştır. Çalışmanın kontrol grubunu ise; 15 kız, 15 erkek toplam 30 öğrenci oluşturmaktadır. Kontrol grubuna 12 hafta boyunca temel atletizm çalışması yaptırmadan son testleri alınmıştır. Deney grubu için öncesinde hiç temel atletizm çalışması yapmamış çocuklar seçilerek ön test uygulanmıştır. Sonrasında 12 hafta; haftada 4 gün günde ortalama 2 saat temel motorik özelliklere yönelik, kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik ve koordinasyon egzersizlerinin olduğu 'IAAF Çocuk Atletizmi' programında belirtilen eğitsel oyun parkurlarını içeren temel atletizm çalışmaları uygulanmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Whitehead, tarafından geliştirilen ‘Fiziksel Benlik Algısı Envanteri’ (CY-PSPP) sportif yeterlik, vücut çekiciliği, kuvvet yeterliği, kondisyon yeterliği, genel fiziksel benlik değeri ve genel benlik değeri olarak 6 alt boyuttan ve 36 maddeden oluşmaktadır. Her alt boyutta 6 madde bulunmaktadır. Fiziksel Benlik Algısı Envanteri, dört puanlı yapılandırılmış seçenek formatı aracılığıyla puanlanmaktadır. Bu formatta ilk önce çocuk, birbirine zıt tanımların olduğu iki taraftan hangisinin kendisini tanımlayıp tanımlamadığına karar vermekte ve karar verdiği tanımın da "Tam Bana Uygun" veya "Kısmen Bana Uygun" seçeneklerinden birini seçmektedirler. Puanlama aralığının 1 ile 4 arasında olduğu envanterin alt boyut puanları, altı maddenin ortalaması alınarak raporlanmaktadır.

Fiziksel Benlik Algısı Envanteri. güvenirlik ve geçerlik çalışması Aşçı, Eklund, Whitehead, Kirazcı ve Koca (2005) tarafından yapılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde, Çok Değişkenli ANOVA (MANOVA) kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, yöntem kısmında belirtilen kriterlere dikkat edilerek elde edilen verilerin, istatistiksel analizlerinin sonuçlarının yorumlanması ve açıklanması yer almaktadır.

Tablo 4.1

Temel Atletizm Çalışmalarına Katılan Öğrencilerin Fiziksel Benlik Algısı Ön ve Son Test Değerleri

	N	X±SS	T	P
Spor Yeteneği Ön test	30	2,62±0,41		
Spor Yeteneği Son Test	30	2,84±0,45	1,936	0,063
Fiziksel Kondisyon Ön Test	30	2,56±0,55		
Fiziksel Kondisyon Son Test	30	3,09±0,49	4,590	0,000*
Vücut Çekiciliği Ön Test	30	2,57±0,55		
Vücut Çekiciliği Son Test	30	3,03±0,47	4,167	0,000*
Kuvvet Ön Test	30	2,47±0,52		
Kuvvet Son Test	30	2,85±0,59	2,690	0,012*
Genel Fiziksel yeterlik Ön Test	30	2,66±0,58		
Genel Fiziksel yeterlik Son Test	30	3,00±0,58	2,243	0,033*
Genel yeterlik Ön Test	30	2,68±0,55		
Genel yeterlik Son Test	30	3,02±0,72	2,712	0,011*
Fiziksel Benlik Algısı Ön Test	30	2,59±0,33		
Fiziksel Benlik Algısı Son Test	30	2,97±0,42	4,579	0,000*

(p<0,05)

Tablo 4.1' e göre incelenen spor yeteneği ön ve son testleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05). İncelenen diğer parametreler (fiziksel kondisyon, vücut çekiciliği, kuvvet, genel fiziksel yeterlik, genel yeterlik, fiziksel benlik algısı ön ve son test değerlerinde) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05). Böylece tablodan anladığımız üzere uygulanan egzersiz programının sporcular üzerinde spor yeteneği parametresi dışındaki parametreler üzerinde olumlu sonuçlar doğurduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 4.2

Temel Atletizm Çalışmalarına Katılan Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Ön ve Son Test Değerleri

		N	X±SS	T	P
KIZ	Spor Yeteneği Ön Test	15	2,62±0,36	0,000	1,000
	Spor Yeteneği Son Test	15	2,62±0,40		
	Fiziksel Kondisyon Ön Test	15	2,57±0,66	1,734	0,105*
	Fiziksel Kondisyon Son Test	15	2,89±0,45		
	Vücut Çekiciliği Ön Test	15	2,54±0,59	3,065	0,008*
	Vücut Çekiciliği Son Test	15	2,90±0,44		
	Kuvvet Ön Test	15	2,39±0,49	1,247	0,233
	Kuvvet Son Test	15	2,64±0,63		
	Genel Fiziksel yeterlik Ön Test	15	2,49±0,43	1,755	0,101
	Genel Fiziksel yeterlik Son Test	15	2,81±0,65		
	Genel yeterlik Ön	15	2,59±0,46	1,281	0,221
	Genel yeterlik Son	15	2,79±0,81		
	Fiziksel Benlik Algısı Ön	15	2,53±0,32	2,071	0,057
	Fiziksel Benlik Algısı Son	15	2,78±0,44		
ERKEK	Spor Yeteneği Ön	15	2,61±0,44	2,697	0,017*
	Spor Yeteneği Son	15	3,06±0,43		
	Fiziksel Kondisyon Ön	15	2,56±0,45	6,147	0,000*
	Fiziksel Kondisyon Son	15	3,29±0,46		
	Vücut Çekiciliği Ön	15	2,59±0,53	3,014	0,009*
	Vücut Çekiciliği Son	15	3,17±0,48		
	Kuvvet Ön	15	2,56±0,55	2,580	0,022*
	Kuvvet Son	15	3,06±0,47		
	Genel Fiziksel yeterlik Ön	15	2,83±0,66	1,442	0,171
	Genel Fiziksel yeterlik Son	15	3,19±0,48		
	Genel yeterlik Ön	15	2,78±0,62	2,466	0,027*
	Genel yeterlik Son	15	3,26±0,54		
	Fiziksel Benlik Algısı Ön	15	2,65±0,34	4,705	0,000*
	Fiziksel Benlik Algısı Son	15	3,17±0,30		

(p<0,05)

Tablo 4.2'ye göre incelenen temel atletizm çalışmalarına katılan kız öğrencilerin fiziksel kondisyon ve vücut çekiciliği ön ve son test değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05). İncelenen diğer parametreler (spor yeteneği, kuvvet, genel fiziksel yeterlik, genel yeterlik, fiziksel benlik algısı ön ve son test sonuçlarında) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05). Erkek öğrencilerin spor yeteneği, fiziksel kondisyon, vücut çekiciliği, kuvvet, genel yeterlik, fiziksel benlik algısı ön ve son test sonuçlarında

anlamli bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Sadece genel fiziksel yeterlik ön ve son test sonuçlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Tablodan anlaşılacağı üzere cinsiyete göre bakıldığında uygulanan egzersiz programının erkek sporcuların ön test-son test sonuçlarında daha etkili olduğunu söylenebilir.

