T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

12–14 YAŞ ARASI İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN ÖZGÜVEN DÜZEYLERİNİN VOLEYBOLDA SERVİS ATMA BECERİSİ ÜZERİNE ETKİSİ

Erkan YARIMKAYA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Danışman

Doç.Dr. Mehibe AKANDERE

KONYA- 2013

ÖNSÖZ

Çağdaş spor anlayışı sporcunun yeteneklerin yanı sıra psikolojik süreçlere önem vermektedir. Ruhsal durum, moral, motivasyon, özgüven vb kavramlarla ilgili çeşitli araştırmalar yapılmaktadır.

Öğrenilenleri performansa dönüştürmede özgüven çok önemli bir yere sahiptir. Öğrenme zorluğu olan veya çok kolay öğrenme yeteneği olan çocukların özgüven düzeylerindeki farklılıklar dikkate çarpmaktadır.

Öğrenme ve öğretim süreçleri ile ilgilenenler artık bu sürecin tüm bileşenlerine ait verileri dikkate almaktadırlar.

Bu çalışmanın amacı; uygulanan antrenman programının çocukların özgüven düzeylerini geliştirip geliştirmediği ve özgüveni yüksek öğrencilerin servis atışını daha isabetli yapıp yapmadıklarının araştırılmasıdır.

Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Etik Kurulu'nun 2011/010 sayılı kararı ile tez projemiz incelenmiş ve Etik Kurul Yönergesine uygunluğuna karar verilmiştir.

Çalışmanın bu seviyeye gelmesinde öneri ve katkılarıyla yardımcı olan her türlü gayretlerini ve teşviklerini esirgemeyen danışmanım Sayın Doç. Dr. Mehibe AKANDERE' ye, Doç. Dr. Halil TAŞKIN' a, Araş. Gör. Dr. Gülsüm BAŞTUĞ'a, desteklerini esirgemeyen öğrencilerime ve sporcularıma teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

SİMGELER VE KISALTMALAR ……..…….....v
1.GİRİŞ ……...……...……...1
1.1 Spor ……..……...…..1
1.1.1. Çocuk İçin Spor Eğitiminin Önemi ……...…..……2
1.2. Kişilik ……...……4
1.2.1. Kişilik Kavramının Temel Özellikleri ……...……...8
1.2.2. Kişilik Gelişimini Etkileyen Etmenler ……..8
Biyolojik Etmenler ……..……..……..…...8
Sosyal Etmenler ……..…….....10
Çevresel Etkenler ……..……..……11
1.2.3. Kişilik Kuramları ……..…..11
Sosyal Öğrenme Yaklaşımı …….....….12
Psikanalitik Yaklaşım ……..……...….12
Fenomenolojik Yaklaşım ……..……..….14
1.2.4. Kişilik ve Spor……14
1.2.5. Benlik Kavramı ……..……..……..16
Benlik Saygısı …….....….17
Benlik Saygısının Sporla İlişkisi ……..……..…..18
1.3. Özgüven ……...…..……...…19
1.3.1. Çocukta Özgüven ……..……...……..….22
1.3.2. Özgüven Eğitiminde Anne Babanın Rolü ……..…..24
1.4. 12-14 Yaş Gelişim Özellikleri ……...……...…… 26
1.4.1. Fiziksel Gelişim …….. 27
1.4.2.Psiko-Motor Gelişim …….……... 28
1.4.3. 12-14 Yaş Çocuklarda Temel Motorik Özellikler ……..…… 29
Kuvvet ……29
Sürat ……..…….30
Dayanıklılık ……30
Koordinasyon ……..……...……31
Esneklik……..……....…32
1.5. Voleybolun Tanımı ve Genel Özellikleri ……...……..…..…32
1.5.1. Voleybol Sporunda Uygulanan Temel Teknikler …….……..……..33

1.5.2. Voleybolda Mevkiler ve Özellikleri ……..……34
Pasör (Oyun Kurucu ……..……..35
Orta Oyuncu ……...……35
Köşe Hücumcu (Smaçör) ……...……35
Pasör Çaprazı (Üniversal Oyuncu) ……..……..36
Libero ……36
1.5.3. Voleybolda Antrenman …….……..36
Fiziksel Hazırlık ……...……..……38
Fiziksel Hazırlık Hedefler ve Görevler ……..……38
1.5.4. Voleybolda Motorik Özellikler ……..…..39
1.5.5. Voleybolda Fizyolojik Özellikler ……...……39
1.5.6. Voleybolcular İçin Gerekli Kuvvet Türleri ……..…..39
1.5.7. Voleybolda Servis……40
Alttan Atılan Servis ……..……..41
Üstten Atılan Servis ……...41
2.GEREÇ VE YÖNTEM ……45
2.1. Piers Harris Özgüven Anketi …….……..……..45
2.2. Uygulanan Voleybol Egzersiz Programı ……...……46
2.3. Servis İsabet Testi ……...……...47
2.4. Verilerin İstatiksel Analizi …….....48
3. BULGULAR ……49
4. TARTIŞMA ……..... 53
5. SONUÇ VE ÖNERİLER ……56
6. ÖZET ……...……57
7. SUMMARY ……..58
8. KAYNAKLAR ……...……..59
9. EKLER ……...……..64
EK-A: Piers Harris Özgüven Anketi……..……64
EK-B: Voleybol Antrenman Programı ……69
EK-C: Voleybol İsabet Testi ……...…..70
EK-D: Kişisel Bilgi Formu …….……..71
EK-E: Etik Kurul Kararı ……...……72
10.ÖZGEÇMİŞ ……...……73

SİMGELER VE KISALTMALAR

TVF: Türkiye Voleybol Federasyonu

FIVB: Uluslararası Voleybol Federasyonları Birliği

1. GİRİŞ

Öğrenme ve öğrenilenleri performansa dönüştürmede özgüven çok büyük öneme sahiptir. Düşük özgüvenli çocuklarla karşılaştırıldığında yüksek özgüvenli çocuklar çok daha iddialı, bağımsız ve yaratıcı bulunmuşlardır. Yüksek özgüvenli kişiler aynı zamanda gerçekliğin sosyal tanımlamalarını daha az kabul etme eğilimindedirler, ta ki bu tanımlamalar kendi gözlemleriyle uyumlu, daha esnek, yaratıcı ve problemlere karşı daha orijinal çözümler getirme yetisinde olana kadardır (Pervin ve John 2001).

Okulda öğrenme zorluğu yasayan çocuklardan birçoğunun özgüven sorunu olduğu artık biliniyor ve çocuğun eğitimsel gelişmesini sağlayabilmek için öncelikle özgüvenin geliştirilmesi büyük önem taşıyor (Humphreys 2002).

Bir sporcuyu başarıya ulaştırabilmek için onun fizyolojik, anatomik, antropometrik kapasitelerinin ve motorsal yeteneklerinin yanında psikolojik özelliklerinin de bilinmesi çok büyük önem kazanmaya başlamıştır.

1.1. Spor

Spor, zevkle, istenerek yapılan, kendine özgü kuralları olan, genellikle yarımsa biçiminde ortaya çıkan, sistemli fiziksel hareketler bütünüdür. İnsanların zihinsel ve bedensel gelişimlerine hizmet ettiği gibi, kişiliğin gelişmesine ve insanın toplumsallaşmasına, çalışma yaşamında da verimin artmasına, katkıda bulunur (Hassandra 2003).

Spor bireyin dinamik sosyal çevrelere katılımı sağlayan bir sosyal etkinlik olması özelliğinden dolayı kişinin sosyalleşmesinde önemli bir role sahiptir. Modern toplumlularda sporun çoğunlukla kollektif bir etkinlik olduğu göz önünde bulundurulduğunda, sportif faaliyetler aracılığı ile spor ile ilgilenen bireyler değişik insan grupları ile sosyal ilişkiye girmektedir. Spor, bireyin kendi dar dünyasından kurtularak başka ortamlarda, başka kişilerden, inançlardan, düşüncelerden insanlar ile diyalog içinde bulunmasını, onlardan etkilenmesini ve onları etkilemesini sağlamaktadır. Bu yönü ile sporun, yeni dostluklara kurulmasına, pekiştirilmesine ve

sosyal kaynaşmaya destek sağladığı söylene bilir. Spor sadece spor yapanlar değil izleyici kitleler arasında da önemli bir sohbet ve muhabbet konusu oluşturmaktadır (Çaha 1999).

Başlangıçta kişisel bir olgu olarak başlayan sportif faaliyetler, daha sonraları toplumsal bir nitelik kazanmasıyla daha geniş kitlelere ulaşmayı başarmıştır (Küçük ve Acet 2002).

Sporda sosyalleşmenin ikinci aşamasının konusu, sporda edinilen tecrübelerin kişinin yaşamını nasıl etkilediği sorusu oluşturur. Sporda gerçekleşen bir sosyalleşme yaşamın diğer alanlarında da etkili olabilir mi? Ya da burada edinilen davranış özellikleri günlük yaşama taşınabilir mi? Uzun müddet bu transferin mümkün olduğu varsayılmış ve bu konuda yorumlar doğruluğu iyice sorgulanmadan bilimsel bir gerçek gibi benimsenmiştir (İkizler 2000).

1.1.1. Çocuk İçin Spor Eğitiminin Önemi

Spor kişisel yönden çocuk ve gençlere bedensel, ruhsal, toplumsal, zihinsel, duygusal, sağlık, ahlak, güven, disiplin, kültür, zevk gibi özellikler kazandırır. Dinamik ve sağlıklı bir toplum yaratılmasında sporun önemi büyüktür (Altınok 1995).

Çocuk ve gençlerin her bakımdan gelişmesinde önemli bir rol oynamakta büyüme çağındaki çocuklar için bedensel sağlık, fizyolojik gelişme, iyi bir kişiliğin oluşması ve ruh sağlığı bakımından yararlı ve gereklidir (Aracı 2006).

Spor ortamı içinde birey kendi yeteneklerini ve başkalarının yeteneklerini tanımayı, eşit koşullarda yarışmayı, yenilgiyi kabullenerek başkalarını takdir edebilmeyi, kazandığı zaman mütevazı olabilmeyi, başkalarına yardım etmeyi, doğayla ve zamanla yarışarak zamanını ve emeğini en uygun şekilde kullanmayı öğrenir (Öztürk 1998).

Spor düzgün ve sürekli yapıldığı zaman kendiliğinden ortaya çıkan sonuçlardan biri sağlıktır. Bu sporun düzgün ve düzenli yapıldığı her yer ve zamanda

görülmüştür. Sağlık sözüyle genelde, ilkin anlaşılan beden sağlığıdır. Oysa sağlık bir bütündür ve insanın psişik ve tinsel yaşamını da kapsar (Erdemli 2002).

Çocukluk ve gençlik döneminde kazanılan ve yaşam boyu korunan fiziksel sağlık, bedenin en üst kapasitede işlev görmesi için zorunlu görülmektedir. Egzersiz eğitimi, çocuğun ailesi ve öğretmeninin mesajlarını anlayacak kadar büyüdüğünde hemen başlamalıdır (Baltacı 2008).

Bireyin dengeli gelişimi fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal boyutların birlikte ele alınıp geliştirilmesiyle mümkündür. Hareket becerilerinin ve tekniklerinin en hızlı kazandırılabileceği dönem gelişimin en hızlı olduğu çocukluk dönemleridir. Bu dönemlerde alınan iyi bir eğitim, bireyin yaşam boyu fiziksel ve psikolojik açıdan sağlıklı, zinde ve dinamik olmasını sağlamaktadır (Sema 2007).

Motor gelişimin sporla ilgili safhası temel hareket safhasının bir uzantısıdır. Bu periyotta lokomotor, manipulatif ve stabilite becerileri rafine edilir, birleştirilir ve bu şekilde giderek artan aktivitelerde kullanılırlar (Mengütay ve ark 2002).

Temel eğitim evresinde, çocuğun hareket deneyimi açısından ilginçlikler gösterir. Vücuttaki organların eşgüdüm içinde çalışması, tepki hızı, güç-kuvvet, denge ve esneklik gibi yönlerden çocuğun gelişiminde hareket ve oyun eğitimi derslerinin büyük katkılar sağlayacağı kuşkusuzdur. Gerek okul öncesi, gerekse temel eğitim çağında oyun, çocuğun yalnız devinimsel gelişimi için değil; zihinsel, duygusal, toplumsal gelişimi gibi yönlerden de değerli bir eğitim aracıdır. Ünlü düşünür Kant'ın "elimiz beynimizin uzantısıdır" sözünün benzeri olarak oyun; çocuğun yaşamı süresince kendini gerçekleştirmesinde toplumsal yaşama açılan kapı ve penceresidir. Denilebilir ki, örgün eğitim kurumlarında ve özellikle temel eğitimde hiçbir ders, hareket ve oyun eğitimi kadar çocuğun kimlik, benlik ve kişilik gelişimine hizmet etmez. Edemez, çünkü bir dizi derste kullanılan kitap, defter, tahta, tebeşir gibi cansız araçlar, insanın başta hareket organları olmak üzere doyasıya kullandığı canlı bir vücudun yerini tutamaz (Orçun 2007).

Çocuklar niçin beden eğitimine ihtiyaç duyar (Baltacı 2008).

• Gelişmiş Fiziksel Uygunluk.

• Çocukların kassal kuvveti, esneklik, kassal endurans, vücut kompozisyonu ve kardiovaskuler enduransı gelişir.

• Beceri Gelişimi.

• Fiziksel aktivitelere yeterli katılım; güven ve başarı ile sonuçlanan motor becerileri geliştirir.

• Düzenli, sağlıklı fiziksel aktivite. Tüm çocuklar için gelişimsel olarak uygun geniş oranda aktivite sağlar.

• Diğer konulara destek verir.

• Programa karşı öğrenilmiş bilgiyi sağlar. Fen, matematik ve sosyal bilimlerin içeriğinde laboratuar olarak hizmet verir.

• Kendine güven ve özgüven gelişimi.

•Beden eğitimi çocuklarda kendi değerini fark ederek bu hissi kazanmada, fiziksel aktivite kavram ve becerilerinin gelişimine olanak tanır. Daha güvenli, bağımsız, kendini kontrol edebilen bir kişilik almasına imkân verir.

• Hedefleri kurma tecrübesi.

• Başarılabilen hedeflerin kurulması ve desteklenmesinde çocuklara olanak verir.

• Kuvvetli ikili ilişkiler (Baltacı 2008).

1.2. Kişilik

Kişilik, psikolojinin geçmişten günümüze en ilgi çeken konularından birisi olmuştur. Kişiliğin çeşitlilik göstermesi bilim adamları için bir merak konusudur.

İnsanların bazıları korkak, çekingen, karamsar iken, bazıları atılgan, sıcakkanlı, neşeli olabilmektedir. Soğukkanlı, içe dönük, canlı, neşeli, özgür, bağımlı, karamsar gibi çok çeşitli kişilik nitelikleri vardır (Kuru ve Bastuğ 2008).

Kişilik bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimidir (Cüceloğlu 2003).

Kişilik değişmeyen davranışsal özellikler bütünü olarak kabul edilmektedir. Fiziksel yapı, mizaç, ilgi ve değerler, karakter ve bireyin içinde yaşadığı kültür, kişiliğin oluşmasındaki bu davranışsal bütünü oluşturmaktadır (Kuru ve Bastuğ 2008).

Kişilik, insanın süreklilik ya da nispeten süreklilik gösteren temel düşünce, duygu ve davranış özellikleridir. Psikolojik sağlık için bireyde bu özelliklerin uyum içinde olması önemlidir (Arslanoğlu 2005).

Kişilik, kalıtsal faktörler ve gelişimsel etkilerin bir birleşimidir. Bir diğer deyişle kişilik, doğuştan getirilen özelliklerle doğumdan sonraki öğrenmelerin oluşturduğu, bireyi diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimidir. Kişilik çoğu zaman mizaç ve karakter kavramları ile karıştırılır. Hatta bazen bu terimlerin eş anlamda kullanıldığı olur. Hâlbuki bu kavramlar kişilikle aynı anlama gelmez, bu kavramlar kişiliğin birer parçasıdır (Kaya 2003).

Kişilik kavramı ile birlikte, benlik kavramı ve benlik saygısı kavramlarından da bahsetmek gerekir. Benlik kavramı, insanın kendini nasıl görüp, nasıl değerlendirdiğini anlatan bir kavramdır. “Ben neyim?”, “Ben ne yapabilirim?” gibi kendimize ait sorulara verdiğimiz olumlu ya da olumsuz cevaplarımız, kişiliğin öznel yanı olan benlik algısını oluşturur. Benlik saygısı, kişinin kendisini ne kadar sevdiğini, ne kadar değerli gördüğünü anlatır (Kaya 2003).

Temel olarak kişilik psikolojisi, kişi olmak ne anlama gelir? Sorusunu sorar. Diğer bir deyişle biz bireyler nasıl benzersiz olabiliyoruz? Kendisi olmanın doğası nedir? Kişilik psikologları bu heyecan vereci soruya, bireyin nasıl ve neden kendilerine göre davranışta bulundukları konusundaki sistematik gözlemler yoluyla

yanıt vermekteler. Kişilik psikologları, gerçek insanların düşünceleri, duyguları ve davranışları yerine, soyut felsefi ve dinsel fikirlerden sakınma eğilimdedirler. Kişilik, kar ve zarar, ruh ve tin ya da moleküller ve elektromanyetizma gibi psikolojik olmayan konseptlerde genellikle incelenmez. Bilinçsiz yönlerle etkilenme, kimlik duygusu sağlayan ego güçlerinden etkilenme, biyolojik varoluş, deneyimlerle ve çevreyle koşullandırılma ve biçimlendirilme, zihinsel boyut ve bireyin özel olması, becerileri ve yatkınlıkları ile birey bir kişiliktir (Frıedman2002).

Kişilik insanların diğerlerini nasıl etkilediklerini, kendilerini nasıl gördüklerini ve değerlendirdiklerini, dış ve iç ölçülebilir özelliklerinin neler olduğunu ve birey durum etkileşiminin nasıl gerçekleştiğini açıklayan bir terimdir.

Tanımdaki unsurları ayrı ayrı inceleyelim:

1. Diğerlerini etkileme: insanların başkalarını etkilemeleri temelde dış görünüşe dayanır. Boy uzunluğu, kilo, göz, ten, saç rengi ve diğer fiziksel özellikler bireylerin dış görünüşleriyle diğer insanlar üzerinde farklı etkiler bırakmalarına yol açar.

Kişilik özellikleri: davranışta fiziksel özelliklerden daha önemli bir konu kişilik özelikleridir. Örgütlerde kişilik özelliklerinin iş başarımına etkisini belirlemek amacıyla yapılan araştırmalar sonucu beş önemli kişilik özelliği belirlenmiştir.

Bunlar:

a) Dışa dönük: sosyal, konuşkan, girişken

b) Uyumlu: iyi huylu, iş birliğine yatkın, güven verici,

c) Bilinçli: sorumlu, tutarlı, başarıya dönük, güvenli

d) Duygusal: olumsuz bir yönden ele alınmış olup gergin, güvensiz, sinirli

e) Denemeye açık: Hayal gücü yüksek, duyarlı, entelektüel (Yüksel 2006).

2. Kendini tanıma: İnsanların kendilerini anlama davranışlarına kendini tanıma denir. Kendi ya da benlik kavramı kişiliğin içerden görünümü demektir. Kendini tanımanın "kendine saygı" ve " kendine yeterlilik" olmak üzere iki yönü mevcuttur. Yapılan araştırmalar kendine saygısı yüksek olan insanların kendilerini eşsiz, yeterli, güvenli, güçlü gördüklerini ve etrafındaki bireylerle bağlantı kurabildiklerini ortaya çıkarmışlardır (Yüksel 2006).

