



**T.C.  
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ORTAOKULDA ATLETİZM YAPAN SPORCULARIN  
ATLETİZM BRANŞINA YÖNELME NEDENLERİ VE  
BEKLENTİLERİ (ANKARA İLİ ÖRNEĞİ)**

**BÜŞRA KAVLAK**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN  
Prof. Dr. Sinan AYAN**

**KIRIKKALE-2024**





**T.C.  
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ORTAOKULDA ATLETİZM YAPAN SPORCULARIN  
ATLETİZM BRANŞINA YÖNELME NEDENLERİ VE  
BEKLENTİLERİ (ANKARA İLİ ÖRNEĞİ)**

**BÜŞRA KAVLAK**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN  
Prof. Dr. Sinan AYAN**

**KIRIKKALE-2024**

## KABUL-ONAY

Büşra KAVLAK tarafından hazırlanan “ORTAOKULDA ATLETİZM YAPAN SPORCULARIN ATLETİZM BRANŞINA YÖNELME NEDENLERİ VE BEKLENTİLERİ (ANKARA İLİ ÖRNEĞİ)” adlı tez çalışması, aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Sinan AYAN

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

Başkan: Doç. Dr. Murat ERGİN

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

Üye: Dr. Öğr. Üy. Rüstem ORHAN

İmza

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

Tez Savunma Tarihi: 22/07/2024

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

# ETİK BEYANI

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

İmza

Büşra KAVLAK

.../.../2024

## ÖZET

### ORTAOKULDA ATLETİZM YAPAN SPORCULARIN ATLETİZM BRANŞINA YÖNELME NEDENLERİ VE BEKLENTİLERİ

(Ankara İli Örneği)

Kırıkkale Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Prof. Dr. Sinan AYAN

Temmuz 2024, 75 sayfa

Bu çalışmanın amacı Ankara ilinde ortaokul (11-14 yaş) düzeyinde atletizm yapan sporcu öğrencilerin bu spora yönelme nedenlerini ve beklentilerini belirlemektir. Bu araştırmanın evreni Ankara ilinde 2023-2024 sezonunda mahalli ve ulusal düzeyde yarışan ortaokul kademesindeki lisanslı atletizm sporcularından oluşmaktadır. Bu Örneklem grubu Ankara ilinde ortaokul kademesinde öğrenim gören atletizm sporcu lisansına sahip 111'i kadın 89'u erkek 200 sporcudan oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Ölçek olarak Türk sporcularının spordan beklentileri ve sporcuları spora yönelten unsurlar ölçeği (Sunay ve Saracaloğlu, 1997) kullanılmıştır. Sporcuların atletizme başlama nedenleri araştırılmış ve başlıca unsurlar arasında sporcuların milli takım sporcusu olma isteği dünyaca ünlü bir sporcu olma isteği ve yakın çevredeki bir antrenörün spora başlamadaki etkisi görülmüştür. Araştırma sonucunda sporcuyu atletizme teşvik eden unsurlar arasında etkisi en az olan unsur ise basın yayın organlarının etkisi olmuştur. Araştırmada sporcuların atletizm branşıyla uğraşma nedenleri saptanmış ve öncelikle başarı duygusundan zevk almak istemeleri sonucu bu branşı seçtikleri ortaya çıkmıştır. Diğer bir yandan spor yaparak sağlıklı olmak, gerçek mutluluğu atletizm sporunda bulmak, spor yaparak boş zamanları olumlu değerlendirmek diğer önemli nedenler arasındadır. Maddi geliri artırmak ise etkisi en az unsur olarak görülmüştür. Sporcuların atletizm branşını maddi kaygı gütmekten manevi sebeplerden dolayı yaptıkları söylenebilir. Araştırmada ortaokul kademesinde ki sporcuların atletizm sporundan beklentilerinde öncelikli olarak milli takım sporcusu olmak ardından

herkeşçe tanınan bir sporcu olmak ön plana çıkmıştır. Sporcuları atletizm branşına teşvik eden ve atletizmle uğraşma nedenlerine yönelik unsurlar ve atletizmden beklentileri daha çok içsel motivasyon kaynaklıdır. Çıkan bu sonuçlar ışığında sporculara daha bilimsel, ileriye yönelik, programlı ve uzun vadeli çalışmalar planlanması özellikle atletizm antrenörlerinin dikkat etmesi gereken önemli bir noktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Atletizm, Yönelme, Beklenti, Ortaokul



# **ABSTRACT**

## **REASONS AND EXPECTATIONS OF MIDDLE SCHOOL STUDENTS FOR CHOOSING ATHLETICS (CASE OF ANKARA PROVINCE)**

**Kırıkkale University  
Sciences of Health Institute  
Physical Education and Sports Department Master Thesis  
Supervisor: Prof. Dr. Sinan Ayan  
July 2024, 75 pages**

The aim of this study is to determine the reasons and expectations of middle school students (aged between 11 and 14) engaged in athletics in Ankara for pursuing this sport. The population of this research consists of licensed middle school athletics athletes aged between 11 and 14 who competed at local and national levels in the 2023-2024 season in Ankara. Due to the difficulty of reaching all athletes, sampling method was used. This sample group consists of 200 athletes with athletics licenses, including 111 female and 89 male athletes, studying at the middle school level in Ankara. The survey method was used as the data collection tool in the research. The scale for the expectations of Turkish athletes from sports and the factors leading athletes to sports were employed (Sunay and Saracaloğlu, 1997). The reasons for athletes starting athletics were investigated, and among the main factors were the influence of the desire to become a national team athlete, the desire to become a world-famous athlete, the impact of an admired athlete, and the influence of a coach in the immediate environment. Among the factors encouraging athletes to pursue athletics, the influence of media outlets was found to be the least significant. The study revealed that athletes chose athletics primarily because they enjoyed the feeling of success. Moreover, another significant finding was that athletes loved the sport of athletics. Additionally, other important reasons included the desire to stay healthy through sports, finding true happiness in athletics, and positively utilizing free time through sports. According to the study, increasing financial income was seen as the least significant factor. It can be said that athletes engage in athletics because they love the sport rather than financial concerns. The primary expectations

of middle school athletes aged between 11 and 14 from athletics were to become national team athletes, followed by becoming well-known athletes. Based on these results, it is crucial for athletics coaches to plan more scientific and forward-looking long-term programs for athletes.

**Keywords:** Athletics, Orientation, Expectation, Middle School



## TEŞEKKÜR

Bu alıőmanın planlanması ve gerçekleőtirilmesinde katkısı olan, tüm bilgilendirme ve yönlendirmesiyle sabırla desteklerini esirgemeyen değerli danışman hocam Prof. Dr. Sinan AYAN'a teşekkür ederim.

Üzerimde emeği olan bütün büyüklerime, öğretmenlerime, antrenörlerime

Beni bugünlere getiren attığım her adımı destekleyen, yüreklendiren, emekleri sonsuz olan; babama, anneme, ablama, kardeőime, abime

Benimle birlikte bu yolda yürüyen, yolumu güzelleőtiren sevgili eőim Canberk'e

Teőekkürlerimi ve őükranlarımı sunuyorum, sevgi ve saygılarımla...

Büşra KAVLAK

# İÇİNDEKİLER

<b>ÖZET</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	<b>viii</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>ix</b>
<b>ÇİZELGELER DİZİNİ</b> .....	<b>xii</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Problem Cümlesi.....	3
1.1.1. Alt Problemler .....	3
1.2. Araştırmanın Önemi.....	4
1.3. Araştırmanın Amacı.....	4
1.4. Araştırmanın Varsayımları .....	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>6</b>
2.2. Spora Yönelme.....	6
2.1.1. Spora Yönelme ve Aile.....	7
2.1.2. Spora Yönelme ve Yakın Çevre .....	8
2.1.3. Spora Yönelme ve Okul Çevresi .....	8
2.1.4. Spora Yönelme ve Toplum-Kitle İletişimi .....	9
2.2. Spora Katılma Nedenleri .....	10
2.2.1. Spora Katılmanın Bireysel Nedenleri .....	11
2.2.2. Spora Katılmanın Fiziksel Nedenleri.....	11
2.2.3. Spora Katılmanın Psikolojik Nedenleri .....	12
2.3. Spordan Beklentiler.....	13
2.3.1. Sporun Sağlığa Etkisi .....	13
2.3.2. Sporun Psikolojik Etkisi .....	13
2.3.3. Sporun Sosyalleşmeye Etkisi.....	14
2.4. Atletizm .....	15
2.4.1. Atletizmin Dünyadaki Gelişimi.....	17
2.4.2. Atletizmin Türkiye'deki Gelişimi.....	18

2.4.3. Atletizm Branşları.....	18
2.4.3.1. Koşular .....	20
2.4.3.1.1. 100 Metre Koşusu .....	20
2.4.3.1.2. 200 Metre Koşusu .....	21
2.4.3.1.3. 400 Metre Koşusu .....	22
2.4.3.1.4. Orta Mesafe Koşuları.....	23
2.4.3.1.5. 800 Metre Koşusu .....	24
2.4.3.1.6. 1500 Metre Koşusu .....	24
2.4.3.1.7. Uzun Mesafe Koşuları .....	25
2.4.3.1.8. 3000 Metre Koşusu .....	25
2.4.3.1.9. 5000 Metre Koşusu .....	25
2.4.3.1.10. 10000 Metre Koşusu.....	26
2.4.3.1.11. Bayrak Koşuları .....	26
2.4.3.1.12. 4x100 Metre Bayrak Yarışları .....	27
2.4.3.1.13. 4x400 Metre Bayrak Yarışları .....	27
2.4.3.1.14. Engelli Koşular .....	28
2.4.3.1.15. Maraton.....	28
2.4.3.1.16. Yürüyüş.....	29
2.4.3.1.17. Kır Koşusu .....	29
2.4.3.2. Atmalar .....	30
2.4.3.2.1. Gülle Atma.....	30
2.4.3.2.2. Cirit Atma .....	30
2.4.3.2.3. Disk Atma .....	31
2.4.3.2.4. Çekiç Atma .....	32
2.4.3.3. Atlamalar .....	32
2.4.3.3.1. Uzun Atlama .....	32
2.4.3.3.2. Üç Adım Atlama .....	33
2.4.3.3.3. Yüksek Atlama.....	33
2.4.3.3.4. Sırıkla Yüksek Atlama.....	33
2.4.3.3. Çoklu Branşlar.....	34
2.4.3.3.1. Dekatlon.....	34
2.4.3.3.2. Heptatlon.....	34
<b>3. YÖNTEM.....</b>	<b>35</b>
3.1. Araştırmanın Yöntemi .....	35

3.2. Evren ve Örneklem .....	35
3.3. Veri Toplama Aracı .....	35
3.4. Verilerin Analizi.....	36
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>38</b>
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>60</b>
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>65</b>
<b>7. KAYNAKÇA .....</b>	<b>67</b>
<b>8. EKLER.....</b>	<b>71</b>
EK 1: ANKET FORMU .....	71
EK 2: ETİK KURUL ONAYI .....	74
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>75</b>



## ÇİZELGELER DİZİNİ

<u>ÇİZELGE</u>	<u>SAYFA</u>
1. Ölçeklere ve Alt Boyutlarına Ait Güvenilirlik Analizi.....	38
2. Ölçeklere ve Alt Boyutlarına Ait Normallik Analizi.....	38
3. Araştırmaya Katılan Sporcuların Cinsiyet Frekans Dağılımı .....	39
4. Araştırmaya Katılan Sporcuların Yaş Frekans Dağılımı .....	40
5. Araştırmaya Katılan Sporcuların Anne ve Baba Eğitimi.....	41
6. Araştırmaya Katılan Sporcuların Beden Eğitimi Dersine Katılma Durumu ve Spor Bilgileri .....	41
7. Sporcuların Atletizme Başlama Nedenlerine İlişkin Görüşlerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	42
8. Sporcuların Atletizm Sporuyla Profesyonel Biçimde Uğraşma İlişkin Görüşlerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	44
9. Sporcuların Atletizm Branşına Ait Beklentilerine İlişkin Görüşlerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları .....	46
10. Sporcuların Yaşları ile Ölçeklerin Analizi - Tek Yönlü Anova Testi .....	49
11. Sporla Uğraşma Nedenleri ve Spordan Beklentileri Faktörleri Arasındaki İlişki .....	50
12. Sporla Başlama Nedenleri ve Spordan Beklentileri Faktörleri Arasındaki İlişki .....	50
13. Sporla Başlama Nedenleri ve Sporla Uğraşma Faktörleri Arasındaki İlişki .....	51
14. Cinsiyete Göre Atletizm Sporuna Başlama Nedenleri İle İlgili Farklar. ....	51
15. Cinsiyete Göre Atletizm Sporuna Başlama Nedenleri İle Profesyonel Olarak Uğraşma Nedenleri İle İlgili Farklar .....	53
16. Cinsiyete Göre Atletizm Spordan Beklentiler İle İlgili Farklar.....	55
17. Kardeş Sayısı ile Ailenizde Düzenli Spor Yapan Var mı? İlişkisi ve Hipotez (Kikare) Testi Sonuçları .....	56

18. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Anne Eğitim Düzeyleri ile Spor Davranışları Arasındaki İlişkisi ve Hipotez Testi Sonuçları ..... 57
19. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Baba Eğitim Düzeyleri ile Spor Davranışları Arasındaki İlişkisi ve Hipotez Testi Sonuçları ..... 58





# 1. GİRİŞ

Sporun sağladığı fiziksel aktivite, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmelerine katkı sağlar. Düzenli spor yapmak, kalp sağlığını iyileştirir, obezite riskini azaltır, kasları güçlendirir ve genel olarak vücut fonksiyonlarını geliştirir. Aynı zamanda, sporun ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri de vardır. Stresi azaltır, depresyonu önler ve genel olarak mental sağlığı iyileştirir. Spor yapmak, bireylerin kendilerine güvenlerini artırır, disiplinli olmalarını sağlar ve hedeflerine odaklanmalarına yardımcı olur. Sporun toplumsal etkileri de göz ardı edilemez. Spor, insanları bir araya getirir, sosyal etkileşimi artırır ve toplumsal bağları güçlendirir. Özellikle takım sporları, işbirliği, liderlik ve iletişim becerilerini geliştirir. Ayrıca, spor uluslararası ilişkilerde de önemli bir rol oynar. Uluslararası spor etkinlikleri, farklı kültürler arasında anlayışı artırır, dostluğu teşvik eder ve barışı destekler. Ülkeler arası spor müsabakaları, uluslararası arenada ülkelerin birbirleriyle olan ilişkilerine olumlu katkı sağlar. Sonuç olarak, sporun bireysel, toplumsal ve uluslararası düzeyde birçok faydası vardır. Bu nedenle, sporun teşvik edilmesi ve desteklenmesi önemlidir (Sunay ve Saracaloğlu, 2003).

Spor yapmaya yönlendiren nedenler çeşitlidir ve "branşı çok sevmek" veya "spor sevgisi" tek başına yeterli açıklama olmayabilir. Bireyleri spor yapmaya yönlendiren nedenler genellikle şu şekilde açıklanabilir (Karaküçük ve Yetim, 1997).

- Aile içinde eski bir sporcunun olması: Birçok insan, ailelerinde spor yapma geleneğinin olduğu bir ortamda büyüdükleri için sporu benimserler ve bu onları spor yapmaya yönlendirir.
- Yeni bir çevre edinme isteği: Spor aktiviteleri, yeni insanlarla tanışma ve sosyal bağları güçlendirme fırsatı sunar. Bu da insanları spor yapmaya teşvik edebilir.
- Beden eğitimi öğretmeni tarafından yönlendirilme: Okul veya başka bir eğitim kurumunda beden eğitimi öğretmeni tarafından yönlendirilen bireyler, spor yapmaya teşvik edilir ve bu da onların sporu benimsemelerini sağlar.
- Hareket etme dürtüsünün fazla olması: Bazı insanlar doğuştan hareketli ve enerjik olabilirler. Bu tür bireyler, doğal olarak spor yapmaya eğilimli olabilirler.

- Performans gösterme isteği: Bazı insanlar, yeteneklerini sergileme ve başarı elde etme isteğiyle spor yaparlar. Bu da onları düzenli olarak spor yapmaya teşvik edebilir.
- Saldırganlık dürtüsünü kontrol altına alma isteği: Bazı insanlar agresif enerjilerini kontrol etmek ve yönlendirmek için sporu tercih edebilirler.
- Başarısızlık veya hayal kırıklığını telafi etme isteği: Spor, insanların başarısızlık veya hayal kırıklıklarıyla başa çıkmalarına yardımcı olabilir ve kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlayabilir.
- Dünya görüşünün spor yapmayı desteklemesi: Bireyin sahip olduğu değerler ve inançlar, spor yapmayı teşvik edebilir veya destekleyebilir.
- Spor ile birlikte seyahat etme fırsatının doğması: Spor, bireylere farklı yerleri keşfetme ve seyahat etme fırsatı sunabilir, bu da spor yapmaya yönlendiren bir etken olabilir.
- Milli duyguları yaşamak isteme: Bazı insanlar, ülkelerini temsil etme ve milli duygularını yaşama isteğiyle spor yaparlar.
- Para kazanma isteği: Profesyonel sporcular için, spor yaparak para kazanma fırsatı cazip olabilir.
- Sporu ve spor yapmayı sevmek: Son olarak, bazı insanlar sporu ve spor yapmayı doğası gereği sevdikleri için düzenli olarak spor yaparlar.