Tablo 4.3

Temel Atletizm Çalışmalarına Katılan ve Katılmayan Öğrencilerin Gruplar Arası Değerleri

		N	X±SS	T	P
Spor Yeteneği	Deney Grubu	30	2,84±0,45	290,5	0,017
	Kontrol Grubu	30	2,53±0,32		
Fiziksel Kondisyon	Deney Grubu	30	3,09±0,49	152,5	0,000*
	Kontrol Grubu	30	2,55±0,33		
Vücut Çekiciliği	Deney Grubu	30	3,03±0,47	172,5	0,000*
	Kontrol Grubu	30	2,54±0,31		
Kuvvet	Deney Grubu	30	2,85±0,59	273,0	0,008*
	Kontrol Grubu	30	2,58±0,28		
Genel Fiziksel yeterlik	Deney Grubu	30	3,00±0,59	229,0	0,001*
	Kontrol Grubu	30	2,58±0,28		
Genel yeterlik	Deney Grubu	30	3,02±0,72	196,0	0,000*
	Kontrol Grubu	30	2,49±0,40		
Fiziksel Benlik Algısı	Deney Grubu	30	2,97±0,42	95,5	0,000*
	Kontrol Grubu	30	2,54±0,11		

($p<0,05$)

Tablo 4.3'e göre incelenen temel atletizme çalışmalarına katılan ve katılmayan öğrencilerin fiziksel kondisyon, vücut çekiciliği, kuvvet, genel fiziksel yeterlik, genel yeterlik, fiziksel benlik algısı değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Spor yeteneği parametresinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Gruplar arası değerler egzersiz programı sonucunda anlamlı farklılık göstermiştir.

Tablo 4.4

Temel Atletizm Çalışmalarına Katılan ve Katılmayan Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Değerleri

		N	X±SS	T	P	
KIZ	Spor Yeteneği	Deney Grubu	15	2,62±0,36	105,0	0,752
		Kontrol Grubu	15	2,57±0,29		
	Fiziksel Kondisyon	Deney Grubu	15	2,89±0,45	34,0	0,001*
		Kontrol Grubu	15	2,42±0,29		
	Vücut Çekiciliği	Deney Grubu	15	2,90±0,44	62,5	0,036*
		Kontrol Grubu	15	2,61±0,21		
	Kuvvet	Deney Grubu	15	2,64±0,63	102,5	0,675
		Kontrol Grubu	15	2,54±0,38		
	Genel Fiziksel yeterlik	Deney Grubu	15	2,81±0,65	81,0	0,186*
		Kontrol Grubu	15	2,59±0,38		
	Genel yeterlik	Deney Grubu	15	2,79±0,81	65,0	0,048
		Kontrol Grubu	15	2,43±0,42		
Fiziksel Benlik Algısı	Deney Grubu	15	2,78±0,44	45,5	0,005*	
	Kontrol Grubu	15	2,53±0,12			
ERKEK	Spor Yeteneği	Deney Grubu	15	3,06±0,43	41,0	0,003*
		Kontrol Grubu	15	2,50±0,35		
	Fiziksel Kondisyon	Deney Grubu	15	3,29±0,46	30,5	0,001*
		Kontrol Grubu	15	2,68±0,34		
	Vücut Çekiciliği	Deney Grubu	15	3,17±0,47	27,5	0,000*
		Kontrol Grubu	15	2,47±0,38		
	Kuvvet	Deney Grubu	15	3,05±0,47	34,5	0,001*
		Kontrol Grubu	15	2,50±0,30		
	Genel Fiziksel yeterlik	Deney Grubu	15	3,19±0,47	39,5	0,002*
		Kontrol Grubu	15	2,57±0,36		
	Genel yeterlik	Deney Grubu	15	3,26±0,54	32,5	0,001*
		Kontrol Grubu	15	2,55±0,39		
Fiziksel Benlik Algısı	Deney Grubu	15	3,17±0,30	1,0	0,000*	
	Kontrol Grubu	15	2,55±0,10			

(p<0,05)

Tablo 4.4'e göre temel atletizm çalışmalarına katılan ve katılmayan kız öğrencilerin spor yeteneği, kuvvet, genel fiziksel yeterlik değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0.05). İncelenen diğer parametreler (fiziksel kondisyon, vücut çekiciliği, genel yeterlik, fiziksel benlik algısı) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05). Temel atletizm hareketlerine katılan ve katılmayan erkek öğrencilerde incelenen parametreler (spor yeteneği, fiziksel kondisyon, vücut çekiciliği, kuvvet, genel fiziksel

yeterlik, genel yeterlik, fiziksel benlik algısı) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$).



BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Araştırmamızın katılım grubundan elde edilen verilerin analizi sonrasında tespit edilen bulgular ışığında, tartışılması, yorumlanması ve öneriler sunulması bu bölümde ele alınmıştır. Katılımcılar üzerinde spor yeteneği, fiziksel kondisyon, vücut çekiciliği, kuvvet, genel fiziksel yeterlik, genel yeterlik, fiziksel benlik algısı ortalama puanları arasında karşılaştırmalar ve ilişkilendirmeler yapılmıştır. Elde edilen bulguların literatürde yer alan diğer bulgular ile karşılaştırmasına yönelik yorumlanmak amaçlanmıştır.

Çalışmamızın sonucuna göre spor yeteneği ön ve son testleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. İncelenen diğer parametreler (fiziksel kondisyon, vücut çekiciliği, kuvvet, genel fiziksel yeterlik, genel yeterlik, fiziksel benlik algısı ön ve son test sonuçlarında) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Böylece uygulanan egzersiz programının sporcular üzerinde spor yeteneği parametresi dışındaki parametreler üzerinde olumlu sonuçlar doğurduğu gözlemlenmiştir. Çalışmamızda elde ettiğimiz bulgular ile Köksal ve ark.'nın (2006) yılında 'Sekiz haftalık step-aerobik dans programına katılımın fiziksel benlik algısı üzerindeki etkisi' çalışması benzerlik göstermektedir. Bu çalışmada daha öncesinde spor yapan ve yapmayan öğrenciler üzerine yapılan ön test-son test fiziksel benlik algısı puanlarına bakıldığında programı uygulayanlar lehine anlamlı fark elde edilmiştir. Araştırma fiziksel benlik algısının koordinasyon, spor yeteneği, fiziksel görünüm ve kuvvet alt boyutlarında da gruplar arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Bu bulgular ile çalışmamızdaki bulgular benzerlik göstermektedir.

Bizim çalışmamıza benzer olarak Orhan'ın (2005) yapmış olduğu araştırmada spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin durumu araştırılmış ve spor yapan öğrencilerin bütün boyutlarıyla fiziksel benlik algılarının daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Hatta Brown (2002), düzenli egzersizin kişinin vücut ağırlığını ve vücut yağını azaltıp, kas yoğunluğunu artırarak kişinin gösterişini arttırabileceğini, bunun yanında kendini sunma üzerine güdülenerek yüreklenen pek çok insanının egzersizle meşgul olduğunu ve görünüşlerini geliştirerek daha sağlıklı göründüklerini belirtmiştir. Diğer taraftan, araştırmalarda pek çok insanın egzersiz ortamlarına sosyal kimlik kazanmak, fiziksel görünümünü düzeltmek ya da onaylanmak için katılım gösterdiği belirtilmiştir

(Brown, 2002). Sonuç olarak kişiler içsel ya da dışsal pek çok nedene sahip olarak, yapılan aktivitenin sonucunda pozitif çıktılar elde etmektedirler. Bu çalışma bizim çalışmamızla örtüşmektedir.

Çalışmamızda cinsiyet farklılıklarına göre bulunan sonuçlarda temel atletizm hareketlerine katılan kız öğrencilerin fiziksel kondisyon ve vücut çekiciliği, erkek öğrencilerin spor yeteneği, fiziksel kondisyon, vücut çekiciliği, kuvvet, genel yeterlik, fiziksel benlik algısı ön ve son test sonuçlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Gösterilen diğer parametrelerde (spor yeteneği, kuvvet, genel fiziksel yeterlik, genel yeterlik, fiziksel benlik algısı ön ve son test sonuçlarında) anlamlı bir fark bulunmamıştır. Tablodan anlaşıldığı gibi cinsiyete göre bakıldığında uygulanan egzersiz programının erkek sporcuların ön test-son test sonuçlarında daha etkili olduğunu söylenebilir. Araştırmamızdaki elde ettiğimiz bulgular Aşçı ve ark.'nın (2009) Çocuklar ve Gençler için Fiziksel Benlik Algısı Envanteri'nin yapı ve ölçüt bağıntılı geçerliğini sınamak için yapılan çalışmayla benzer özellikler göstermektedir. Kızlarda fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin, fiziksel benlik algısı, sportif yeterlik, vücut çekiciliği, kuvvet ve fiziksel kondisyon alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif ilişki olduğunu gösterirken; erkeklerde fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin sportif yeterlik, kuvvet ve fiziksel kondisyon alt boyutları arasında anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Genç ve ark. (2011) yılında yaptıkları, “Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesinin Farklılıklarının Araştırılması” adlı çalışmada, beden kütle indeksi değerleri erkeklerde kadınlardan yüksek bulunmuştur. Bu bulgular araştırmamız ile benzerlik göstermektedir.