Kişilik, bir kişinin davranışlarını zamandan zamana tutarlı yapan ve rekabetçi durumlarda diğer insanların karşı çıktığı iç etkenlerin çoğu ya da azında oluşmaktadır. Bu tanımda dört anahtar sözcük bulunur:

1- Kararlılık: kişilik zamanla göreceli olarak sabit ya da değişmeden kalır.

2- İç durum: kişilik içimizdedir ancak nasıl davrandığımız, kişiliğimiz tarafından belirlenir.

3- Tutarlılık: eğer kişilik zamanla sabit kalıyorsa ve eğer kişilik davranışı belirliyorsa, o halde insanların dürüstçe tutarlı davranmasını bekleriz.

4- Farklılık: kişilikten söz ettiğimizde, benzer durumlarda insanları farlı davranmaya yönelten kayda değer bireysel farlılıkların olduğunu varsayabiliriz.

Bunların hepsinde gerçeklik vardır. Bu nedenle oturmuş kişilik, soyaçekimin, çocukluk deneyimlerinin, kişinin kendi kavramlarının gelişiminin ve özel öğrenim deneyimlerinin karmaşık yapısına bağlıdır (Eysenck 2004).

Kişiliğin insanın kendine özgü olan ve onu başkalarından ayıran özellikleri olduğu söylenebilir. Yapılan tanımlarda kişilik, "bir insanı başkalarından ayıran bedensel, zihinsel ve ruhsal özelliklerin bütünü" olarak değerlendirilmiştir. Başka bir değişle, kişilik kavramından, bir insanı nesnel ve öznel yanlarıyla diğerlerinden farklı kılan duygu, düşünce, tutum ve davranış özelliklerinin tümü anlaşılır (Eysenck 2004).

1.2.1. Kişilik Kavramının Temel Özellikleri

Bireyi diğer kişilerden ayıran, bireye özgü ve tutarlı olarak gösterilen davranış özelliklerinin kişiliği oluşturduğu kabul edilmektedir (Erden 2005).

1. Kişiliğin biyolojik, fizyolojik ve sosyal çevreden gelen özelliklerin bir bileşkesidir.

2. Kişilik özel, çevrenin ortaya çıkardığı bir olgudur. Özel çevre, içinde bulunulan grup, eğitim çevresi, medya vb. olabilir.

3. Kişilik bireysel dengenin bir ürünüdür. Bazı zamanlar dengesiz olması da mümkündür. O zaman psikolojik rahatsızlıklar ortaya çıkar.

4. Kişilik belirli zaman dilimleri içinde gösterilen davranışların bir bütünüdür (Erden 2005).

Kişilik davranışları yönlendirir ve yönetir. İnsan, kişiliğe ve çevrenin beklentisine göre davranır. Eğer birey, kişiliğe uygun davranmaz ise kişilik çatışması ortaya çıkar, bu durum da dengenin bozulmasına neden olur (Yüksel 2006).

1.2.2. Kişilik Gelişimini Etkileyen Etmenler

Bireyin düzenli ve mutlu bir yaşam sürebilmesi ve toplum içinde bir yer kazanabilmesi, sağlıklı bir kişilik gelişimi ile olanaklıdır. İnsan yaşamında son derece önemli olan bu kavramın oluşumu ve gelişiminde etkili olan etmenler çeşitli araştırma ve incelemelere konu olmuştur. Kişiliğin oluşumu ve gelişiminde etkili olan çevresel ve kalıtımsal etmenlerden hangisinin daha etkili ve bu etkenin nasıl olduğu soruları pek çok araştırma ve incelemeye karşın günümüzde hala tam olarak yanıtlanmış durumda değildir (Temel 2001).

Biyolojik Etmenler

Kişiliğin gelişmesinde troid bezi, börek üstü kapsülleri, hipofiz ve cinsel bezlerin salgıları önemli derecede etkiye sahiptir. Ayrıca kişiliğin birbirlerini

tamamlayan katmanları arasında, iç salgı bezlerinden başka diğer katmanlarda biyolojik ağırlıklıdır. Katmanlar bedensel nitelikler, iç salgı bezleri, zekâ içgüdü ve dürtüler, güdülerden kaynaklanan duyguların ve coşkuların ile kişiliğin benliği olarak sıralanır. Bu katmanlarda duygu, algı, öğrenme, konuşma, anlatım, bellek, yargı, düşünce, zekâ, motor tepkiler, duygu tepkileri, görüntü, giyim, davranış özellikleri, ahlak ve inanç biçimleri bir insandan diğerine değişebilir. İnsanın kişiliği bunların ruhsal ya da biyolojik niteliklerinden ağır basanına göre şekillenir (Aral ve ark 2001).

Soyaçekim ve kalıtımın kişilik gelişimindeki en önemli rolü zekâda ortaya çıkmaktadır. Çünkü zeka, diğer kişiliği oluşturan etmenlerin gelişmesi için gereklidir. Kişinin yeni durumlar, engel ve sorunlar karşısında deneyimlerden ve öğrendiklerinden yararlanarak gerekeni yapması, yeni çözümler bulabilmesi temel zihinsel işlevler gerektirir. Diğer önemli bir etken olan benlikse insanın özellikleri, amaç ve beklentileri, yetenek ve olanakları, değer yargıları ve inançlarından oluşmakta olup, durağan değildir. Bireyin bedensel yapısı hakkındaki yargıları, yaşıtlarına göre kendisini güzel ya da çirkin, zayıf ya da şişman, çevik ya da hantal olarak algılaması onun kişiliğini etkiler (Aral ve ark 2001).

Yetenekler, kişiliği kişinin kendisini tanıması yönünden etkilemektedir. Ayrıca güdülenmeyi sağlayarak, bireyin yeterlilik duygusu geliştirmesine neden olurlar. Kişiliği ve toplumsal davranışları derece derece etkileyen cinsiyetse, kişinin cinsiyete uygun davranışlar benimsemesini sağlayarak kişiliğe yön verir. Gerçekte bireysel farklılıkların çoğu biyolojik temelli ve genetik bağlantılıdır. Ancak kişiliğin toplum ölçülerine göre şekillenmesinde çevresel etkenlerin rolü de büyüktür (Aral ve ark 2001).

Kişilik gelişiminde etkili olan doğuştan gelen özellikleri, genlerle ana babalardan çocuklara geçen özellikler, çevresel etmenleri ise doğumdan ölüme değin bireyin ana- babası, akranları ve diğer bireylerle olan ilişkileriyle, yaşam boyu deneyimleri oluşturmaktadır (Bacanlı 1999).

Kalıtım, doğuştan elde edilen fiziksel yapı, cinsiyet, güzellik, kas ve refleks kapasitesi, enerji düzeyi, insanın biyolojik ritmi gibi anne-babadan devralınan biyolojik, fizyolojik ve psikolojik özelliklerdir. Kalıtım yaklaşımı bireyin kişiliğini

kromozomlarla mevcut genlerin moleküler yapısının belirlediğini iddia eder. Bunlarla ilgili araştırmalardan birinde küçük yaşlardaki çocuklarda davranışları destekleyen genetik özellikleri araştırmaktır. Küçük çocuklar üzerinde yapılan araştırmalar kalıtımın gücünü ortaya koymuştur. Özellikle utangaçlık, korku, saldırganlık gibi davranışların izleri kalıtımsal genetik özelliklerde bulunmuştur. Bu bulgular, insanın genlerden gelen saç ve göz rengi gibi kişilik özelliklerinin de genetik kodlarda yer alabileceğini düşündürmektedir (Yüksel 2006).

Sosyal Etmenler

Çocuk doğumdan itibaren yaşadığı çevrenin tümünden etkilenir. Kişiliği oluşturan katmanlardan son dördü sosyal içeriklidir. Bunlar: kişiliğin dışarı yansıyan, başkaları tarafından algılanan duygu, düşünce, tutum, hareket ve eylemleri, kişiliğin toplum değerleri, kuralları ve ahlaki değerleri, kişiliğin kendini olduğu gibi kabul ettirdiği yöntem, yol ve ürünleri kişinin evrendeki yerini ve değerini saptamasıdır (Aral ve ark 2001).

Çocukluktan itibaren bu katmanlar oluşurken çocuğun duygusal ve fiziksel gereksinimlerine sürekli cevap veren anne tutumu önemlidir. Kişiliğin biçimlenmesinde en önemli çevresel etken olan aile, özel davranışların kazanılmasında rolü olan övgü ve cezaların kaynaklandığın ve kullanıldığı ortamdır. Ailede model alma ve örnek alma ile anne-baba tutumu kişiliği etkiler. Öyle ki burada sadece anne babanın çocuğa karşı tutumu değil, yakın aile çevresi ve kardeş ilişkilerinin de önemi büyüktür (Aral ve ark 2001).

Bireyin sosyal ve fiziksel çevresi içinde tutarlı olarak gösterdiği kişilik özelliklerinin oluşumunu betimleyen kişilik gelişimi üzerinde çalışan psikologların bu konudaki görüşleri arasında farklılıklar bulunmakla birlikte, kişiliğin bireyin doğuştan gelen kalıtsal özellikleriyle çevresel etmenlerin etkileşimine bağlı olarak şekillendiği bilinmektedir (Bacanlı 1999).

İnsan ilişkileri, toplumsal olaylar hakkındaki farklı yargı, inanç ve tutumlar bireyin hareketliliğini, anlatım ve davranış şeklini çeşitlendirir. Öyle ruhsal nitelikler

vardır ki, çekirdekleri insan yapısında var olsa bile eğitimle değişebilmektedir (Aral ve ark 2001).

Çevre, özellikle de içinde büyütüldüğümüz kültür ortamı, kişiliğimizi önemli ölçüde etkiler. Kültür nesilden nesle aktarılan normlar, tutumlar, değerler geliştirir. Ailede, okulda arkadaşlar arasında, sosyal gruplarda uygulanan kurallar, normlar, değer ve tutumlar ve diğer çevresel unsurlar kişiliğimizin oluşumunda önemli rol oynar. Kişiliği kalıtımın mı yoksa çevrenin mi oluşturduğu tartışması hep sürmektedir. Kalıtım bize doğuştan gelen özellikler ve yetenekler sağlar, ancak bu potansiyelin tam kapasite ile kullanımı, çevrenin isteklerine ne ölçüde uyum sağlayabildiğimizde bağımlıdır (Yüksel 2006).

Çevresel Etkenler

Çevre, doğum öncesi ve doğum sonrası etkenleri içermektedir. Doğum öncesi çevrenin kişilik üzerindeki etkileri döllenme anında başlar. Örneğin, annenin gebeliği sırasında sigara, alkol, uyuşturucu kullanması, yetersiz beslenmesi ya da aşırı heyecansal durumlar yaşamasının, doğacak çocuğun kişiliğini dolaylı olarak etkilediği bilinmektedir. Bu, her sigara ya da alkol içen annenin çocuğunun da bu alışkanlıkları göstermesi demek değildir. Ancak bu alışkanlıklara e_ilim gösterdikleri saptanmıştır. Doğum sonrası çevre, çocuğun doğuştan getirdiği özelliklerinin yoğrularak biçimlendiği yerdir. Çocuk önce ailesi içinde büyür, gelişir, kişiliğinin kökenini orada alır. Daha sonraları ailesinden aldığı belli özelliklerle toplum içinde kişiliğini biçimlendirir, geliştirir. Bu nedenle çocukluğun ilk yıllarındaki yaşantıları ve sosyal çevresi ile olan etkileşimleri, kişilik gelişiminde önemli rol oynar. Her toplumun kendine özgü yaşama biçimi vardır. Çocuk, toplumsallaşma diye nitelendirdiğimiz bir gelişme sürecinden geçerken, ailesinin ve toplumunun bilim, kültür, ekonomi, din, sanat, adet ve gelenekler, töreler gibi tüm değerleri, standartları ve beklentilerine uygun olarak gelişmektedir (Yüksel 2006).

1.2.3. Kişilik Kuramları

Kişiliğin farklı boyutlardan ele alınması, ya da başka bir deyişle kişiliği açıklamaya çalışırken önem verilen etkenlerin değişik oluşu, bu alanla ilgili

geliştirilen anlayışların da farklı olmasına neden olmuştur. Bu değişik anlayışlar kişilik yapısını incelerken ve bunun sonucunda da açıklamaya çalışırken sistematik bir anlayışın getirilmesi gereğini ortaya koymuştur. Kişiliği bir bütün olarak sistematik bir şekilde araştırma ve açıklama çabaları kişilik kuramlarının geliştirilmesine neden olmuştur. Kişilik kuramları, kişiliğin oluşmasında etkili olan faktörlerin belirlenmesine yönelik olarak ne, nasıl, niçin gibi soruları sorarak bunlara cevap bulmaya çalışır. Kişiliğin araştırılması, her biri farklı bireysel özellikler üzerinde veya durumlara ait değişkenler üzerinde odaklaşan sonu gelmez teori ve modelleri kapsamıştır (Arkonaç 2003).

Sosyal Öğrenme Yaklaşımı

Sosyal öğrenme kuramı davranışın çevresel ya da durumsal önemini vurgular. Sosyal öğrenme kuramcıları için, davranış, kişisel ve çevresel değişkenler arasındaki sürekli bir etkileşimin sonucudur. Çevresel koşullar, öğrenme yoluyla davranışı şekillendirir; buna karşılık kişinin davranışı da çevreyi şekillendirir. Kişiler ve durumlar birbirlerini karşılıklı olarak etkilerler. Davranışı kestirmek için, bireyin özelliklerinin durumun özellikleriyle nasıl etkileşimde bulunduğunu bilmemiz gerekir (Atkınson 1995).

Sosyal öğrenme kuramı, spesifik davranışları ortaya çıkaran çevresel değişkenleri belirlemenin üzerinde durarak, hem klinik psikolojiye hem de kişilik kuramına büyük katkıda bulunmuştur. Bu kuram bizi, insan hareketlerini spesifik çevrelere tepkiler olarak görmeye ve çevrenin hangi yolla davranışımızı denetlediği ve davranışı değiştirmek üzere çevrenin nasıl değiştirilebileceği üzerinde yoğunlaşmaya itmiştir. Sosyal öğrenme kuramında, kişilik farklılıklarını öğrenme deneyimlerindeki değişikliklerden kaynaklandığı varsayılır. Davranımlar pekiştirme olmaksızın gözlem yoluyla öğrenilebilir; ancak öğrenilen davranımların icra edilip edilmeyeceğini belirlemede pekiştirme önemlidir (Atkınson 1995).

Psikanalitik Yaklaşım

Psikanaliz kuramı, kişiliğe şu ana kadar sözü edilen iki kuramdan çok daha farklı bir bakış açısından yaklaşır. Hem treyt kuramı hem sosyal öğrenme kuramı,

toplumsal kişilik üzerinde durur; öncelikle davranışla ilgilenirler. Buna karşın psikanalitik kuramlar, özel kişiliği-davranışı yönlendiren bilinçdışı güdüleri incelerler. Psikanalitik kuram, kişiliğin nasıl geliştiği ile de ilgilenir (Atkınson 1995).

Kişilik yapısı: İd zevk ilkesine göre işler ve hiç geciktirilmeden bütün isteklerin yerine getirilmesini bekler. id'in itmeleri bilinçaltı dürtülerdir, çünkü birey bu dürtülerin etkisinin çoğu kez farkında değildir. İd sonucu ne olursa olsun arzusunun hemen yerine getirilmesini ister. İd'in libido denen bu biyolojik yaşam enerjisini dengeleyip, ortamın gereklerine uygun bir biçimde ifade etmesini ego adı verilen kişilik birimi sağlar. Ego libidoyu sosyal ortama uygun bir biçimde davranışta ifade eden birimdir. İd'den gelen bu dürtü ve güdüler bilinç düzeyine ender olarak çıkar. Bir buzdağının büyük bir kısmının su altında saklı kaldığı gibi, id'den gelen dürtü ve güdüler, başka bir deyişle libido, bizim bilinçaltımızda kalır (Cüceloğlu 2003).

Ego, id'in başlıca engelleyicisi ve kısıtlayıcısı olup id'in isteklerini süperego'ya uygun hale getirmeye çalışan bir arabulucudur. Ego, insanın eğitilmiş düşüncesinin bir bölümüdür; arabuluculuk faaliyetlerinde başarılı olamazsa bireyde zihinsel gerginlik, tereddüt ve çekişme doğar. Ego düzenli çalışırsa sağlıklı bir zihinsel yapıya ve davranışlarda tutarlılığa ulaşmak mümkün olur (Yüksel 2006).

Ego'nun en önemli görevi id'in isteklerini yerine getirmektir. Bunu yaparken eyleme giden yolları denetim altında tutar, çevresindeki nesnelerin hangisiyle ilişki kuracağını seçer, hangi güdülere ne biçimde doyum sağlaması gerektiğine kara verir. Yürütme görevini yerine getirirken ego aynı zamanda id'in süper ego'nun ve dış dünyanın çatışma halinde olan istekleri arasında bir uzlaşma yolu bulmakla da yükümlüdür. Ego id'in düzenlenmiş bir parçası olduğundan bütün gücünü ondan alır, id olmaksızın hiçbir varlık gösteremez ve hiçbir zaman ondan bağımsız olamaz (Yavuzer ve ark 2001).

Süperego, kişinin ana babası tarafından aktarılan toplumsal ahlak kurallarını içerir. Bu anlamda vicdan demektir. Ayrıca süperego da kişinin ideal benliğinde bulunmaktadır. Kişinin değer yargıları ve ahlak kuralları süperegosunda bulunur (Bacanlı 1999).

Bazen kişiliğin üç bileşeni uyuşmazlık gösterirler; ego, idin hemen istediği tatmini geciktirir; süperego hem ego hem de id'le savaşır, çünkü davranış, genelde süperego'nun temsil ettiği ahlaka sahip değildir. Ancak normal insanda genelde üçü birlikte çalışarak bütünleşmiş bir davranış oluştururlar (Atkınson 1995).

Fenomenolojik Yaklaşım

Psikolojide fenomolojik yaklaşım, davranışın şimdiki ve geçmişteki yaşantılarından etkilenmesinin yanı sıra kişinin bu yaşantılara atfettiği anlamlardan da etkilendiğini öne sürer. Bu sebeple ilgi noktası gerçeğin kendisi değil kişinin geçerlik algısıdır. Dolayısıyla kişinin davranışlarını anlamak için onun içsel alt çerçevesini çıkarmak gerekir. Sonuç olarak fenomel alan kişinin yaşantılarını bir özetidir (Arkonaç 2003).

Fenomenolojik kuramlar bireyin öznel deneyimi ile ilgilenir. Benlik kavramı, gelişmeye doğru itilim ve kendini gerçekleştirme gibi insancıl nitelikleri vurgular. Rogers'a göre kişiliğin en önemli yönü benlik ile gerçeklik ve benlik ile ideal benlik arasındaki uyumdur. Rogers'a göre temel güdüleyici kuvvet olan doğuştan kendini gerçekleştirme eğilimi, Maslow tarafından da araştırılmıştır. Maslow kendini gerçekleştiren insanların özelliklerini incelemiştir (Atkınson 1995).

1.2.4. Kişilik ve Spor

Spor yapmak için gelişmiş bir kas ve iskelet yapısı, hareketleri yapabilmek için yüksek koordinasyon, çeşitli ruhsal, fiziksel ve bedensel engellemelere rağmen başarabilme ve başarısızlık halinde de uğraştan kopmamak için gerekli kişilik özellikleri ve antrenman için yeterli motivasyona gereksinim vardır. Spor yapmayı sürdürdükçe bu nitelikler gelişir. Bu gelişme belli kurallar dahilinde olur. Kuralların temelinde sportif etkinliğin kişilik üzerinde etkileri bulunur ve spor dallarına göre değişiklik gösterir (Çakır 2000).