Bu faktörlerin her biri, bireylerin spor yapma motivasyonunu etkileyebilir ve bir kişinin sporu benimseme ve düzenli olarak yapma kararını etkileyebilir.

Ülkemizin spor politikası, anayasamızın 59. maddesine dayanarak şekillendirilir ve bu hüküm, sporun toplumda yaygınlaşmasını, sağlıklı bir yaşam tarzının teşvik edilmesini ve başarılı sporcuların desteklenmesini amaçlayan bir çerçeve sunar. Bu şekilde, sporun toplumun her kesimine ulaşması ve sporun sağladığı faydaların herkes tarafından deneyimlenmesi hedeflenir.

Atletizm, spor dalları arasında temel bir spor dalı olarak kabul edilir ve atletizmde uygulanan antrenman metotları, insan organizmasının gelişimine katkıda bulunur. Atletizm, vücudu dengeli bir şekilde çalıştıran ve geniş bir yelpazede fiziksel yeteneklerin geliştirilmesini sağlayan bir spor dalıdır.

Atletizmde uygulanan antrenman metotları, çeşitli vücut fonksiyonlarını etkiler ve optimize eder. Koşu, atlama ve atma gibi farklı disiplinlerde yapılan antrenmanlar,

vücudu güçlendirir, esnekliği artırır, dayanıklılığı geliştirir ve koordinasyonu iyileştirir (İşler, 1997).

Fransızca “L’ATLETİSME” olarak kullanılan ve literatürde “Atletizm” anlamına gelen bu kelime koşma, atma, atlama, yürüme ve çoklu yarışma disiplinlerinden oluşur (Yapıcı ve Ersoy, 2003).

Sporların en eskisi olarak bilinen atletizm, çok ilgi gören spor dalları arasına girmeyi başarmıştır (Savucu vd., 2005).

## **1.1. Problem Cümlesi**

Ortaokulda atletizm yapan sporcuların bu branşa yönelme nedenleri, teşvik eden unsurlar, atletizm ile uğraşma nedenleri ve atletizm branşından beklentileri nelerdir?

### **1.1.1. Alt Problemler**

Ankete katılan sporcuların demografik özellikleri nelerdir?

Ankete katılan sporcuları atletizm branşına teşvik eden unsurlar nelerdir?

Ankete katılan sporcuların atletizm branşıyla profesyonel biçimde uğraşma nedenleri nelerdir?

Ankete katılan sporcuların atletizm branşından ileride olmasını bekledikleri beklentiler nelerdir?

Farklı yaşlardaki sporcuların spora başlama nedenleri, sporla uğraşma nedenleri ve spordan beklentileri birbirinden farklı mıdır?

Cinsiyete göre atletizm sporuna başlama nedenleri ile ilgili farklar nelerdir?

Cinsiyete göre atletizm sporu ile profesyonel olarak uğraşma nedenleri ile ilgili farklar nelerdir?

Cinsiyete göre atletizm sporundan beklentiler ile ilgili farklar nelerdir?

Kardeş sayısı ile “Ailenizde düzenli spor yapan var mı?” Maddeleri arasında ki ilişki nasıldır?

Araştırmaya katılan öğrencilerin anne ve baba eğitim düzeyleri ile spor davranışları arasındaki ilişkisi nasıldır?

Aile bireylerinin düzenli spor yapmaları kardeş sayısına göre farklılık gösterir mi?

## **1.2.Araştırmanın Önemi**

İnsanları spor yapmaya yönelten sebepler arasında; sosyal ihtiyaçları karşılamak, sağlığı ve fiziksel uygunluğu sağlamak, duygusal gerilimden kurtulmak,neşe, haz, sevinç, eğlence gibi duyguları kazanmak, kendini gerçekleştirmek ve kendini göstermek, sosyal ilişkiler kurmak, mutlu olmak,zayıflamak, boş zamanlarını aktif ve verimli bir şekilde değerlendirmek, özsaygıyı artırmak sayılabilir (Zorba, 2006).

Atletizm, rastlantılara ve mekaniğin yardımına en az bağlı, sonucunu kronometre ve metrede bulunan bir mücadele sporudur. Atletizmde kazanılan kondisyon diğer spor dallarında da başarı sağlayan en büyük faktörlerden birisidir. Bu nedenle atletizme ana spor denir (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005).

Bu çalışmamızla Ankara ilindeki atletizm sporu yapan ortaokul öğrencilerini bu spora başlarken teşvik eden unsurları belirlemek, atletizmle profesyonel olarak uğraşma nedenlerini ve atletizm branşın da ileride olmasını istedikleri beklentilere ilişkin unsurları tespit etmek amaçlanmıştır, yapılan bu tez çalışmasının literatüre, atletizm antrenörlerine ve atletizm sporuna katkı sağlayacağı, gelecekte yapılacak diğer araştırmalara katkıda bulunacağından dolayı önemli olduğu düşünülmektedir.

## **1.3.Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı Ankara ilinde ortaokul (11-14 yaş) düzeyinde atletizm yapan sporcu öğrencilerin bu spora yönelme nedenleri, teşvik eden unsurları, atletizm ile uğraşma nedenlerini ve atletizmden beklentilerini belirlemektir.

## **1.4.Araştırmanın Varsayımları**

1. Araştırma evreninden seçilen örneklemin evreni temsil edebilecek yeterlik ve nitelikte olduğu varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya katılan öğrencilerin Kişisel bilgi formunu, Türk sporcularının spordan beklentileri ve sporcuları spora yönelten unsurlar ölçeğini gönüllü olarak doğru bir şekilde hiçbir etki altında kalmadan doldurdukları kabul edilmiştir.

## 1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın alışma grubu Ankara ilinde 2023-2024 sezonunda mahalli ve ulusal düzeyde yarışan ortaokul kademesinde ki (5. 6. 7. ve 8. Sınıf) lisanslı atletizm sporcuları ile sınırlıdır.
2. Bu araştırma kişisel bilgi formu ve Türk sporcularının spordan beklentileri ve sporcuları spora yönelten unsurlar (Sunay ve Saracaloğlu, 1997) leğinden elde edilen bilgiler ile sınırlıdır.
3. Bu araştırmadaki tüm bulgular araştırmaya katılan öğrencilerin sorulara verdikleri cevaplarla sınırlıdır.



## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.2. Spora Yönelme

Kelime anlamıyla yönelme; bir yere bir şeye veya bir kimseye yönelmek, onu amaç olarak seçmek, onunla ilgilenmek ve benimsemektir. Eğilim ise kişiyi bir şey yapmaya yönelten ruhsal durum, iç güdüsel istek, kişisel yatkınlık olarak tanımlanır(Gezer,2002).

Gençlerin enerjileri genellikle yüksektir ve bu enerjiyi olumlu yönde kullanmak için uygun bir çıkış yolu bulmak önemlidir. Araştırmalar, gençlerin enerjilerini pozitif bir şekilde yönlendirmenin, olumsuz davranışların önlenmesinde önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Gençlerin enerjilerinin doğru yönlendirilmemesi durumunda, sosyal hayat ve aile hayatındaki belirli zorluklar ve stres faktörleri nedeniyle olumsuz davranışlara yönelebilecekleri doğrudur. Özellikle sosyoekonomik etkilerden kaynaklanan doyumsuzluklar ve gerginlikler, gençlerin olumsuz eylemlere başvurma riskini artırabilir. Bu nedenle, gençlerin enerjilerini yönlendirmek ve olumlu bir şekilde kullanmalarını sağlamak için çeşitli önlemler alınabilir (Gezer, 2002).

Sporda üst düzey başarıya ulaşmak için, çocukların ve gençlerin yeteneklerine uygun spor dallarına erken yaşlarda yönlendirilmesi gerektiği belirtilmektedir. Yetenek seçimi, çocukların en uygun spor dalına yönlendirilmesi ve potansiyellerini en üst düzeyde kullanabilmeleri için kritik bir süreçtir. Bu süreç, çocukların mümkün olan en erken yaşlarda başarılı olabilecekleri branşlara dahil edilmelerini sağlamak amacıyla gerçekleştirilir. Genetik yapı, spor başarısını önemli ölçüde etkileyen bir faktördür. Spor yetenekleri ve fiziksel özellikler, kişinin genetik mirası tarafından belirlenir ve bu da spor dalı seçiminde önemli bir rol oynar. Ancak, doğru yönlendirme ve eğitim ile çocukların potansiyellerini en üst düzeyde kullanmaları sağlanabilir. Bu nedenle, sporcuların yeteneklerine ve kişilik özelliklerine uygun branşlara erken yaşlarda yönlendirilmesi ve bu sürecin dikkatlice yönetilmesi, sporun gelecekteki başarıları için hayati öneme sahiptir. Bu süreçte, sporcuların fiziksel ve

zihinsel gelişimlerini desteklemek ve en uygun spor dallarını seçmelerine yardımcı olmak için uzman rehberliği ve değerlendirmeleri gereklidir. Bu şekilde, sporcuların en üst düzeyde başarıya ulaşmaları ve potansiyellerini tam anlamıyla gerçekleştirmeleri sağlanabilir (Küçük, 1997).

Anayasamızın 59. maddesi, devletin sporu teşvik etme ve sporun kitlelere yayılmasını sağlama yükümlülüğünü belirtmektedir. Bu maddeye göre, devlet her yaştaki Türk vatandaşlarının beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirleri almakla yükümlüdür. Ayrıca, sporun yaygınlaşmasını teşvik etmeli ve başarılı sporcuları korumalıdır ve bununla yükümlüdür(T.C Anayasası, 1982).

### **2.1.1. Spora Yönelme ve Aile**

Sporun, bireyin sosyal gelişiminde önemli bir rol oynaması, ailelerin çocuklarını spora yönlendirmelerini teşvik eder. Özellikle, sporun bireyin sosyal becerilerini geliştirmesine yardımcı olduğu düşünüldüğünde, aileler çocuklarının daha sosyal olabilmesi için sporun fırsatlarını değerlendirmeye eğilimlidirler. Sosyalleşme, insanın doğumundan itibaren başlayan ve yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Bu süreçte, çocuklar aileleri, arkadaşları, okul ve toplum gibi çeşitli etkileşimler yoluyla sosyal becerilerini geliştirirler. Spor, bu süreçte önemli bir rol oynar çünkü spor aktiviteleri, takım çalışması, liderlik, iletişim ve problem çözme gibi sosyal becerilerin geliştirilmesine katkıda bulunur. Ailelerin, çocuklarının sosyal gelişimini desteklemek ve sosyalleşmelerine olanak sağlamak için sporu tercih etmeleri oldukça doğaldır. Spor, çocuklara disiplin, sorumluluk, takım ruhu gibi önemli değerleri öğretirken aynı zamanda arkadaşlık kurma ve iletişim becerilerini geliştirmelerine de yardımcı olur. Araştırmalar, sporcuların spora yönlendirilmesinde ailenin önemli bir etken olduğunu ortaya koymaktadır. Yakın çevre, okul-iş çevresi, toplum ve kitle iletişimi gibi diğer etkenlerin yanı sıra ailenin, sporcu olmada belirleyici bir rol oynadığı belirtilmektedir. Sonuç olarak, sporun sosyal gelişim üzerinde olumlu etkileri göz önüne alındığında, ailelerin çocuklarını spora yönlendirmesi ve desteklemesi oldukça önemlidir. Spor, çocukların sosyal becerilerini geliştirmelerine, arkadaşlık ilişkileri kurmalarına ve topluma entegre olmalarına yardımcı olurken aynı zamanda sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerini de teşvik eder (Kılıcıgil, 1998).

### **2.1.2. Spora Yönelme ve Yakın Çevre**

Yakın çevre, sosyal çevre içerisindeki sosyal gruplardan örneğin aile, arkadaş, komşuculuk vb. gruplardan oluşur. Çevresel etkilerin sosyal yapı üzerindeki önemi büyüktür ve insanın çevresiyle olan ilişkisi, sosyal yaşamını büyük ölçüde etkiler. Bireyin sosyalleşmesi, yerleşim yeriyle, çevresindeki insanlarla ve ilişkileriyle şekillenir. Sosyalleşme süreci genellikle aileden sonra çevresel etkileşimlerle başlar. Bu süreçte, çocuklar dış dünyayı keşfeder, farklı insanlarla etkileşime girer ve kendi sosyal çevrelerini oluştururlar. Özellikle çocuklar, sokakta, okulda ve diğer toplumsal alanlarda sosyal becerilerini geliştirirler. Arkadaşlarla oyun oynamak, grup aktivitelerine katılmak ve diğer çocuklarla etkileşimde bulunmak, sosyal becerilerin geliştirilmesinde önemli bir rol oynar. Bu süreçte, çocuklar farklı insanlarla ilişki kurarak empati yeteneklerini geliştirir, sosyal normları öğrenir ve toplumun bir parçası olma duygusunu deneyimlerler (Kılıçgil, 1998).

### **2.1.3. Spora Yönelme ve Okul Çevresi**

Okul, bireylerin eğitiminde son derece etkili olan bir sosyal kurumdur. İnsanların bilgi ve beceri edinmesinin yanı sıra, toplumda etkin rol alabilmeleri için gerekli olan sosyal ve kültürel değerleri de kazandırmada önemli bir rol oynar. İşte bu yüzden eğitim, her ulusun gelişimi ve kalkınması için temel bir unsurdur (Öztabağ,1971).

Sosyalleşme süreci, bireylerin toplumun bir parçası haline gelmesi ve toplumun normlarını, değerlerini, davranış biçimlerini öğrenmesi sürecidir. Bu süreçte çeşitli sosyal kurumlar ve aktörler rol oynar. Aile, sosyalleşme sürecinde en önemli ve ilk sırada gelen sosyalleştirme sistemi olarak kabul edilir. Aile, çocukların temel değerleri, normları, dil becerilerini ve temel sosyal becerilerini öğrendikleri ilk yerdir. Ailede edinilen bu ilk deneyimler, bireylerin kişilik gelişiminde ve toplumsal hayata uyum sağlamasında belirleyici bir rol oynar. İkinci sırada ise okul gelir. Okul, çocukların aile dışında karşılaştığı ilk büyük sosyalleşme ortamıdır. Okul, bireylerin akademik bilgileri öğrenmelerinin yanı sıra, toplumsal kuralları, iş birliğini, rekabeti, sosyal rollerini ve sorumluluklarını öğrenmelerini sağlar (Oktay,1992).

Okullar, sadece akademik bilgi edinmenin ötesinde geniş bir sosyal ve kültürel işlevi yerine getirirler. Okullar aynı zamanda çeşitli sosyal etkinliklere, sanatsal ve kültürel faaliyetlere, spor etkinliklerine ve boş zaman etkinliklerine ev sahipliği yaparlar. Okullar, öğrencilerin sadece zihinsel kapasitelerini geliştirmekle kalmaz, aynı

zamanda bedensel sağlıklarını korumalarına ve sosyal becerilerini geliştirmelerine de yardımcı olurlar (Kılıcığıl,1998).

Son yıllarda ülkemizde okullarda sportif ve sosyal etkinliklere verilen önem giderek artmaktadır. Bu durum, okulların sadece akademik bilgi aktarımının ötesine geçerek öğrencilerin çok yönlü gelişimini destekleme çabasının bir yansımasıdır. Okullarda sportif ve sosyal etkinliklere daha fazla yer verilmesi, öğrencilerin dersler dışında da aktif olmalarını teşvik eder ve gençlerin sağlıklı yaşam tarzlarını benimsemelerine katkıda bulunur. Ayrıca, bu tür etkinliklerin öğrenciler arasındaki iletişimi güçlendirdiği ve okul atmosferini daha pozitif hale getirdiği gözlemlenmektedir (Kılıcığıl,1998).

Okul evresinin spora yönelmeye etkisinde, okul ortamındaki beden eğitimi derslerinin başarı ile uygulanmasının rolü vardır. Oyun ve beden eğitimi, spora başlamak için birer n basamaktır. Beden eğitimi derslerinin spora yönelmede katkıları çoktur. Bu derslerde kişi kendini tanır, yeteneklerini ve sınırlarını bilir, geliştirir, sağlıklı bir vücuda sahip olur ve vücudunu en etkili şekilde kullanmayı öğrenir. Beden eğitimi dersleri, öğrencilere fiziksel aktivitenin önemini ve yaşam boyu spor yapma alışkanlığını kazandırmada büyük rol oynar. Bu dersler, öğrencilerin farklı spor dallarını tanınmasını ve ilgi alanlarına göre yönelmelerini sağlar. Ayrıca, fiziksel aktivitenin zihinsel ve duygusal sağlık üzerindeki olumlu etkileri de beden eğitimi dersleri aracılığıyla öğrenciler tarafından deneyimlenir. Bu dersler, öğrencilerin kendilerine olan güvenlerini artırır, takım çalışması ve liderlik becerilerini geliştirir ve sosyal etkileşimlerini artırır (Karaküçük, 1989).