Benzer bir çalışmada, Yıldız'ın (2011) yılında yapmış olduğu 14-18 yaş grubu gençlerin vücut yağ yüzdesi, vücut kütle indeksleri, fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarının araştırılması adlı bu çalışmasını, düzenli spor yapan öğrenciler üzerinde gerçekleştirmektedir. Bu çalışmada, bireylerin beden kütle indeksi değerlerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu çalışmada bizim çalışmamıza göre farklı bir sonuç elde edilmiştir. Fiziksel aktivite ile ilgili yapılan bir diğer çalışmaya baktığımızda; Öztürk'ün (2005) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu bir çalışmada; erkek öğrencilerin, fiziksel aktivite düzeylerinin, kadın öğrencilerin, fiziksel aktivite düzeylerinden yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar ile çalışmamız benzer niteliktedir.

Pehlivan, (2010) tarafından beden eğitimi öğretmen adayları üzerinde yapılan çalışmada, yine cinsiyet değişkeni açısından bir farklılık ortaya koymuştur. Yapılan çalışmada fiziksel benlik algısının alt boyutlarında kadın ve erkekler arasında fark bulunmuş ve erkeklerin (sağlık, kondisyon, fiziksel aktivite, spor yeteneği, kuvvet ve dayanıklılık alt boyutlarında) ortalamalarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmada bizim çalışmamıza benzer niteliktedir.

Çalışmamızda temel atletizme katılan ve katılmayan öğrencilerin spor yeteneği, fiziksel kondisyon, vücut çekiciliği, kuvvet, genel fiziksel yeterlik, genel yeterlik, fiziksel benlik algısı değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Gruplar arası değerler egzersiz programı sonucunda anlamlı farklılık göstermiştir. Alferman ve Stoll (2000), sporun benlik algısına etkisinin incelendiği ve fiziksel aktiviteye katılan ve katılmayan iki grup üzerinde yürütülen bir çalışmada bizim çalışmamıza benzer olarak, düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin, özellikle kendi bedenlerine yönelik algılamalarında diğerlerine göre önemli derecede artış tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerde ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu çalışma da bizim çalışmamızla benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Özkan ve diğerlerinin (2013), 52 üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışının belirlenmesi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Bu çalışmadaki sonuçlar bizim çalışmamızdaki sonuçları destekler niteliktedir.

Araştırma sonucunda temel atletizm hareketlerine katılan kız öğrencilerin spor yeteneği, kuvvet, genel fiziksel yeterlik değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. İncelenen diğer parametreler (fiziksel kondisyon, vücut çekiciliği, genel yeterlik, fiziksel benlik algısı) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Temel atletizm hareketlerine katılan erkek öğrencilerde incelenen parametreler (spor yeteneği, fiziksel kondisyon, vücut çekiciliği, kuvvet, genel fiziksel yeterlik, genel yeterlik, fiziksel benlik algısı) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Gün (2006), spor yapan ve yapmayan öğrencilerde benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırıldığı çalışmasında yine bizim yaptığımız çalışmaya benzer olarak, sporcu olanlarla ile sporcu olmayanlar arasında Rosenberg Benlik saygısı Ölçeği'nin benlik saygısı alt ölçeği puanlamasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Çalışma sonucunda spor yapanların benlik saygısı düzeylerinin spor

yapmayanlara göre daha yüksek olduğunu, spor yapmanın ergenlerde stres belirtilerini azaltmada çok önemli ve yararlı olduğunu ifade etmiştir.

Çalışmamıza benzer nitelik taşıyan; Browker (2006)'ın erken ergenlik dönemde spora katılanlar ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında, 5-8. sınıf 382 spora katılan öğrencilerin benlik saygısı korelasyonlarına bakılmış ve deneklere kağıt kalem testi uygulanmıştır. Çalışmada spora katılan hem kız hem de erkek öğrencilerin benlik saygısı arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır. Orta seviye yoğunluktaki günlük yapılan düzenli aktivite uzun vadede kalp hastalığı, hipertansiyon, diabet gibi birçok fiziksel rahatsızlıkları azalttığı tartışılmaz bir gerçektir. Fiziksel aktivitenin fiziksel faydalarının yanında psikolojik karşılığına da rastlanır. Fiziksel aktiviteye katılanlarla psikolojik etkiler arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır. Örneğin, yetişkinlerde, ergenlerde ve çocuklarda fiziksel aktivite ve benlik saygısı arasında pozitif anlamlılık söz konusudur. Bundan dolayı fiziksel aktivite hem fiziksel yararları hem de psikolojik yararları birbiriyle bağlantılıdır. Fiziksel aktivitenin birçok psikolojik faydaları vardır. Örneğin spor yapan ergen kızların, spor yapmayan kızlara göre benlik saygıları yüksek, ruhsal durumu daha pozitif ve daha az depresyona girmektedirler.

Yapmış olduğumuz çalışma ile fiziksel aktivite yapan ilköğretim öğrencilerinin fiziksel benlik algısı arasında tutarlı ve birbirini etkileyen bir ilişki olduğunu söyleyebiliriz. Buna göre öğrencilerin gerçekleştirdikleri fiziksel aktivitelerin, öğrencilerin fiziksel benlik algısı düzeylerini yükselttiği anlaşılmaktadır. Fiziksel aktivite yapan öğrencilerin, fiziksel aktivite yapmayan öğrencilere oranla sağlıklı bir görünüm kazandıkları, bununla birlikte yüksek düzeyde benlik algısının geliştiği, benliklerindeki bu gelişimin öz güvenlerini yükselterek hem bedensel hem de ruhsal anlamda daha sağlıklı bireyler olmalarını ve fiziksel bakımdan kuvvetli, toplum ile uyumlu birer birey olmalarına önemli katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Öneriler

- Öğretmenlerin okulda çocukları fiziksel aktiviteye teşvik edici, çalışma, eğitim, seminer yapmasına olanak sağlanabilir.
- Okulda çocukları fiziksel aktiviteye yönlendirmek amacıyla eğitsel oyun saatleri eğitimle paralel olarak planlanabilir.
- Fiziksel aktiviteye katılım da aile yönlendirmelerinin önemli olduğu düşünülerek bu konuda ailelere gerekli eğitim seminerleri verilebilir.

- Çocukların ve ebeveynlerin fiziksel aktivitenin yaşam kalitesine, öz yeterliliğe, sağlığa, fiziksel algısına vb. faydalarını kamu spotu ve televizyon programları yapılarak bilinçli bireylerin yetişmesi sağlanabilir.
- Çocukların özgüvenin artırılması, beden çekiciliğine olumlu katkı sağlaması, fiziksel benlik algılarını geliştirmeleri bakımından fiziksel aktivite tavsiye edilebilir.
- Çocukların olumlu bir fiziksel benlik algısına sahip olmaları için kas ve iskelet sistemini güçlendiren, kuvvet gerektiren fiziksel aktiviteler (temel atletizm çalışmaları) gerçekleştirmeleri tavsiye edilmelidir.
- Araştırma başka illerde, farklı yaş grupları ve farklı fiziksel aktiviteler yapılarak uygulanabilir.