Sportif etkinliğin kişilik üzerine etkilerini şöyle genelleyebiliriz; spor karakteri şekillendirir, takım sporları işbirliği yapmayı öğretir, bireysel sporlar kişisel

disiplini geliştirir ve saldırganlık dürtülerini doğal yolla ve sosyal kurallara uygun olarak boşaltmayı öğretir (Başer 1998).

Bu bağlamda spor yapanlar ile spor yapmayanların kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırmada, O.Neumann, genç performans sporcuları ile sporcu olmayanları karşılaştırdığında spor yapanların yapmayanlara göre daha çalışkan, daha canlı, ilişki kurmaya sürekli hazır, sebatlı, zor koşullarda ortama uymalarının daha iyi olduğunu belirlemiştir. Spor yapanların yapmayanlara göre daha dışa dönük ve duygusal olarak dengeli oldukları belirlenmiştir (Tiryaki 2000).

Sportif etkinliğin kişilik üzerine etkilerinin şu şekilde genellenebilir olduğu belirtilmektedir; spor karakteri şekillendirir, takım sporları işbirliği yapmayı öğretir, bireysel sporlar kişisel disiplini geliştirir ve saldırganlık dürtülerini doğal yolla ve sosyal kurallara uygun olarak boşaltmayı öğretir (Kuru ve Baştuğ 2008).

Spor, fiziksel aktivite ve beden eğitimi ise, kişisel gelişimi pek çok yönden desteklemektedir. Okul eğitimi, toplumdaki tüm bireylerin arzu edilen bireysel karakterlerin gelişimi için fırsatlar sunduğunu belirtmiştir. Özel olarak ise, beden eğitiminin beceri gelişimi, mücadele ve sosyal değişimleri içeren interaktif bir çevre sunduğunu belirtmiştir. Böylece beden eğitiminin, kişisel gelişime katkı yapan sosyal deneyim ortamı olduğunu belirtmiştir (Laker 2000).

Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların kişilik özelliklerine bakılmıştır. Bireysel spor yapanların takım sporları yapanlara göre, daha sorumlu ve özerklikten daha yüksek puan aldıkları gözlenmiştir. Ayrıca takım sporu yapanların ise bireysel spor yapanlara göre, iş birliğine yatkınlık ve samimiyetten daha yüksek puan aldıkları gözlenmiştir (Nia ve Besharat 2010).

Bayan ve erkek futbolcuların birbirlerinden farklı kişilik özelliklere sahip olduğu ortaya konulmuştur (Kuru ve Baştuğ 2008).

Sporcuların sporcu olmayanlara oranla kendine daha güvenli, iddialı ve dışa dönük olduklarını söylemiştir (Tepeköylü ve ark 2009).

1.2.5. Benlik Kavramı

Özgüvenin tanımını yapmadan önce, özgüven ile ilgili olduğunu düşündüğümüz bir takım kavramlara öncelikle yer vermeyi uygun gördük. Özgüvenle ilgili olarak karsımıza ilk çıkan kavram öz yani benlik kavramı oluyor. Uzmanlar benliği bireyin doğuştan getirdiği gizil güçlerinin çevresinin de etkisiyle edinik bir yapı alması olarak tanımlıyorlar (Kuzgun 2009).

Bireyin özgüveni ile benlik imajı arasında önemli bir ilişki olduğunu düşünüyoruz. Bireyin kendini yeterli ve sevilebilen bir insan olarak görmesi ile çirkin, başarısız, vasat ve zayıf bir birey olarak görmesinin özgüvenine çok farklı etkileri olacağı muhakkaktır. Bu yüzden gerçekçi bir benlik değerlendirilmesi yapılmalıdır. Bu yüzdende gerçekçi yönler değerlendirilmelidir. Gerçekçi benlik değerlendirilmesinde iki önemli nokta vardır. Güçlü yönlerimizin farkında olmak ve zayıf yönlerimizi aşağılayıcı sözcükler kullanmadan gerçekçi ve belirgin bir biçimde betimlemek (Mckay ve Fanning 2005).

Benlik kavramı, bireyin zihinsel ve fiziksel özelliklerinin toplamı ve sahip olduğu bütün bu özelliklerine ilişkin kendini değerlendirmesi olarak tanımlanabilir (Yavuzer 2002).

Benlik kavramı, bir bireyin kendini algılama şekli, kim ve ne olduğuna, kimliğine ilişkin düşüncesidir. Başka bir deyişle, kendisi hakkındaki duygu ve düşüncelerini, kendisi için önemli olan şekillerde başarılı olma yetisidir. Benlik kavramı, bir çocuğun sadece kendi algılamaları ve beklentileri ile değil, hayatındaki diğer önemli insanların (anne, baba, öğretmenleri, arkadaşlar) hakkındaki düşüncelerinden ve ona karşı olan davranışlarından da etkilenir (Yavuzer 2002).

Bireyin kendisi hakkındaki değerlendirmeleri gerçek benliğini oluşturur. Benlik bireyin kendine bakışından oluşmakta ve bireyin davranışını tespit eden değerlerin, amaçların ve ideallerin bir organizasyonu olarak da tanımlanır (Gün 2006).

Benlik, psikolojik bakımdan bireyin çevresini algılamasında, değerlendirmesinde, yapılandırmasında ve çevresine tepkide bulunmasında en önemli dayanaktır. Kişilik, benlik ve kimlik kavramlarını da içinde taşıyan, bireye ait bütün ayırıcı özellikleridir. Benlik kavramı, bireyin "algıladığı benliği", başkalarının onu nasıl algıladığına ilişkin inançlarını içeren "başkalarının gözündeki benliği" ve gelecekte olmak istediği "ideal benliği" olarak üç ayrı biçimde düşünülebilir (Kulaksızoğlu 2005).

"İdeal benlik" ergenin ne olmak istediği ve ne olmaktan çekindiğidir. İdeal benliğin bu iki yönü ergenin beklentilerini ve neleri olmak istemediğini görmeyi kolaylaştırır. Ergenin bilişsel seviyesi geliştikçe benliği ile ilgili tanımlamaları da daha tutarlı olur. Ergenlerin kendilerini anlama ve tanıma konusu zihinlerini çok meşgul eder ve çocuklardan daha çok benlik bilincine sahiptirler (Kulaksızoğlu 2005).

Benlik, kişiliğin dışa yansımayan özel yanıdır; insanın kendini tanıma ve değerlendirme biçimi, kişiliğine ilişkin özelliklerinin toplamıdır. Kişiliğin temel, özerk ve özgür katmanı olan benlik, bireye özgü farklılıkları ve özellikleri oluşturur. Benlik alt benlik üzerinde gelişir ve üst benliğin gelişmesiyle biçimlenir (Köknel 2001).

Benlik Saygısı

Benlik saygısı yüksek olan kişide kendine güven, iyimserlik, başarma isteği, zorluklardan yılmama gibi olumlu ruhsal nitelikler bulunur. Buna karşılık benlik saygısı düşük bir kimsenin kendine güveni azdır, kolay umutsuzluğa kapılır, kısacası olumsuz ruhsal belirtiler geliştirmeye daha yatkındır (Yörükoğlu 1988).

Benlik saygısı, kişinin kendisini benimseyip değer vermesi, kendisine güven ve saygı duyması, kişinin kendini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Benlik saygısının insan yaşamında özelliklede adolesan çağında çok önemli bir yeri vardır. Adolesan çağında kazanılan kimlik duygusu benlik saygısıyla ilişkili olarak gelişir (Yörükoğlu 1988).

Benlik saygısı motivasyonel gücün kaynağı olarak tanımlanır. Bireyin kendini değerlendirme veya kendini olumlu değerlendirme gereksinimini üzerine odaklanmıştır. Benlik saygısının gelişmesi için, sosyal karşılaştırmalar ve yansıtılmış değerlendirmelerin kaynak olduğu belirtilmektedir. Kişiler kendi değerlerinin farkına varabilmek için kendilerini yaşıtlarıyla karşılaştırırlar. Yapılan çalışmalar bu tür karşılaştırmaların altı, yedi yaşlarında başlayan gelişimsel bir olay olduğunu ve ergenlik dönemi boyunca yoğunlaştığını göstermektedir (Sevinç 2003).

Benlik saygısı; yüksek, orta, düşük olarak gruplandırılmaktadır. Yüksek benlik saygısına sahip insanların mutlu, sağlıklı, üretken, başarılı olmak için eğilim gösterdiklerini, güçlükleri yenmek için daha uzun süre çaba harcadıklarını belirtmektedir. Düşük benlik saygısına sahip bireylerin ise, başarısızlığı beklediklerini, sinirli olduklarını, daha az gayret gösterdiklerini, başarısız olduklarında kendilerine " yeteneksiz " gibi suçlamalarda bulunabileceklerini ve yaşamdaki önemli şeyleri göz ardı edebileceklerini belirtmektedir (Sevinç 2003).

Vücut yapısı ve kişilik arasında, anlamlı bir ilişki vardır. Fiziksel bakımdan kuvvetli olma, çocuklar ve gençler için başarı ve onur kazandırır. Bu özellikleri taşıma, olumlu benlik kavramı geliştirme için bir avantajdır. Buna karşılık zayıf ve çelimsiz görünüşlü çocuklar da kendilerini akranlarıyla karşılaştırdıklarında, olumsuz benlik kavramı geliştirirler. Bunun yanı sıra bedensel gelişimi iyi olan ama okul başarısı düşük olan çocuk ve gençlerin olumlu benlik kavramı geliştirmeleri güçtür. Okul başarıları çok iyi olan çocuklar, çelimsiz de olsa olumlu benlik kavramı geliştirebilirler (Yavuzer 2002).

Benlik Saygısının Sporla İlişkisi

Benlik kavramı yaş, cinsiyet, başarı, sosyo-ekonomik durum, vücut imgesi, etnik grup, çevre ile etkileşim gibi birçok faktörden etkilenmektedir. Spora katılımın da benlik kavramı üzerine etkisinden söz etmek mümkündür. İnsan yaşamının her boyutunda, gerekli olan benlik kavramı bireyin katılmış olduğu fiziksel etkinliklerinden, kısacası hareketten etkilenir (Aşçı ve ark 1993).

Bedensel etkinlik ve fiziksel sağlık ilişkisini inceleyen çalışmaların sayısıyla karşılaştırıldığında psiko-sosyal sağlığa yönelik etki üzerindeki çalışmaların çok sınırlı olduğu fark edilecektir. Spor faaliyetlerinin ruhsal sağlığa etkisiyle ilgili çalışmalar genellikle dört boyut üzerinde yoğunlaşmıştır, bunlar duygu-durum, korku, depresyon ve benlik tasavvurudur (İkizler 2002).

Bedensel egzersize bağlı olarak duygu-durum ve benlik algısında olumluya doğru bir artışın, korku ve depresyonda ise bir azalmanın yaşandığını belirtmiştir (İkizler 2002).

Kişilik ile sportif eylemler arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırmada O.Neumann, genç performans sporcuları ile sporcu olmayanları karşılaştırdığında spor yapanların yapmayanlara göre daha canlı, daha çalışkan, ilişki kurmaya sürekli hazır sebatlı, zor koşullarda ortama uymalarının daha iyi olduğunu belirlemiştir (Tiryaki 2000).

1.3. Özgüven

Genel anlamda özgüven bireyin kendi yeteneklerini, duygularını tanıması, kendini sevmesi ve kendine güvenmesi olarak tanımlanır (Özbey 2004).

Dolayısıyla Türkçe literatüre geçmiş şekliyle özgüven bireyin kendisini değerli hissetmesi yargısıdır (Bandura 1997).

Bireyin kendini sevebilmesi kendini tanımasıyla mümkün olabilir. Kendini tanıyan, kendi ilkeleri çerçevesinde kendisini geliştirebilen birey, kendi karakterini insa edebilecektir. Kendi karakterlerinin ortaya koyamadığı ve geliştiremediği zaman birey ne kendisiyle ne de çevresiyle sağlıklı ilişkiler kuramaz (Cüceloglu 2000).

Kendilerini seven kişiler kendilerine güven duyarlar ve kendileriyle barışıktırlar (Kasatura 1998).

Özgüvenin oluşmasındaki iki temel nokta kendini sevmek ve kendini kabul etmektir. Kendimizi algılayışımız kendi gözümüzdeki değerimiz bu konuda çok

önemlidir. Özgüven genel bir kişilik özelliğidir, geçici bir tutum veya bireysel durumlara özel bir tutum değildir (Pervin ve John 2001).

İç özgüven ve dış özgüven olmak üzere iki değişik özgüven olduğunu söyle biliriz. İç özgüven, kendimizden memnun ve kendimizle barışık olduğumuza dair inancımız ve bu konuda hissettiklerimiz; dış özgüven ise, dışarıya kendimizden emin olduğumuz seklinde verdiğimiz görüntü ve davranışlardır. İç özgüveni ve dış özgüveni sağlam olan kişiler, asacıdaki tabloda gösterilen özellikleri geliştirmişlerdir (Özbey 2004).

Çizelge 1.1. Özgüvenin Boyutları.

Özgüven	
İç Özgüven	**Dış Özgüven**
Kendini Sevme	İletişim becerileri
Kendini Tanıma	Kendini iyi ifade edebilme
Kendine açık hedefler koyma	Kendini ortaya koyma
Pozitif düşünme	Duygularını kontrol edebilme

Çocukta özgüven doğumla gelişmeye baslar, erken yaslarda da kesinlik kazanır ve 9–10 yasına kadar gelişmeye devam eder. Özgüven hayat boyu gelişmeye devam eden bir olgudur. Çocuklar ergenlikle beraber özgüvenlerini değerlendirmeye ve şekillendirmeye baslar. İlk yıllarda ailenin çocuğa verdiği mesajlar doğrultusunda gelişen özgüven, çocuğun okula başlamasıyla ailenin yanı sıra öğretmen ve arkadaşları gibi diğer kaynaklardan beslenir. Özgüven, kişiden kişiye farklılık gösteren karmaşık bir süreçtir. Bazılarında iç özgüven daha çok gelişirken, bazılarında dış özgüven fazla gelişir. Örneğin, çocuğun çaba ve başarıları takdir edilirken fiziksel görünümü sürekli eleştirilirse, özgüvenin bir yönü gelişir, bir yönü gelişmez (Özbey 2004).

Özgüven (self-confidence) kişinin kendisini değerlendirmesi (self-esteem) ile kendisinden memnun olup olmaması (self-satisfaction) sonucu ortaya çıkan öznel bir olgudur. Olumlu ya da olumsuz (yüksek veya düşük özgüven) olabildiği gibi, statik değildir ve koşullara, içinde bulunulan şartlara göre değişim gösterir. Özgüvenin oluşumunda temel rol oynayan benlik kavramı, bireyin ne olduğunu; ideal benliğin

kişinin olmak istediği benliği; özsaygısının ise bireyin kendisini nasıl gördüğü ve nasıl olmak istediği arasındaki duygu farkı olarak ortaya çıkar (Akagündüz 2006).

Rogers' ın yaptığı bir araştırma sonuçlarına göre düşük özgüvenli çocuklarla karşılaştırıldığında yüksek özgüvenli çocuklar çok daha iddialı, bağımsız ve yaratıcı bulunmuşlardır. Yüksek özgüvenli kişiler aynı zamanda gerçekliğin sosyal tanımlamalarını daha az kabul etme eğilimindedirler, ta ki bu tanımlamalar kendi gözlemleriyle uyumlu, daha esnek, yaratıcı ve problemlere karşı daha orijinal çözümler getirme yetisinde olana kadar (Pervin ve John 2001).

Çizelge 1.2. Okula giden çocuklarda özgüvenin zayıf olduğunu gösteren işaretler.

Aşırı kontrol Göstergeleri	**Kontrolsüzlük göstergeleri**
Utangaç ve içine kapanık	Saldırgan
Olağan dışı sessiz	Düzenli aralıklarla sinir krizi geçiren
Yeni aktivitelere girmekte isteksiz	Zorba
Annesine, babasına veya her ikisine yapışan	Düzenli olarak okuldan kaçan
Başka çocuklarla kaynaşmakta sıkıntı çeken	Kendisinden bir şey istendiği zaman işbirliği yapmayan
Yeni durumlarla karsılaştığında ürkek ve çekingen davranan	Sık sık güven tazelemek ve yardım almak isteyen
Davranışlarının olumlu bir biçimde düzeltilmesinden bile hemen incinen	Sürekli sevilip sevilmediğini, istenip istenmediğini soran
Kendini aşağı görme alışkanlığı	Anne babasının hoş görmeyeceğini bile bile derslerini ihmal eden

Özgüveni sağlam kişi, başkalarını kıskanmaz ve onların yaşamlarını olumsuz etkileyecek davranışlardan kaçınır. Hatta başkalarının mutlu olması için gayret eder; ancak özgüveni gelişmemiş kişi başkasını kıskanır. Kendi mutluluğu için çalışmaz; çünkü işin basında mutsuzluğu kabullenmiş ve değişmeyeceğine kendisini şartlandırmıştır (Özbey 2004).

Özgüvenin iki merkezi boyutu vardır: ‘sevilebilir olma duygusu’, ‘yeterli olma duygusu’. Okula giden çocuğunuz, utangaç, çekingen, aşırı sessiz, dikkat çekmemeye çalışan biri mi; yoksa insana yapışan, saldırgan ve zorba bir çocuk mu? Bu göstergelerin tümü, çocuğun sevilebilir olduğundan kuşku duyduğunu göstermektedir. Çocuğunuz yeni bir mücadeleye girmekten ürküyor ve buna karsı mı koyuyor? Başarısız olmaktan mı korkuyor? Hata yaptığı zaman hemen keyfi mi kaçıyor? Bu göstergeler çocuğun yeterliliğinden kuşku duyduğunun ifadesidir (Humphreys 2002) .

Okula öğrenme zorluğu yasayan çocuklardan birçoğunun özgüven sorunu olduğu artık biliniyor ve çocuğun eğitimsel gelişmesini sağlayabilmek için öncelikle özgüvenin geliştirilmesi büyük önem taşıyor. Öğretmen çocuğun özgüvenini artırmak için pek çok şey yapabilir. Ancak çocuğun en fazla ihtiyaç duyduğu şey anne babası tarafından sevilmek, benimsenmek ve onları etkilemek olduğu için, anne babasının ilgisi şarttır. Öte yandan okula giden çocuğun özgüveni zayıfsa, ebeveynin (gerçek anne babası, koruyucu ailesi veya kendisini evlat edinmiş olanlar) özgüveninin de zayıf olma olasılığı yüksektir. Özgüven düzeyi yüksek olan anne, baba ve öğretmen çocuğun özgüvenini artırır ama ne yazık ki bazen bunun tersi de söz konusudur. Çocuğun anne babası ve yaşamındaki diğer önemli yetişkinler farkında olsalar da olmasalar da bu süreç yaşanır (Humphreys 2002).

Özgüven eksikliğinin derecesi yaşam boyu karşılaşılan düş kırıklıklarının sıklıklarına ve önem derecesine bağlıdır. Tüm kompleksler çocukluk, gelişme çağı ve yetişkinlikte yaşanan bu düş kırıklıkları sonucu oluşur ve kişinin öz değeri bu yaşantılar sonucunda yara alır (Lauster 2005).

1.3.1. Çocukta Özgüven

Özellikle annenin çocuğun yaşamındaki yeri büyüktür. Çocuğun bakımını ve kendini güven ortamında hissetmesini önemli ölçüde o, sağlar. Çocuğun ilgi ve sevgi görmesi kadar bunun sürekli olması da önemlidir. Bu yüzden çocuğa bakan kişinin sık sık değişmesi çocuğu tedirgin eder ve güven duygusunu sarsar. Annenin çocuğun hayatından çıkması ise büyük olumsuzlukları beraberinde getirir (Haddou 2000).