#### **2.1.4. Spora Yönelme ve Toplum-Kitle İletişimi**

Toplum kendi kendini koruma, sürdürme ve çeşitli çıkarlarını gerçekleştirmek için çalışan insanların oluşturduğu karmaşık bir ilişkiler ağıdır. Toplum genellikle belirli bir coğrafi bölgede yaşayan insanların oluşturduğu bir birliktelik olarak tanımlanabilir. Bu birliktelik, ortak kültürel değerler, normlar ve kurumlar tarafından desteklenir (Ozankaya, 1977).

İletişim iki veya daha fazla varlık arasında gerçekleşen haber, bilgi, yorum, düşünce gibi mesajların alışveriş sürecidir(Varol, 1993).

İletişim toplumsallaşma sürecinde önemli bir rol oynar. Toplumsallaşma, bireylerin toplumun kültürel, sosyal ve kurumsal normlarına uyum sağlamasını ve bu normlarla

etkileşime girmesini içerir. İletişim, bu sürecin önemli bir bileşenidir çünkü bireylerin toplumsal kimliklerini ve rollerini anlamalarına, benimsemelerine ve geliştirmelerine yardımcı olur. Aile, okul, eğitim, arkadaş çevresi, meslek grupları ve kişisel deneyimler gibi çeşitli faktörler, bireyin toplumsallaşma sürecinde etkili olan unsurlardır. Bu faktörler bireyin değerleri, inançları, davranışları ve sosyal ilişkileri şekillendirir. İletişim ise bu faktörler arasında köprü görevi görür, bilgi ve anlamın aktarılmasını sağlar (Kılıcıgil, 1998).

Kitle iletişim araçları, özellikle televizyon, internet ve sosyal medya gibi platformlar aracılığıyla çok geniş kitlelere ulaşılabilmesini sağlar. Bu durum, sosyalleşme sürecinde önemli bir faktördür çünkü kitle iletişim araçları, bireylerin toplumsal değerleri, normları ve davranışları öğrenmelerine ve benimsemelerine yardımcı olur. Bu, spora olan ilgiyi artırır ve bireylerin spor aktivitelerine katılımını teşvik eder. Sporun tanıtılması ve yaygınlaşması, bireylerin fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimlerine katkıda bulunur ve toplumsal bütünleşmeyi güçlendirir (Leonard, 1988).

## **2.2. Spora Katılma Nedenleri**

İnsanları spor yapmaya yönelten sebepler arasında; belli sosyal ihtiyaçları karşılamak, sağlık ve fiziksel uygunluk sağlamak, duygusal gerilimden kurtulmak, sevinç, eğlence, haz, neşe gibi duyguları kazanmak, kendini gerçekleştirmek ve kendini göstermek, sosyal ilişkiler kurmak, fiziksel olarak zayıflamak, mutlu olmak, boş zamanı aktif ve verimli bir biçimde değerlendirmek ve öz saygıyı artırmak sayılabilir (Zorba, 2006).

Bu amaçlar ve sebepler doğrultusunda, sporun bireyler üzerindeki olumlu etkileri çok yönlüdür bireyi spora yönelten sebepler arasında şunlar sayılabilir:

**Fiziksel sağlık:** Spor, kardiyovasküler sağlığı iyileştirir, kas gücünü artırır, esnekliği ve çevikliği geliştirir. Ayrıca, kilo kontrolüne yardımcı olur ve obezite riskini azaltır.

**Psikolojik sağlık:** Spor yapmak, stres ve anksiyeteyi azaltır, depresyon belirtilerini hafifletir ve genel olarak ruh halini iyileştirir. Ayrıca, özsaygıyı ve özgüveni artırır.

**Sosyal faydalar:** Spor, bireylerin sosyal ilişkiler kurmalarına ve güçlendirmelerine olanak tanır. Takım sporları, işbirliği ve iletişim becerilerini geliştirir.

Eğlence ve tatmin: Spor, bireylere eğlence ve mutluluk sağlar. Başarı duygusu ve hedeflere ulaşma motivasyonu, kişisel tatmini artırır.

Kendini gerçekleştirme: Spor, bireylerin yeteneklerini keşfetmelerine ve kendilerini ifade etmelerine yardımcı olur. Ayrıca, disiplin ve hedef belirleme gibi önemli yaşam becerilerini geliştirir.

Sonuç olarak, spor yapmak, bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarını iyileştirir ve yaşam kalitelerini artırır. Bu nedenle, sporun günlük yaşantının bir parçası haline getirilmesi ve toplum genelinde teşvik edilmesi büyük önem taşır.

### **2.2.1. Spora Katılmanın Bireysel Nedenleri**

Bedensel etkinliklerin düzenli ve programlı bir şekilde yapılması, bireyin fiziksel sağlığına olan algısını olumlu yönde değiştirebilir ve kendini fiziksel olarak sağlıklı hissetmesine katkıda bulunabilir. Bu durum, fiziksel iyilik haline yönelik etkinin işaretidir ve birçok araştırma da bu ilişkiyi desteklemektedir. Düzenli bedensel etkinliklerin kişinin kendini fiziksel olarak daha iyi hissetmesiyle doğrudan ilişkili olduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Bu nedenle, sağlıklı bir yaşam tarzının bir parçası olarak düzenli olarak spor yapmak, bireyin fiziksel ve duygusal iyilik halini artırabilir ve genel sağlık durumunu olumlu yönde etkileyebilir (Özdilek ve Kılıç, 2006).

Boş zaman etkinlikleri, bireylerin sağlık ve hoşgörü üzerinde olumlu etkiler yaratır. Spor gibi aktif boş zaman etkinlikleri, fiziksel sağlığı destekler ve stresi azaltırken, sosyal bağları güçlendirir. Ayrıca, topluma katılım ve sorumluluk duygusunu artırarak bireylerin topluma entegrasyonunu destekler. Boş zaman etkinlikleri özellikle spor, bireylerin ve toplumun genel sağlık ve refahını artırırken, sosyal bağları güçlendirir ve toplumsal beraberliği sağlamada önemli bir rol oynar. Bu etkinlikler, bireylerin sosyal sorumluluklarını yerine getirmelerini teşvik eder ve genel toplumsal gelişime katkıda bulunur (Yetim, 2005).

### **2.2.2. Spora Katılmanın Fiziksel Nedenleri**

Bir etkinlik ile uğraşan birey, her şeyden önce "hareket etme" ihtiyacını karşılamaktadır (Hasırcı, 2000). Hareket etme ihtiyacı, organizmalar için temel bir gereksinimdir ve birçok düzeyde olumlu etkileri vardır. Hareket etme ihtiyacı organizmalar için temel bir gereksinimdir ve düzenli olarak spor yapmak birçok

olumlu sonuç doğurur. Bu nedenle, sporun sistemli ve düzenli bir şekilde yapılması, fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlığı iyileştirmek ve geliştirmek için önemlidir (Başer, 1998).

Modern yaşamın getirdiği koşullar, insan sağlığı üzerinde önemli etkilere sahiptir. Özellikle çalışma şartları, kentleşme ve sanayileşme süreçleri, insanların fiziksel aktivite düzeylerini azaltabilir ve dolayısıyla sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Modern yaşam koşulları genellikle hareketsizliği teşvik eder. Özellikle ofis işleri, bilgisayar başında uzun süre oturma, araba kullanma gibi alışkanlıklar kas ve eklem sağlığını olumsuz etkileyebilir. Hareketsizlik, genellikle sosyal izolasyon ve ilişki problemlerine yol açabilir (Özdilek ve Kılıç, 2006).

### **2.2.3. Spora Katılmann Psikolojik Nedenleri**

Bireylerin psikolojik yönden iyi olma halleri genellikle psikolojik dayanıklılıkları ile yakından ilişkilidir (Tekkurşun Demir vd., 2022). Bireyler, karşılaştıkları veya karşılaşılabilecekleri stres kaynaklarına karşı nasıl tepki verdikleri ve bu durumlarla nasıl başa çıktıkları konusunda gösterdikleri psikolojik dayanıklılık, genel psikolojik sağlık durumlarını doğrudan etkileyebilir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler, stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkarlar. Dayanıklı bireyler, stresin fiziksel sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini de azaltabilirler. Düzenli olarak stresle başa çıkma yöntemleri uygulamak ve fiziksel aktivite gibi sağlıklı alışkanlıklar geliştirmek, genel sağlık ve refahlarını korumalarına yardımcı olabilir (Özbek ve Akyüz, 2022).

Sporun, bedene ve ruha hitap eden sosyal bir davranış olduğu bilinir. Sporun faydaları içerisinde; insanın sağlıklı, mutlu ve güçlü olmasını sağlamak, insanın kendini kontrol etme, kendine ve başkalarına karşı saygı göstermek ve sevgiyi öğretmek, kendine güven duygusunu artırmak, bireyin kişilikli ve iradeli olmasına katkı sağlamak gibi faydaları bulunmaktadır (Yetim, 2000).

## 2.3. Spordan Beklentiler

### 2.3.1. Sporun Sağlığa Etkisi

Spor yapmak hayatın önemli bir parçasıdır ve sadece spor sağlık ve fiziksel gelişim için değil spor yapmak aynı zamanda çocukların ve ergenlerin kişilik gelişimi ve zihinsel sağlığı açısından da büyük önem taşır (Karakaya ve ark., 2006).

Ekeland ve arkadaşları, fiziksel etkinliklerin spor yapmanın çocuklar ve ergenler üzerinde benlik saygısı, depresyon, kaygı ve davranış sorunları üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirtmişlerdir (Ekeland vd., 2005).

Sporun sağladığı faydalar arasında şunlar yer alır:

- Sağlıklı yaşamı destekler: Sportif faaliyetler, genel sağlık durumunu destekler ve çeşitli sağlık sorunlarının önlenmesine yardımcı olur (Demir, Filiz, 2004).
- Fiziksel Sağlık: Spor etkinliklerine katılan bireylerin, katılmayanlara göre fiziksel açıdan daha sağlıklı ve sağlam oldukları geniş çapta kabul edilen bir gerçektir (Erkan, 1982).

Bu nedenlerle, sporun sadece bedensel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda ruh sağlığı, benlik saygısı ve genel yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkileri olduğu açıktır. Düzenli fiziksel aktivite, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olurken, aynı zamanda psikolojik olarak da güçlenmelerini sağlar.

### 2.3.2. Sporun Psikolojik Etkisi

Spor aktivitelerinin insanlara kazandırdığı fiziksel yararların yanı sıra psikolojik yararları da göz ardı edilemez. Psikologlar, düzenli fiziksel aktivitenin depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunları azalttığını ve genel psikolojik ve fizyolojik faydalar sağladığını gözlemlemişlerdir Egzersiz yapmak, endorfin gibi "iyi hissetme" hormonlarının salgısını artırarak ruh halini iyileştirir (Zorba, 2006).

Sporun sadece fiziksel aktiviteler olarak değil, aynı zamanda bireyin sosyal, duygusal ve toplumsal gelişimi için önemli bir sosyal olgu olduğunu da unutmamak gerekir. Atatürk'ün de ifade ettiği gibi, spor sadece bedensel kabiliyetleri geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda zeka, kavrayış ve ahlaki değerlerin gelişimine de katkı sağlar (Aracı, 2001).

### 2.3.3. Sporun Sosyalleşmeye Etkisi

Günümüzde spor, sadece fiziksel ve psikolojik açıdan güçlenme amacıyla yapılan bir faaliyetten çok daha fazlasını ifade etmektedir. Aynı zamanda sorumluluk, iş birliği ve düzen sağlama yeteneği ile kişinin sosyalleşmesine önemli katkılarda bulunur (Küçük ve Koç, 2004).

Sporun sosyal boyutu, bireylerin kişisel becerilerini geliştirmelerinin yanı sıra takım halinde yapıldığında da grup içi birlik, beraberlik ve dayanışma duygularını güçlendirir. Bu da insanların sosyal ilişkilerini ve sosyal becerilerini artırarak sosyalleşmelerine katkıda bulunur (Kılıç ve Arslan, 2018).

Spor aynı zamanda insanın kendini bulma, yeniden keşfetme ve sağlıklı olma sürecinde önemli bir rol oynar. Sosyal olarak kabul görmek, grup içinde yer almak ve ortak bir amaç doğrultusunda çalışmak, insanların kendilerini ifade etmelerini ve topluma entegre olmalarını sağlar.

Özellikle sosyalleşme sürecinde sporun etkileri, bireyler arasında kardeşlik ve dostluk duygularını pekiştirerek toplumsal uyumu ve dünya barışına olumlu katkı sağlar (Özdiç, 2005).

Spor, bedene ve ruha hitap eden sosyal bir davranış olarak değerlendirildiğinde birçok sosyal fonksiyona sahiptir.

- Sosyal ve kültürel zevkler kazandırır: Spor aktiviteleri, insanlara sosyal etkileşim sağlayarak kültürel birikim kazanmalarını ve keyif almalarını sağlar.
- Sağlıklı ve mutlu olmayı teşvik eder: Spor yapmak, fiziksel sağlığı desteklerken, endorfin gibi mutluluk hormonlarının salgılanmasını sağlayarak ruh sağlığını iyileştirir.
- Boş zamanların değerlendirilmesini sağlar: Spor, insanların boş zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirmelerine olanak tanır.
- Sosyal becerilerin gelişmesine katkıda bulunur: Arkadaşlık, liderlik, iş birliği, takdir etme ve takdir edilme gibi sosyal becerilerin gelişimine yardımcı olur.
- Kişisel gelişim ve kontrol yeteneği kazandırır: Spor yapmak, kişinin kendini kontrol etme, başkalarına saygı duyma ve sevgi gösterme gibi değerleri öğrenmesine ve geliştirmesine katkı sağlar.
- Dinlenme ve çalışma düzeni kazandırır: Ölçülü ve planlı bir şekilde spor yapmak, düzenli çalışma ve dinlenme alışkanlığı kazandırır.

- Sosyalleşmeyi ve sorumluluk duygusunu geliştirir: Spor aktiviteleri, bireylerin sosyal ilişkilerini güçlendirir ve toplumsal sorumluluk duygusunu artırır.
- Ortaklaşa çalışma alışkanlığı ve iş birliği kazandırır: Takım sporları ve grup etkinlikleri, ortaklaşa çalışma alışkanlığı ve iş birliği yeteneklerini geliştirir.
- Profesyonel ve ekonomik kazanç sağlar: Spor, profesyonel olarak yapıldığında ekonomik kazanç sağlayabilir ve spor endüstrisinin ekonomiye katkı sağlamasını sağlar.
- Sosyal statü ve itibar kazandırır: Başarıyla yapılan spor aktiviteleri, bireylere toplum içinde saygınlık ve sosyal statü kazandırabilir.
- Centilmenlik, cesaret ve risk alma duygularını geliştirir: Spor, centilmenlik, dayanışma, cesaret ve rekabet duygularının gelişimine katkıda bulunur.
- İnsan ilişkilerini güçlendirir: Spor aktiviteleri, insanların birbirleriyle olan ilişkilerini derinleştirir ve daha sağlam bağlar kurmalarını sağlar.
- Yaratıcı yeteneklerin gelişmesine katkı sağlar: Spor, yapıcı, üretici ve yaratıcı yeteneklerin gelişmesine destek olur.
- Kendine güveni artırır: Başarı ve gelişim sürecinde spor, bireylerin kendine güven duygusunu artırır ve özsaygılarını güçlendirir.
- Turizm ve diplomasiye katkı sağlar: Spor etkinlikleri, iç ve dış turizmi artırarak ülkeler arası ilişkilerin gelişmesine ve diplomasiye olumlu katkı sağlar.
- Ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmada rol oynar: Spor etkinlikleri, ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın önemli bir parçası olarak toplumsal refahın artmasına katkı sağlar.
- Bu nedenlerle, sporun sadece fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde değil, aynı zamanda sosyal ve kültürel bağların güçlenmesine, bireylerin kişisel gelişimlerine ve toplumların birlikte yaşama ve iş birliği içinde olmalarına önemli katkılarda bulunduğu açıktır. Toplum bireyleri arasında aidiyet duygusunu geliştirir.
- İnsana başarıma duygusu tattırır ve başarıma duygusunu canlandırır.
- İnsanın ruhundaki savaşçı, enerjiyi barışçı, dostane bir zemine çeker.
- İnsanın kişilikli ve iradeli olmasına katkı sağlar (Yetim, 2000).