KAYNAKÇA

- Aarnio, M. (2003). Leisure-time physical activity in late adolescence: A cohort study of stability, correlates and familial aggregation in twin boys and girls. *Journal of Sports Science and Medicine* , 1-41.
- Ablet, S. (2018, ekim 22). *Why is sport and exercise important?* Spor ve Egzersiz: [https://www.cclg.org.uk/write/MediaUploads/Publications/PDFs/Sport_and_exercise_\(Nov_13\).pdf](https://www.cclg.org.uk/write/MediaUploads/Publications/PDFs/Sport_and_exercise_(Nov_13).pdf) adresinden alınmıştır
- Acar, H., Bozkuş, T., Erol, Z., & Acar, H. (2017). Seğırtmeden Atletizme. *Uluslararası Bilim, Kültür ve Spor Kongresi Özet Kitapçığı*, s. 1-20.
- Akın, S. (2015). *Okul Öncesi 60-72 aylık çocukların temel motor becerilerinin gelişimine eğitsel oyunların etkisi*. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, s. 2-20.
- Akın, S., Kalkavan, A., & Gülaç, M. (2016). Okullar arası müsabakalara katılan 10-11 yaş grubu sporcu çocuklar ile spor yapmayan çocukların temel motor beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, s. 21-32.
- Alfermann, D., & Stoll, O. (2000). Effects of physical exercise on self-concept and well-being. *International Journal Of Sport Psychology*, s.23-47.
- Alpman, C. (1991). Eğitim Bütünlüğü İçinde Beden Eğitiminin Yeri ve Önemi. *1. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu*, s. 85-90.
- Anderson, J. C., Funk, J., R., E., & P., S. (2003). Parental support and pressure and children's extracurricular activities: relationships with amount of involvement and affective experience of participation. *Applied Developmental Psychology*, s.241-257.
- Anderson, S. (2001). Practicing Children: Consuming and Being Consumed by Sports. *Journal of Sport & Social Issues*, 229-250.
- Aracı, H. ve Aracı Ş. (2014). Spor Bilimleri Öğretimi. Ankara: Grafiker Rek. San. ve Tic. Ltd Şti. 0-28.
- Ar, E. (2004). *Ercan AR. Eğitimde Biz ve Çocuklarımız*. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı, 1-20.
- Arıca, O. (1995). *Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Denetim Odağı İlişkisi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 11-34.
- Arıca, T. (1999). *Grupla Psikolojik Danışma Yoluyla Benlik ve Mesleki Benlik Saygısının Geliştirilmesi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 23-67.
- Aşçı, H., Altıntaş, A., Çağlar, E., Karahan, B., Uygurtaş, M. (2009). Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3-12.
- Aşçı, F. H. (2004). Physical Self-Perception of Elite Athletes and Nonathletes: A Turkish Sample. *Perceptual and Motor Skills.*, s. 1047-1052.

- Aşçı, H. (1994).“Genç Erkek Milli Basketbolcuları Kendini Fiziksel Algılama ve Beden İmgelerinden Hoşnut Olma Profilleri” Spor Bilimleri Dergisi. (7) 4, 1994/4, s. 13-20
- Bacchini, D., & Magliulo, F. (2003). Self-İmage And Perceived Self-Efficacy During Adolescence. *Journal Of Youth and Adolescence*, s. 45-54.
- Bandura, A. (1977). Toward a unifying theory of behavioural change. *Psychological review*, s. 191-215.
- Barber, H., Sukhi, H., & White, S. (1999). The influence of parent-coaches on participant motivation and competitive anxiety in youth sport participation. *Journal of Sport Behaviour*, s. 162-178.
- Başaran, İ. (1982). *Eğitim Psikolojisi, Modern Eğitimin Psikolojik Temelleri*. Ankara: Emel Matbaacılık., s. 3-12.
- Bednar, R., Wells, M., & Peterson, S. (1991). *Self Esteem*. Washington: American Psychological Association, s. 10-24.
- Berger, B. G., Pargman, D., & Weinberg, R. (2007). *Foundations of Excercise Psychology*. Morgantown: Sheridan Books, s. 45-67.
- Berns, M. (1993). *Child, family, comminity, socialization and sport*. San Diego: Harcourt Brace College Publishers, s. 23-25.
- Biçer, M. A. (2009, ocak 1). Atletizmde Müsabaka Öncesi Mistik Geleneksel Dini İnanışlar ve Rahatlama Yöntemleri VE. Ankara, Ankara/Yenimahalle, Türkiye., s. 45.
- Biddle, S. J., & Mutrie, N. (2002). *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-being and Interventions*. London: Routledge, s. 54-60.
- Biddle, S., & Armstrong, N. (1992). Children’s physical activity: An exploratory study of psychological correlates. *Social Science Medical*, s. 325-331.
- Bilgin, Ş. (2001). *Ergenlerde Kaygı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki*. İstanbul: Marmara Üniversitesi., s. 13-16.
- Borra, S., Schwartz, N., Spain, C., & Natchipolsky, M. (1995). Food, physical activity, and fun: Inspiring America’s kids to more healthful lifestyles. *Journal of the American Diabetic Association*, s. 816-818.
- Brothers, J. (2007). Parents need to help children keep sports fun. *Seattle Post-Intelligencer Lifestyle*, s. 20-32.
- Browker, A. (2006). Relationship Between Sports Participation and Self-Esteem During Early Adolescence . *Canadian Journal of Behavioural Science*, s. 12-30.
- Brustad, R. J. (1996). Attraction to physical activity in urban schoolchildren: Parental socialization and gender influences. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, s. 316-323.

- Burke, V., Beilin, L., Simmer, K., Oddy, W., Blake, K., Doherty, D., et al. (2005). Predictors of body mass index and associations with cardiovascular risk factors in Australian children: A prospec. *International Journal of Obesity*, s. 15-23.
- Cale, L. (1994). Self-report measures of children's physical activity: recommendations for future development and a new alternative measure. *Health Education Journal*, s. 439-453.
- Caprara, G., Barbaranelli, C., Pastorelli, C., & Cervone, D. (2004). The Contribution Of Self-Efficacy Beliefs To Psychosocial Outcomes In Adolescence: Predicting Beyond Global Dispositional Tendencies. *Personality and Individual Differences*. *Personality and Individual Difference*, s. 88-102.
- Chase, M. A., & Dummer, G. M. (1992). The role of sports as a social status determinant for children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, s. 418-424.
- Chiodera, P., Volta, E., Gobbi, G., Milioli, M., Mirandola, P., Bonetti, A., et al. (2007). Specifically Designed Physical Exercise Programs Improve Children's Motor Abilities. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, s. 179-187.
- Cleary, D., Ray, G., LoBello, S., & Zachar, P. (2002). Children's perceptions of close peer relationships: quality, congruence and meta-perceptions. *Child Study Journal*, s. 179-192.
- Closkey, J., & Bulechek, G. (1998). *Nursing Intervention Classification (NIC)*, . San Diego: San Diego Publiser., s. 1-18.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self Esteem*. San Francisco: Cole and Freeman., s. 23-25.
- Couch, K. (2004). *How active are children and young people in the UK? [Brochure]*. London: British Heart Foundation, s. 47-89.
- Crocker, P., Eklund, R., & Kowalski, K. (2000). Children's physical activity and physical self-perceptions. *Journal of Sports Sciences*, s. 383-394.
- Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş., s.25-47.
- Çelebi, F. (2000). *12-14 Yaş Grubu Puberte Dönemi Spor Yapan ve Sedaranter Öğrencilerin Postürel ve Biyomotor Özelliklerinin Karşılaştırılması* . Muğla: Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü., s. 34-51.
- Çetin, K. B. (2009). "Feminen ve Maskülen Spor Yapan Kadınlarda Fiziksel Benlik Algısı". Yüksek Lisans Tezi. T. C. Mersin Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Mersin., s. 10-21.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi., s.45.
- David, P. (1999). Children's Rights and Sports. *The International Journal of Children's Rights*, s. 53-81.
- Deci, . E., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behaviour*. NY: Plenum Press. s. 23-56.