Özgüven duygusu çocuğun yapıp ettiklerinin onaylaması, teyit edilmesiyle oluşan ve kişide zorlukları, yasamda karsılaşabilecek problemleri kendi iç kaynaklarına dayanarak kendi gücüne, kendi kabiliyetine, kendi zekâsına dayanarak asabileceği yolundaki kanaatidir (Sayar 2003).

İlk çocukluk dönemi model olarak öğrenme yönteminin en çok kullanıldığı yöntemdir. Bu dönemde çocuğa en yakın kişiler de yine anne babalardır. Bu yüzden 40 çocuk pek çok davranış ve tutumlarında anne babayı model alır. Özgüven de çocuğun anne babadan model alarak öğrendiği bir duygudur. Bu sebeple çocuğun özgüveninin oluşumu, gelişimi ve yükselmesi öncelikle anne babanın elindedir. Anne babalar çocuklarının aynalarıdır. Çocukların içinde biçimlenecek olan "öz benlik" i onların tepkileri belirleyecektir. Bu bağlamda "masum ihmal"ler mazeret olamaz. Çocukluk döneminde çocuk tümüyle anne babaya bağımlı olduğu için kendilik algısında ve özgüvenin de anne ve babanın ki onlar farkında olsunlar veya olmasınlar büyük etkisi olacaktır (Humphreys 2002).

Çalışmalarının odak noktasını özgüvenin oluşumu meydana getirir. Ona göre özgüven, kimlik değerlendirmesini, savunma mekanizmasını ve bu olguların değişik görünümlerini içeren karmaşık bir kavramdır. Özgüven, kişinin tavır ve davranışlarını belirleyen, kendi hakkındaki değerlemeleridir. Kişinin kendisini algılaması ve kendisini tanımlaması olan öznel tutum, kişinin özgüvenini dışa yansıtan davranışsal tutumdur. Kendini değerli, saygın hisseden yüksek özgüven ve kendini değersiz hisseden fakat bu hissi kabul edemediği için savunma yöntemlerine başvuran, savunmacı özgüvendir. Özgüvenin oluşumunu etkileyen dört etken vardır. Kişinin yaşamındaki önemli insanlar tarafından saygı ile kabul edilmesi ve ilgi görmesi, bu etkenlerin en önde gelenidir. Kişi kendisini, başkalarının kendisini değerlendirdiği ölçüde değerlendirir. Diğer etkenler başarı, değer yargıları, beklentiler ve savunmalardır. Coopersmith, yaptığı araştırmalar sonucunda: 1. Çocuğun anne-babası tarafından kabul edilmesinin, 2. Kendisine tutarlı ve iyi tanımlanmış özgürlük sınırlarının uygulanmasının, 3. Çocuğa inisiyatif kullanma olanağı sağlanmasının, çocuğun yüksek özgüvenli yetişmesinin üç temel koşulu olduğunu saptamıştır (Çiğdemoğlu 2006).

Ebeveynlerin çocuğun doğumdan itibaren onunla kuruduğu ilişki, o bireyin daha sonra diğer bireylere, nesnelere ve tüm yaşama karşı aldığı tavırların, benimsediği tutum ve davranışların temelini oluşturabilmektedir. Özellikle okul öncesi dönemde, çocuğun yaşamındaki en etkili sosyalleştirme kurumunun da aile olduğunu ve çocuğun bu dönem içinde ağırlıklı olarak anne babayı model alarak öğrendiği göz önünde bulundurularak; anne babanın çocuğun duygusal, bilişsel ve sosyal gelişimindeki önemi yadsınamaz bir gerçektir. Başka bir deyişle anne babanın çocuğun küçük yaşından itibaren özgüven ya da temel güven duygusunun gelişiminde etkisi çok büyüktür (Doyle 1998).

Gelişimsel olarak baktığımızda bebeğin 0–12 ay sonuna kadar olan dönem içinde güven ya da güvensizlik diye adlandırılan bir evreden geçtiği bilinir. Bu dönemde eğitim biçimi, çocuğun yetiştirilme şekli ve onunla kurulan duygusal iletişim çocukta güven ya da güvensizlik duygularının oluşumuna neden olur (Cüceloğlu 2003).

Disiplin, her türlü zihinsel yeteneği ya da ahlaksal karakteri düzeltici, biçimlendirici, mükemmelleştirici eğitim ya da bilgilendirmedir. Kurallar doğru ve anlaşılır şekildeyse, davranışların da yanlışlıklar olsa bile, çocuklar insan olarak kabul görülürse, o zaman benlik değerlerini öğrenebilir ve benlik değerleri yüksek kişiler olarak büyürler. Disiplin özgüvene bir saldırı değil tam tersine çocuğa, güvenli, destekleyici öğrenim verdiği bir ortam oluşturmaktadır. En önemlisi de çocuk disiplinle, bireysel ve yaşamsal sorumluluğun üstlenmeyi öğrenecektir (Mckay ve Fanning 2005).

1.3.2. Özgüven Eğitiminde Anne Babanın Rolü

Çocukların kendilerini güvenle ifade edebilmeyi öğrenmeleri için toplumda yerleşmiş bir kanı olan uslu çocuk iyi çocuk yorumunu değiştirmek gerekir. Özgüven eğitimi konusunda anne babanın görevleri su şekilde sıralanabilir (Kasatura 1998).

Çocukların kendilerini ifade etmelerine yardımcı olmak, onları yüreklendirmek

- Kendilerini önemsemek

- Gerektiğinde şikâyet edebilmek

- Değişmeye hakları olduğunu bilmek

- Çocuklarına örnek olmak

- Çocuğa ihtiyacı olan desteği vermek

- Yapıcı eleştiriler yapmak

- Görüş alanını genişletmelerine yardımcı olmak

- Hayata hazırlamak

- Bağımsızlaşmalarına yardımcı olmak

- Kötümserlik asılamamak

- Sorunlarını çözme yollarını öğretmek

- Duygularını kontrol etmelerine yardımcı olmak

- Karar vermelerine yardımcı olmak

Çocuğuna eğitimdeki performansı konusunda baskı yapan anne babaların farkında olmadan çocuğun özgüvenini zedeledikleri ve çocuğun daha fazla incinmemek için kaçınma veya telafiye sığınmasına yol açtıkları belirlenmiştir. Aşırı talepler ortaya koyan ebeveyn çocuğunu güvensizliğe ve tedirginliğe iter ama aşırı korumacı ebeveyn de çocukta aynı zayıflıkların ortaya çıkmasına neden olur (Humphreys 2002).

Çoğu anne baba, çocuğunun gözle görünür bir beceriye sahip olduğu halde, öğrenmek için neden hiçbir çaba harcamadığını bir türlü anlayamaz. Aslında özgüveni yüksek olan çocuğun öğrenmeye karsı doğal bir merakı vardır ve kendisine yeni bir mücadele alanı sunulduğu zaman ilgi gösterir. Bu tip çocuk hem sosyal ortamlarda hem de eğitime yönelik çalışmalarda kendine güvenir. Oysa özgüveni orta düzeyde veya zayıf olan çocuk öğrenme hevesini kaybetmiştir. Öğrenmek için çaba harcamak, geçmişte küçük düşmesine ve reddedilmesine yol açmış olan, başarısızlık ve yanlış yapma riskini göze almak demektir. Anne babanın veya öğretmenin hoşnutsuzluğuna razı olmak, başarısızlığın getireceği utanç ve cezadan daha güvenlidir. Basarının ve başarısızlığın kendisi, çocuğun motivasyonunu engellemez; ama anne babanın, öğretmenlerin ve diğer önemli yetişkinlerin başarıya veya başarısızlığa verdiği tepkilerin yıkıcı etkileri olabilir (Humphreys 2002).

1.4. 12-14 Yaş Gelişim Özellikleri

Gelişim, fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal alanlarda bir bütün olarak ilerler. Çocuğun bir alandaki gelişimi diğer alandaki gelişimi ile ilişkilidir. Örneğin fiziksel gelişimi, çocuğun hareket gelişimi ile yakından ilgilidir. Kasların normal gelişimi hareket gelişimini kolaylaştırır, hareket gelişimi ise sosyal gelişim ile ilgilidir. Çünkü rahat hareket edebilen bir çocuk insanlarla daha sık etkileşime girer. Böylece sosyal gelişimi hızlanır. Sosyal etkileşimlere girdiğinde ise, zihinsel gelişimi hızlanır. Kısacası her alan gelişimi birbirini destekler (Bacanlı 2001).

Çocukluğun sonu ile ergenliğin başlangıcı arasındaki 12-15 yaşlar arası erinlik (buluğ, ilk gençlik) dönemi olarak tanımlanmaktadır. Erinlik döneminde kız ve erkek çocukta cinsiyetle ilgili içsalgı bezleri işleve başlamıştır ve böylece kadın ve erkek olmakla ilgili bedensel değişiklikler hızlanacaktır (Bacanlı 2001).

1.4.1. Fiziksel Gelişim

Fiziksel gelişim bedenin ağırlıkça artması ve boyca uzamasının yanında, bedeni oluşturan tüm alt sistemlerin de büyümesi ve olgunlaşmasını içerir. Fiziksel değişim ve motor becerilerin kazanılması, dengelenmesi ve azalması sürecidir (Koç 1996).

Fiziksel uygunluk günlük işlerimizin verimli yapılabilmesi veya bir spor etkinliğinin istediği düzeyde yapılabilmesi için gereklidir. Hem sağlıkla ilişkili hem de beceri ile ilişkili öğeleri içerir. Bunlar kalp dolaşım sistemi dayanıklılığı, kuvvet, dayanıklılık, esneklik, çeviklik, denge, koordinasyon, güç ve sürat olarak belirlenebilir (İmamoğlu ve ark 2007).

Hormonlar vücuttaki etkinliklerini hızla arttırmaya başlamıştır, cinsel dürtüler artar. Büyüme atılımı sırasında eller ve ayaklar çoğu zaman bedenin diğer bölümlerinden daha çabuk gelişir. Bu da geçici bir sakarlığa ve beceriksizliğe yol açar. Örneğin bir erkek çocuk acemi bir ip cambazı gibi kahve fincanını tabağının üzerinde dengelemekte güçlük çeker. Ama bir saat sonra aynı çocuk tenis sahasında şaşılacak bir incelik ve eşgüdüm gösterebilir (İmamoğlu ve ark 2007).

Ağırlık boyla birlikte artar. Erinliğin ilk evrelerinde yaklaşık on dört yaşına kadar, kızlar genellikle erkeklerden daha fazla kilo alırlar. Daha sonra oğlanlar onları yakalar ve geçerler. On bir ile on altı yaşları arasında bir kız çocuğu ortalama on dokuz kilo, erkek çocuk ise yirmi beş kilo alacaktır. (Bir ergene, özellikle de bir genç kıza aldığı kiloların normal gelişiminin bir parçası olduğunu anlatmaya çalışın bakalım!) (İmamoğlu ve ark 2007).

Boy uzar, kilo artar. Kızlarda boy 11-13 yaş arası erkeklerde 14,15-20 yaş arası uzar. Eller, ayaklar ilk büyüyen organlardır. Sonra kol ve bacaklar, en son beden gelişir. Hormonların fazla salgılanması kişiyi bazen gergin, sinirli, endişeli, umutsuz kılabilir (İmamoğlu ve ark 2007).

1.4.2. Psiko-Motor Gelişim

Bu dönemde çocuklar reflekslerin gelişiminden sonra bacak, kol, gövde koordinasyonunu kazanır ve yavaş yavaş küçük kas (parmak kasları vb) gelişiminin temellerini atmaya başlarlar. Örneğin; 2 yaşında kaşık tutarlar ama çok koordineli (yetişkin gibi) olarak kullanamazlar. Bu dönem özellikle büyük kas (kol, bacak, gövde) ve küçük kas (parmak kasları) gelişiminin temellerinin atılması açısından önemlidir (Senemoğlu 2002).

Zamanla korteks geliştikçe refleksif hareketler kaybolur ya da istemli hareketlerle bütünleşir. Aşağı beyin, görevini artık hapşırma, öksürme, esneme gibi hareketleri kontrol ederek devam ettirir (Selçuk 2000).

Çocuk bu dönemde çok değişik bir gelişim eğrisine sahiptir. Kemikler hızla büyür. Bu gelişim bazen kısa sürede gelişir, duraksar. Büyük ve küçük kaslar boyut yönünden büyür. Ayrıca ergenin kaslarla koordinasyon ve beceri düzeyi de artar. Çocuk genelde bu yaşlarda çeşitli spor salonlarına yönelir. Bu dönem bedensel yönden çocukların çok enerjik olduğu ve enerjilerini bir alana kanalize etmeleri gereken bir dönemdir (Senemoğlu 2002).

Çocukların bu alanda geçirdikleri değişiklikler düzene girmeye başlar. Erkek çocuklarda genel olarak, vücuttaki kas dokusu artar, boy uzar, ses çatallaşır ve kalınlaşır, üreme organları gelişir sperm üretimi başlar. Kız çocuklarda ise deri altı yağ dokusu artar, beden hatları yeni biçimini alır, her ay yumurta hücresinin üretimi başlar ve ilk menstrüasyon görülür, derideki yağlanma sebebiyle sivilce ve siyah noktalar görülür. Boy uzamaları devam eder. Takım faaliyetlerine katılım artar. Spor aktiviteleri daha büyük önem kazanır. Erkekler bu dönemde özellikle futbol, basketbol, uzak doğu dövüş sporları ile daha yakından ilgilenir. Kızlar voleybol, basketbol, aerobik türü sporlara ilgileri vardır. Buna ek olarak değişken kilo artışları da görülür. Bunun aksine çocuk, boy uzaması ile daha zayıf da görünebilir (Erden 2003).

1.4.3. 12-14 Yaş Çocuklarda Temel Motorik Özellikler

İnsanın temel biyomotorik özellikleri kişinin bedeni güç, yeteneği ve karmaşık niteliklerinin toplamıdır ve Kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlilik, esneklik ve koordinasyon olarak hareketleri uygulama yeteneğidir. Organizmanın uyum yeteneğine ve verimlilik derecesine göre değişirler. Bu özellikler özde vardır, öğrenilmez ancak çeşitli çalışmalarla geliştirilebilir (Dündar 2003).

Temel motorik özellikler içeriksel yapısına göre beş bölümde incelenir.

- Kuvvet

- Sürat

- Dayanıklılık

- Koordinasyon

- Hareketlilik-Esneklik (Dündar 2003).

Kuvvet

Kas kuvveti çocuklarda yaşla birlikte artar. Ergenlik çağında, kas gücünde belirgin bir artışlar olur. Kas kuvveti ve hıza dayanan sporlarda gelişme yaş ilerledikçe yavaş ortaya çıkar. Bu nedenle çok erken yaşlarda çocukları gereğinden fazla zorlayarak erken başarı sağlama çabaları çocuğun bedensel gelişimi üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir (Muratlı 1997).

Çocuk ve gençlerin kaldırabildikleri ağırlık açısından yapılan gözlemlerde; 8-9 yaşlarında çocuklar, ortalama olarak kendi vücut ağırlıklarının 1/3'ünü tek kolla kaldırıp bir kaç adım atabilirken, bu değer 12-13 yaşında iki katına, 16 yaşında gencin vücut ağırlığına yükselmiştir. Bu nedenle kas kütle, kuvvet, güç ve sürate dayalı sporlarda gelişim yaşa bağlı olarak yavaş olmaktadır. Bu sporlarda çocukları

gereğinden fazla zorlayarak erken başarı sağlama eğilimi, çocuğun normal büyüme ve gelişmesini etkileyebilecek ve sağlığını tehlikeye atacaktır (Muratlı 1997).

Kuvvet gelişimi ile ilgili yapılan araştırmalarda, bayanlar ile erkeklerin kas yapısı ve kuvvetlerinde farklılıklar bulunduğunu göstermektedir (Loğoğlu 2002).

Sürat

Sürat özelliği, kişinin anaerobik kapasitesine, kas kuvvetine, reaksiyon zamanına ve koordinasyonuna bağlıdır. Bu nedenle, sayılan bu noktaların olgunlaşma ile doğrudan ilgileri olması, süratin de ilerleyen yaşla gelişmesine neden olmaktadır. En yüksek değerler, normal olarak 20–30 yaşları arasında elde edilmektedir (Muratlı 1997).

Dayanıklılık

Dayanıklılık, erkeklerde 11–12 yaslarda hızlı bir artış gösterir ve 45 yasından sonra bu artısın yavaşladığı görülmektedir. Bayanlarda ise 13–14 yaslarında zirveye ulaşır ve ondan sonra gerilemeye baslar. Dayanıklılık, en üst noktaya ulaştıktan sonra 3–5 yıl değeri korunur. Yasla birlikte dolaşım ve solunum sistemlerindeki meydana gelen değişmeler sonucu azalmaya baslar (Demir2001).

Dayanıklılık; fiziksel dayanıklılık, zihinsel dayanıklılık, strese karsı dayanıklılık vs, seklinde ortaya çıkar.

Dayanıklılığın çeşitleri şöyledir:

- Uzun süreli dayanıklılık

- Orta süreli dayanıklılık

- Kısa süreli dayanıklılık

- Kuvvete dayanıklılık

- Süratte dayanıklılık

Dayanıklılığı etkileyen faktörleri su şekilde sıralayabiliriz;

- Kalp damar, solunum, kas ve eforun desteklediği diğer sistemlerin çalışma etkinliği,

- Enerji kaynaklarının ve metabolizmanın kalitesi,

- Bazı psikolojik özelliklerin gelişme seviyesi,

- Hareket sistemi ve vejetatif fonksiyonların koordinasyonun kontrolünü sağlayan merkezi sinir sisteminin çalışma seviyesi,

- Efor ve dinlenme arasındaki oran.

Dayanıklılık değeri, sistematik bir çalışma ile pekiştirilmekte ve organizmanın bazı morfolojik ve fonksiyonel imkânları tarafından etkilenmektedir (Günsel2004).

Koordinasyon

İstemli ve istemsiz hareketlerin düzenli, uyumlu ve amaca yönelik bir hareket dizisi içerisinde uygulanması olup, organizmanın sinirsel ve kassal bir gücüdür. Diğer bir anlamda, hareketlerin uygulanmasına katılan iskelet kasları, eklem ve eklem bağları ile merkezi sinir sisteminin karşılıklı uyum içinde etkileşimidir (Alpar 1998).

Koordinasyon karmaşık hareketlerin üretilmesinde kasların mükemmel ve uyumlu işlevleri anlamına gelir. Bazı becerileri gerçekleştirmek el-göz veya el-ayak koordinasyonu gerektirir. Bazı becerilerin gerçekleştirilmesi için ise; tüm vücut koordinasyonuna ihtiyaç vardır (İmamoğlu ve ark 2007).

Spordaki başarıda, becerilerin öğrenilmesinde, mükemmelleştirilmesinde hatta günlük yaşamdaki işlerin yapılmasında önem taşıyan koordinasyonun geliştirilmesi için gerek Beden Eğitimi programlarında gerekse spor branşına yönelik antrenman programlarında koordinasyon öğelerini içeren çalışmalara yer verilmelidir (İmamoğlu ve ark 2007).

Esneklik (hareketlilik)

Vücudun gerektiği zaman öne, yana, geriye ve istenen yönlere eğilmesi; yani esnek olması gereklidir. Gövdenin, bacakların yeterli esnekliğe sahip olmadığı zamanlarda psikomotor davranışları öğrenmek mümkün değildir. Özellikle ilk çocukluk döneminde kemikler kıkırdaksı yapıda olduklarından vücut daha da esnektir. Kemikler geliştikçe vücut esnekliği azalır. Esneklik 5–8 yaşlarda sabit kalır. Özellikle 12–13 yaşlarda doruk noktaya ulaşır. Cinsiyet esneklikte önemlidir. Kız çocuklar, erkek çocuklara oranla daha esnektir (Özer 2001).