## 2.4. Atletizm

Atletizm, yürüme, koşu, atma ve atlama gibi temel hareket formlarını içeren karmaşık bir spor dalıdır. Bu spor dalları, dolaşım ve sinir sisteminin uygun

gelişimini teşvik eder ve motorik özelliklerin, yani kuvvet, sürat, dayanıklılık, beceri, hareketlilik ve gücün geliştirilmesine katkıda bulunur. Atletizmde doğru hareket formlarının öğrenilmesi, temel becerilerin geliştirilmesi ve motorik yeteneklerin dışa vurulması için oldukça önemlidir. Bu süreç, organizmanın koordinasyonunun iyileştirilmesine ve hareketlerin daha ekonomik, yani daha az enerji harcayarak ve amacına uygun şekilde yapılmasına yardımcı olur. Özellikle genç yaşlarda atletizm antrenmanları, çocukların ve gençlerin fiziksel gelişimlerine büyük katkı sağlar. Motor becerilerinin geliştirilmesi, sporcuların daha iyi performans göstermelerini sağlamanın yanı sıra, günlük yaşamdaki koordinasyon ve hareket yeteneklerini de artırır. İşler'in belirttiği gibi, atletizmde uygulanan doğru hareket teknikleri ve formları, sporcuların motorik yeteneklerini mükemmelleştirmeye yardımcı olur ve böylece performanslarını artırır (İşler, 1997).

Atletizmde kazanılan kondisyon, diğer sporlarda da başarı sağlayan en büyük etkenlerden olduğu için atletizme “ana spor” denir. Yunancada kavgaya, mücadele ve savaş kelime manasına gelen “athlos” sözcüğünden türetilmiştir, beş yüz yıllık bir tarihe sahip olan atletizm branşı koşu, atlama ve atma branşlarını kapsayan, çok yönlü gelişim gerektiren kurallı bir pist ve alan sporudur (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005).

Atletizm, spor dalları arasında en önemlisi olarak kabul edilir ve Modern Olimpiyat Oyunları'nın temelini oluşturan ana spor dalıdır. Atletizm, çeşitli disiplinlerde yürüme, koşu, atma ve atlama gibi farklı özelliklere sahip branşları kapsar. Bu branşlar, katılımcıların genel sağlık ve dayanıklılığını artırmada önemli bir rol oynar. Atletizm yapanlar için solunum ve dolaşım sistemlerinin verimliliğini artırırken, temel motorik özelliklerin gelişimine de katkıda bulunur. Koşu ve atlama gibi aktiviteler, vücudun kuvvet, sürat, dayanıklılık, beceri ve hareketlilik gibi temel motorik özelliklerini geliştirmeye yardımcı olur. Bu da sporcuların hem spor alanında hem de günlük yaşamlarında daha etkin olmalarını sağlar (Efek, 2021).

Atletizm modern olimpiyat oyunlarının en önemli unsurudur. Diğer sporlarda en iyi performansa erişmek için önemli bir kaynaktır (Ballesteros ve Alvarez, 1997).

Olimpiyatların sloganı olan “Citius, Altius, Fortius”, “Daha Hızlı, Daha Yüksek, Daha Güçlü” atletizmi tarif eder. Olimpia'daki antik oyunlarda basit, sıradan bir koşu yarışı olan atletizm günümüzde rakiplerinden daha hızlı koşabilmek, daha yükseğe

atlayabilmek ve daha ileri atabilmek için çaba gösterdikleri bir spor haline gelmiştir (Antikiteden Moderniteye Olimpiyat Sporları Ansiklopedisi, 2003).

Atletizm, insan organizmasını fiziksel ve zihinsel olarak en iyi şekilde geliştiren, farklı yaş gruplarında ve farklı kategorilerde yapılan kapsamlı bir spor dalıdır. Atletizm tüm spor dallarındaki hareketleri içerdiği için spor biliminde temel spor olarak kabul edilir. Bu sebeple tüm sporların özünde atletizm eğitimi vardır. Atletizm üç ana disipline ayrılır. Bunlar; koşular, atmalar ve atlamalardır.

#### **2.4.1. Atletizmin Dünyadaki Gelişimi**

Atletizm, spor tarihinin en eski ve köklü dallarından biridir. Eski Mısır ve Mezopotamya'da bulunan kalıntılar, atletizmin tarihinin klasik Olimpiyat Oyunları'ndan 1000 yıl öncesine kadar uzandığını göstermektedir. Bu dönemlerde tapınak ve türbelerde bulunan görsel ve yazınsal kalıntılar, atletizmle ilgili faaliyetlerin varlığını kanıtlamaktadır. Atletizmin temel dalları olan koşma, atlama ve atma disiplinleri, avcılığın ve insanın doğal hareketlerinin bir parçası olarak ortaya çıkmıştır. İrlandalılar ve Yunanlılar, atletizmi ilk yarışma konusu olarak benimsemiş ve geliştirmişlerdir. Olimpiyat Oyunları, M.Ö. 776'da Yunanistan'ın Olimpia şehrinde başlamıştır ve bu organizasyon bin yıldan fazla bir süre devam etmiştir. Antik Olimpiyat Oyunları'nda koşu, disk atma, uzun atlama, cirit atma gibi disiplinler, güreşle birleştirilerek antik pentatlon oluşturulmuştur. Modern atletizmin gelişimi ise 19. yüzyılın ortalarında İngiltere'de başlamıştır. 1861'de Mincino Lane Athletic Club kurulmuş ve 1866'da ilk şampiyona düzenlenmiştir. 1877'de ise İngiltere ve İrlanda arasında ilk uluslararası atletizm karşılaşması gerçekleştirilmiştir. Bu dönemde atletizm, ABD, Kanada, Avustralya ve Avrupa'da yaygınlaşmaya başlamıştır. Atletizmin gelişiminde önemli bir dönüm noktası, modern Olimpiyat Oyunları'nın yeniden düzenlenmesi olmuştur. 1896'da Atina'da yapılan ilk modern Olimpiyat Oyunları, atletizmin dünya çapında tanınmasına ve yayılmasına önemli katkı sağlamıştır. Bu süreçte Baron Pierre de Coubertin'in liderliğindeki Kültürel Sporlar Kongresi, olimpiyat ruhunun canlanması için önemli bir adım olarak kabul edilir. 1912'de Stockholm Olimpiyat Oyunları'nın ardından Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonu (IAAF) kurulmuştur. IAAF, 2001 yılında Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliği olarak adını değiştirmiştir. 1917'de ise Fransa'da kurulan bir ulusal örgüt, kadınların da atletizm yarışmalarına katılmasını sağlamıştır. Atletizm, olimpiyat oyunlarının temel spor dallarından biri olarak kabul edilmiş ve

1977'de resmen tanınan ilk Dünya Kupası ile 1983'te düzenlenen ilk Dünya Atletizm Şampiyonası gibi uluslararası organizasyonlarla da büyük bir öneme sahip olmuştur (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005).

#### **2.4.2. Atletizmin Türkiye'deki Gelişimi**

Atletizmi Türkiye'ye tanıtan ve gelişmesine katkı sağlayan önemli isimlerden biri, Galatasaray Lisesi'nin Fransız asıllı beden eğitimi öğretmeni Curel'dir. Aynı dönemlerde Robert Koleji'nde de atletizm faaliyetlerine başlanmıştır. Türkiye'de gerçek anlamda atletizm ise 1989 yılında İstanbul'daki Kurtuluş Kulübü'nde başlamıştır. İlk Türk atleti olarak bilinen Celal İbrahim, hem futbolcu hem de Çanakkale Savaşı'nda şehit düşmüş bir sporcudur. Onu, şair Kazım Bedri Yıldırım izlemiştir. 1912'de Stockholm'de yapılan Olimpiyat Oyunları'na, Robert Koleji atletleri Vahram Papazyan ve Mıgıryan katılmıştır.1922'de kurulan İdman Cemiyetleri İttifakı'na bağlı atletizm federasyonu, 13 Nisan'da faaliyete geçmiş ve Türkiye'de ciddi atletizm yarışmalarının düzenlenmesine olanak sağlamıştır. İlk Türkiye Atletizm Şampiyonası ise 5 Eylül 1924 tarihinde Eskişehir'de düzenlenmiş ve aynı tarihte Türkiye'nin Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliği'ne (IAAF) üyeliği gerçekleşmiştir. Türkiye'nin uluslararası alanda ilk atletizm madalyası, Semih Aydoğan tarafından 1930 yılında Atina'da düzenlenen Balkan Oyunları'nda kazanılmıştır. Aydoğan, 100 metrede 11.1'lik derecesiyle gümüş madalya elde etmiştir. Türk atletizminin önemli isimlerinden biri de Ruhi Sarıalp'tır. Sarıalp, 1948 Londra Olimpiyatları'nda üç adım atlama dalında bronz madalya kazanmıştır. 1950 yılında Avrupa Atletizm Şampiyonası'nda da üç adım atlama dalında 14.53'lük derecesiyle üçüncü olarak başarısını kanıtlamıştır. Türkiye atletizminin bu başarıları, sporun ülkemizdeki önemini ve gelişimini göstermektedir. Atletizm, Türk spor tarihinde önemli bir yer tutmakta ve sporcularımız uluslararası arenada da başarılar elde etmektedirler (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005).

#### **2.4.3. Atletizm Branşları**

##### **1. Koşular**

###### **A) Yol Koşuları**

1. Halk Koşuları: 800, 1500, 3000, 4000, 5000, 7500,15 000, 20 000, 25 000 m

2. Kros koşuları: 800 m ile 12 km arasında

3. Yürüyüş: Değişik mesafelerde

4. Maraton: (42 195 m)

B) Pist koşuları

1. Düz koşular:

a) Kısa mesafe koşular: 60, 75, 100, 200, 400 m

b) Orta mesafe koşuları: 800, 1500 m

c) Uzun mesafe koşuları: 3000, 5000, 10 000 m

2. Engelli koşular: 60, 100, 110, 200, 300, 400, 1500, 2000, 3000 m engelli koşu

3. Bayrak koşuları: (4 x 100 m), (4 x 400 m), İsveç, Balkan ve Olimpik bayrak koşuları

2. Atmalar

A) Gülle atma

B) Disk atma

C) Cirit atma

Ç) Çekiç atma

3. Atlamalar

A) Uzun atlama

B) Üç adım atlama

C) Yüksek atlama

Ç) Sırıkla yüksek atlama

4. Çoklu Yarışmalar

A) Pentatlon: Beşli yarışma, (100 m engel, 200 m, gülle atma, yüksek atlama, uzun atlama)

B) Heptatlon: Yedili yarışma, (100 m engel, 800 m, gülle atma, 200 m, cirit atma, yüksek) atlama, uzun atlama)

C) Dekatlon: Onlu yarışma, (100 m, uzun atlama, yüksek atlama, gülle atma, 110 m / 400 m engelli, sıırıkla yüksek atlama, cirit atma, disk atma, 1500 m)

### **2.4.3.1. Koşular**

Koşu atlama, atma, yürüme insanın doğal hareketleridir. Bu doğal hareketler yardımıyla fiziki güç ve sportif başarılar gelişir, devam ettirilir. İlk çağlarda insanlar doğal ihtiyaçlarını karşılamak, vücutlarını eğitmek için koşuya önem vermişlerdir ve bilinçli veya bilinçsiz olarak koşmuşlardır (İşler, 1997).

Eski Yunanlılarda koşular özellikle kısa mesafe koşuları bedenlerini eğitmek, güzelleştirmek, en büyük ödüle sahip olmak ve tanrılarını memnun etmek için yapılırdı (İşler, 1997).

400 metreye kadar olan bütün düz, engelli ve bayrak koşuları kısa mesafe koşusu sayılır. Karakter benzerliklerinden dolayı da sprint dalları olarak adlandırılmaktadır.

Atletizmde kullanılan çıkış prosedürleri ve kuralları oldukça önemlidir. İşte bu kurallar genellikle aşağıdaki gibi uygulanır:

**Çıkış Pozisyonu ve Hazırlık:** Atletler, start almak için çıkış bloklarına yerleşirler ve her iki eliyle ve en az bir diziyle zemine temas ederler. Ayakları, çıkış bloklarının ayak levhaları ile temas halindedir. Bu pozisyonda beklerler ve "Dikkat!" komutu verildiğinde sabit duruma geçerler.

**Tabancaya Ateşleme ve Başlangıç:** Hakem, tüm atletlerin hazır olduğunu belirlediğinde tabancayı ateşler. Atletler, bu sinyalden sonra koşuya başlarlar.

**Hatalı Çıkış:** Atlet, çıkış pozisyonuna geçtikten sonra tabanca ateşlenene kadar başlamamalıdır. Eğer atlet, "çıkış hakemi" veya "geri çağırma hakemi"ne göre bu kuralı ihlal ederse hatalı çıkış olarak değerlendirilir.

Bu kurallar, atletlerin eşit ve adil bir ortamda yarışmalarını sağlamak için uygulanır ve atletlerin disiplinli bir şekilde kurallara uyması beklenir. Bu sayede yarışlar daha güvenli ve düzenli bir şekilde gerçekleştirilir (Avşar vd., 2020).

#### **2.4.3.1.1. 100 Metre Koşusu**

100 metre koşusu, atletizmin en hızlı ve en ilgi çeken branşlarından biridir. Bu koşuda atletler, olağanüstü reaksiyon zamanı, patlayıcı güç, çabukluk, sürat, süratte devamlılık ve koordinasyon becerilerine sahip olmalıdır. İşte bu beceriler, atletlerin performansını belirleyen temel unsurlardır:(Avşar vd., 2020).

**Başlangıç Reaksiyonu:** Atlet, start işaretine en hızlı reaksiyonu verebilmelidir. Bu, start bloklarında dengeli bir pozisyonda olmayı ve tabanca sesi duyulduğunda hızlıca harekete geçmeyi gerektirir.

**Patlayıcı Güç:** Atlet, İlk adımda maksimum güç üreterek hızlı bir çıkış yapmalıdır. Bu, koşunun başlangıcında kazanılacak avantajı belirleyen kritik bir faktördür.

**Sürat ve Süratte Devamlılık:** 100 metre koşusu, yüksek sürat gerektirir. Atlet, kısa sürede en yüksek hızına ulaşabilmeli ve bu hızı mümkün olduğunca koruyarak bitiş çizgisine kadar sürdürmelidir.

**Koordinasyon:** Atlet, hızlı koşarken vücut kontrolünü sağlamalı, kol ve bacak hareketlerini uyum içinde kullanmalıdır. Bu, enerjinin etkin kullanımını ve maksimum hızda kalabilme yeteneğini artırır.

**Isınma ve Hazırlık;** Koşuya başlamadan önce, atletlerin kaslarını hazırlamak için yeterli ısınma yapmaları önemlidir. Isınma, kas içi fizyolojik ve biyokimyasal faaliyetleri hızlandırarak kas kasılmalarını daha etkin hale getirir ve sakatlık riskini azaltır.

100 metre koşusu, atletlerin fiziksel yeteneklerini en üst düzeyde kullanmalarını gerektiren bir disiplindir. Bu nedenle atletler sürekli çalışma ve motivasyonla bu becerilerini geliştirirler ve performanslarını daha da yükseltirler (Avşar vd., 2020).

Atletler kura ile belirlenen kulvarda yarışır ve bitiş çizgisine kadar kendi kulvarında koşmak zorundadırlar, diğer kulvarlara geçemezler. Salise farkları 100 metre koşularında çok büyük öneme sahip olup salise farkı ile derece elde edilebilir (Özaltaş, 2015).

#### **2.4.3.1.2. 200 Metre Koşusu**

200 metre koşusu, 100 metre koşusunun devamı niteliğindedir ancak bazı önemli farklılıkları vardır. İşte 200 metre koşusunun özellikleri ve gereksinimleri:

**Nefes Kapasitesi:** 200 metre koşucuları, 100 metre koşucularından daha uzun bir mesafe boyunca yüksek hızda koştukları için daha uzun süre boyunca nefes almak zorundadırlar. Başlangıçta 20 metre arayla nefes alabilirler ancak yarış ilerledikçe bu sıklık artar.

**Koşu Tarzı:** 200 metre koşucuları, 100 metre koşucularından daha yumuşak bir koşu tarzına ihtiyaç duyarlar. Bu, daha uzun mesafeyi kapsayan bir dayanıklılık ve sürat kombinasyonunu gerektirir.

**Dayanıklılık:** 200 metre koşucularının, virajlı bir parkurda daha uzun süre boyunca maksimum hızda koşabilmek için dayanıklı ve inatçı olmaları önemlidir. Virajlar, hızlarını koruyabilmek ve mümkün olduğunca etkin bir şekilde dönüş yapabilmek için stratejik bir öneme sahiptir.