- Dishman, R. K., Washburn, R. A., & Schoeller, D. A. (2001). Measurement of Physical Activity. *Quest*, 295-309.
- Eisenberg, S., & Delaney, D. J. (1998). *Psikolojik Danışma Süreci*. (N. Ö. Takkaç, Çev.) İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları., s.125-130.
- Emily J. Crandall, B. (2007). *Why Children Play Sports: A Parent's, Coach's and Athlete's Perspective*. Ohio: Marietta College., s.46-78.
- Faulkner, R. (1996). *Maturation, in Measurement in Pediatric Exercise Science*. Canada: Human Kinetics. s. 212-234.
- Fletcher, A., Nickerson, P., & Wright, K. (2003). Structure Leisure Activities in Middle Childhood: Links to Well-Being. *Journal of Community Psychology*, s. 641-659.
- Flour, J. A., Todd, M., & Tudor-Locke, C. (2006). Pedometer-assessed physical activity in young adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, s. 309-315.
- Fox, K. R. (1997). *The Physical Self: From Motivation to Well-Being*. Champaign. IL: Human Kinetics., s.58-80.
- Fox, K. R. (2000). Self-esteem, self-perceptions, and exercise. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, s. 228-240.
- Freedman-Doan, C., Wigfield, A., Eccles, J. S., Blumenfeld, P., Arbreton, A., & Harold, R. D. (2000). What am I best at? Grade and gender differences in children's beliefs about ability improvement. *Journal of Applied Developmental Psychology*,s. 379-402.
- Fu, F., & Hao, X. (2002). *Physical Development and Lifestyle of Hong Kong Secondary School Students*. Hong Kong: Preventive Medicine., s.60-99.
- Gagne, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behaviour engagement. *Motivation and Emotion*, s.199- 223.
- Gallahue, D. L., & Donnelly, F. C. (2003). *Developmental Physical Education for All Children*. Champaign IL: Human Kinetics.,s.150-184.
- Gallahue, D., & Ozmun, J. (2002). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. Boston: McGraw Hill.,s.37-78.
- Gander, M. J., & Gardiner, H. (2001). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. (B. Onur, Çev.) Ankara: İmge Kitabevi.,s. 145-167.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H. ve Üçok, K. (2011). "Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Farklılıklarının Araştırılması" *Kocatepe Tıp Dergisi The Medical Journal of Kocatepe Afyon Kocatepe Üniversitesi*. 12:, s. 145-150.
- Gill, D. (1986). *Psychological Dynamics of Sport Illinois*. Illinois: Human Kinetics Publishers.,s.67-71.
- Gill, D. L. (2000). *Psychological Dynamics of Sport and Exercise (2nd ed.)*. Champaign. IL: Human Kinetics., s.45-65.

- Gill, T., MacDougall, C., & Taylor, A. W. (2004). Adult perceptions of children's physical activity and overweight. *ACHPER Healthy Lifestyles Journal*, s.21- 25.
- Gould, D., Feltz, D., & Weiss, M. R. (1985). Motives for participating in competitive youth swimming. *International Journal of Sports Psychology*, s.126-140.
- Gökmen, H., Karagül, T., & Aşçı, F. (1995). *Psikomotor Gelişim*. Ankara: GSGM Yayın.,s.12-78.
- Gün, E. (2006). *Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı*. Konya: Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.,s.112-140.
- Hagger, M., Cale, L., & Almond, L. (1997). Children's physical activity levels and attitudes towards physical activity. *European Physical Education Review*, s.144-164.
- Harter, S. (1982). The perceived competence scale for children. *Child Development*, s. 87–97.
- Harter, S. (1999). *The Construction of the Self: A Developmental Perspective*. New York: New York.,s.80-130.
- Harter, S., & Pike, R. (1984). The pictorial scale of perceived competence and social acceptance for young children. *Child Development*, 1969-1982.
- Haywood, K., & Getchell, N. (2001). *Lifespan Motor Development*. Champaign. IL: Human Kinetics. s.50-125.
- İkizler, C., & Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım., s. 110-145.
- İkizler, H. (2002). *Spor Sağlık ve Motivasyon*. İstanbul: Alfa Yayınları. , s.159-188.
- İşler, M. (1997). *Atletizm (Koşular-Atlamalar-Atmalar), Teknik, Metod, Antrenman*. Ankara: Ankara., s.43-66.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1983). *Okulöncesi Etkinlikler*. İstanbul : MEB. s.150-176.
- Kale, G. (2006). *Atletizm'in Atma Branşlarında Bazı Antropometrik Parametrelerle Performansın İlişkilendirilmesi*. Ankara: Ankara Üniversitesi., s.6-34.
- Kalkavan, A. (1999). Trabzonsporlu minik, yıldız ve B genç Futbolcuların fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması. *Dinamik Spor Bilimleri Dergisi*, s. 1-11.
- Kanat, T. (1991). *Atletizm Federasyonu'nun İdari ve Mali Yapısı*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.,s. 50-85.
- Karakaya, I., Coşkun, A., & Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin Depresyon, Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, s.86-99.
- Kariman, İ. (2005). Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygıları Ve Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler

- Açısından İncelenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, s. 88-98.
- Kaya, A., & Seçkes, M. (2004). Benlik Saygısı ve Öz Yeterlilik Geliştirme Programının Benlik Saygısı Düzeyine Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*,s. 45-56.
- Kerner, M. S. (2005). Leisure-time physical activity, sedentary behaviour, and physical fitness among adolescents. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, s.26-30.
- Keten, M. (1993). *Türkiye 'de Spor*. Ankara: Polat Ofset., s. 46-90.
- Kirkcaldy, B., Shephard, R., & Siefen, R. (2002). The relationship between physical activity and self-image and the problem behaviour among adolescents. *Social Psychiatry Epidemiology*, s. 554-550.
- Klomsten, A. T., Marsh, H. W., & Shaalvik, E. M. (2005). Adolescent's perceptions of masculine and feminine values in sport and physical education: A study of gender differences. *Sex Roles*,s. 625-636.
- Koç, Ş. (1994). *Spor Psikolojisine Giriş*. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık., s. 36-45.
- Köksal , F., Koruç, Z., Kocaekşi, S., (2006). Spor Hekimliği Dergisi, Cilt:41, s. 45-51.
- Kumartaşlı, M., Topuz, R., & Dağdelen, S. (2014). 10-12 Yaş Grubu Futbolcuların Motorik Performansının Değerlendirilmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, s. 101-113.
- Kurt, T., Kılıç, M., & Kılıç, M. v. (1996). *Türklerde Spor Tarihi*. Ankara: Ankara.,s.80-116.
- Larson, G., & Zaichkowsky, L. (1995). Physical, Motor, and Fitness Development in Children and Adolescents. *Journal of Education*, s. 55-67.
- Lee, W. (2005). *Encyclopedia of School Psychology*. Sage : Sage Publication.,s.60-76.
- Loucaides, C., & Chedzoy, S. M. (2005). Factors influencing Cypriot children's physical activity levels. *Sport, Education and Society*, s. 101-118.
- Macdonald, D., Rodger, S., Abbott, R., Ziviani, J., & Jones, J. (2005). "I could do with a pair of wings": perspectives on physical activity, bodies and health from young \ Australian children. *Sport, Education and Society*, s. 195-209.
- Malina, R., & Bouchard, C. (1991). *Maturation and Physical Activity, Human Kinetics Book*. Illinois: USA Charrtpaign. s.80-89.
- Marsh, H. W. (1989). Age and sex effects in multiple dimensions of self-concept: Preadolescence to early adulthood. *Journal of Educational Psychology*, s. 417- 430.
- Marsh, H., Ellis, L., & Craven, R. (2002). How do preschool children feel about themselves? Unravelling measurement and multidimensional self-concept structure. *Developmental Psychology*, s.376-393.