1.5. Voleybolun Tanımı ve Genel Özellikleri

Voleybol, 1895 yılında William Morgan tarafından "Minotte" adında eğlence amacıyla oynanan bir oyun olarak tanımlanmıştır. Birçok değişiklik geçirerek günümüze kadar gelen voleybol, temel motorik özellikler ve zekâ gerektiren bir spor dalıdır. Bu sporda amaç, topu kendi alanında yere düşürmeden rakip sahada yere düşmesini sağlamak ve rakip takım oyuncularının hata yapmasını sallayarak sayı kazanmaktır (Vurat 2000).

Voleybol; file tarafından iki eşit parçaya bölünmüş alanda 6'şar sporcudan oluşmuş iki takım tarafından oynanan bir spor dalıdır. Sahanın standart ölçüleri 18x9m, filenin yüksekliği erkeklerde 2,43m bayanlarda 2,24m'dir. Oyunun amacı; her takım için kurallara uygun olarak topu filenin üzerinden geçirmek suretiyle rakip alana göndermek ve topun kendi alanında yerle temasını önlemektir. Voleybol müsabakaları, 5 set üzerinden oynanır. Set, en az 2 sayı farkla ilk önce 25 sayı alan takım tarafından kazanılır. Sayılarda 24–24 eşitlik halinde, iki sayı farka erişilinceye kadar (26–24, 27–25) oyun devam eder. Maç 3 seti alan takım tarafından kazanılır. Setlerde 2–2 eşitlik olması halinde, netice seti 15 sayı üzerinden oynanır (TVF 2009).

Her takım; Antrenör, Yardımcı Antrenör, Doktor, Masör ve 12 oyuncudan oluşur. Her takımın 12 oyuncudan oluşan listesinde bir Libero belirtme hakkı vardır. Takımdaki diğer oyunculara göre farklı forma giyerek servis atma, hücum yapma hakkı olmayan ve her hangi bir geri hat oyuncusunun yerini alabilir (Vurat 2000).

1.5.1. Voleybol Sporunda Uygulanan Temel Teknikler

Voleybol sporunda oyuncuların kullandıkları temel teknikler; servis, manşet pas, parmak pas, blok, hücum, smaç, defans ve plonjondur (Vurat 2000).

Manşet pas tekniği, voleybol sporunun kullanılan temel tekniklerinden birisidir. Öncelikle ayaklar omuz genişliğinde açar, bacaklar dizlerden bükülür ve gövde öne doğru hafif meyilli şekilde olmalıdır. Vuruş anında kollar dirseklerden bükülmemiş kilitli şekilde olmalı, gövde ve kollar ise vuruş sonrasında hedef noktaya bakmaları gerekmektedir. Manşet tekniği genellikle servis karşılama pozisyonlarında, defans pozisyonlarında ve bazen de pasörler tarafından pas atmak amacına yönelik kullanılır (Vurat 2000).

Parmak pas tekniği, topun oyun esnasında bir oyuncu tarafından topu tutmama şartı ile ve kurallara uygun olarak iki elle istenilen bölgeye gönderilmesidir. Parmak pas tekniği uygularken ayaklar omuz genişliğinde açılır, dizler hafifçe bükülür ve gövde hafif öne meyilli şekildedir. Parmak pas tekniği genellikle yumuşak gelen servisleri karşılamada, pasörlerin ve diğer oyuncuların paslaşmasında ve bazen de oyun kurulamadığı durumlarda son topu rakip sahaya atmak amacı ile kullanılır (Vurat 2000).

Blok tekniği savunmanın ilk aşaması olarak da düşünülebilir. Blok tekniği temel olarak rakip hücum oyuncusunu durdurmak için uygulanır demek mümkündür. Bu teknik başlangıçta tek oyuncu ile yapılmasına rağmen zamanla rakip smaçörün gücüne göre iki ve üç oyuncunun katılımı ile de yapılmaya başlanmıştır. Blok tekniği rakip smaçör ile karşı karşıya durmak sureti ile fileye en yakın noktadan sıçrayarak elleri fileye temas ettirmeden rakip sahaya uzatmak suretiyle uygulanılır (TVF 2009)

Hücum/smaç tekniği en karmaşık tekniklerden birisidir. Tekniğin uygulanması esnasında hareket dizgisi aynı gibi görünse de oyuncuların mevkilerine, vurulacak topun konumuna, vurulan yerin saha içindeki yerleşimine göre farklılıklar gösterebilir. Smaç tekniği, kompleks bir tekniktir. Temel olarak hazırlık adımlaması, yaklaşma koşusu, son adımla birlikte yerden ayrılma, yükselme, geriye açılma, öne kapanma, topa temas ve yere düşüş evresi dizgisi söz konusudur (Bengü 1983).

Defans tekniğinde arka alan defansın da bloktan geçen rakip hücumlarının tekrar oyuna kazandırılması için uygulanan tekniklerin tamamıdır. İleri düzey performans voleybolunda defansta genellikle manşet tekniği kullanılmasına rağmen son zamanlarda kuralların hızla değişmesi ile birlikte tüm vücut parçaları defansif tekniklerde kullanılmaya başlamıştır. Defans çok üstün beceri gerektiren tekniklerden birisidir. Voleybol sporundaki fizik gücünün en üst seviyeye çıkması ile özel defans oyuncusu ihtiyacından dolayı libero oyuncu" sistemi ortaya çıkmıştır (Vurat 2000).

Plonjon tekniği; ise manşet tekniğinin uygulanamadığı, oyuncunun çok uzağında kalan topların kurtarılması için kullanılır. Değişik açılarda yapılabilmesine rağmen genellikle öne, sağa ve sola olmak üzere yana yuvarlanma temel plonjon tekniklerindendir. Anatomik yapılarından dolayı bayan voleybol oyuncuları genellikle yuvarlanma içeren yana plonjon tekniğini tercih ederlerken erkek voleybol oyuncuları kayma hareketi içeren öne doğru plonjon tekniğini tercih ederler (Bengü 1983).

1.5.2. Voleybolda Mevkiler ve Özellikleri

Takımın sistemine bağlı olarak sahada yer alan oyuncuların oyundaki rolleri değişken ve bu değişkenliğe bağlı olarak özeldir. Oyuncular rolleri gereği tanımlanmalarında değişik unvanlar alırlar. Geçerli olan sistemlerdeki unvanlar ve roller şunlardır;

- Pasör

- Orta oyuncu

- Köşe hücumcu (Smaçör)

- Libero

- Pasör çaprazı (üniversal oyuncu)

- Yedinci oyuncu (yedekler) (Küçükbaycan 2007).

Pasör (Oyun Kurucu)

Oyun kurucu tanımlanması ile de tanınan pasörler, süper hızları, çabuk refleksleri, oyunu sezme becerileri, güzel pasları, takımı idare etme özellikleri göz önüne alınarak seçilirler. Bunlara pasörde olması gereken özelliklerden bazıları da denebilir. Bu oyuncular voleybolun beyni gibidirler. Başlangıçta doğal becerileri ile ön plana çıkan bu oyuncular, daha sonra gerekli olan teknik performans becerilerini de işe kattıklarında, takımın en önemlisi ve vazgeçilmezi haline gelirler (Çelenk 2000).

Orta Oyuncu

Orta oyuncular hem blok hem de hücum için çağdaş voleybolun vazgeçilmez unsurlarıdır. Ön orta bölgede oynayan bu oyuncu; genellikle filenin orta bölgeleri ile pasörün ön ve arkasından birinci tempo hücumları ve orta bölgede blokların kuruluşundan sorumlu oyuncudur. Ayrıca köşelere yardıma giderek, köşelerde ikili blokların kuruşuna yardım eder (Çelenk 2000).

Köşe Hücumcu (Smaçör)

Takımın en önemli oyuncularından ve skor üretimine en çok katkı yapması beklenen oyuncudur. Oyun içinde zor durumda kalan pasör, kurtuluşu bu oyuncuyu kullanmakta bulur. Bu nedenle bu oyuncu olumlu olumsuz tüm pasları (uzak, yakın, hızlı, yatık) kullanabilecek yetenekte olmalıdır. Bu oyuncular voleybol sahasının 4 numaralı bölgesinde oynarlar. Sahadaki pozisyonu gereği diğer oyuncular kadar sık

blok yapmasa da orta oyuncunun yardımcısı pozisyonunda olup, kendi bölgesinin iyi bir savunucusu olmalı ve rakibin hücum taktiğinin kendi üzerine kurulmasına olanak tanımamalıdır. Sıçraması mümkün olan en yüksek seviyeye çıkarılarak, değişik açılarla hücum yapma oranları arttırılmalıdır. İkinci ve üçüncü tempo hücumları gerçekleştiren bu oyuncular aynı zamanda servis karşılamada da görev almalıdırlar (Orkunoğlu 1997).

Pasör Çaprazı (Üniversal Oyuncu)

Ön alanda ve alanın sağ tarafında oynayan (2 numara), hem pas atma hem de hücum özelliği olan oyuncudur. Üst düzey takımlarda, arka alanda genellikle birinci bölgede oynatılarak bu bölgeden geri alan hücum görevini de alabilir. Ön alanda iken önemli blok görevi vardır. Karşı takımın köşe oyuncusunun karşısına geldiğinden, yüksek sıçrama ve usta blokçu olması gereklidir. Genellikle 5–1 hücum sisteminin bir elemanı olan bu oyuncunun pasörle olan uyumu başarı için önemli bir kriterdir. Hücum giriş çıkışların da kaçan pasörün yolunu kapamamalıdır (Orkunoğlu 1997).

Libero

Defans konusunda özelleşmiş bir oyuncunun voleybola katılımı, FIVB oyun kuralları üzerine yapmış olduğu son yeniliklerden biridir. Libero sistemi ile 10 voleybolun defans yönünün kuvvetlendirilmesi, seyir zevkini arttırması ve kısa boylu oyuncuların üst düzey voleybolda yer almaları amaçlanmıştır (Tiryaki 1999).

1.5.3. Voleybol'da Antrenman

Bir takımın ve her oyuncunun müsabakalarda başarılı bir oyun sergilemesi için gerekli olan yeteneklerini, özelliklerini, becerilerini, taktiklerini, bilgilerini ve davranışlarını hazırlamak, geliştirmek ve istikrarını sağlamak için yapılan tüm etkinlikleri içerir (Baacke 2003).

Tüm spor dallarında olduğu gibi voleybolda da başarılı olabilmek için antrenman teori ve metodolojisinden ve ona yardımcı olan bilim dallarından yararlanmak gerekmektedir (Kurt 2006).

Antrenörler, çalışmaya başlamadan önce belli bir planlama yaparlar. İlk olarak yapılan takımın yıllık planının oluşturulmasıdır. Yıllık plan antrenöre yıl boyunca, sporcunun istenilen zamanda istenilen form düzeyinde olabilmesine yardımcı olacak çalışmaları düzenleyebilmesi için rehberlik eder. Bu planı şekillendiren temeller; genel antrenman ilkeleri ve periyotlama kurallarıdır (Muratlı 2007).

Bir yıllık plan içeriğinin ve yöntemlerinin zamansal planlamasına periyotlama (antrenmanın periyotlanması) denir. Sporcunun istenilen zamanda, istenilen düzeyde sporsal verime erişebilmesini ve çalışmalarda sürekliliğin sağlanmasını amaçlar (Muratlı 2007).

Periyotlamada antrenman planı geniş evrelere ayrılır. Periyotlama için gerekli olanlar bazı niteliklere ve periyotlamanın sağladıklarına baktığımızda;

1. Oyuncunun kişisel gelişiminde ve takım performansının gelişiminde gitgide daha zor amaçlara ulaşma çabası.

2. Bir takım için gerekli olan tüm şartları bulunduran uygun çalışma ortamı sağlanmalıdır.

3. Takımın gelişiminde kolaylık sağlayarak, antrenörün de kendi gelişiminde önemli rol oynamalıdır.

4. Antrenman planı mantıklı ve en önemlisi içeriği sporcunun gelişme oranına ve antrenörün yöntemsel bilgi gelişimine bağlı olarak değişebileceğinden esnek bir biçimde olmalıdır.

5. Sporcunun testlerdeki ya da yarışmalardaki sporsal verimine bütün antrenman koşullarındaki gelişmesine ve yarışma takviminin göz önünde bulundurulmasına bağlı olmalıdır (Kurt 2006).

Voleybolda performansın bileşenlerini şu şekilde sınıflandırabiliriz;

Fiziksel Hazırlık

Fiziksel hazırlık, iki bölümden oluşur: genel ve özel fiziksel hazırlık. Her bölümün voleybol performansı için farklı bir değeri vardır (Baacke 2003).

Genel Fiziksel Hazırlık; spor etkinlikleri ve iyi bir sağlık durumu için sporcunun organizmasının temel fiziksel kapasitesini oluşturmak açısından önemlidir ve bütün bölümleri ve fonksiyonlarıyla birlikte tüm vücudun performans kapasitesini kapsar. Genel fiziksel hazırlık genel olarak, Kuvvet, Güç, Sürat, Çabukluk, Vücut Koordinasyonu, Esneklik ve Dayanıklılık gibi bütün fiziksel fonksiyon ve yetenekleri kapsar (Baacke 2003).

Özel Fiziksel Hazırlık; belirli bir spora "özgü" olan vücut fonksiyonları ve fiziksel yetenekleri kapsar. Bu özel olma durumu, belirli olarak kullanılan belirli vücut bölümleri veya bu bölümlerin nasıl kullanıldıklarını belirler (Baacke 2003).

Fiziksel Hazırlık Hedefler ve Görevler

Çok yönlü genel spor çalışmaları bir sporcunun özel performans kapasitesini ve yüke tolerans yeteneğini geliştirir ve destekler. Fiziksel hazırlık, sporcunun voleybolun yaygın (ekstensiv) ve yoğun (intensive) özel gereksinimleriyle başa çıkmasını sağlayan özel performansın uzun vadeli gelişimi için gerekli koşulları ve ön gereksinimleri yaratır. Bu nedenle fiziksel çalışmalar özellikle genç sporcuların elit voleybolun yüksek düzeydeki özel antrenman ve müsabaka gereklerine hazırlanması açısından önemlidir. Ayrıca birçok vücut fonksiyonu ve yeteneklerini geliştirmede katkı sağlar. Bunlar;

- Hareket Sistemi

- Kalp Dolaşım Sistemi

- Enerji Sağlama Sistemi

- Koordinasyon Yetenekleri

- Kuvvet ve Güç

- Esneklik

- Genel Dayanıklılık

- Sağlık Durumu

- Yüksek Antrenman Yüküne Tolerans

- Becerilerin Kazanılması (Baacke 2003).

1.5.4. Voleybolda Motorik Özellikler

Voleybol 6 oyuncu ile oynanan bir spordur. Bu sporda oyuncuların fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin birbirine yakın olması gerekir. Bir voleybolcuda aranılan fiziki özellikler, patlayıcı kuvvet, esneklik, çabukluk, aerobik ve anerobik dayanıklılıktır (Suna 2011).

1.5.5. Voleybolda Fizyolojik Özellikler

Voleybol müsabakası tahmini olarak en az 30dk, en fazla 120dk sürer. Oyun anında anaerobik yüklenmeleri sıkça gerektirecek karakterdedir. Bu yüzden voleybol sporunda enerji tüketiminin %90' nı Fosfojen (ATP-CP), Laktik Asit Sistem ve enerji sisteminin %10' nu aerobik bir spordur (Suna 2011).

1.5.6. Voleybolcular İçin Gerekli Kuvvet Türleri

Oyuncuların potansiyellerini maksimize etmek için, oyuna özel adaptasyonda kuvvette artış yüklenmelidir. Voleybol oyuncuları 4 ana yetenekte gelişime ihtiyaç duyarlar. Bunlar;

1. Güç: Kullanılan kuvvetin durumunu yansıtır. Hız maksimum kuvvetle birleştiğinde güç ortaya çıkar. Güç için, sporcuların kuvvet ve hız özeliklerinin birleşimi diyebiliriz. Güç herhangi bir sıçrama türü veya çabuk yer değiştirme ile ilişkili olan niteliği göstermektedir.

2. Havalanma Gücü: Oyuncunun smaçör veya blokçuya karşı vücudunu en üst noktaya çıkarmasını sergilediği voleybol oyununda en önemli elementtir. Zemine karşı en yüksek kuvvet uygulanır ve en yüksek sıçrama gerçekleştirilir. Sıçrama yüksekliği direkt olarak bacak kuvveti ile ilişkilidir.

3. Yeniden Hareketlenme Gücü: Smaçör ve blokçuyu takiben yapılan yüklenmelerde birdenbire sıçramanın genel kuvvetinin yeteneğinin göstergesidir.

4. Güç Dayanıklılığı: Oyun süresince gerçekleştirilen güç yeteneğini ifade etmektedir. Gücün gelişimi, voleybol oyuncusunun yüksek dikey sıçrama ile hızlı ve etkili bir biçimde blok üzerinden vurabilmesi için kesinlikle gerekmektedir (Cinel 2005).

1.5.7. Voleybolda Servis

Servis tekniğinin voleybolda oyunu başlatan ilk teknik hareket olduğu düşünülebilir. Servis genellikle servis bölgesinden ve bazen de servis bölgesi yakınlarında saha dip çizgisinin dışından atılır. Şekil 1'de saha üzerinde kırmızı ile işaretlenen bölgelerden servis atışı yapılabilir (Vurat 2000**).**

Servis tekniği uygulanırken öncelikle top havaya atılır ve saha dip çizgisine basmadan tek bir vuruş yapma suretiyle file üzerinden rakip sahaya gönderilmeye çalışılır. Birçok servis tipi olmasına rağmen özellikle üst düzey voleybolda genellikle tenis servis ve smaç servis teknikleri uygulanmaktadır

Alttan Atılan Servis:

Uygulanışı tekniği açısından diğer servislere göre daha az güç gerektirir. Bu sebeple, basit ve garantili bir servis çeşididir. Genellikle voleybolda yeni başlayan sporcular tarafından kullanılır.

1- Önden Alttan Servis:

Bu servis çeşidinde oyuncu yönünü fileye doğru döner. Omuz genişliğinde açık olan ayak tabanları yere tamamen basılı durumdadır. Atığı yapacak el ile aynı taraftaki ayak bir adım geridedir. Daha iyi bir dengenin sağlanabilmesi için, aşırlık merkezinin yere yaklaştırılması gerekir. Buna bağlı olarak dizler bükülür ve gövde öne eğilir. Bu sırada vuruşu yapacak elin parmakları gergin ve bitişiktir. Vücut dizler üzerinde aşağı doğru yaylanırken, sol elde bulunan top fazla yükseğe atılmadan elden çıkarılır. Top düşmeye başladığı anda arkadan gelen el ile, topun altına vurulur. Avuç içi ile yapılan vuruşun ardından, geride bulunan ayak öne getirilir. Vuruş avuç içi dışında, bilekle, bileğin içi ve yumruğun yanıyla yapılabilir. En iyi vuruş şekli parmakların birbirine birleştirilerek avuç içi ile yapılan vuruşturur (Orkunoğlu 1997).

2- Yandan Alttan Atılan Servis:

Oyuncu yönünü fileye yan dönerek, dizleri hafif bükülü olarak durur. Ayaklar omuz genişliğinde açık ve vücut dengededir. Topun havaya atılmasının ardından, vücut dizlerin yardımıyla yere doğru bir esnetme hareketi yapar. Top alçalmaya başladığı anda vuruşu yapacak olan el, vücudun yükselmesiyle birlikte karın hizasında topla buluşur. Vuruş parmaklar bitişik olarak topun alt yanına yapılır. Vuruşla birlikte arkadaki ayak, öne alınır ve vücut fileye doğru döner (Orkunoğlu 1997).