**Performans ve Yetenek:** Her ne kadar bazı atletler hem 100 metre hem de 200 metre koşabilse de, 200 metre koşusu genellikle daha uzun mesafe dayanıklılığı gerektirdiği için 100 metre spesifik yeteneklere sahip olan bazı atletler için zorlayıcı olabilir.

Sonuç olarak, 200 metre koşusu, 100 metre koşusunun uzatılmış bir versiyonu olup, atletlerden daha uzun süre boyunca yüksek hızda koşmalarını, virajları etkili bir şekilde geçmelerini ve dayanıklı olmalarını gerektirir. Bu nedenle, bu iki mesafe arasında farklı fiziksel ve teknik beceriler gerektiren bir disiplindir (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005).

#### **2.4.3.1.3. 400 Metre Koşusu**

400 metre koşusu, kısa mesafe koşularının en uzunudur ve büyük bir fiziksel çaba gerektirir. Bu koşu türü, hızın ve dayanıklılığın birleştiği bir yarışmadır. İşte 400 metre koşusunun önemli özellikleri:

**Fiziksel Gereksinimler:** Atletlerin 400 metre koşusunda üstün performans sergilemesi için çabukluk, sürat, süratte devamlılık, kuvvet, kuvvette devamlılık, kas dayanıklılığı ve anaerobik kapasitelerinin yüksek olması gereklidir. Bu özellikler, yüksek hızda koşmaya ve yarış boyunca dayanıklı kalmaya yardımcı olur.

**Sürat Bileşenleri:** 400 metre koşusunda sürat bileşenleri şunlardır:

**Adım Sıklığı (Adım Frekansı)** Atletlerin saniyede kaç adım attığıdır. Yüksek adım frekansı, daha hızlı koşma yeteneğini gösterir.

**Adım Uzunluğu:** Her adımda atılan mesafenin uzunluğudur. Adım uzunluğu, atletin fiziksel özelliklerine, teknik becerilerine ve koşu formuna bağlı olarak değişir.

Koşu Tekniği: Doğru koşu biçimi, enerjiyi etkin kullanmayı ve optimum performansı sağlamayı amaçlar.

Sürat Dayanıklılığı: Yüksek hızda koşmayı sürdürme yeteneği.

Reaksiyon Zamanı ve İvmelenme Yeteneği: Start sırasında hızlı reaksiyon verme ve hızlanma yeteneği.

Fiziksel Hazırlık: Atletler, 400 metre koşusuna hazırlanırken geniş bir antrenman programı uygularlar. Bu antrenmanlar, sürat, dayanıklılık, kas kuvveti, esneklik ve anaerobik kapasiteyi geliştirmeyi amaçlar.

400 metre koşusu, sadece fiziksel gücü değil aynı zamanda stratejik zekayı da gerektirir. 400 metre koşusu, atletlerin hem fiziksel hem de zihinsel kapasitelerini zorlayan bir yarışmadır (Avşar vd., 2020).

Güçlü bir bedenin dahi teknik ile koşabileceği bir mesafedir. En iyi 400 metre sonuçları, ritmik olarak nefes alındığı ve her 100 metrenin birbirine hızla koşulduğu zamanda alınır. 400 m. koşuları dönemeçli pistlerde yapılır ve bu yarışlarda ilk çıkış anı çok önemlidir. Çıkış esnasında kollar rahat olmalı ve ileri geri olacak şekilde kolaylıkla git-gel yapmalıdır. 400 metrenin yarış kuralları ve kullanılan malzemeler diğer sürat koşuları ile aynıdır (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005).

#### **2.4.3.1.4. Orta Mesafe Koşuları**

Orta mesafe koşuları, atletizmde hem hız hem de dayanıklılık gerektiren önemli yarışmalardan biridir. İşte orta mesafe koşularının özellikleri ve önemli noktaları:

Orta mesafe koşuları genellikle 800 metre ve 1500 metre olarak kabul edilir. Bu mesafeler, hem erkeklerde hem de kadınlarda olimpiyatlarda ve dünya şampiyonalarında koşulan standart mesafelerdir. Orta mesafe koşuları, atletlerin hem üst düzey dayanıklılığa sahip olmalarını hem de hızlı koşabilme yeteneklerini gösterebilmelerini gerektirir. Atletlerin kondisyonel özellikleri yüksek olmalıdır. Ayrıca teknik ve taktik beceriler de önemlidir çünkü doğru pozisyon alma, ritim kontrolü ve finişe doğru güçlü bir final yapma bu yarışlarda kritik öneme sahiptir. Orta mesafe koşularında strateji çok önemlidir. Koşunun başlangıcından finiş çizgisine kadar belirlenen bir ilerleme ve tempo stratejisi uygulamak, yarışın sonucunu etkileyebilir. Hızlı başlamak ve enerjiyi etkin bir şekilde yönetmek, atletlerin başarısını belirleyen faktörlerden biridir. Günümüzde orta mesafe koşuları

hızla gelişmektedir ve bu yarışlar genellikle baştan sona süratle koşulmaktadır. Bu nedenle, atletlerin hem dayanıklılık hem de hız konusunda üst seviyede performans gösterebilmeleri beklenmektedir (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005).

Orta mesafe koşuları, atletizmin hem teknik hem de stratejik yönlerini gösteren, seyircilerin ve sporcuların heyecanla takip ettiği prestijli yarışmalardır. Bu yarışlarda başarılı olmak için atletlerin dengeli bir antrenman programı uygulamaları ve yarış günü stratejilerini doğru şekilde uygulamaları büyük önem taşır (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005).

#### **2.4.3.1.5. 800 Metre Koşusu**

800 metre koşuları, orta mesafe koşuları arasında yer alan ve hem hız hem de dayanıklılık gerektiren zorlu bir atletizm disiplindir. Bu koşu mesafesi, sprinterlerin hızını ve uzun mesafe koşucularının dayanıklılığını harmanlar. İyi bir 800 metre koşucusu olmak için şu özellikler gereklidir; hız, dayanıklılık ve zeka. Başarılı bir 800 metre koşucusu, antrenman programını hem hız hem de dayanıklılık geliştirmeye yönelik olarak dengeli bir şekilde tasarlamalıdır. Ayrıca, yarış sırasında doğru stratejiyi belirleyip uygulayabilme yeteneği de üzerinde çalışılması gereken önemli bir beceridir (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005).

Orta mesafe koşularının en kısıtı olan 800 metre koşusu, modern olimpiyatların başlangıcı olan 1896 yılına kadar uzanan köklü bir geçmişe sahiptir. 1896'dan 1960'a kadar sadece erkeklerin yarıştığı bu kategoride, 1960 yılından itibaren kadınlar da olimpiyat oyunlarında yarışmaya başlamıştır. 800 metre koşuları, büyük bir eforun sarf edildiği, hızın ve dayanıklılığın iç içe geçtiği zorlu bir atletizm disiplindir (Avşar, vd., 2020).

#### **2.4.3.1.6. 1500 Metre Koşusu**

1500 metre koşusu, orta mesafe koşuları arasında yer alan ve sürat ile kuvvetin devamı olarak gerçekleştirilen bir "dayanıklılık" koşusudur. Bu koşuda sürat, kuvvet ve dayanıklılık birbirinden ayrılmaz bir bütün oluşturur. 1500 metre koşusu, kuvvetli, mukavemet gücü yüksek ve hızlanacağı yeri iyi bilen atletlerin başarılı olabileceği bir yarış türüdür. 1500 metre koşusu, hem fiziksel hem de zihinsel dayanıklılık gerektiren bir yarış türüdür. Sporcular, antrenmanlarında hız, kuvvet ve dayanıklılık çalışmalarını dengeli bir şekilde yaparak bu yarışa hazırlanmalıdırlar. Ayrıca, yarış

stratejilerini ve koşu tekniklerini geliştirerek, rakiplerine karşı avantaj elde edebilirler (Avşar vd., 2020).

#### **2.4.3.1.7. Uzun Mesafe Koşuları**

Uzun mesafe koşuları, atletlerin dayanıklılığını ve tempoyu koruma yeteneklerini test eden zorlu yarışlardır. Günümüzde dünya şampiyonaları ve olimpiyatlarda mücadele edilen uzun mesafe koşuları 3000 metre, 5000 metre ve 10.000 metredir. Bu mesafelerde yarışan atletlerin, kuvvette devamlılık ve dayanıklılık gibi temel motorik özellikleri üst düzeyde olmalıdır. Uzun mesafe koşuları için antrenman programları, hem aerobik hem de anaerobik dayanıklılığı geliştirmeye odaklanır. Antrenmanlar, interval koşular, uzun süreli düşük tempolu koşular ve hız çalışmaları gibi farklı türlerde olabilir. Yarış sırasında atletlerin, tempo yönetimi ve stratejik planlama yapmaları gerekir. Enerjilerini doğru şekilde kullanarak, yarışın son bölümlerinde performanslarını artırabilirler (Avşar vd., 2020).

#### **2.4.3.1.8. 3000 Metre Koşusu**

3000 metre koşusu, uzun mesafe koşularının en kısası olarak kabul edilir. Bu koşu, 400 metre uzunluğundaki bir pistte 7.5 tur şeklinde koşulur. Uzun mesafe koşusu olmasına rağmen, diğer uzun mesafe koşularına kıyasla daha kısa olduğu için hem hız hem de dayanıklılık gerektirir (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005).

Uzun mesafe koşularında her atletin kendine özgü bir koşu tarzı vardır ve standartlaştırılmış bir teknik bulunmamaktadır. Bu çeşitlilik, her atletin fiziksel özelliklerine, yeteneklerine ve koşu ekonomisine bağlı olarak gelişir. Uzun mesafe koşularında başarılı olabilmek için atletlerin enerjiyi verimli kullanmalarını sağlayacak bir tarz geliştirmeleri gereklidir (Avşar vd.,2020).

#### **2.4.3.1.9. 5000 Metre Koşusu**

5000 metre koşusu, olimpiyatlar ve dünya şampiyonalarında 400 metre uzunluğundaki oval pist etrafında 12,5 tur şeklinde koşulan bir uzun mesafe yarışıdır. Bu mesafeyi koşan atletlerin genel dayanıklılıkları ve maksimal oksijen alım kapasiteleri yüksek olmalıdır. 5000 metre koşusunda her şey tempoya bağlıdır; atletler yarış süresince tempolarını korumalı ve ani hız değişimlerinden kaçınmalıdırlar (Avşar vd.,2020).

#### **2.4.3.1.10. 10000 Metre Koşusu**

10.000 metre koşusu, 400 metrelik standart bir pistte 25 tur atılarak tamamlanan uzun mesafe koşusudur. Bu yarış, dayanıklılık, strateji ve sabır gerektiren bir etkinliktir. Atletlerin hem fiziksel hem de zihinsel olarak hazırlıklı olmaları gerekir (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005).

10.000 metre koşusu, mesafesi ve harcanan enerji bakımından incelendiğinde uzun mesafe koşuları içinde zorluk derecesi yüksek olan koşulardandır. Bu mesafede yarışan atletlerin aerobik kapasiteleri oldukça yüksektir. Fiziksel olarak zayıf görünümlü ve vücut yağ oranları düşük olan atletler, bu koşuda genellikle başarılı olurlar. 5000 metre koşusunda başarılı olan atletlerin genellikle 10.000 metre koşusunda da başarılı oldukları gözlenmiştir. Bunun nedeni, iki koşuda da tempo ve dayanıklılığın ön planda olmasıdır. 10.000 metre koşusunda da diğer uzun mesafe koşularında olduğu gibi standart bir koşu tekniği yoktur; atletler fiziksel özelliklerine göre kendilerine özgü koşu teknikleri geliştirirler (Avşar vd., 2020).

#### **2.4.3.1.11. Bayrak Koşuları**

Atletizm yarışmaları arasında en çok sevilen branş bayrak koşularıdır, seyircilere sonsuz heyecan veren dallardan biridir. Yarışma içinde iş bölümü yapılması bayrak yarışlarının en önemli özelliğidir (İşler, 1997).

Bayrak koşusu, atletizmin koşu branşlarından biridir ve dört atletin bir araya gelerek takım halinde yarıştığı bir disiplindir. Bu yarışlarda amaç, belirli bir mesafeyi bayrak (stafet çubuğu) ile koşarak, takım arkadaşına kurallara uygun şekilde bayrağı geçirmek ve yarışı en kısa sürede tamamlamaktır. Bu koşularda kullanılan bayrak çubuğu (stafet); alüminyum, ağaç ve benzeri maddelerden yapılmış, 28-30 cm uzunluğunda, 50 gr ağırlığında bir malzemedir. Bayrak koşuları, atletizmin en heyecan verici ve izleyiciye zevkli anlar sunan yarışlarından biridir. Bu yarışların sonuçları, genellikle büyük bir merakla beklenir ve puanlı atletizm yarışmalarında takım sıralamasında önemli bir rol oynar. Bayrak koşuları, genellikle puanlı atletizm yarışmalarının final yarışı olarak koşulur ve takımların elde ettiği puanlar, genel takım sıralamasını belirlemede kritik bir faktördür. Özellikle olimpik kategoride yer alan bayrak koşuları genellikle 4x100 metre ve 4x400 metre mesafelerinde koşulmaktadır. Her iki mesafedeki yarışlar da kendine özgü özelliklere sahiptir ve atletler için farklı stratejiler gerektirir (Avşar vd., 2020).

#### **2.4.3.1.12. 4x100 Metre Bayrak Yarışları**

4x100 metre bayrak yarışı, hem erkekler hem de kadınlar arasında olimpik bir atletizm yarışması olarak düzenlenir. Bu yarışta, takımlar dört koşucudan oluşur ve her bir koşucu 100 metre koşar. Yarış boyunca bayrak (stafet çubuğu) toplamda üç kez el değiştirir. 4x100 metre bayrak yarışında bayrak değiştirme bölgeleri oldukça önemlidir ve bu bölgeler 20 metrelik alanlar olarak işaretlenir. Bu alanlarda atletler bayrağı güvenli bir şekilde bir sonraki takım arkadaşına vermek için hazırlanırlar. Ayrıca, özellikle bayrak değişim bölgelerinin arkasında 10 metrelik bir hızlanma alanı bulunur. Bu alanlar çizgilerle kulvarlar üzerinde belirtilmiştir. (Avşar vd., 2020) Bu kurallara uymayan takımlar yarışmadan diskalifiye edilir. Yarışmada hiçbir atlet bir bölümden fazla koşamaz (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005).

#### **2.4.3.1.13. 4x400 Metre Bayrak Yarışları**

4x400 metre bayrak yarışı, hem erkekler hem de kadınlar arasında olimpik bir atletizm yarışması olarak düzenlenir. Bu yarışta takımlar dört atletten oluşur ve her bir atlet 400 metre koşar. Yarış boyunca bayrak (stafet çubuğu), atletler arasında üç kez el değiştirir. Birinci atletlerin kendi kulvarlarında koşması ve koşunun ilk 30-40 metresinde maksimal hıza ulaşmaları, 4x400 metre bayrak yarışının dinamiklerinden biridir. İkinci atletlerin ise ilk 100 metrelik bölümü kendi kulvarlarında koşmaları ve sonrasında kulvar farkının ortadan kalkması da yarışın önemli kurallarından biridir. Üçüncü ve dördüncü atletler ise kulvar farkı olmadan koşularına devam ederler. 4x400 m bayrak koşusunda bayrak değişim alanı 20 m'lik bir alandır. Bu alan yarışın başlangıç çizgisinin 10 m arkası, 10 m önüdür. Değişim bu mesafe aralığında yapılmalıdır (Avşar vd., 2020).

4x400 metre bayrak yarışında her bir atletin özellikleri ve koşu sırası, takımın genel performansını maksimize etmek için stratejik olarak belirlenir. Her atletin belirli görevleri ve fiziksel özellikleri vardır. Birinci atlet Start alır almaz maksimum hıza ulaşabilme yeteneğine sahip olmalıdır. İkinci atlet, birinci atletten bayrağı alıp, takımın avantajını koruyarak bir sonraki bölüme geçiş yapmalıdır. Bu geçişler hızlı ve hatasız olmalıdır. Üçüncü atlet, ikinci atletten bayrağı alıp, yine hızlı ve hatasız bir şekilde dördüncü atlete geçiş yapmalıdır. Dördüncü atlet, takımın en iyi ikinci sprinteri olarak koşuya başlar. Yarışın son bölümünde, dördüncü atlet takımını bitiş

çizgisine en hızlı şekilde ulaştırmak için bütün enerjisini sarfedebilir (Avşar vd., 2020).