- McNamara-Barry, C., & Wentzel, K. (2006). Friend influence on prosocial behaviour: The role of motivational factors and characteristics. *Developmental Psychology*, s. 153-163.
- MEB, 2. (2018, Haziran 26). "IAAF ÇOCUK ATLETİZM" 7-12 YAŞ GURUBU KIZ VE ERKEK ÇOCUKLARIN KURS PROGRAMI . Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü:
https://hbogm.meb.gov.tr/modulerprogramlar/kurslar/Spor_IAAF%20%C3%87ocuk%20Atletizm.pdf adresinden alınmıştır
- Morris, T., Clayton, H., Power, H., & Jin-Song, H. (1996). Gender and motives for participation in sport and exercise. Proceedings of the FEPSAC IX. *European Congress of Sport Psychology*, s. 364-373.
- Mulvihill, C., Rivers, K., & Aggleton, P. (2000). A qualitative study investigating the views of primary-age children and parents on physical activity. *Health Education Journal*, 166-179.
- Muratlı, G. (1997). *Çocuk ve Spor*. Ankara: Bağırhan Yayınevi., s. 57-98.
- Muratlı, S. (2007). *Antrenman bilimi yaklaşımıyla çocuk ve spor*. Ankara: Nobel, s. 32.
- Müniroğlu, S. (1995). *Anaokullarına Devam Eden 4-5 Yaş Çocukların Motor Gelişimlerine Etki Eden Faktörler Üzerine Bir İnceleme*. Ankara : A. Ü. Fen Bil. Ens., s.88-102.
- O'Brien Cousins, S. (1997). Elderly tomboys? Sources of self-efficacy for physical activity in late life. *Journal of Aging and Physical Activit*, s. 229-243.
- Özsaydı, Ş., Salıcı, O.,Orhan, H.(2005). Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.,s.17-22.
- Özkan, A., Bozkuş, T., KUL, M., vd. (2013). "Halk Oyuncularının Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi ve İlişkilendirilmesi". *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*.1. (3), s. 24-28.
- Öztürk, M. (2005). "Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği Ve Güvenirliği Ve Fiziksel Aktivite 59 Düzeylerinin Belirlenmesi". Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara., s. 23.
- Patrick, H., Ryan, M., & Alfred-Liro, C. (1999). Adolescents' commitment to development talents: The role of peers in continuing motivation for sports and the arts. *Journal of Youth and Adolescence*, s.741-764.
- Pehlivan, Z. (2010). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Fiziksel Benlik Algıları ve Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumlarının Analizi. *Eğitim ve Bilim*, 35 (156), s. 126-141.
- Pelligrino, L. (2009). *Handbook of Motor Skills: Development, Impairment and Therapy*. Publishers, New York: Nova Science., s. 245-268.

- Piek, J. P., Baynam, G. B., & Barrett, N. C. (2006). The relationship between fine and gross motor ability, self-perceptions and self-worth in children and adolescents. *Human Movement Science*, s. 65-75.
- Planinséc, J., & Fosnáríc, S. (2005). Relationship of perceived physical self-concept and physical activity level and sex among young children. *Perceptual & Motor Skills*, s. 349–353.
- Robinson, D., & Reed, V. (1998). *The A-Z of Social Research Jargon*. Vermont: Ashgate Publishing Company., s. 124-176.
- Rose, B., Larkin, D., & Berger, B. (1998). The importance of motor coordination for children’s motivation orientations in sport. *Adapted Physical Activity Quarterly*, s. 316-327.
- Rudisill, M. E., Mahar, M. T., & Meaney, K. S. (1997). The relationship between children’s perceived and actual motor competence. *Perceptual and Motor Skills*, s. 895–906.
- Sağlam, F., Rakıcıoğlu, N., Karaağaoğlu, N., Hazır, T., Cinemre, A., Tınzacı, C., et al. (2002). İlk Öğretim Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk ve Beslenme Durumları. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*,s. 2-21.
- Saigal, S., Lambert, M., Russ, C., & Hoult, L. (2002). *Self-esteem of adolescents who were born prematurely*. *Pediatrics: Pediatrics*, s.76-89.
- Salmivalli, C., & Isaacs, J. (2005). Prospective relations among victimization, rejection, friendlessness, and children’s self and peer-perceptions. *Child Development*, s.1161-1173.
- Şanlı, E. (2008). “Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi–Yaş, Cinsiyet ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi” T. C. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Ankara, s. 23-25.
- Selçuk, Z. (1994). *Eğitim Psikolojisi*. Ankara: Atlas Kitapevi, s. 45-78.
- Shapiro, D. R., Yun, J., & Ulrich, D. A. (2002). Measuring perceived gross motor skill competence in children. *International Journal of Sport Psychology*, s. 391- 409.
- Shephard, R. J. (2005). The obesity epidemic: A challenge to pediatric work physiologists? *Pediatric Exercise Science*, s. 3-17.
- Sherrill, C. (2000). *Adapted Physical Activity, Recreation and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan*. Madison: Brown & Benchmark Publishers. s. 46-80.
- Siegenthaler, K. L., & Gonzalez, G. (1997). Youth Sports as Serious Leisure. . *Journal of Sport & Social Issues*, s. 298-314.
- Simons, J. (1992). Optimizing Performance Through Mental Plans and Physical Routines. *Track and F. Ouarterly*, s. 20-21.

- Sirard, J., Pfeiffer, K., & Pate, R. (2006). Motivational factors associated with sports program participation in middle school students. *Journal of Adolescent Health*, s. 696-703.
- Smoll, F., Magill, R., & Ash, M. (1988). *Children in Sport, (3rd ed)*. Champaign. IL: Human Kinetics. s. 45-73.
- Sonstroem, R. J. (1998). Physical self-concept: assessment and external validity. *Exercise and Sport Science Review*, s. 133-164.
- Spor, D. (2018, Ağustos 20). *Bilim ve Çocuk*. spor ve bilim: [http://www.sporbilim.com.çocuk ve spor.html](http://www.sporbilim.com.çocuk%20ve%20spor.html) adresinden alınmıştır
- Stein, J. U. (1988). Competition: A developmental process. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, s. 30-33.
- Suadicanı, P., & Gytelberg, F. (2004). Physical Activity in Young Children – Does it Matter? . *Scandinavian Journal Medicine Science Sports*, s. 137-145.
- T.A.F. (2003). *Atletizmin Tarihçesi ve Atletizm*. Ankara: Türkiye Atletizm Federasyonu.
- Taşçı, B. (2010). *Sokağın günümüz koşullarında çocuk oyun alanı olarak ele alınması ve değerlendirilmesi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.,s.90.
- Taşneli, Ö. (2007). „Fiziksel Benlik Algısı Elit Seviyedeki Değişik Spor Branşlarının Fiziksel Benlik Algısı Üzerine Etkisi”. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi., s. 15-30.
- Tekil, N. (1984). *Atletizm*. Ankara: Ankara., s.110-138.
- Tiggeman, M., & Williamson, S. (2000). *Tiggeman M., Williamson S. The Effect of Exercise on Body Satisfaction and Self-Esteem as a Function of Gender and Age. Sex Roles*, . Boston: Boston., s. 25-56.
- Tiryaki, G., Erdil, G., Acar, M., & Emlek, Y. (1991). Sporcu Ve Sporcu Olmayan Gençlerin Kişilik Özellikleri. *Spor Hekimliği Dergisi*, s. 12-30.
- Toker, M. Ş. (1989). *Atletizmi Sevenler için Kılavuz*. Ankara: Milli Eğitim., s. 29-40.
- Top, E. (2012). *İlköğretimde Okuyan 08-12 Yaş Grubu Kız Ve Erkek Çocukların Bruninks-Oseretsky ve TGMD-II Testlerine Göre Motor Gelişme Düzeylerinin Araştırılması*. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü., s. 35-76.
- Tsao, L. (2002). How much do we know about the importance of play in child development? *Childhood Education*, s. 230-234.
- Ulusay, A. (2003). *Gelişim ve öğrenme*. Ankara: Anı Yayınları., s.76-98.
- Vanden Auweele, Y., Bakker, F., Biddle, S., Durand, M., & Seiler, R. (1999). *Psychology for Physical Educators*. Champaign. IL: Human Kinetics., s. 65-78.