Üstten Atılan Servis:

- Tenis servis

- Smaç servis

- Amerikan servis

- Balansiye servis

- Japon servis

1- Tenis Servis:

Bu serviste sporcunun vücudu fileye dönüktür. Sağ el ile vuruş yapılacaksa oyuncunun sol ayağı öndedir. Bu duruş şekli, iyi bir denge sağlarken, tekniğin kolay bir şekilde uygulanabilmesine imkân verir. Top sol elde omuz hizasında tutulur ve sağ kol dirsek bükülmeden yukarı kaldırılır. Sağ elin parmakları birleştirilmiştir. Avuç içi fileye dönük olarak tutulmalıdır. Top yere dikey olarak havaya atılır. Atış anında topa vuruşun kolaylaştırılması ve vücudun kapanma hareketinin yapılabilmesi için kol omuzdan, gövde belden geriye doğru çekilir. Oyuncu, topa vuruş ve kapanma hareketini yapmak için hareketlenir. El topla maksimum yükseklikte buluşur. El, bileğin bükülmesi ile gerçekleştirilen vuruş topun arkasına yapılır. Aynı anda sağ ayağın öne atılması ile hareket tamamlanır. Bu servis bugün modern voleybolun en etkili silahlarından biri olup, bütün dünya takımlarınca kullanılmaktadır. Bu sevisin özelliği topun kendi ekseni etrafında dönmeden giderek sanki dalgalı bir su üzerinde yüzüyormuşçasına bir seyir takip etmesi ve ilk hız kesilince birden yere düşmesidir (Orkunoğlu 1997).

Tenis Servisin Atış Sıralaması:

1. Pozisyon alma ve topu tutma

2. Topu tek (çift) elle fırlatma

3. Kollarla vuruş pozisyonu alma

4. Topa vuruş

5. Vuruştan sonra elin topu (20° açıyla) takip etmesi (Orkunoğlu 1997).

2- Smaç Servis:

Elit voleybolcuların kullandığı sert ve etkili bir servis şeklidir. Voleybolcu oyun alanının dip çizgisinden geriye doğru açılarak vücudu fileye dönük, ayaklar omuz genişliğinde açık olarak durur. Eldeki top yukarı-ileri atılır ve smaç sıçramasındaki üç adım girişi uygulanır. (sol adım – sağ adım – sol adım + sıçrama + vuruş) .Smaç tekniğinde olduğu gibi vücut açılışından sonra maksimum noktada topa vuruş yapılır (Özdilek 1996).

3- Amerikan Servis:

Tenis servis tekniği ile benzerlikleri bulunan bir servis çeşididir. İki teknik arasındaki farklılık; kolun dirsekten bükülü olması ve elin yumruk şeklini alarak topa bir vuruş yapılmasıdır (Özdilek 1996).

4- Balansiye Servis:

Bu servis uygulanış açısından tenis servise oranla daha serttir. Vücut fileye yan durmuş şekildedir. Ayaklar omuz genişliğinde açık ve sol ayak öndedir. Sol elde bulunan top, bağ üzerinde havaya doğru atılır. Ardından seri bir şekilde vücut aşırlığı sağ ayağa aktarılır. Sağ ayak dizden bükülürken, sağ kol dairesel bir hareketle alçalmakta olan topa doğru hareket eder. Bu sırada kol gergin ve avuç içi fileye dönüktür. Vuruş, topa en üst seviye parmakları birleştirilmiş elin avuç içi ile yapılır. Vuruşla birlikte ile bilek düşürülür. Kol dairesel hareketine devam ederken gövde ile birlikte sağ ayak, sol ayağın yanına getirilir. Bu vuruşla top, genellikle fileye yakın ve yere paralel olarak gider. Topun havada sert olarak gidip, sağa ve sola yön değiştirerek ani yere düşmesi bu servisin tipik özelliğidir (Özdilek 1996).

5- Japon Servis:

İlk defa Japonlar tarafından uygulanan bu servisin karakteristik özelliği, topun havda yön değiştirerek gitmesidir. Bu servisin tekniği uygulanırken; vücut

fileye yan döner ve top sol elde tutulur. Sağ el ise, sağ ayağın yanına doğru yaklaştırılır. Bunun yapılabilmesi için, belin sağa bükülmesi ve vücut ağırlığının sağ bacağa aktarılması gerekir. Bu hareketin başlangıç anında top, gövdenin önünde yükseğe atılır. Bu safhadan sonra tekniğin uygulanışı daha hızlı gerçekleşir.Sağ kol topa doğru bükülmeden hızla hareket eder.Vücut yükselirken, kol gergin olarak ulaşılabilen en üst seviyede topla buluşur.Vuru topun alt yanına avuç içi ile yapılır.El ayası gergin olarak, topu itmeden ve bilek bükülmeden net bir vuru yapılmalıdır. Bu vuru şekli topun havada yön değiştirerek, ani düşmesini sağlar. Vuruşun ardından vücut aşırlığı kısmen sol bacağa aktarılır. Hareket boyunca gözler topu takip etmektedir (Özdilek 1996).

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Etik Kurulu'nun 2011/010 sayılı kararı ile tez projemiz incelenmiş ve Etik Kurul Yönergesine uygunluğuna karar verilmiştir

Çalışmanın örneklem ve evrenini Karatay ilçesi Saraçoğlu Toki Mustafa Çetin İlköğretim okulunda okuyan 12-14 yaş grubu 80 öğrenci oluşturmaktadır. Kız ve erkek öğrencilerden oluşan kontrol ve denek grubu tesadüfî yöntemle tespit edilmiştir. Denek grubuna 8 hafta, haftada 3 gün, günde 80 dakika Voleybol egzersiz programı uygulanmıştır. Bu çalışmada uygulanan program öğrencilerin Beden Eğitimi ders dışı egzersiz programında yapılmıştır. 8 haftalık sürecin öncesinde ve sonrasında hem kontrol hem denek gruplarına Piers Harris Çocuklarda özgüven Anketi uygulanmıştır (Piers 1984). Ayrıca 8 haftalık sürecin öncesinde ve sonrasında hem kontrol hem denek gruplarına voleybolda servis atma becerisine yönelik isabet testi uygulanmıştır.

2.1. Piers Harris Öz-Kavram Ölçeği

Öz-Kavramı Ölçeği (PHÇÖKÖ) 1964 yılında Piers ve Harris tarafından geliştirilen "Kendim Hakkında Düşüncelerim" olarak da anılan 80 maddelik Piers-Harris'in Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği 9–20 yaş grubundaki öğrenciler için geliştirilmiştir (Piers 1984). Sorular "evet" veya "hayır" şeklinde cevap verilmektedir. Ölçek puanı 0–80 arasında değişebilmektedir. Yüksek puan olumlu, düşük puan ise olumsuz öz-kavramının varlığına işaret etmektedir. Ölçek 6 adet alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlar sırası ile 1. Mutluluk-Doyum, 2. Kaygı, 3. Popülarite, Soysal Beğeni ya da Gözde Olma, 4. Davranış ve Uyma-Konformite, 5. Fiziksel görünüm ve 6. Zihinsel ve Okul Durumu' dur. Ölçeğin güvenirlik ve geçerliliği tarafından ilkokuldan üniversite öğrencilerine kadar geniş bir yaş diliminde yapılmıştır (Öner 1996).

Bu ölçeğin amacı çocuklarda özgüvene dair veriler elde etmektir. Öner (1996) ve Çataklı (1985) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan Ölçeğin çocukların kendilerine yönelik düşünce, duygu ve tutumlarını değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

"Evet" ya da "Hayır" şeklinde yanıtlanan ölçek 80 maddeden oluşmakta ve "Davranış", "Zihinsel/Okul durumu", "Fiziksel görünüm", "Kaygı", "Gözde olma" ve "Mutluluk" alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Yanıtlar bir anahtarla puanlanır ve 0 ile 80 arasında değişen puanlar elde edilir. Yüksek puanlar olumlu benlik kavramının, düşük puanlar da olumsuz benlik kavramının varlığını ifade etmektedir. Ölçeğin güvenirlik katsayısı alt ölçekleri için 78 ile 93 arasında değişmektedir. Altı faktör toplam puan değişiminin %42'sini açıklamaktadır. Türkçe formun güvenirlik katsayıları ise. 81 ile 89 arasında değişmektedir. Türkçe formun faktör yapısı, özgün formun faktör yapısına paralellik göstermektedir. Faktör analizi sonucunda altı faktörün toplam puan değişiminin %41,7'sini açıkladığı belirlenmiştir.

Anket tesadüfi yöntemle seçilen öğrencilere 8 haftalık antrenman programı öncesi ve sonrasında gruplar halinde uygulanmıştır. Puanlama özgüven anketinin puanlama ölçeğine göre yapılmıştır.

2.2. Uygulanan Voleybol Egzersiz Programı

Çalışmalarımızda öğrencilerin yeteri kadar tekrar yapabileceği, teorik açıklamanın ardından gelen yap göster metodu ve çeşitli diriller kullanılmıştır. Antrenman metodu olarak intensiv interval antrenman metodu ve yoğunluk ise % 70 olarak belirlenmiştir. 30 ar dakikalık yapılan çalışmalarda 10 ar dakika ara verilmiştir.

Çizelge 2.1. Uygulanan Sekiz Haftalık Voleybol Egzersiz Programı.

HF	SAAT	ÇLŞ SAATİ	ÇLŞ YERİ	ÖĞR SAYI	İŞLENECEK KONU
1	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Oyun alanı ve malzeme tanıtımı
	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Temel duruşlar ve kayma adımları
	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Temel duruşlar ve kayma adımları
2	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Voleybolda parmak pas
	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Voleybolda parmak pas
	2	15.3017-10	V.SAHASI	40	Voleybolda manşet pas
3	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Voleybolda manşet pas
	2	15.3017-10	V.SAHASI	40	Voleybolda smaç
	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Voleybolda blok
4	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Voleybolda servis teorik anlatımı
	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Voleybolda alttan servis
	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Üst ekstremite kuvvet
5	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Voleybolda alttan servis(diriller)
	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Voleybolda tenis servis

	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Üst ekstremite kuvvet
	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Voleybolda tenis servis(diriller)
6	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Hedefe servis çalışması
	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Hedefe servis çalışması
	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Müsabaka hazırlayıcı oyun
7	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Üst ekstremite kuvvet
	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Karışık servis kullanımı
	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Üst ekstremite kuvvet
8	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Öğretilenlerin maç içi kullanımı
	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Öğretilenlerim maç içi kullanımı

Isınma: 20 dk Ana Antrenman: 30+30 dk Dinlenme: 10 dk Soğuma: 10 dk

2.3. Servis İsabet Testi

Voleybol sahasının arka bölgesi servis çizgisinin 3 metre önünden ve servis çizgisine paralel bir şeritle ayrılmıştır, bu bölge de, 4.5 m x 4.5 m ölçülerinde 2 eşit parçaya bölünerek, voleybol sahası eşit bölgelere ayrılmıştır. Voleyboldaki pozisyon numaralarına atıfla 1–2 numaraları verilmiştir. Her bölgeye 3 er atış hakkı verilecektir yani toplamda 2 bölgeye 6 atış yapılmıştır. Çizgiler dahil hedef bölgeye isabet eden atışlar başarılı (2 puan) , kurallara uygun olmayan, saha dışı atışlar ise başarısızdır (0 puan) ayrıca hedef bölgeye isabet etmese de saha içerisine düşen toplar da (1 puan) değerlendirmeye alınmıştır. Her bölge arası atışlar sırasında dinlenme verilmiştir. Bir bölgeye yapılan atışlar bittikten sonra diğer bölgeye yapılan atışlara geçilmiştir. Atışlar arası ve bölgeler arası dinlenme süresi isteğe bağlıdır. Öğrenci hazır olunca atış gerçekleşmiştir.

Çizelge 2.2. İsabet Testi Gözlem Formu.

BÖLGELR	**1.ATIŞ**	**2.ATIŞ**	**3.ATIŞ**
ARKA SOL BÖLGE			
ARKA SAĞ BÖLGE			

Dinlenme: İsteğe bağlı(hazır olunca)

2.4 Verilerin İstatistik Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 16.0 istatistik paket program kullanılmıştır. Veriler ortalama ve standart sapmalar verilerek özetlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi ile test edilmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiği için bağımsız değişkenler arasındaki farklılığın tespiti için Independent-sample T testi, bağımlı değişkenler arasındaki farklılığın tespiti için ise Paired-sample T testi kullanılmıştır. Özgüvenin isabet üzerine etkisi ise regresyon analizi ile test edilmiştir. Bu çalışmada hata düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

3. BULGULAR

Çizelge 3.1. Araştırmaya katılan öğrencilere ilişkin tanımlayıcı istatistiki bilgiler.

Cinsiyet		Guruplar	N	Ortalama	Standart sapma
Bayan	Yaş	Deney	19	12,84	0,76
		Kontrol	20	13,00	0,72
	Boy	Deney	19	1,44	3,87
		Kontrol	20	1,42	2,74
	Vücut ağırlığı	Deney	19	42,26	2,28
		Kontrol	20	41,00	2,77
Erkek	Yaş	Deney	20	13,00	0,79
		Kontrol	20	12,85	0,74
	Boy	Deney	20	1,44	3,02
		Kontrol	20	1,43	2,92
	Vücut ağırlığı	Deney	20	45,85	3,60
		Kontrol	20	46,20	2,93

Çizelge 3.2. Araştırmaya katılan deneklere ilişkin özgüven ve isabet testlerinin guruplar bakımından karşılaştırılması.

Cinsiyet		Guruplar	N	Ortalama	Standart sapma	T	P
Bayan	Özgüven ön test	Deney	19	54,21	9,52	0,265	0,792
		Kontrol	20	53,45	8,37		
	Özgüven son test	Deney	19	62,58	10,77	2,895	0,006*
		Kontrol	20	53,80	8,04		
	İsabet ön test	Deney	19	4,47	1,93	3,456	0,001*
		Kontrol	20	2,70	1,22		
	İsabet son test	Deney	19	8,63	2,65	8,203	0,000*
		Kontrol	20	3,15	1,35		
Erkek	Özgüven ön test	Deney	20	53,10	8,67	0,298	0,767
		Kontrol	20	52,25	9,34		
	Özgüven son test	Deney	20	57,20	8,60	1,635	0,110
		Kontrol	20	52,75	8,61		
	İsabet ön test	Deney	20	4,80	1,58	4,133	0,000*
		Kontrol	20	2,95	1,23		
	İsabet son test	Deney	20	8,15	2,03	9,726	0,000*
		Kontrol	20	3,00	1,21		

Çizelge 3.2. incelendiğinde, araştırmaya katılan bayan deneklere ilişkin özgüven ön testinin guruplar bakımından karşılaştırılmasında, deney ve kontrol gurubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (P>0,05). Buna karşın bayan deneklerin özgüven son test, isabet ön test ve isabet son testlerinin guruplar bakımından karşılaştırılmasında, deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (P<0,05). Ayrıca, erkek deneklerin özgüven ön test ve özgüven son testlerinin guruplar bakımından karşılaştırılmasında, deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (P>0,05). Erkek deneklerin isabet ön test ve isabet son testlerinin guruplar bakımından karşılaştırılmasında, deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (P<0,05).

Çizelge 3.3. Araştırmaya katılan deneklere ilişkin özgüven ve isabet testlerinin öntest-sontest bakımından karşılaştırılması.

Cinsiyet		Guruplar	N	Ortalama	Standart sapma	T	P
Bayan	Deney	Özgüven ön test	19	54,21	9,52	-7,061	0,000*
		Özgüven son test	19	62,58	10,77		
	Kontrol	Özgüven ön test	20	53,45	8,38	-0,487	0,632
		Özgüven son test	20	53,80	8,04		
	Deney	İsabet ön test	19	4,47	1,93	-12,388	0,000*
		İsabet son test	19	8,63	2,65		
	Kontrol	İsabet ön test	20	2,70	1,22	-1,630	0,119
		İsabet son test	20	3,15	1,35		
Erkek	Deney	Özgüven ön test	20	53,10	8,67	-8,252	0,000*
		Özgüven son test	20	57,20	8,60		
	Kontrol	Özgüven ön test	20	52,25	9,34	-1,125	0,274
		Özgüven son test	20	52,75	8,61		
	Deney	İsabet ön test	20	4,80	1,58	-	0,000*

		İsabet son test	20	8,15	2,03	10,5188	
	Kontrol	İsabet ön test	20	2,95	1,23	-0,188	0,853
		İsabet son test	20	3,00	1,21		

Çizelge 3.3. incelendiğinde, araştırmaya deney gurubu olarak katılan bayan deneklere ilişkin özgüven ön test – son test ve isabet ön test – son test karşılaştırılmasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmişken (P<0,05), kontrol gurubunda yer alan bayan deneklere ilişkin özgüven ön test – son test ve isabet ön test – son test karşılaştırılmasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (P>0,05). Deney gurubundaki karşılaştırmalarda son test puanları anlamlı derecede ön test puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Araştırmaya deney gurubu olarak katılan erkek deneklere ilişkin özgüven ön test – son test ve isabet ön test – son test karşılaştırılmasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmişken (P<0,05), kontrol gurubunda yer alan erkek deneklere ilişkin özgüven ön test – son test ve isabet ön test – son test karşılaştırılmasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (P>0,05). Deney gurubundaki karşılaştırmalarda son test puanları anlamlı derecede ön test puanlarından daha yüksek bulunmuştur.

Çizelge 3.4.Araştırmaya katılan deneklere ilişkin özgüven puanları ile isabet puanları arasındaki regresyon analizi.

Bağımlı değişken	Cinsiyet		B	Standart hata	Beta	T	P
İsabet ön test	Bayan	Özgüven ön test	0,107	2,835	0,029	3,725	0,001
		$R = 0,522$ $R^2 = 0,273$	$F = 13,877$	$P = 0,001$			
	Erkek	Özgüven ön test	0,074	0,028	0,393	2,632	0,012
		$R = 0,393$ $R^2 = 0,154$	$F = 6,929$	$P = 0,012$			
İsabet son test	Bayan	Özgüven son test	0,168	0,047	0,503	3,542	0,001
		$R = 0,503$ $R^2 = 0,253$	$F = 12,545$	$P = 0,001$			
	Erkek	Özgüven son test	0,131	0,053	0,372	2,469	0,018
		$R = 0,372$ $R^2 = 0,138$	$F = 6,098$	$P = 0,018$			

Çizelge 3.4. incelendiğinde bayan ve erkeklere ilişkin özgüven ön test ve özgüven son test bakımından modelin anlamlı olduğu gözlemlenmektedir ($P<0,05$). Bayan ve erkek deneklerde, özgüven ön test değerleri ile isabet ön test değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Antrenman öncesi, bayan deneklere ait özgüven ön test değerlerindeki 1 birimlik artış isabet ön test değerlerinde % 10,7 oranında bir değişime yol açmaktadır. Erkek deneklere ait özgüven ön test değerlerindeki 1 birimlik artış isabet ön test değerlerinde % 7,4 oranında bir değişime yol açmaktadır. Antrenman sonrası, bayan deneklere ait özgüven son test değerlerindeki 1 birimlik artış isabet son test değerlerinde % 16,8 oranında bir değişime yol açmaktadır. Erkek deneklere ait özgüven son test değerlerindeki 1 birimlik artış isabet son test değerlerinde % 13,1 oranında bir değişime yol açmaktadır.

4. TARTIŞMA

12-14 yaş grubu voleybol oynayan çocukların özgüven düzeyleri ve servis atma becerisi arasındaki ilişki düzeylerinin incelendiği çalışmada; Araştırmaya 40 voleybol egzersizi yapan, 40 herhangi bir egzersiz programı yapmayan olmak üzere toplam 80 denek katılmıştır.