#### **2.4.3.1.14. Engelli Koşular**

Engelli koşular, atletizm dalında önemli bir disiplindir ve atletlerin belirli aralıklarla yerleştirilmiş engelleri aşarak koştuğu bir yarış biçimidir. Bu yarışlarda hız, teknik ve denge en kritik unsurlardır. Engelli koşular, başarı için teknik becerilerin büyük önem taşıdığı bir atletizm disiplindir. Engel tekniğini öğrenmek uzun bir süreç gerektirir ve bu süreç sabır, dikkat ve sürekli pratik yapmayı içerir. Engelli koşular, farklı kategorilerde ve farklı mesafelerde yapılan atletizm yarışmalarıdır. Engeller genellikle kavisli L biçiminde olup, bu şekil sayesinde devrildiklerinde veya temas ettiklerinde atletlerin ayaklarına takılmamaları sağlanır. Engelli koşular şu kategorilerden oluşur; 100 metre kadınlar, 110 metre erkekler, 400 metre kadınlar, 400 metre erkekler, 3000 metre kadınlar ve 3000 metre erkekler (Avşar vd., 2020).

Engellerin yüksekliği ve sayısı, yarışmanın türüne ve katılımcıların cinsiyetine göre değişir. Atlet, engel geçmeye yaklaştığında vücudu öne doğru eğilir ve çift kolla ileri hamle yapar. Bu hareket, atletin ağırlık merkezini öne kaydırarak engeli daha hızlı ve etkin bir şekilde geçmesini sağlar. Atletin tüm bedeni engelin üzerinden geçmelidir. Atlet, ayağını veya bacağına engelin yanından geçirirse bu bir kural ihlali sayılır ve diskalifiye nedeni olabilir. Atlet, yarışma boyunca kendi kulvarında kalmak zorundadır. Kulvar dışına çıkmak veya başka bir atlete engel olmak da diskalifiye ile sonuçlanabilir. Atletler, engelleri aşarken hata yaparak engellere çarpabilirler ve bu durumda engeller devrilebilir. Ancak, bu durum kasıtlı değilse diskalifiye nedeni olmaz (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005).

#### **2.4.3.1.15. Maraton**

Maraton, atletizmde uzun mesafeli bir mukavemet koşusudur ve uzunluğu 42.195 metredir. Efsaneye göre, Pheidippides adlı bir asker, Marathon'dan Atina'ya kadar koşarak zafer haberini iletmiş ve ardından ölmüştür. Modern olimpiyatlarda ilk maraton yarışı 1896 yılında Atina'da düzenlenmiştir. İlk modern olimpiyatların düzenlendiği bu yıl, maraton yarışının da başlangıcı olarak kabul edilir. Maraton koşusuna katılacak her atletin sağlık kontrolünden geçmesi ve yarışa uygun olduklarını belirten bir rapor alması zorunludur. Bu uygulama, atletlerin sağlık durumlarının yarış için uygun olduğunu ve herhangi bir sağlık riskinin

bulunmadığını garanti altına almak amacıyla yapılır. Maraton koşusu genellikle düz ve sert zeminlerde yapılır. Koşullar, hava durumu, parkur özellikleri ve su istasyonları gibi faktörlere bağlı olarak değişebilir. Atletlerin yarış sırasında hidrasyon ve enerji ihtiyaçlarını karşılamaları için belirli noktalarda su ve yiyecek istasyonları bulunur. Maratonlar genellikle büyük spor organizasyonları ve belediyeler tarafından düzenlenir. Dünyanın çeşitli şehirlerinde düzenlenen maratonlar, geniş katılımcı kitleleri ve izleyici ilgisiyle dikkat çeker. Maraton parkurları boyunca mesafeler hem kilometre (km) hem de mil olarak gösterilir. Her 5 kilometrede bir yerleştirilen resmi yiyecek ve içecek merkezlerinde atletlerin ihtiyaç duyabilecekleri su, spor içecekleri, enerji jelleri, meyve ve diğer atıştırma malzemeleri bulunur. Bir maraton koşucusu, yarış sırasında yaklaşık 3000 kilokalori enerji harcar (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005).

#### **2.4.3.1.16. Yürüyüş**

Yürüyüş, hafif atletizm dalında bir spor olup, belirli kurallar ve tekniklerle yapılan, olimpiyat oyunlarında yer alan bir disiplindir. Günlük hayatta yapılan yürüme ile yürüyüş sporu birbirinden farklıdır. Yürüyüş sporu, belirli kurallar ve teknikler gerektiren rekabetçi bir aktivitedir. Yürüyüş sporunda en önemli kural, adımların zeminle temasını kaybetmeden ilerlemektir. Bu, her adımın bir kısmında en az bir ayağın zeminle temas halinde olmasını gerektirir. Ayaklardan birinin her zaman yerde olması zorunluluğu nedeniyle bu spor, koşudan ayrılır ve yürüyüş olarak adlandırılır. Yürüyüşte kullanılan teknikler, vücudun etkin bir şekilde ilerlemesini sağlar. Karın kaslarının yardımıyla ayaklar ve bacaklarla yapılan hareket, kollarla dengelenir. Bu koordinasyon, yürüyüşçünün hızını ve ritmini korumasına yardımcı olur. Yürüyüş yarışmalarında hakemler, atletlerin kurallara uygun bir şekilde yürüyüp yürümediğini denetler. Yürüyüş sporu, olimpiyat oyunları da dahil olmak üzere birçok uluslararası atletizm etkinliğinde yer alır. Olimpiyatlarda erkekler ve kadınlar için farklı mesafelerde (örneğin, 20 km ve 50 km) yürüyüş yarışmaları düzenlenir (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005).

#### **2.4.3.1.17. Kır Koşusu**

Kır koşuları, kırsal alanlarda inişli çıkışlı toprak zemin üzerinde yapılan uzun mesafe koşularıdır ve "kros" olarak da bilinir. Kros koşuları, doğal ve engebeli arazilerde yapılır. Parkurlar genellikle çimenlik, ormanlık alanlar, tarlalar ve çakıllı yollar gibi

farklı zemin türlerini içerir. Kros koşularına katılacak sporcular sıkı bir sağlık kontrolünden geçirilir. Özellikle kalp ve akciğer sağlığına dikkat edilir, çünkü engebeli ve uzun mesafeli koşular ciddi fiziksel dayanıklılık gerektirir (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005).

### **2.4.3.2. Atmalar**

#### **2.4.3.2.1. Gülle Atma**

Gülle atma, atletizmin atma branşlarından biri olup, metalden yapılmış küre biçimindeki güllenin kadınlar ve erkekler tarafından en uzak mesafeye atılmasını içeren bir spordur. Bu spor dalı, teknik beceri, güç ve koordinasyon gerektiren bir spordur. Gülle, erkekler için 7.26 kg, kadınlar için ise 4 kg ağırlığındadır. Gülle atma yarışmaları, çapı 2.135 metre olan bir çember içinde gerçekleştirilir. Sporcular, bu çemberin içinden gülleri atarlar. Gülle atma yarışmalarında kullanılan çemberin önünde bir çarpma tahtası bulunur. Bu çarpma tahtası, atletin atış sırasında çemberin içinde kalmasını sağlamak için kullanılır. Gülle demir veya pirinç gibi yumuşak olmayan metallerden yapılmıştır. Gülle atma, atletizmdeki atma branşları arasında en yaygın olarak bilinen bir spordur (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005). Gülle atma tekniği, genellikle kayarak ve dönerek (rotasyon) olmak üzere iki ana yöntemle uygulanır. Her iki teknikte de gülle tutuşu ve yerleştirilmesi temelde aynıdır, ancak atışın nasıl yapıldığı ve hareketin devamı farklılık gösterir (Avşar, vd.,2020).

Gülle atma sporunun gelişimi ve teknik gereksinimleri zamanla önemli ölçüde değişmiştir. Başlangıçta, gülle atma yalnızca iri yapılı ve kuvvetli sporcuların yapabileceği bir aktivite olarak görülüyordu. Bu nedenle, teknik detaylar ve koordinasyon yerine sadece fiziksel güce dayalı atıcılar uzun süre dünya rekorlarını elinde tutmuşlardır. Ancak günümüzde, gülle atma sporunda teknik becerilerin ve koordinasyonun önemi daha iyi anlaşılmış durumdadır. İyi bir gülle atıcısı, sadece kuvvetli değil aynı zamanda teknik olarak da yetkin olmalıdır. İşte bu nedenle, modern gülle atıcısı hem hızlı hareket edebilmeli, hem de gülleri atarken gücünü doğru şekilde kullanarak teknik detaylara dikkat etmelidir (İşler, 1997).

#### **2.4.3.2.2. Cirit Atma**

Cirit atma, atletizmin bir atma branşı olup, atletlerin mızrağa benzeyen bir aracı belirli kurallar çerçevesinde en uzak mesafeye atmalarını amaçlar. Bu spor dalı,

kökü ilkel çağlarda avlanma ve savaşma amaçlarıyla kullanılan mızraklara dayanır ve günümüzdeki cirit branşının temellerini oluşturur. Cirit atma, diğer atma branşlarından farklılık gösteren bazı önemli özelliklere sahiptir. Gülle atma, disk atma ve çekiç atma gibi diğer atma branşları, genellikle bir çember içinde atılır. Ancak cirit atma için özel olarak ayrılmış bir pist bulunur. Bu pist, atletlerin hızlanma koşusu yaparak ciriti atacakları noktaya kadar gelmelerini sağlar. Yani, cirit atma için atış alanı diğer atma branşlarından farklıdır (Avşar vd., 2020).

Ciritin ağırlığı erkeklerde 800 gramdır. Kadınlarda ise ciritin ağırlığı 600 gramdır. Atlet, öncelikle belirli bir pistte hızlanma koşusu yapar ardından, belirli bir açıyla (genellikle 29 derece) omuz üzerinden ciriti fırlatır. Atış sırasında cirit, belirlenen sektör içinde düşmelidir ve bitiş çizgisini ihlal etmemelidir (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005).

Cirit hız koşusunun başından sıçrama hareketlerinin başlangıcına kadar yumuşak bir şekilde yere 45 derecelik bir açıyla taşınır. Etkili bir atış için hız alma koşusu çok önemlidir. Yaklaşma koşusunun mesafesi her atlete göre farklılık göstermekle beraber, yaklaşık olarak 30-35 metrelik bir uzunluktadır. Atletler genellikle 15-20 metre mesafede hız alarak ve gittikçe artan bir tempo ile koşarlar, cirit atıldıktan sonra 29 derecelik açı içerisine düşmesi gerekmektedir. Cirit atışı sırasında, ciritin düşmesi gereken alanın belirlenmesi için kullanılan açı çizgilerine "sektör çizgileri" adı verilir (Avşar vd., 2020).

#### **2.4.3.2.3. Disk Atma**

Disk atma, atletizmin en eski ve köklü dallarından biridir. Bu spor dalı, yuvarlak ve genellikle yassı bir disk'in belirli bir açıyla saha boyunca atılmasına dayanır ve pist ve alan sporları kategorisinde yer alır. Eski Yunan şairi Homeros'un yapıtlarında disk atma sporuna sıkça yer verdiği bilinmektedir. Homeros'un eserlerinde, antik Olimpiyat Oyunları gibi dönemin önemli spor etkinliklerinde disk atmanın nasıl bir rol oynadığına dair anlatılar bulunmaktadır. Ayrıca, M.Ö. 5. yüzyılda yaşamış ünlü Yunan heykeltıraşı Myron'un "Diskobolos" adlı ünlü heykeli, disk atan bir atletin hareketini konu alır. Bu heykel, disk atmanın antik Yunan dönemindeki önemini ve güzellik anlayışını yansıtan önemli bir sanat eseridir. Diskobolos, atletin dinamik bir hareketle disk'i atma anını dondurmış bir sanat eseridir ve sporun antik dönemdeki prestijini sergiler (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005).

Disk atma tekniği 2.5 metre çapında ki daire içinde giderek artan bir hızla yaklaşık bir buçuk turluk dönüş sonucu atılmasıyla gerçekleşir. Branş atletleri atletik, kuvvetli, evik ve sūratli bir yapıya sahip olmalıdır. Erkekler için disk 2 kg ağırlığında, kadınlar için 1 kg ağırlığındadır (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005).

Disk atma yarışmalarında sekizden fazla yarışmacı var ise her yarışmacının ū atış hakkı mevcuttur. En iyi sekiz atışı yapan yarışmacılara ek olarak ū atış hakkı daha verilmektedir. Sekiz ya da daha az yarışmacı var ise ū atış hakkı sonunda en iyi sekiz yarışmacı ū atış daha yapabilir (Ballesteros ve Alvarez, 1997).

#### **2.4.3.2.4. Çekiç Atma**

Çekiç atma, elik bir kordona bağlanmış kūresel ağırlığın 2.135 metre çapındaki bir daire içinde dnūlerek hız alınması ve atılması işlemine dayanır. Atlet, bu daire içinde giderek artan bir hızla ekii sallar ve momentumunu kullanarak atışı gerçekleştirir. Çekiç, genellikle ū ana bileşenden oluşur: bař, sap ve tutma halkası. Bař kısmı, genellikle dkūm demir, pirinç veya benzeri sert metallerden yapılır. Bu bař kısmı, ekiin ağırlığının būyūk bir kısmını oluşturur ve atış sırasında hız ve dengeyi sağlamak için önemlidir. Çekiç atma sporu, atletin gū, çeviklik ve teknik becerilerini gerektirir. Atlet, ekii doğru aı ve hızla atarken, atışın mesafesini ve doğruluğunu maksimize etmek için dnūř tekniğini ustaca kullanmalıdır (Avřar vd., 2020).

Çekiç tam kūre olup erkeklerde 7.257 kg kadınlarda 4 kg ağırlığındadır. apı en az 102 mm. en fazla 120 mm' dir. ekiin tutma halkası sert, eğilmez kalınlığı 9 mm olan metalden yapılır eni 110 mm, uzunluğu 115 mm' dir. ekicin uzunluğu, 117.5 cm' den az olmamalıdır (Ballesteros ve Alvarez, 1997).

#### **2.4.3.3 Atlamalar**

##### **2.4.3.3.1. Uzun Atlama**

Uzun atlama, atletin tek bir sıırayıřta mūmkūn olan en uzak mesafeye ulařmaya çalıřtıđı bir pist ve alan sporudur (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005).

İnsanlıđı daha uzađa atlama hırsı ve arzusu, insanođlunun var oluşu kadar eskidir. Eski Yunanlılar uzun atlamanın çok ynlū oluşuna būyūk önem vermiřler, hız alarak veya durarak yapılan tekniklerini uygulamıřlardır. Sūratli bir hız alma kořusundan

sonra kazanılan sürat sıçrama ile birleştirilmezse sıçrama olayı, istenilen şekilde olmaz ve uzun mesafeye ulaşılmaz. Uzun atlama sporcusunda iyi bir sıçrama, kuvvetli bir irade ve çok iyi bir konsantrasyon gereklidir (İşler, 1997).

#### **2.4.3.3.2. Üç Adım Atlama**

Üç adım atlama, atletizmde uzak mesafeye ulaşmayı hedefleyen ve üç aşamalı bir tekniği gerektiren bir pist ve alan sporudur. Bu disiplin, atletin üç farklı kesintisiz hareketi ardı ardına gerçekleştirerek en uzak mesafeye ulaşmaya çalıştığı bir yarışma şeklidir (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005).

Hız alma koşusu, sıçrama (hop), adım alma (step) ve atlama (jump) aşamalarından oluşur (İşler, 1997).

#### **2.4.3.3.3. Yüksek Atlama**

Yüksek atlama, atletin belirli bir hızla koşarak ve ardından bir sıçrayış yaparak sağlam iki dik sehpanın arasındaki yüksekliği olan çitayı geçmeye çalıştığı bir pist ve alan sporudur (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005).

Yüksek atlama, atletizmde belirli bir hızlanma koşusundan sonra tek ayakla sıçrayarak ve bir çitayı aşarak minder üzerine iniş esasına dayanan bir spor dalıdır. Bu branşta genellikle "flop atlaması" olarak bilinen teknik yaygın olarak kullanılır (Avşar vd., 2020).

Flop tekniğinde hız alma koşusu, sıçrama ayağının yerleştirilmesi ve sıçrama, çitayı geçme ve konma bölümlerinden oluşur (İşler, 1997).

#### **2.4.3.3.4. Sırıkla Yüksek Atlama**

Sırıkla atlama, atletin belirli bir hızla koşarak ve elinde tuttuğu sıırığı kullanarak atlama minderinin üzerinden ve bir yükseklikte bulunan geçme çitasının üzerinden geçmesine dayalı bir spor dalıdır. Branş teknik özellikleri uygulama bakımından daha zor ve karışıktır. Atlet elinde taşıdığı sıırıkla hızla koşarken sıırığı atlama minderi ve geçme çitasının önünde bulunan sıırıklama kazanına dayamak koşusuyla havalanır ve belli bir yükseklikte bulunan çitanın üzerinden geçerek minder üzerine düşer. Sırııklama yüksek atlayan atletlerin sprinterler kadar süratli, üç adım atlayıcılar kadar iyi sıçrama özellikleri, koordinasyon becerileri yüksek, kol, omuz ve karın kasları kuvvetli ve aynı zamanda cesur olmaları gereklidir. Atlayıcılar, bu branşta

başarılı olmak için koordinasyon becerilerini ve motorik özelliklerini uyum içinde kullanmalıdır (Avşar vd., 2020).