- Watkinson, E., Dwyer, S., & Nielsen, A. (2005). Children theorize about reasons for recess engagement: Does expectancy-value theory apply? *Adapted physical Activity Quarterly*, s. 179-197.
- Weinberg, R., Tenenbaum, G., McKenzie, A., Jackson, S., Anshel, M., Grove, R., et al. (2000). Motivation for youth participation in sport and physical activity: Relationships to culture, self-reported activity levels and gender. . *International Journal* , s. 321-346.
- Weiss, M. R. (2000). Motivating Kids in Physical Activity. President's Council on Physical Fitness and Sport. *Research Digest*, s. 1-12.
- Weiss, M. R., & Horn, T. S. (1990). The relation between children's accuracy estimates of their physical competence and achievement-related characteristics. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, s. 250-258.
- Weiss, M. R., & Smith, A. (2002). Friendship quality in youth sport: relationship to age, gender and motivation variables. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, s. 420-437.
- Weiss, M., & Petlichkoff, L. (1989). Children's motivation for participation in and withdrawal from sport: Identifying the missing link. *Paediatric Exercise Science*, s. 195-211.
- Welk, G. J., & Eklund, B. (2005). Validation of the children and youth physical self perceptions profile for young children. *Psychology of Sport & Exercise*, s. 51-65.
- Willemsse, M. (2008). *Exporing the Relationship Betwen Self-Efficacy and Aggression in a Group of Adolescents in The Peri-Urban Town of Worcester*. Stellenbosch: University of Stellenbosch., s. 80-98.
- Yapıcı, K., & Ersoy, A. (2015). Modern Olimpiyat Oyunlarında Atletizm Rekorlarını Hazırlayan Faktörler. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/55285>, s. 1-18.
- Yavuzer, H. (2001). *Ana-Baba ve Çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi,s. 98-123.
- Yegül, I. (1999). *Liseli Erkek Sporcular ile Sporcu Olmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Atletik Yeterlik Puanlarının Karşılaştırılması*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,s. 34-54.
- Yıldırım, Y. (1997). *Lise Beden Eğitimi Dersleri Müfredat Programında Belirtilen Beden Eğitimi Dersleri Genel Amaçları ile Atletizm Eğitimi İçin Belirlenen Özel Amaçların Gerçekleşme Düzeyleri*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri, s. 54-78.
- Yıldız, H. (2011). "14-18 Yaş Grubu Gençlerin Vücut Yağ Yüzdeleri, Vücut Kitle İndeksleri, Fiziksel Aktivite ve Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması". T. C. Dumlupınar Üniveristesesi Sağlık Bilimleri Emnstitüsü. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Kütahya, s. 23-24.
- Yıldız, İ. (2009). *Farklı dirençlerle uygulanan kuvvet antrenmanlarının kız çocuklarının fiziksel ve kas-kuvvet gelişimlerine olan etkisinin incelenmesi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, s.12-17.

- Yörükoğlu, A. (1985). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Eğitimi ve Ruhsal Sorunları*. Ankara: Türkiye İş Bankası Yayınları, s. 54-60.
- Yörükoğlu, A. (1988). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Eğitimi ve Ruhsal Sorunları*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları Sosyal ve Felsefi Eserler Dizisi, s. 90-120.
- Yörükoğlu, A. (1989). *Değişen Toplumda Aile ve Çocuk*. İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım, s.143-178.
- Zahariadis, P., Tsorbatzoudis, H., & Grouiou, G. (2005). The sport motivation scale for children: Preliminary analysis in physical education classes. *Perceptual & Motor Skills*, s. 43-54.
- Zengin, Ö. (1991). *Atletizm'de Engelli ve Bayrak Koşularının Özellikleri ve Gelişimi Üzerinde Çalışmalar*. Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı., s. 36-42.
- Zorba, E., & Saygın, Ö. (2013). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Seçkin, s.35-67.
- Zorba E.(1999). Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, 1. Baskı, G.S.G.M Eğitim Dairesi. Ankara: s. 96-97.
- Zorba, E. & Saygın, Ö. (2017). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*.4. Baskı, Ankara. s. 125-145.

EK 1. FİZİKSEL BENLİK ALGISI FORMU

Ben Nasıl Biriyim

Doğum Tarihi: _____

Sınıf: _____ Kız Erkek

Aşağıda kendinizi düşünerek cevaplayabileceğiniz bir dizi farklı davranış biçimlerini belirten cümleler verilmektedir. Bu bir test değildir, bu nedenle önceden belirlenmiş doğru ve yanlış cevap anahtarı yoktur. Her birey diğerlerinden farklı olduğundan, her bireyin aşağıdaki cümlelere farklı cevaplar vermesi doğaldır.

Örnek

	Tam Bana Uygun	Kısmen Bana Uygun				Kısmen Bana Uygun	Tam Bana Uygun
(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar boş zamanlarında dışarda oynamayı tercih ederler	Fakat	Diğerleri televizyon izlemeyi tercih ederler.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Yukarıdaki örnekte gördüğünüz gibi “**FAKAT**” sözcüğünün sağında ve solunda iki farklı bireyden söz edilmektedir. Sizden beklenen, kendinizi bu iki farklı gruptan hangisine daha yakın bulunduğunuzu belirtmenizdir. Bir başka deyişle, hangi grup bireye daha çok benzediğinizi belirlemenizdir.

Bu ayrımı yaptıktan sonra ikinci aşamada, bu benzemenin size ne derecede (tamamen veya oldukça) uyduğunu işaretlemeniz gerekmektedir. Eğer bu gruplardan birine tamamen benzediğinizi düşünüyorsanız “**tamamen bana uygun**” ifadesinin altındaki kutuyu işaretleyiniz. Eğer bu gruplardan birine oldukça benzediğinizi düşünüyorsanız bu kez de “**kısmen bana uygun**” ifadesinin altındaki kutuyu işaretleyiniz. **Her bir cümle için seçeneklerden yalnız birini işaretleyiniz.**