İlköğretim öğrencilerinin özgüven düzeylerinin voleybolda servis atma becerisine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada, bayan deneklere ilişkin özgüven ön testinin guruplar bakımından karşılaştırılmasında, deney ve kontrol gurubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (P>0,05)

Kişilik ile sportif eylemler arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırmada genç performans sporcuları ile sporcu olmayanları karşılaştırdığında spor yapanların yapmayanlara göre daha canlı, daha çalışkan, ilişki kurmaya sürekli hazır sebatlı, zor koşullarda ortama uymalarının daha iyi olduğunu belirlemiştir (Tiryaki 2000).

Spor yapanların yapmayanlara göre daha bağımsız, objektif ve daha az endişeli olmak gibi farklı kişilik özelliklerine sahip olduğu kabul edilmektedir. Sporla ilgilenen kişilerin aynı zamanda daha fazla sorunla karşı karşıya kaldığı da bir gerçektir. (Pehlivan ve Konukman 2004).

6 hafta boyunca 12-15 yaş aralığındaki çocuklara verdikleri fiziksel eğitim sonucunda çocukların özsaygı düzeylerinde olumlu değişiklikler gözlenmiştir (İçten ve ark 2006).

Bayan deneklerin özgüven son test, isabet ön test ve isabet son testlerinin guruplar bakımından karşılaştırılmasında, deney ve kontrol gurupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (P<0,05). Ayrıca, erkek deneklerin özgüven ön test ve özgüven son testlerinin guruplar bakımından karşılaştırılmasında, deney ve kontrol gurupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (P>0,05). Erkek deneklerin isabet ön test ve isabet

son testlerinin guruplar bakımından karşılaştırılmasında, deney ve kontrol gurupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($P<0,05$) Çizelge (3.2).

Özsaygı ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında; spor yapan ve yapmayan ergenlerde özsaygıyı incelediği araştırmasında spor yapanlar lehine anlamlı bir fark bulmuştur (Gün 2006).

Sporla daha uzun süre içice yasayan bireylerin özsaygı düzeyleri, spor yapan veya daha az sürece spora katılımda bulunmuş bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda bazı araştırmalarda spora katılımından sonra özsaygı düzeyindeki artış tespit edilmiştir (Holloway ve Baechle 1990).

Yüzücüler ile çalışmışlar ve yüzücülerin depresyon, özsaygı ve kaygı düzeylerini değerlendirmişlerdir. Düzenli spor yapan 9-13 yaş arası bireylerin özsaygı puanları kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur Karakaya ve ark 2006).

Spor yapan ergenler için olumlu bir kimlik geliştirme, sosyal yetkinlik beklentisi ve özsaygı düzeylerinin yükseltilmesinde antrenörleri de önemli rol oynamaktadır (Danish ve ark 2003).

Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin özsaygı düzeyinin akademik başarıya etkisini araştırdığı çalışmasında spor yöneticiliği 4. Sınıf öğrencilerinin özsaygı puanlarının spor yöneticiliği 2. sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bunun nedeninin 4. sınıf öğrencilerinin okudukları bölümün avantajlarını ve önemini daha iyi kavramış olmaları olabileceğini belirtmiştir. Yukarıda da belirtildiği üzere özellikle 9. sınıf öğrencilerinin okula ve düzenli spor yapmaya alışma döneminde olmalarının bu sonucu etkilediği düşünülmektedir (Altunbaş 2006).

Çizelge 3.3. incelendiğinde, araştırmaya deney gurubu olarak katılan bayan deneklere ilişkin özgüven ön test – son test ve isabet ön test – son test karşılaştırılmasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmişken

(P<0,05), kontrol gurubunda yer alan bayan deneklere ilişkin özgüven ön test – son test ve isabet ön test – son test karşılaştırılmasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (P>0,05). Deney gurubundaki karşılaştırmalarda son test puanları anlamlı derecede ön test puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Araştırmaya deney gurubu olarak katılan erkek deneklere ilişkin özgüven ön test – son test ve isabet ön test – son test karşılaştırılmasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmişken (P<0,05), kontrol gurubunda yer alan erkek deneklere ilişkin özgüven ön test – son test ve isabet ön test – son test karşılaştırılmasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (P>0,05). Deney gurubundaki karşılaştırmalarda son test puanları anlamlı derecede ön test puanlarından daha yüksek bulunmuştur.

Çizelge 3.4. incelendiğinde bayan ve erkeklere ilişkin özgüven ön test ve özgüven son test bakımından modelin anlamlı olduğu gözlemlenmektedir (P<0,05). Bayan ve erkek deneklerde, özgüven ön test değerleri ile isabet ön test değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Antrenman öncesi, bayan deneklere ait özgüven ön test değerlerindeki 1 birimlik artış isabet ön test değerlerinde % 10,7 oranında bir değişime yol açmaktadır. Erkek deneklere ait özgüven ön test değerlerindeki 1 birimlik artış isabet ön test değerlerinde % 7,4 oranında bir değişime yol açmaktadır. Antrenman sonrası, bayan deneklere ait özgüven son test değerlerindeki 1 birimlik artış isabet son test değerlerinde % 16,8 oranında bir değişime yol açmaktadır. Erkek deneklere ait özgüven son test değerlerindeki 1 birimlik artış isabet son test değerlerinde % 13,1 oranında bir değişime yol açmaktadır.

Sonuç olarak, voleybol egzersizi yapan çocuklarda özgüven düzeylerinin voleybolda servis atma becerisi üzerine etkisinin incelenmesi amacı ile yapılan araştırmada, 12-14 yaş grubu çocuklarda voleybol egzersizinin özgüven duygusunu olumlu yönde etkilediğini söyleyebiliriz.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

12-14 yaş grubu ilköğretim öğrencilerinin özgüven düzeylerinin duygusunun voleybol egzersizine bağlı incelenmesi amacı ile yapılan çalışmada,

Bayan deneklerin özgüven son test guruplar karşılaştırılmasında, deney ve kontrol gurupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Erkek deneklerin isabet ön test ve isabet son test karşılaştırılmasında, deney ve kontrol gurupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Voleybol egzersizi yapan deney grubu son test puanları anlamlı derecede ön test puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Voleybol egzersizi yapan erkek deneklerin özgüven ön test – son test ve isabet ön test – son test değerleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur fakat kontrol gurubunda yer alan erkek deneklerin özgüven ön test – son test ve isabet ön test – son test değerleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bayan ve erkeklere ilişkin özgüven ön test ve özgüven son test değerlerinin anlamlı olduğu gözlemlenmektedir. Kadın ve erkek deneklerde, özgüven ön test değerleri ile isabet ön test değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. 12-14 yaş grubu ilköğretim öğrencilerinin özgüven düzeylerinin Voleybol egzersizinin özgüven duygusunu olumlu yönde etkilediğini söyleyebiliriz.

Uygulanan antrenman programının süresi sonraki yapılacak çalışmalarda daha da uzun tutulabilir. Antrenmanların kapsamı, süresi ve yoğunluğu deneklerin kondisyonel durumu ve yaşları dikkate alınarak daha kapsamlı programlanabilir. Özgüven geliştirici ek çalışmalar, uygulama ve etkinlikler ile sportif başarıyı arttırmak için programa dahil edilebilinir. Yapılan çalışmalara özel alt sınıf ve kaynaştırma öğrencileri de bölümde uzman insanlar ile koordineli olarak katılabilir. Öğrencilerin bireysel özellikleri daha iyi tanınmalı özsaygı ve özgüven değerleri dikkate alınmalı bu değerlerin korunması ve geliştirilmesi için çalışmalar yapılmalıdır. Bu çalışmanın daha kapsamlı bir şekilde diğer yaş gruplarını da uygulanması fayda sağlayabilir.

6.ÖZET

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

12-14 YAŞ ARASI İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN ÖZGÜVEN DÜZEYLERİNİN VOLEYBOLDA SERVİS ATMA BECERİSİ ÜZERİNE ETKİLERİ

Erkan YARIMKAYA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

KONYA-2013

Bu çalışmanın amacı, 12-14 yaş grubu ilköğretim öğrencilerinin özgüven düzeylerinin voleybol egzersizine bağlı incelenmesidir. Çalışmanın örneklem grubu Saraçoğlu Toki Mustafa Çetin Ortaokulu'nda okuyan 12-14 yaş grubu 80 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan çocukların özgüven düzeylerini belirlemek için "Piers-Harris (1984) tarafından geliştirilen ve Öner (1996) Türkçe'ye uyarlanan Özgüven Ölçeği (Self- Concept Scale) kullanılmıştır.

Verilerin değerlendirilmesinde One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi, Independent-sample T testi ve Paired-sample T testi kullanılmıştır. Özgüvenin isabet üzerine etkisi ise regresyon analizi ile test edilmiştir. Bu çalışmada hata düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Sonuç olarak, 12-14 yaş grubu ilköğretim öğrencilerinin özgüven duygusunun voleybol egzersizine bağlı incelenmesi amacı ile yapılan çalışmada,

Voleybol egzersizi yapan çocukların özgüven düzeylerinin servis atma becerisi üzerine etkisinin incelenmesi amacı ile yapılan araştırmada,

Bayan deneklerin özgüven son test guruplar karşılaştırılmasında, deney ve kontrol gurupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Erkek deneklerin isabet ön test ve isabet son test karşılaştırılmasında, deney ve kontrol gurupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Voleybol egzersizi yapan deney grubu son test puanları anlamlı derecede ön test puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Bayan ve erkeklere ilişkin özgüven ön test ve özgüven son test değerlerinin anlamlı olduğu gözlemlenmektedir. Kadın ve erkek deneklerde, özgüven ön test değerleri ile isabet ön test değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Bu çalışmanın sonucunda 12-14 yaş grubu çocuklarda voleybol egzersizinin özgüven duygusunu olumlu yönde etkilediğini söyleyebiliriz.

Anahtar Sözcükler: Çocuk; voleybol; egzersiz; özgüven; servis atma.

7. SUMMARY

The effect of self-confidence level of primary school students between 12 and 14 year old over serving ability in volleyball

In order to determine self-confidence level of students participting in the research, self-conseft scale developed by Piers-Harris (1984) and adapted to Turkish by Öner (1996) was used.

One-sample Kolmogorov-Smirnov, İndependent-sample T and paired-sample T tests were used for data analysis. The effect of self-confidence over hitting was tested with regression analysis.

To conclude, in the present study conducted to examine self-confidence level of students on serving ability related to volleyball,

In the present study conducted to examine whether self-confidence level of students affect serving ability or not;

In the comparison of pre-test and post test results of the experimental male and female groups, there is a statistically significant difference between pre-test and post-test results. In the comparison of hitting pre-test and post-test of experimental males, there is a statistically significant difference betwen experimental and control groups.

Key Words: Children; volleyball; exercises; self-confidence; serving ability.

8. KAYNAKLAR

1. Akagündüz N. İnsan Yaşamında Özgüven Kavramı, İstanbul, Sayı 1, Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları, 2006.

2. Alpar R. Yüzme ve Sutopu Antrenmanlarının Temelleri, Ankara, Yüzme Atlama Sutopu Federasyonu Yayını 1998;130-193.

3. Altınok K. Çocuk ve Gençlerin Kötü Alışkanlıklardan Korunmasında Sporun Fayda ve Önemi, Ankara, Nehir Yayıncılık, 1995.

4. Altunbaş Ç. Beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin özsaygı düzeyleri ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Sivas, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2006.

4. Aracı H. Okullarda Beden Eğitimi, 6.Baskı, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2006.

5. Aral N, Gürsoy F, Köksal A. Okul Öncesi Eğitimde Oyun, İstanbul, Ya-Pa Yayın Pazarlama San. ve Tic. A.Ş. Kaptan Ofset, 2001.

6. Arkonaç S. Psikolojideki özne kavramı ve Türkiye'deki özne kavramı üzerine bazı düşünceler, İ.Ü Sosyoloji Dergisi, 2003;7:11–12.

7. Arslanoğlu K. Futbolun Psikiyatrisi, İstanbul, İthaki Yayınları, 2005.

8. Aşçı FH, Gökmen H, Tiryaki G, Öner U. Liseli Erkek Sporcuların ve Sporcu Olmayanların Benlik Kavramları, Spor Bilimleri Dergisi, 1993;1: 34-43.

9. Atkınson R. Psikolojiye Giriş. (Çevirenler; Kemal Atakay, Mustafa Atakay, Aysun Yavuz), İstanbul, Sosyal Yayınlar, 1995.

10. Baacke H. Voleybol Antrenmanı, Üst Düzey Koç ve Takımlar İçin El Kitabı, Ankara, Çağrı Baskı Yayınevi, 2003.

11. Bacanlı H. Gelişim ve Öğrenme, 4. Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2001;47-48.

12. Baltacı G. Çocuk ve Spor, 1. Baskı, Ankara, Klasmat Matbaacılık, 2008;7-10.

13. Bandura A. The Exercise of Control, New York, Freeman and Company, 1997;48.

14. Başer E. Uygulamalı Spor Psikolojisi, Ankara, Bağırgan Yayınevi, 1998;92.

15. Bengü M. Voleybol, İstanbul, Adam Yayıncılık ve Matbaacılık, 1983.

16. Bompa TO. Antrenman Kuramı ve Yöntemi, Ankara, Bağırgan Yayınevi, 2003;158-159.

17. Cinel Y. Pramidal yöntemle tekrar yüklenme yönteminin voleybolcularda maksimal kuvvet gelişimine etkisinin karşılaştırılması, Kocaeli, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Bitirme Tezi, 2005;21-27.

18. Cüceloğlu D. İyi Düşün Doğru Karar Ver, İstanbul, Sistem Yayıncılık, 2000.

19. Cüceloğlu D. İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramlar, 12. Baskı, İstanbul, Remzi Kitabevi, 2003.

20. Çaha Ö. Spora Yaslanarak Bir Nefes Alma, Ankara, Beta Yayıncılık, 1999.

21. Çakır İ. Kişilik Tiplerinin Takım Performansına Etkisi, Eskişehir, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2000;2-6.

22. Çelenk B. Voleybol'da Mevkiler ve Özellikleri, Ankara, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Yayınlanmamış Ders Notları, 2000.

23. Çiğdemoğlu S. Lise I.Sınıf Öğrencilerinin Akran baskısı, Özsaygı ve Dışadönüklük Kişilik Özelliklerinin Okul Türlerine Göre İncelenmesi, Ankara, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2006.

24. Danish S, Taylor, TE, Fazio, RJ. Enhancing adolescent development through sports and leisure, Oxford, UK, Blackwell Publishing Ltd. Blackwell Handbook of Adolescence, 2003;92-108.

24. Demir İ. Beden Eğitimi ve Sporun, Beceri Ve Yetenek Gelişimlerine Etkisi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2001.

25. Dündar U. Antrenman Teorisi, 6. Baskı, Ankara, Nobel Yayınevi, 2003;139.

26. Doyle C. Emotional abuse of children: issues for intervention. Child Abuse Review, 1998;6:330-342.

27. Erden M, Akman Y. Gelişim ve Öğrenme, Ankara, Arkadaş Yayınevi, 2003.

28. Erdemli A. Temel Sorunlarıyla Spor Felsefesi, 1. Basım, İstanbul, E Yayınları, 2002.

29. Eysenck MC. Psychology, An International Perspective, New York, Psychology Press, 2004.

30. Friedman HS, Schustack MW. Personality, Classic Theories and Modern Research, California, Pearson, 2002.

31. Gün E. Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı, Yüksek Lisans Tezi, Adana, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, 2006;60-65.

32. Günsel AN. İlköğretimde Beden Eğitimi ve Uygulamaları, Ankara, Anı Yayınları, 2004;30–31.

33. Haddou M. Hayır Demeyi Bilmek. (Çev. Selen M). İstanbul, İletişim Yayıncılık, 2000.

34. Halloway J, Baechle T. Strenght training for female athletes, Journal of Sport Medicine, 1990;216-228.

35. Hassandra M, Goudas M, Chroni S. Examining Factors Associated With İntrinsic Motivation in Physical Education, a Qualitative Approach, Psychology of Sport and Exercise, 2003;211–223.

36. Humphreys T. Çocuk Eğitiminin Anahtarı Özgüven. (Çev. Anapa T), İstanbul, Epsilon Yayınevi, 2002.

37. İçten B, Koruç Z, Kocaekşi S. 6 haftalık egzersiz öncesi ve sonrası 12-15 yaş aralığındaki çocukların benlik saygındaki değişim, Muğla. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 2006;944.

38. İkizler HC. Sporda Sosyal Bilimler, İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, 2000.

39. İkizler HC. Spor, Sağlık ve Motivasyon, 1. Baskı, İstanbul, Alfa Basım Yayım Dağıtım, 2002.

40. İmamoğlu O, Savranbaşı R, Kolukısa Ş, Kasap S. İlköğretim Okullarında Güreş Dersi Eğitimi ve Öğretimi, Türkiye Güreş Federasyonu Eğitim ve Bilim Kurulu, Ankara, 2007.

41. Karakaya I, Coşkun A, Ağaoğlu B. Yüzücülerin depresyon, özsaygı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2006;7:162-166.

42. Kasatura İ. Kişilik ve Özgüven, İstanbul, Evrim Yayınevi, 1998.

43. Kaya İ. Çocuk, Ergen ve Anne Baba, İstanbul, Morpa Yayınevi, 2003.

44. Kulasızoğlu A. Ergenlik Psikolojisi, İstanbul, Remzi Kitabevi, 2005.

45. Kuru E, Baştuğ, G. Futbolcuların kişilik özellikleri ve bedenlerini algılama düzeylerinin incelenmesi. Ankara, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2008;95-101.

46. Kuru E, Baştuğ G. Bayan ve Erkek Futbolcuların Psikolojik İhtiyaçlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi, Ankara, Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2006;4:3.

47. Kurt U. A2 voleybol ligi Samsun DSİ spor erkek voleybol takımının bazı fizyolojik ve kan parametrelerinin sezonlara göre incelenmesi, Samsun, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2006;3-16.

48. Kuzgun Y. Meslek Danışmanlığı, Kurumlar, Uygulamalar, Ankara, Nobel Yayıncılık, 2000.

49. Küçük V, Acet M. Bir Kişilik Özelliği Olarak Suçluluk ve Sporla İlişkisi, DPÜ Sosyal Bilimler Dergisi, 2002;7:369-375.

50. Küçükbaycan Ç. Bayan Voleybol Orta ve Köşe Oyuncularının Hazırlık Dönemi Öncesi ve Sonrası Bacak Kuvvetlerinin Karşılaştırılması, Kocaeli, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2006.

51. Koç H. 14-16 Yaş Grubu Hentbolcu ve Beden Eğitimi Dersi Alan Öğrencilerin Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin Eurofit Test Bataryasında Değerlendirilmesi, Ankara, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 1996.

52. Köknel Ö. Kimliğini Arayan Gençliğimiz, İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 2001.

53. Laker A. Beyond the Boundaires of Physical Education, 1.st Publised, New York, Routledge Falmer, 2000.

54. Lauster P. Özgüven Öğrenilebilir. (Çeviren: Lütfi Yarbaş), İzmir, İlya İzmir Yayınevi, 2005.

55. Lenberg SK. Volleyball Skills and Dirills, USA, Human Kinetics Puplishing, 2006.

56. Loğoğlu M. 12 Yaş Grubundaki Okullu Çocukların Eurofit Test Bataryası ile Fiziksel Uygunluklarının Değerlendirilmesi, Konya, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2002.