### **2.4.3.3. Çoklu Branşlar**

#### **2.4.3.3.1. Dekatlon**

Dekatlon atletizmde sürat, kuvvet, beceri isteyen karışık yarışmalardır. Dekatlon yarışmaları ilk kez 1884 yılında Amerika da koşulmuştur. 1912 yılında Stockholm olimpiyat oyunları ile olimpiyat programına dahil edilmiştir. Sonrasında giderek önem kazanmaya başlamıştır. Dekatlon erkekler arasında yapılır ve on yarışma dalından oluşan birleşik bir yarışmadır. İki gün süren yarışmalarda birinci gün 100 metre, uzun atlama, gülle atma, yüksek atlama ve 400 metre koşulur. İkinci gün 110 metre engel, disk atma, sırıkla atlama, cirit atma, 1500 metre koşulur. Dekatloncular için antrenmanlar oldukça yoğun ve çeşitlidir bir disiplinde dengeli bir performans sergileyebilmek için fiziksel ve zihinsel olarak da çok yönlü bir hazırlık gereklidir. Bu nedenle, dekatloncuların yarış sürecinde kararlı olmaları ve her an adale yönünden hazır olmaları büyük önem taşır (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005).

#### **2.4.3.3.2. Heptatlon**

Heptatlon, kadınlar arasında yapılan ve yedi farklı yarışma dalından oluşan çoklu yarışmalardır. Heptatlonun tarihçesi boyunca yarışma sayıları, türleri ve sıralamaları çeşitli değişikliklere uğramıştır. Birinci gün yarışmaları;100 metre engelli koşu, gülle atma, yüksek atlama, 200 metre koşu. İkinci Gün yarışmaları uzun atlama, cirit atma, 800 metre koşudur (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005).

## **3. YÖNTEM**

Bu bölümde, araştırmanın yöntemi, evren ve örnekleme, kullanılan veri toplama aracı ile verilerin analizi açıklanmıştır.

### **3.1. Araştırmanın Yöntemi**

Yaptığımız bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama yöntemi modeli uygulanmıştır. Veri toplama yöntemi olarak “Türk Sporcularının Spordan Beklentileri ve Spora Yönelten Unsurlar” olarak uygulanan ölçek; (Sunay ve Saraçoğlu. 1997) kullanılmıştır. Ölçekte kullanılan maddelerin tamamına faktörler bazında güvenilirlik analizi yöntemlerinden olan cronbach’s alfa yöntemi uygulanmıştır. Sporcuların atletizme başlama nedenlerine ilişkin anketi, atletizm sporuyla profesyonel biçimde uğraşma nedenleri anketi ve atletizm branşında ileride olmasını beklediğiniz beklentiler ölçeğine ait güvenilirlik analizindeki cronbach alfa katsayısı incelendiğinde değerlerin 0,706 ile 0,811 arasında olduğu dolayısıyla ölçeklerin güvenilir bir şekilde ölçümlendiği anlaşılmıştır.

### **3.2. Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini, Ankara ilinde ortaokulda okuyan lisanslı atletizm sporcuları oluşturmaktadır. Örneklemi ise; Ankara ilinde ortaokul 5. 6. 7. ve 8. sınıf düzeyinde eğitim gören 111’i kadın 89’u erkek olmak üzere lisanslı 200 sporcudan oluşmaktadır.

### **3.3. Veri Toplama Aracı**

Verilerin elde edilmesinde; Atletizm sporcularının atletizme başlama nedenleri, atletizm sporuyla profesyonel biçimde uğraşma nedenleri, atletizm branşından ileride olmasını beklediğiniz beklentilerin değerlendirilmesi amacıyla; toplam 29 sorudan oluşan “Türk Sporcularının Spordan Beklentileri ve Spora Yönelten Unsurlar” olarak

uygulanan ölçek Sunay ve Saraçoğlu (1997) tarafından geliştirilmiş olup, başka branşlara da uygulanmış, anketin geçerliliği ve güvenirliliği kabul edilmiştir. “Türkiye’de elit bayan ve erkek voleybolcuların spora başlamasına etki eden unsurlar ve spordan beklentileri (Bayraktar ve Sunay, 2004), “Ortaöğretimde atletizm yapan atletlerin atletizm branşına yönelme nedenleri ve beklentileri” (Şimşek, 2005), “Türkiye’deki buz hokeyi sporcularının bu branşa yönelme nedenleri ve beklentilerinin belirlenmesi ” (Pulur, Karabulut, 2011), “Ankara’da 14-16 yaş arası basketbolcuların basketbola başlama nedenleri ve beklentiler” (Salman ve Sunay, 2012), “Ortaöğretimdeki erkek sporcuların karate ve taekwondo branşına yönelme nedenleri ve beklentileri” (Arpa, 2014), “türk milli takımında yer alan boksörlerin boks sporuna başlama nedenleri ve beklentilerinin belirlenmesi” (Kahraman, 2019),“Türk milli takımında yer alan triatloncuların triatlon sporuna başlama nedenleri ve beklentiler ” (Öztürk, 2019) adlı çalışmalarda kullanılmıştır. Anket, araştırmanın amacına uygun olarak araştırmacı tarafından atletizm branşına uygun olarak düzenlenmiş ve veri toplama aracı olarak çalışma grubuna uygulanmıştır. Anket, 4 ana bölümden oluşurken; 1. Bölüm, atletlerin kişisel bilgilerini öğrenmeye yönelik “Kişisel Bilgi Formu”ndan. 2. Bölüm, “ Atletlerin Atletizme Başlama Nedenlerine İlişkin Görüşler”. 3. Bölüm, “Atletlerin Atletizm Branşı İle Profesyonel Biçimde Uğraşma Nedenlerine İlişkin Görüşleri”. 4. Bölüm, “Sporcuların Atletizm Branşına Ait Beklentilerine İlişkin Görüşlerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları”. alt başlıklarından oluşmaktadır.

### **3.4. Verilerin Analizi**

Araştırmada kullanılan anketlerden elde edilen veriler kullanılarak frekans, yüzde ve aritmetik ortalama dağılımları bulunmuş, araştırmaya katılan sporcuların ankete verdikleri cevapların karşılaştırılmasında t-testi,korelasyon Analizi, pearson korelasyon analizi, tek yönlü anova testi, bağımsız örneklem t testi ve verilerin değerlendirilmesi için istatistik paket programı “SPSS 24,0” kullanılmıştır.

5’li Likert dereceleme ölçeğindeki yorumlarda aralıklar,  $4/5=0.80$  formülüyle belirlenmiştir. Buna göre;

1.00-1.80 (1-Hiç)

1.81-2.60 (2-Az)

2.61-3.40 (3-Orta)

3.41-4.20 (4-Fazla)

4.21-5.00 (5-Çok Fazla)

şeklinde puanlama yapılmıştır.



## 4. BULGULAR

Bu bölümde analiz sonuçlarından elde edilen bulgular verilmiştir. İlk önce demografik bulgular ve daha sonra üç ölçeğin tanımlayıcı istatistikleri sunulmuştur.

### Araştırmanın Güvenirliliği

**Çizelge 1. Ölçklere ve Alt Boyutlarına Ait Güvenilirlik Analizi**

	<b>Cronbach Alfa</b>	<b>Madde Sayısı</b>
<b>Sporcuların Atletizme Başlama Nedenleri Anketi</b>	0,706	10
<b>Atletizm Sporuyla Profesyonel Biçimde Uğraşma Nedenleri Anketi</b>	0,723	9
<b>Atletizm Branşında İleride Olmasını Beklediğiniz Beklentiler Anketi</b>	0,811	10

Çizelgedeki Sporcuların atletizme başlama nedenlerine ilişkin anketi, atletizm sporuyla profesyonel biçimde uğraşma nedenleri anketi ve atletizm branşında ileride olmasını beklediğiniz beklentiler ölçeğine ait güvenilirlik analizindeki cronbach alfa katsayısı incelendiğinde değerlerin 0,706 ile 0,811 arasında olduğu dolayısıyla ölçeklerin güvenilir bir şekilde ölçümlendiği anlaşılmıştır.

### Araştırmanın Normallik Analizi

**Çizelge 2. Ölçklere ve Alt Boyutlarına Ait Normallik Analizi**

	<b>Ort.</b>	<b>SD</b>	<b>Çarpıklık</b>	<b>Basıklık</b>
<b>Sporcuların Atletizme Başlama Nedenleri Anketi</b>	30.56	7.25	.268	.038
<b>Atletizm Sporuyla Profesyonel Biçimde Uğraşma Nedenleri Anketi</b>	36.15	5.29	-.535	-.315
<b>Atletizm Branşında İleride Olmasını Beklediğiniz Beklentiler Anketi</b>	39.04	6.84	-.406	-.583

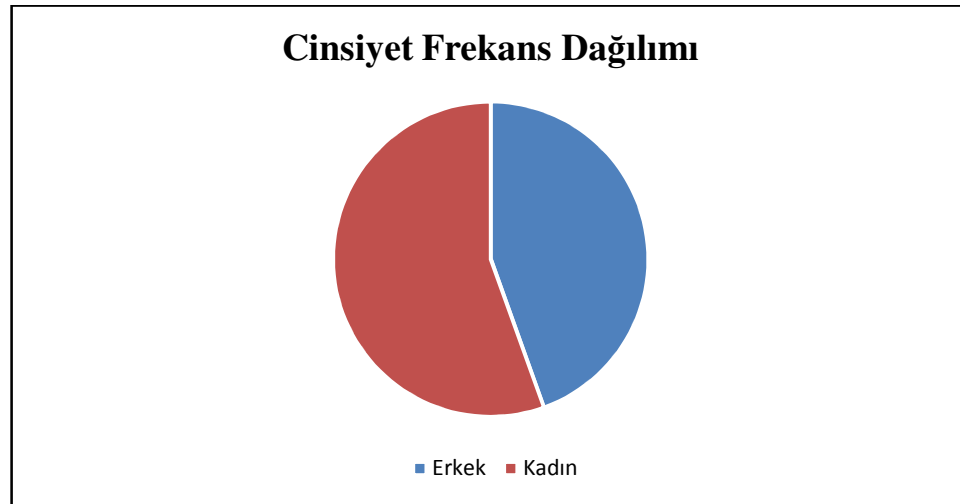
Sporcuların atletizm başlama nedenleri anketi, atletizm sporuyla profesyonel biçimde uğraşma nedenleri anketi ve atletizm branşında ileride olmasını beklediğiniz beklentiler anketi ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Ayrıca çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde normal dağıldığı görülmektedir. Verilerin normal dağılıma sahip olduğunun söylenebilmesi için çarpıklık ve basıklık değerlerinin Tabachnick ve Fidell'e göre (2007) -1,5 ile +1,5 arasında yer alması yeterli bir sonuçtur. Basıklık (Kurtosis) ve Çarpıklık (Skewness) değerleri incelenmiş ve tüm değişkenlerin -1,5 ile +1,5 arasına olduğu için verilerin normal dağılım gösterdiği kanıtlanmıştır. Bu sonuçlar parametrik testler ile çalışmaya devam edilmesine yeterli olmaktadır. Bunun yanı sıra verilerin normal dağılım gösterdiğini anlayabilmek ve netleştirmek için Q-Q Plot Diyagramına incelenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2007).

### Demografik Bulgular

**Çizelge 3. Araştırmaya Katılan Sporcuların Cinsiyet Frekans Dağılımı**

Cinsiyet	Frekans (n)	Yüzde (%)
Erkek	89	44.5
Kadın	111	55.5

Çizelge 3'te belirtildiği gibi; çalışmaya katılan 200 sporcudan 89'ü (% 44,5) erkek, 111'i (% 55,5) kadın sporcudur.



**Şekil 1. Katılımcıların Cinsiyet Frekans Dağılım Grafiği**

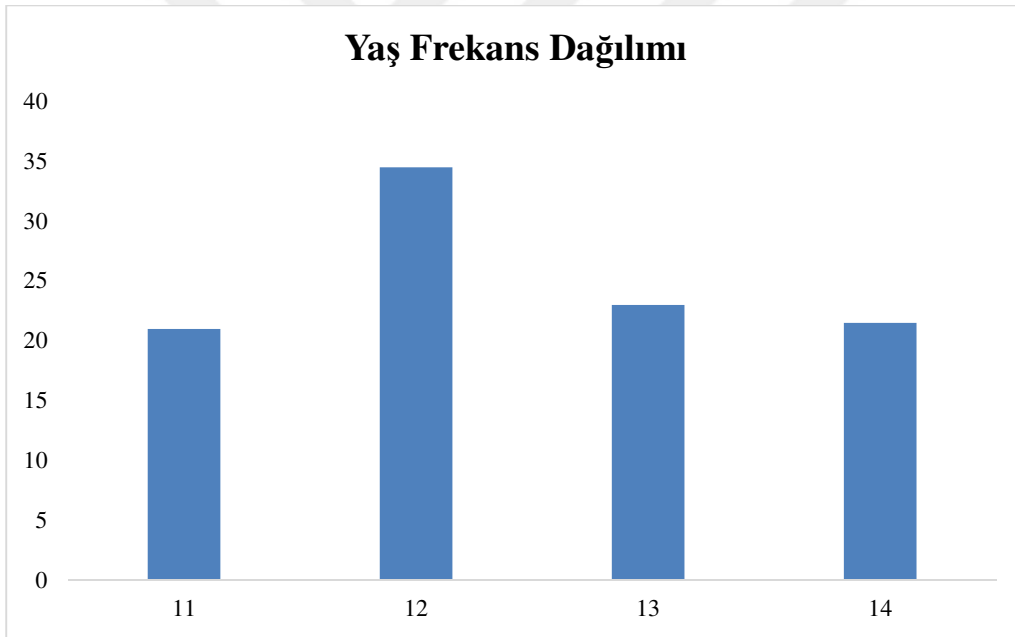
Kadın sporcuların çoğunluğu oluşturduğu ve erkek sporculardan fazla olduğu belirlenmiştir. Şekil 1’de sporcuların cinsiyet frekans dağılım grafiği verilmiştir.

**Çizelge 4.** Araştırmaya Katılan Sporcuların Yaş Frekans Dağılımı

Yaş Aralığı	Frekans (n)	Yüzde (%)
11 (5. Sınıf)	42	21.0
12 (6. Sınıf)	69	34.5
13 (7. Sınıf)	46	23.0
14 (8. Sınıf)	43	21.5
(11-14) 12.45±1.05*		

\*(Min.-Maks.) Ortalama ± standart sapma

Çizelge 4’de belirtildiği gibi; çalışmaya katılan 200 sporcudan 42’si 11 yaşında, 69’ü 12 yaşında, 46’si 13 yaşında ve 43’ü 14 yaşında olduğu bildirilmiştir. Araştırmaya katılan sporcuların yaş ortalaması 12.45±1.05 olarak bulundu.



Şekil 2. Katılımcıların Yaş Frekans Dağılım Grafiği

Şekil 2’de katılımcıların yaş frekans dağılım grafiği verilmiştir.

**Çizelge 5.** Araştırmaya Katılan Sporcuların Anne ve Baba Eğitimi

	<b>Frekans (n)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
<b>Anne Eğitimi</b>		
İlkokul	1	0.5
Ortaokul	49	24.5
Lise	87	43.5
Üniversite	63	31.5
<b>Baba Eğitimi</b>		
İlkokul	0	0
Ortaokul	27	13.5
Lise	76	38.0
Üniversite	97	48.5
<b>Kardeş sayısı</b>	(1-5) 2.09±.69*	

Çizelge 5’de araştırmaya katılan sporcuların anne ve baba eğitimi frekans dağılımı verilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin %0,5’i ilkokul mezunu iken, %49,0’u ortaokul mezunu, %43,5’u lise ve %31,5’u üniversite mezunudur. Araştırmaya katılan öğrencilerinin babaları arasında ilkokul mezunu yok iken, araştırmaya katılan öğrencilerin babalarının %13,5’u Ortaokul mezunu, %38,0’i lise ve %48,5’u üniversite mezunudur.

**Çizelge 6.** Araştırmaya Katılan Sporcuların Beden Eğitimi Dersine Katılma Durumu ve Spor Bilgileri

	<b>Frekans (n)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
<b>Okulda Beden Eğitimi Derslerine Katılma Sıklığı</b>		
Hiçbir zaman	2	1.0
Çok az	4	2.0
Bazen	7	3.5
Genellikle	34	17.0
Her zaman	153	76.5
<b>Ailede Düzenli Spor Yapanlar</b>		
Anne	6	3.0
Baba	13	6.5
Kardeş	72	36.0
Hiçbiri	103	51.5
<b>Spor İle İlgilenen İnsanların Başarılı Olduğuna İnanma Durumu</b>		
Hiçbir zaman	0	0
Çok az	3	1.5
Bazen	28	14.0
Çoğu zaman	86	43.0
Kesinlikle	83	41.5

Çizelge 6’da araştırmaya katılan sporcuların ders ve spor bilgileri verilmiştir. Sporcular her zaman (%76.5) okulda beden eğitimi derslerine katılıyor. Sporcuların yarısında ailenin hiçbir ferdi spor yapmamaktadır sporcuların %36sının kardeşleri spor yapmaktadır. Sporcular çoğu zaman (%43) spor ile ilgilenen insanların başarılı olduğuna inanıyor.