	Tam Bana Uygun	Kısmen Bana Uygun				Kısmen Bana Uygun	Tam Bana Uygun
1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar bütün sporları çok iyi yaparlar	Fakat	Diğerleri konu spor spor olunca kendilerini çok iyi hissetmezler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Tam Bana Uygun	Kısmen Bana Uygun				Kısmen Bana Uygun	Tam Bana Uygun
2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar zorlayıcı fiziksel aktiviteleri yapmada kendilerini <i>rahat hissetmezler</i>	Fakat	Diğerleri zorlayıcı fiziksel aktiviteleri yapmada kendilerinden <i>emindirler</i> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar başkaları ile kıyaslandığında iyi görünüşlü ve zinde bir vücuda sahip olduklarını hissederler	Fakat	Diğerleri bir çoklarına göre vücutlarının iyi görünmediğini hisseder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar kendi yaş grubu arkadaşları ile kıyaslandığında kuvvetten <i>yoksun</i> olduğunu hissederler	Fakat	Diğerleri kendi yaşlarına kıyasla daha güçlü olduğunu hisseder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar fiziksel olarak kendilerinden <i>övünç</i> duyarlar	Fakat	Diğerlerinin ise fiziksel olarak <i>övünç</i> duyacak fazla bir seyleri <i>yoktur</i> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar çoğu zaman kendilerinden <i>hoşnut değildir</i>	Fakat	Diğerleri kendilerinden oldukça <i>memmundurlar</i> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar sporda daha iyi olabilmeyi isterler	Fakat	Diğerleri sporda kendilerinden yeterince iyi bulurlar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar zorlayıcı fiziksel egzersizleri yapabilecek dayanıklılığa sahiptir.	Fakat	Diğerleri kısa sürede nefes nefese kalırlar, yavaşlamak zorunda kalırlar veya terk ederler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar vücutlarının fiziksel olarak iyi görünmesini sağlamakta <i>zorlanurlar</i>	Fakat	Diğerleri vücutlarının fiziksel olarak iyi görünmesini sağlamayı kolay bulurlar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar yaşlarından daha güçlü kaslara sahip olduklarını düşünürler	Fakat	Diğerleri yaşlarından daha zayıf kaslara sahip olduklarını hissederler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar fiziksel açıdan kendilerine güvenmezler	Fakat	Diğerleri fiziksel açıdan kendilerini gerçekten iyi hissederler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar kendileri olmaktan <i>hoşnuturlar</i>	Fakat	Diğerleri çoğunlukla kendileri olmaktan <i>hoşnut değildirler</i> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar daha önce denemedikleri bir spor etkinliğini bile iyi yapabileceklerini düşünürler	Fakat	Diğerleri daha denemedikleri spor etkinliklerini <i>yapamayacaklarından</i> kaygılanırlar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar yüksek düzeyde dayanıklılığa ve fiziksel uygunluğa sahip <i>değildir</i>	Fakat	Diğerleri <i>yüksek</i> düzeyde dayanıklılığa ve fiziksel uygunluğa sahiptir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Tam Bana Uygun	Kısmen Bana Uygun				Kısmen Bana Uygun	Tam Bana Uygun
15.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar vücutlarının görünüşünden <i>hoşnutlurlar</i>	Fakat	Diğer çocuklar vücutlarının daha iyi görünmesini arzu ederler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocukların kuvvet gerektiren aktivitelerde kendilerine güvenleri <i>yoktur</i>	Fakat	Diğerleri kuvvet gerektiren aktivitelerde kendilerine çok güvenirler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar fiziksel olarak kendilerinden çok <i>hoşnutlurlar</i>	Fakat	Diğerleri fiziksel olarak kendilerinden genellikle <i>hoşnut değildirler</i> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar sürdürmekte oldukları yaşam biçiminden <i>hoşnut değildirler</i> .	Fakat	Diğerleri sürmekte oldukları yaşam biçiminden <i>hoşnutlardır</i> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar sporda ve oyunlarda oynamak yerine genellikle <i>izlemeyi</i> tercih ederler	Fakat	Diğerleri izlemekten ziyade genellikle <i>oynarlar</i> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	<input type="checkbox"/>		Bazı çocuklar bulabildikleri her fırsatta enerjik fiziksel aktivitede yer almaya çalışırlar.	Fakat	Diğerleri enerjik fiziksel aktiviteleri yapmaktan kaçınırlar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar güzel görünen vücutlarından dolayı <i>genellikle</i> çok beğenildiğini hissederek	Fakat	Diğerleri vücutlarının görüntüsünden dolayı <i>çok seyrek</i> olarak beğenildiğini hissederek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar güçlü kas gerektiren aktivitelere ilk katılanlardır.	Fakat	Diğerleri güçlü kaslara ihtiyaç duyulan aktivitelere <i>son</i> katılanlardır..	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar nasıl olduklarından ve fiziksel olarak ne yapabildiklerinden <i>hoşnut değildir</i>	Fakat	Diğerleri nasıl olduklarından ve fiziksel olarak ne yapabildiklerinden <i>hoşnuttur</i> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar kendileri gibi kimselerden <i>hoşlanırlar</i> .	Fakat	Diğerleri çoğunlukla başka biri olmayı arzu ederler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar sporda kendilerini yaşlılarından daha <i>iyi</i> bulurlar.	Fakat	Diğerleri o kadar iyi oynayabildiklerini sanmazlar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar yoruldukları için erkenden koşmayı ve aktivite yapmayı bırakmak zorunda kalır.	Fakat	Diğerleri yorulmadan uzun süre koşabilir ve aktiviteye katılabilirler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Tam Bana Uygun	Kısmen Bana Uygun				Kısmen Bana Uygun	Tam Bana Uygun
27.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar fiziksel görünümlerine <i>güvenirler</i> .	Fakat	Diğerleri fiziksel olarak vücutlarının nasıl görüldüğü konusunda kendilerini <i>rahatsız</i> hissederler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar fiziksel kuvvet gerektiren durumlarda diğerleri kadar iyi <i>olmadıklarını</i> hissederler.	Fakat	Diğerleri fiziksel kuvvet gerektiren durumlarda <i>en iyiler</i> arasında olduklarını hisseder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar fiziksel özellikleri hakkında olumlu hislere sahiptirler.	Fakat	Diğerleri fiziksel özellikleri hakkında biraz olumsuz düşünürler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar buldukları hallerinden memnundur	Fakat	Diğerleri <i>farklı</i> olmayı arzu eder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar yeni açık hava oyunlarında iyi <i>değildir</i>	Fakat	Diğerleri yeni oyunlarda hemen başarılı olurlar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar koşu gibi aktiviteleri tüketmeden uzun süreli yapabilirler.	Fakat	Diğerleri hemen dinlenmek için bırakmak zorunda kalırlar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar vücutlarının fiziksel görünüşünü <i>beğenmezler</i>	Fakat	Diğerleri vücutlarının fiziki görünüşünü <i>beğenirler</i> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar yaşlarıyla kıyaslandığında güçlü ve iyi adalelere sahip olduklarını düşünür	Fakat	Diğerleri yaşlarıyla kıyaslandığında zayıf ve çokta iyi <i>olmayan</i> kaslara sahip olduklarını düşünürler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar fiziksel olarak kendilerinden daha iyi hissetmeyi arzular.	Fakat	Diğerleri <i>her zaman</i> fiziksel olarak iyi olduklarını hissederler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı çocuklar bir çok şeyi ortaya koyma biçimlerinden memnun <i>değildir</i>	Fakat	Diğerleri işleri yapma biçiminin <i>iyi</i> olduğunu düşünür.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı	Hande YAZICIOĞLU	
Uyruğu	T.C.	
Doğum tarihi/Yeri	1992/BEYPAZARI	
Telefon	0554 308 29 73	
E-posta	handeeyazicioglu@gmail.com	
Eğitim Durumu	Okul/Program	Mezuniyet Yılı
Yüksek Lisans	Bartın Üniversitesi/ Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı	2019
Üniversite	Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	2015
Lise	Beypazarı Lisesi	2011
Spor Branşları	Yıl/Derece	
Atletizm- 800m	2009 ISF Liselerarası Atletizm Dünya Şampiyonası- Dünya Şampiyonluğu ve Takım Şampiyonluğu	
Atletizm-800-1500m	2009 Yıldızlar Salon Türkiye Rekortmeni	
Atletizm-800m	2007-2008 Balkan Şampiyonluğu	
Atletizm-400m Engel	2007 1. Karadeniz Oyunları 2.	
Atletizm-400m-400m engel-800m-1500m	2003-2010 yılları arasında 50'nin üzerinde Türkiye Şampiyonluğu ve ikinciliği	
İş Deneyimi	Çalıştığı Kurum	Görev
2018	Ali Naili Moran Atletizm Stadyumu	Atletizm Antrenörü
2017-2018	More Life Club	Pilates-Yoga Antrenörü
2014-2016	Anıl Spor Center	Pilates-Fitness Antrenörü
2015-	Ankyra Kids Akademi	Jimnastik Antrenörü
Yabancı Dil	İngilizce	