57. Mckay M, Fannıng P. Özgüven. (Çev: Fatos, Gaye Altay), Ankara, Arkadaş Yayınları, 2005.

58. Mengütay S, Demir A, Coşan F. Olimpiyatlar için Sporcu Kaynağı Projesi Türkiye'de Çocukların Spora Yönlendirilmesinde Uygulama Modeli Temel Spor Eğitimi, 2. Baskı, İstanbul, İstanbul Olimpiyat Oyunları Hazırlık ve Düzenleme Kurulu Eğitim Yayınları, Mart Matbaacılık Sanatları, 2002.

59. Muratlı S. Çocuk ve Spor, Ankara, Bağırgan Yayınevi, 1997.

60. Muratlı S. Çocuk ve Spor, Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2007;107-108.

61. Nia ME, Besharat MA. Comparison of athletes personality characteristics in individual and team sports, Procedia Social and Behavioral Sciences, 2010;808–812.

62. Orkunoğlu O. Voleybolda dönem planlaması, Voleybol takımında antrenman programları, Halk Bankası voleybol takımı, Ziraat Bankası voleybol takımı antrenman programları, Ankara, Karatepe Yayınları, 1997;169-172.

63. Öner N. Piers-Harris'in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği, Ankara, TPD Yayınları, 1996.

64.Orçun KÖ. 9-14 Yaş Arasındaki Çocukların Spora Katılım Nedenlerinin Değerlendirilmesi Kütahya, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2007.

65. Özdilek Ç, Harmandar İH, Çimen K. Voleybolda Teknik, Kütahya, Nobel Yayınevi, 1996.

66. Özer DS, Özer K. Çocuklarda Motor Gelişim. Ankara, Nobel Yayınevi, 2001.

67. Öztürk F. Toplumsal Boyutlarıyla Spor, Ankara, Bağırgan Yayınevi, 1998.

68. Pehlivan Z, Konukman F. Beden eğitimi öğretmenleri ile diğer branş öğretmenlerinin problem çözme becerisi açısından karşılaştırılması, Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2004;2.

69. Pervin LA, John OP. Theory and Research, Eighth Edition, USA, John Wiley & Sons Inc, 2001.

70. Piers EV. The Piers-Harris Children's Self-Concept Scale, Revised Manual, Los Angeles, Western Psychological Services, 1984.

71. Sayar K. Söz Ola Gençlik Kültür, İstanbul, Sanat ve Edebiyat Dergisi, Erkam Matbaacılık, 2003;4:11–13.

72. Selçuk Z. Gelişim ve Öğrenme, Ankara, Nobel Yayın, 2000;13-17.

73. Sema C. 10 -12 Yaş Grubundaki Erkek Tenisçiler Masa Tenisçiler Aynı Yaş Grubu Sedanterlerin Reaksiyon Zamanlarının Karşılaştırılması, Ankara, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2007.

74. Senemoğlu N. Gelişim, Öğrenme ve Öğretim, Ankara, Gazi Kitapevi, 2002.

75. Sevinç M. Erken Çocuklukta Gelişim ve Eğitimde Yeni Yaklaşımlar, İstanbul, Morpa Kültür Yayınları, 2003;330-334.

76. Suna N. Voleybolun Motorik ve Fizyolojik Özellikleri, İstanbul, Marmara Üniversitesi BESYO, Yayımlanmamış Ders Notları, 2011.

77. Tepeköylü Ö, Soytürk M, Çamlıyer H. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerisi algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi, Ankara, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2009;3:115-124.

78. Tiryaki İS. Yeni Başlayanlar İçin Voleybol, Ankara, Bağırgan Yayın Evi, 1999.

79. Tiryaki Ş. Spor Psikolojisi, Ankara, Eylül Kitap ve Yayınevi, 2000.

80.Türkiye Voleybol Federasyonu. 2009-2012 Uluslararası Resmi Oyun Kuralları, http://www.voleybol.-org.tr;10.12.2012.

81. Vurat M, Voleybol Teknik. Ankara, Bağırgan Yayınevi, 2000;13-22.

82. Yavuzer Y, Demir Z, Koç M. Gelişim ve Öğrenme, Konya, Mikro Basım-Yayım Dağıtım, 2001.

83. Yavuzer H. Eğitim ve Gelişim Özellikleriyle Okul Çağı Çocuğu, İstanbul, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2002.

84. Yörükoğlu A. Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Eğitimi ve Ruhsal Sorunları, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları Sosyal ve Felsefi Eserler Dizisi, Ankara, Özgür Yayınları, 1988.

85. Yüksel Ö. Davranış Bilimleri, Ankara, Gazi Kitapevi, 2006.

9. EKLER

EK-A: Piers Harris Özgüven Anketi

Sevgili Öğrenci,

Kişisel bilgiler kısmında ilgili yerlere adınızı soyadınızı, yasınızı yazıp, cinsiyetiniz bölümündeki seçeneklerin sol tarafındaki boşluklara **(X)** işareti koyarak işaretleme yapmayı unutmayınız.

Aşağıda 80 cümle var. Her bir cümleyi okuduktan sonra, cümlelerden sizi tanımlayanlar için evet, tanımlamayanlar için ise hayır seçeneklerini **(X)** işareti koyarak işaretleyiniz. Bazı cümlelerde karar vermek zor olabilir. Yine de lütfen bütün cümleleri cevaplayın. Aynı cümleyi hem evet, hem hayır seklinde işaretlemeyin. Unutmayın, cümledeki ifade genellikle sizi anlatıyorsa evet, genellikle sizi anlatmıyorsa hayır olarak işaretleyeceksiniz. Cümlenin size uygun olup olmadığını en iyi siz kendiniz bilebilirsiniz.

Bunun için kendinizi gerçekten nasıl görüyorsanız öyle cevaplandırın.

Teşekkür ederim.

KİŞİSEL BİLGİLER		
ADINIZ SOYADINIZ: YASINIZ: CİNSİYETİNİZ: ( )ERKEK ( )KIZ		
KENDİM HAKKINDA DÜŞÜNCELERİM	EVET	HAYIR
1. İyi resim çizerim.		
2. Okul ödevlerimi bitirmem uzun sürer.		
3. Ellerimi kullanmada becerikliyimdir.		
4. Okulda başarılı bir öğrenciyim.		
5. Aile içinde önemli bir yerim vardır.		
6. Sınıf arkadaşlarım benimle alay ediyorlar.		
7. Mutluyum.		
8. Çoğunlukla neşesizim.		
9. Akıllıyım.		

10. Öğretmenler derse kaldırınca heyecanlanırım.		
11. Dış (fiziki) görünüşüm beni rahatsız ediyor.		
12. Genellikle çekingenim.		
13. Arkadaş edinmekte güçlük çekiyorum.		
14. Büyüdüğümde önemli bir kimse olacağım.		
15. Aileme sorun yaratırım.		
16. Kuvvetli sayılırım.		
17. Sınavlardan önce heyecanlanırım.		
18. Okulda terbiyeli, uyumlu davranırım.		
19. Herkes tarafından pek sevilen biri değilim.		
20. Parlak, güzel fikirlerim vardır.		
KENDİM KAKKINDA DÜŞÜNCELERİM	EVET	HAYIR
21. Genellikle kendi dediklerimin olmasını isterim.		
22. İstediğim bir şeyden kolayca vazgeçerim.		
23. Müzikte iyiyim.		
24. Hep kötü şeyler yaparım.		
25. Evde çoğu zaman huysuzluk ederim.		
26. Sınıfta arkadaşlarım beni sayarlar.		
27. Sinirli biriyim.		
28. Gözlerim güzeldir.		
29. Derse kalktığımda bildiklerimi sıkılmadan anlatırım.		
30. Derslerde sık hayal kurarım.		
31. (Kardeşiniz varsa) Kardeş(ler)ime sataşırım.		
32. Arkadaşlarım fikirlerimi beğenir.		
33. Basım sık sık belaya girer.		
34. Evde büyüklerimin sözünü dinlerim.		
35. Sık sık üzülür, meraklanırım.		
36. Ailem benden çok şey bekliyor.		
37. Halimden memnunum.		
38. Evde ve okulda pek çok şeyin dışında bırakıldığım hissine kapılırım.		
39. Saçlarım güzeldir.		
40. Çoğu zaman okul faaliyetlerine gönüllü katılırım.		
41. Şimdiki halimden daha başka olmayı isterim.		
42. Geceleri rahat uyurum.		
43. Okuldan hiç hoşlanmıyorum.		
44. Arkadaşlar arasında oyunlara katılmak için bir seçim yapılırken, en çok Seçilenlerden biriyim.		
45. Sık sık hasta olurum.		
46. Başkalarına karsı iyi davranmam.		
47. Okul arkadaşlarım güzel fikirlerim olduğunu söylerler.		
48. Mutsuzum.		
49. Çok arkadaşım var.		
50. Neşeliyim.		
51. Pek çok şeye aklım ermez.		
52. Yakışıklıyım (güzelim).		

53. Hayat dolu bir insanım.		
54. Sık sık kavgaya karışırım.		
55. Erkek arkadaşlarım arasında sevilirim.		
56. Arkadaşlarım bana sık sık sataşırlar.		
57. Ailemi düş kırıklığına uğratırım.		
58. Hoş bir yüzüm var.		
59. Evde hep benimle uğraşırlar.		
60. Oyunlarda ve sporda bası hep ben çekerim.		
61. Ne zaman bir şey yapmaya kalksam her şey ters gider.		
62. Hareketlerimde hantal ve beceriksizim.		
63. Oyunlarda ve sporda oynamak yerine seyrederim.		
64. Öğrendiklerimi çabuk unuturum.		
KENDİM KAKKINDA DÜŞÜNCELERİM	EVET	HAYIR
65. Herkesle iyi geçinirim.		
66. Çabuk kızarım.		
67. Kız arkadaşlarım arasında sevilirim.		
68. Çok okurum.		
69. Bir grupla birlikte çalışmaktansa tek basıma çalışmaktan hoşlanırım.		
70. (Kardeşiniz varsa) Kardeş(ler)imi severim.		
71. Vücutça güzel sayılırım.		
72. Sık sık korkuya kapılırım.		
73. Her zaman bir şeyler düşürür ve kırarım.		
74. Güvenilir bir kimseyim.		
75. Başkalarından farklıyım.		
76. Kötü şeyler düşünürüm.		
77. Kolay ağlarım.		
78. İyi bir insanım.		
79. İsler hep benim yüzümden ters gider.		
80. Şanslı bir kimseyim.		

KENDİM HAKKINDA DÜŞÜNCELERİM
CEVAP KAĞIDI

ADINIZ, SOYADINIZ:_____

YAŞINIZ:_____

	EVET	HAYIR		EVET	HAYIR		EVET	HAYIR
1.	O	●	28.	O	●	55.	O	●
2.	●	O	29.	O	●	56.	●	O
3.	O	●	30.	●	O	57.	●	O
4.	O	●	31.	●	O	58.	O	●
5.	O	●	32.	O	●	59.	●	O
6.	●	O	33.	●	O	60.	O	●
7.	O	●	34.	O	●	61.	●	O
8.	●	O	35.	●	O	62	●	O
9.	O	●	36.	●	O	63.	●	O
10.	●	O	37.	O	●	64.	●	O
11.	●	O	38.	●	O	65.	O	●
12.	●	O	39.	O	●	66	●	O
13.	●	O	40.	O	●	67.	O	●
14.	O	●	41.	●	O	68.	O	●
15.	●	O	42.	O	●	69.	●	O
16.	O	●	43.	●	O	70.	O	●
17.	●	O	44.	●	O	71.	O	●
18.	O	●	45.	●	O	72	●	O
19.	●	O	46.	●	O	73.	●	O
20.	O	●	47.	O	●	74.	O	●
21.	●	O	48.	●	O	75.	●	O
22.	●	O	49.	O	●	76.	●	O
23.	O	●	50.	O	●	77.	●	O
24.	●	O	51.	●	O	78.	O	●
25.	●	O	52.	O	●	79.	●	O
26.	O	●	53.	O	●	80.	O	●
27.	●	O	54.	●	O			

Dikkat: Bu anahtardaki içi dolu daireler yanlış cevapları, içi bos daireler ise doğru cevapları gösterir. Değerlendirmede, içi bos dairelere denk gelen işaretlemeler esas alınır.

Bu ölçeğin amacı çocuklarda özgüvene dair veriler elde etmektir. Öner (1996) ve Çataklı (1985) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan Ölçeğin çocukların kendilerine yönelik düşünce, duygu ve tutumlarını değerlendirmeyi amaçlamaktadır. "Evet" ya da "Hayır" şeklinde yanıtlanan ölçek 80 maddeden oluşmakta ve "Davranış", "Zihinsel/Okul durumu", "Fiziksel görünüm", "Kaygı", "Gözde olma"

ve “Mutluluk” alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Yanıtlar bir anahtarla puanlanır ve 0 ile 80 arasında değişen puanlar elde edilir. Yüksek puanlar olumlu benlik kavramının, düşük puanlar da olumsuz benlik kavramının varlığını ifade etmektedir. Ölçeğin güvenirlik katsayısı alt ölçekleri için .78 ile .93 arasında değişmektedir. Altı faktör toplam puan değişiminin %42’sini açıklamaktadır. Türkçe formun güvenirlik katsayıları ise .81 ile .89 arasında değişmektedir. Türkçe formun faktör yapısı, özgün formun faktör yapısına paralellik göstermektedir. Faktör analizi sonucunda altı faktörün toplam puan değişiminin %41.7’sini açıkladığı belirlenmiştir (Öner, 1996).

Anket tesadüfi yöntemle seçilen öğrencilere 8 haftalık antrenman programı öncesi ve sonrasında gruplar halinde uygulanır. Puanlama özgüven anketinin puanlama ölçeğine göre yapılır.

EK-B: Voleybol Antrenman Programı

Çalışmalarımızda öğrencilerin yeteri kadar tekrar yapabileceği, teorik açıklamanın ardından gelen yap göster metodu ve çeşitli diriller kullanılmıştır. Antrenman metodu olarak intensiv interval antrenman metodu ve yoğunluk ise % 60 olarak belirlenmiştir. 30 ar dakikalık yapılan çalışmalarda 10 ar dakika ara verilmiştir.

Çizelge 2.1. Uygulanan Sekiz Haftalık Voleybol Egzersiz Programı.

HF	SAAT	ÇLŞ SAATİ	ÇLŞ YERİ	ÖĞR SAYI	İŞLENECEK KONU
1	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Oyun alanı ve malzeme tanıtımı
	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Temel duruşlar ve kayma adımları
	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Temel duruşlar ve kayma adımları
2	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Voleybolda parmak pas
	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Voleybolda parmak pas
	2	15.3017-10	V.SAHASI	40	Voleybolda manşet pas
3	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Voleybolda manşet pas
	2	15.3017-10	V.SAHASI	40	Voleybolda smaç
	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Voleybolda blok
4	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Voleybolda servis teorik anlatımı
	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Voleybolda alttan servis
	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Üst ekstremite kuvvet
5	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Voleybolda alttan servis(diriller)
	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Voleybolda tenis servis
	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Üst ekstremite kuvvet
6	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Voleybolda tenis servis(diriller)
	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Hedefe servis çalışması
	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Hedefe servis çalışması
7	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Müsabaka hazırlayıcı oyun
	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Üst ekstremite kuvvet
	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Karışık servis kullanımı
8	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Üst ekstremite kuvvet
	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Öğretilenlerin maç içi kullanımı
	2	15.30-17-10	V.SAHASI	40	Öğretilenlerim maç içi kullanımı

Isınma: 20 dk Ana Antrenman: 30+30 dk Dinlenme: 10 dk Soğuma: 10 dk

EK-C: Voleybol İsabet Testi

Voleybol sahasının arka bölgesi servis çizgisinin 3 metre önünden ve servis çizgisine paralel bir şeritle ayrılacaktır, bu bölge de, 4.5 m x 4.5 m ölçülerinde 2 eşit parçaya bölünerek, bölgelere voleyboldaki pozisyon numaralarına atıfla 1–2 numaraları verilecektir. Her bölgeye 3 er atış hakkı verilecektir yani toplamda 2 bölgeye 6 atış yapılacaktır. Çizgiler dahil hedef bölgeye isabet eden atışlar başarılı (2 puan) , kurallara uygun olmayan, saha dışı atışlar ise başarısızdır (0 puan) ayrıca hedef bölgeye isabet etmese de saha içerisine düşen toplar da (1 puan) değerlendirmeye alınacaktır. Her bölge arası atışlar sırasında dinlenme verilecektir. Bir bölgeye yapılan atışlar bittikten sonra diğer bölgeye yapılan atışlara geçilir. Atışlar arası ve bölgeler arası dinlenme süresi isteğe bağlıdır. Öğrenci hazır olunca atış gerçekleşir.

Çizelge 2.2. İsabet Testi Gözlem Formu

BÖLGELR	**1.ATIŞ**	**2.ATIŞ**	**3.ATIŞ**
ARKA SOL BÖLGE			
ARKA SAĞ BÖLGE			

Dinlenme: İsteğe bağlı(hazır olunca)

EK-D: Kişisel Bilgiler Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU
- Adınız/Soyadınız
1-)**Cinsiyetiniz**: ( ) Kız ( )Erkek
2-)**Yasınız**: 11 ( ) 12 ( ) 13 ( ) 14 ( )
3-)**Babanızın Eğitim Durumu**:
( ) Okur-Yazar değil ( ) Okur-yazar ( ) ilkokul mezunu ( ) Ortaokul mezunu ( ) Lise ( ) Ön Lisans mezunu ( ) Yüksekokul mezunu
4-)**Annenizin Eğitim Durumu**:
( ) Okur-Yazar değil ( ) Okur-yazar ( ) ilkokul mezunu ( ) Ortaokul mezunu ( ) Lise ( ) Ön Lisans mezunu ( ) Yüksekokul mezunu
5-)**Babanızın Mesleği:**
( ) Çalışmıyor ( ) Memur ( ) Esnaf ( ) İşçi ( ) Özel Sektör
6-)**Annenizin Mesleği:**
( ) Çalışmıyor ( ) Memur ( ) Esnaf ( ) İşçi ( ) Özel
7-) **Bağlı Olduğunuz Sağlık Güvenceniz**:
( ) Yok ( ) Yeşil Kart ( ) Bagkur ( ) Ssk ( ) Emekli Sandığı

EK-E: Etik Kurul Kararı

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
Etik Kurul Kararları

22/08/2011

Karar Sayısı: 2011/010

Sayın: Yrd.Doç.Dr. Mehibe AKANDERE
Selçuk Üniversitesi
BESYO
Selçuklu/KONYA

"12-14 Yaş Arası İlköğretim Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Voleybolda Servis Atma Becerisi Üzerine Etkisi" başlıklı tez projesi öneriniz incelenmiş ve Etik Kurul Yönergesine uygunluğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

Prof.Dr. Seyfullah HALİLOĞLU
Başkan

Doç.Dr. Selma KARACAN
Üye

Yrd.Doç.Dr. Mehmet DAĞLI
Üye

Yrd.Doç.Dr. Hamdi PEPE
Üye

Yrd.Doç.Dr. Sultan HARBİLİ
Üye

Yrd.Doç.Dr. Fikri Serdar ALICI
Raportör

S.Ü. BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU TEL: (0332) 241 00 41 FAX: (0332) 241 16 08 KAMPÜS/KONYA

10. ÖZGEÇMİŞ

Erkan YARIMKAYA 1987 Altındağ/ANKARA doğumludur. İlk, orta ve lise öğrenimini Ankara'da tamamladı. 2005 yılında Gazi Üniversitesi Kırşehir Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'nü kazandı ve 2009 yılında mezun oldu. 2009 yılında Konya Cihanbeyli Gölyazı Hürriyet İlköğretim Okulu'na Beden Eğitimi Öğretmeni olarak atandı. 2010 yılında Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimine başladı. Halen Konya Karatay Saraçoğlu Toki Mustafa Çetin İlköğretim Okulunda Beden Eğitimi Öğretmeni olarak görev yapmaktadır.