### Anket Maddelerine Ait Frekans ve Yüzde Dağılımları

Sporcuların atletizme başlama nedenlerine ilişkin görüşlerinin frekans ve yüzde dağılımları detaylı olarak Çizelge 7’de verilmiştir.

**Çizelge 7.** Sporcuların Atletizme Başlama Nedenlerine İlişkin Görüşlerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Anket maddeleri	Hiç	Az	Orta	Fazla	Çok fazla	Ort.
<b>Milli takım sporcusu olma isteğinin spora başlamadaki etkisi</b>	19 (%10)	17 (%9)	16 (%8)	46 (%23)	102 (%51)	3,98
<b>Dünyaca ünlü bir sporcuyu olma isteğinin spora başlamadaki etkisi</b>	24 (%12)	21 (%11)	24 (%12)	48 (%24)	83 (%42)	3,73
<b>Yakın çevredeki bir antrenörün spora başlamadaki etkisi</b>	32 (%16)	35 (%18)	23 (%12)	38 (%19)	72 (%36)	3,41
<b>Çok beğendiğim bir sporcunun spora başlamadaki etkisi</b>	39 (%20)	38 (%19)	17 (%9)	32 (%16)	74 (%37)	3,32
<b>Anne, baba ve kardeşin spora başlamadaki etkisi</b>	30 (%15)	32 (%16)	67 (%33)	27 (%13)	42 (%21)	3,10
<b>Yaşadığınız çevrenin spora başlamadaki etkisi</b>	36 (%18)	33 (%17)	58 (%29)	34 (%17)	39 (%20)	3,04
<b>Beden eğitimi öğretmeninin spora başlamadaki etkisi</b>	53 (%27)	44 (%22)	15 (%8)	44 (%22)	44 (%22)	2,91
<b>Arkadaş ve akran grubunun spora başlamadaki etkisi</b>	53 (%27)	45 (%23)	43 (%22)	30 (%15)	29 (%14)	2,68
<b>Televizyon kanallarının spora başlamadaki etkisi</b>	64 (%32)	64 (%32)	35 (%18)	19 (%10)	17 (%9)	2,30
<b>Basın yayın organlarının spora başlamadaki etkisi</b>	71 (%36)	66 (%33)	40 (%20)	14 (%7)	9 (%5)	2,12

Atletizm sporcularının "Anne, baba ve kardeşin spora başlamadaki etkisi" sorusuna verdikleri cevapların %15'i "hiç" etkisi yok şeklinde cevap vermiş, %21'i ise "çok fazla" etkisi var şeklinde cevap vermişlerdir. Bu maddenin genel ortalama değeri 3,10 olarak “orta” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri yanıtlar arasında en sık rastlanan yanıt % 33,5 ile “orta” düzeyde etki olduğu şeklindedir.

Atletizm sporcularının “Yaşadığınız çevrenin spora başlamadaki etkisi” sorusuna verdikleri cevapların % 18’ü “hiç ” etkisi yok ve % 20’i “çok fazla” etkisi var şeklinde cevap vermişlerdir. Bu maddeye ilişkin genel ortalama değeri 3,04 olarak “orta” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri yanıtlar arasında en sık rastlanan yanıt % 29 ile “orta” düzeyde etki olduğu şeklindedir.

Atletizm sporcularının “Arkadaş ve akran grubunun spora başlamadaki etkisi” sorusuna verdikleri cevapların % 27’ü “hiç” etkisi yok ve % 14’i “çok fazla” etkisi var şeklinde cevap vermişlerdir. Bu maddeye ilişkin genel ortalama değeri 2,68 olarak “orta” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri yanıtların arasında en sık rastlanan yanıt % 27 ile “hiç” düzeyde etkili olduğu şeklindedir.

Atletizm sporcularının “Beden eğitimi öğretmeninin spora başlamadaki etkisi” sorusuna verdikleri cevapların % 27’ü “hiç” etkisi yok ve % 22’i “çok fazla” etkisi var şeklinde cevap vermişlerdir. Bu maddeye ilişkin genel ortalama değeri 2,91 olarak “orta” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri yanıtların arasında en sık olarak % 27 ile “hiç” düzeyde etkili olduğu şeklindedir.

Atletizm sporcularının “Basın yayın organlarının spora başlamadaki etkisi” sorusuna verdikleri cevapların % 36’ü “hiç” etkisi yok ve % 5’i “çok fazla” etkisi var şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddeye ilişkin genel ortalama değeri 2,12 olarak “az” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri yanıtların arasında en sık olarak % 36 ile “hiç” düzeyde etkili olduğu şeklindedir.

Atletizm sporcularının “Televizyon kanallarının spora başlamadaki etkisi” sorusuna verdikleri cevapların % 32’ü “hiç” etkisi yok ve % 9’i “çok fazla” etkisi var şeklinde cevap vermişlerdir. Bu maddeye ilişkin genel ortalama değeri 2,30 olarak “az” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri yanıtların arasında en sık olarak % 32 ile “Hiç” ve “Az” düzeyde etkili olduğu şeklindedir.

Atletizm sporcularının “Yakın çevredeki bir antrenörün spora başlamadaki etkisi” sorusuna verdikleri cevapların % 16’ü “hiç” etkisi yok ve % 36’i “çok fazla” etkisi var şeklinde cevap vermişlerdir. Bu maddeye ilişkin genel ortalama değeri 3,41 olarak “fazla” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri yanıtların arasında en sık olarak % 36 ile “çok fazla” düzeyde etkili olduğu şeklindedir.

Atletizm sporcularının “Dünyaca ünlü bir sporcu olma isteğinin spora başlamadaki etkisi” sorusuna verdikleri cevapların % 12’ü “hiç” etkisi yok ve % 42’i “çok fazla”

etkisi var şeklinde cevap vermişlerdir. Bu maddeye ilişkin genel ortalama değeri 3,73 olarak “fazla” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri yanıtların arasında en sık olarak % 42 ile “çok fazla” düzeyde etkili olduğu şeklindedir.

Atletizm sporcuların “Milli takım sporcusu olma isteğinin spora başlamadaki etkisi” sorusuna verdikleri cevapların % 10’ü “hiç” etkisi yok ve % 51’i “çok fazla” etkisi var şeklinde cevap vermişlerdir. Bu maddeye ilişkin genel ortalama değeri 3,98 olarak “fazla” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri yanıtların arasında en sık olarak % 51 ile “çok fazla” düzeyde etkili olduğu şeklindedir.

Atletizm sporcuların “Çok beğendiğim bir sporcunun spora başlamadaki etkisi” sorusuna verdikleri cevapların % 20’ü “hiç” etkisi yok ve % 37’i “çok fazla” etkisi var şeklinde cevap vermişlerdir. Bu maddeye ilişkin genel ortalama değeri 3,32 olarak “orta” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri yanıtların arasında en sık olarak % 37 ile “çok fazla” düzeyde etkili olduğu şeklindedir.

Sporcuların atletizm sporuyla profesyonel biçimde uğraşma ilişkin görüşlerinin frekans ve yüzde dağılımları detaylı olarak Çizelge 8’de verilmiştir.

**Çizelge 8. Sporcuların Atletizm Sporuyla Profesyonel Biçimde Uğraşma İlişkin Görüşlerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları**

Anket maddeleri	Hiç	Az	Orta	Fazla	Çok fazla	Ort.
<b>Başarı kazanmaktan zevk duymak</b>	1 (%1)	7 (%4)	12 (%6)	31 (%16)	149 (%75)	4,60
<b>Atletizm sporunu sevmek</b>	2 (%1)	4 (%2)	17 (%9)	42 (%21)	135 (%68)	4,52
<b>Spor yaparak boş zamanları olumlu değerlendirmek</b>	11 (%6)	7 (%4)	13 (%7)	54 (%27)	114 (%57)	4,27
<b>Gerçek mutluluğu atletizm sporunda bulmak</b>	3 (%2)	19 (%10)	24 (%12)	48 (%24)	106 (%53)	4,18
<b>Sporun olumlu katkılarından haberdar olmak</b>	3 (%2)	14 (%7)	31 (%16)	51 (%26)	100 (%50)	4,16
<b>Spor yaparak sağlıklı olmak</b>	6 (%3)	18 (%9)	20 (%10)	47 (%24)	109 (%55)	4,17
<b>Yeni ülkeler görmek</b>	3 (%2)	17 (%9)	34 (%17)	45 (%23)	101 (%51)	4,12
<b>Sporcu olarak arkadaşlarca tanınıp sevilme ve sayılmak</b>	8 (%4)	17 (%9)	40 (%20)	55 (%28)	79 (%40)	3,90
<b>Maddi gelir arttırmak</b>	84 (%42)	38 (%19)	40 (%20)	22 (%11)	15 (%8)	2,23

Atletizm sporcularının “Maddi gelir arttırmak” sorusuna verdikleri cevapların % 42’ü “hiç” etkisi yok ve % 8’i “çok fazla” etkisi var şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddeye ilişkin genel ortalama değeri 2,23 olup “az” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri yanıtların arasında en sık olarak % 42 ile “hiç” düzeyde etkili olduğu şeklindedir.

Atletizm sporcularının “Atletizm sporunu sevmek” sorusuna verdikleri cevapların % 1’ü “hiç” etkisi yok ve % 68’i “çok fazla” etkisi var şeklinde cevap vermişlerdir. Bu maddeye ilişkin genel ortalama değeri 4,52 olarak “çok fazla” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri yanıtların arasında en sık olarak % 68 ile “çok fazla” düzeyde etkili olduğu şeklindedir.

Atletizm sporcularının “Sporun olumlu katkılarından haberdar olmak” sorusuna verdikleri cevapların % 2’ü “hiç” etkisi yok ve % 50’i “çok fazla” etkisi var şeklinde cevap vermişlerdir. Bu maddeye ilişkin genel ortalama değeri 4,16 olarak “fazla” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri yanıtların arasında en sık olarak % 50 ile “Çok fazla” düzeyde etkili olduğu şeklindedir.

Atletizm sporcularının “Spor yaparak boş zamanları olumlu değerlendirmek” sorusuna verdikleri cevapların % 6’ü “hiç” etkisi yok ve % 57’i “çok fazla” etkisi var şeklinde cevap vermişlerdir. Bu maddeye ilişkin genel ortalama değeri 4,27 olarak “çok fazla” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri yanıtların arasında en sık olarak % 57 ile “çok fazla” düzeyde etkili olduğu şeklindedir.

Atletizm sporcularının “Spor yaparak sağlıklı olmak” sorusuna verdikleri cevapların % 3’ü “hiç” etkisi yok ve % 55’i “çok fazla” etkisi var şeklinde cevap vermişlerdir. Bu maddeye ilişkin genel ortalama değeri 4,17 olarak “fazla” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri yanıtların arasında en sık olarak % 55 ile “çok fazla” düzeyde etkili olduğu şeklindedir.

Atletizm sporcularının “Sporcu olarak arkadaşlarca tanınıp sevilme ve sayılmak” sorusuna verdikleri cevapların % 4’ü “hiç” etkisi yok ve % 40’i “çok fazla” etkisi var şeklinde cevap vermişlerdir. Bu maddeye ilişkin genel ortalama değeri 3,90 olarak “fazla” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri yanıtların arasında en sık olarak % 40 ile “Çok fazla” düzeyde etkili olduğu şeklindedir.

Atletizm sporcularının “Başarı kazanmaktan zevk duymak” sorusuna verdikleri cevapların % 1’ü “hiç” etkisi yok ve % 75’i “çok fazla” etkisi var şeklinde cevap

vermişlerdir. Bu maddeye ilişkin genel ortalama değeri 4,60 olarak “çok fazla” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri yanıtların arasında en sık olarak % 75 ile “çok fazla” düzeyde etkili olduğu şeklindedir.

Atletizm sporcuların “Yeni ülkeler görmek” sorusuna verdikleri cevapların % 2’ü “hiç” etkisi yok ve % 51’i “çok fazla” etkisi var şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddeye ilişkin genel ortalama değeri 4,12 olarak “fazla” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri yanıtların arasında en sık olarak % 51 ile “çok fazla” düzeyde etkili olduğu şeklindedir.

Atletizm sporcuların “Gerçek mutluluğu atletizm sporunda bulmak” sorusuna verdikleri cevapların % 2’ü “hiç” etkisi yok ve % 53’i “çok fazla” etkisi var şeklinde cevap vermişlerdir. Bu maddeye ilişkin genel ortalama değeri 4,18 olarak “fazla” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri yanıtların arasında en sık olarak % 53 ile “çok fazla” düzeyde etkili olduğu şeklindedir.

Sporcuların atletizm branşında ileride olmasını beklediğiniz beklentiler ilişkin görüşlerinin frekans ve yüzde dağılımları detaylı olarak Çizelge 9’da verilmiştir.

**Çizelge 9. Sporcuların Atletizm Branşına Ait Beklentilerine İlişkin Görüşlerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları**

Anket maddeleri	Hiç	Az	Orta	Fazla	Çok fazla	Ort.
<b>Milli takım sporcusu olmak</b>	1 (%1)	2 (%1)	13 (%7)	46 (%23)	138 (%69)	4,59
<b>Herkesçe tanınan bir sporcu olmak</b>	4 (%2)	12 (%6)	5 (%3)	42 (%21)	137 (%69)	4,48
<b>Sağlıklı olmak ve sağlığı korumak</b>	3 (%2)	21 (%11)	17 (%9)	44 (%22)	115 (%57)	4,23
<b>İyi bir fiziki görünüme sahip olmak</b>	11 (%6)	11 (%6)	31 (%16)	62 (%31)	85 (%43)	3,99
<b>İleride sporla ilgili üniversiteler düzeyinde eğitim görmek</b>	8 (%4)	18 (%9)	46 (%23)	50 (%25)	78 (%39)	3,86
<b>Atletizm sporu sayesinde yurt dışındaki üniversitelerden burs eğitimi almak</b>	10 (%5)	25 (%13)	33 (%17)	50 (%25)	82 (%41)	3,84
<b>Çevreyle spor yapan popüler biri olarak ilişkileri sürdürmek</b>	4 (%2)	24 (%12)	49 (%25)	62 (%31)	60 (%30)	3,76
<b>Maddi olarak rahat bir yaşam sürmek</b>	10 (%5)	32 (%16)	36 (%18)	65 (%33)	57 (%28)	3,63
<b>Antrenör olmak</b>	18 (%9)	26 (%13)	41 (%21)	55 (%28)	60 (%30)	3,57
<b>Beden eğitimi öğretmeni olmak</b>	29 (%14)	42 (%21)	45 (%23)	53 (%27)	31 (%16)	3,08

Atletizm sporcularının “Sağlıklı olmak ve sağlığı korumak” sorusuna verdikleri cevapların % 2’ü “hiç” etkisi yok ve % 57’i “çok fazla” etkisi var şeklinde cevap vermişlerdir. Bu maddeye ilişkin genel ortalama değeri 4,23 olarak “çok fazla” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri yanıtların arasında en sık olarak % 57 ile “çok fazla” düzeyde etkili olduğu şeklindedir.

Atletizm sporcularının “İyi bir fiziki görünüme sahip olmak” sorusuna verdikleri cevapların % 6’ü “hiç” etkisi yok ve % 43’i “çok fazla” etkisi var şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddeye ilişkin genel ortalama değeri 3,99 olarak “fazla” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri yanıtların arasında en sık olarak % 43 ile “çok fazla” düzeyde etkili olduğu şeklindedir.

Atletizm sporcularının “Çevreyle spor yapan popüler biri olarak ilişkileri sürdürmek” sorusuna verdikleri cevapların % 2’ü “hiç” etkisi yok ve % 30’i “çok fazla” etkisi var şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddeye ilişkin genel ortalama değeri 3,76 olarak “fazla” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri yanıtların arasında en sık olarak % 31 ile “fazla” düzeyde etkili olduğu şeklindedir.

Atletizm sporcularının “İleride sporla ilgili üniversiteler düzeyinde eğitim görmek” sorusuna verdikleri cevapların % 4’ü “hiç” etkisi yok ve % 39’i “çok fazla” etkisi var şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddeye ilişkin genel ortalama değeri 3,86 olarak “fazla” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri yanıtların arasında en sık olarak % 39 ile “çok fazla” düzeyde etkili olduğu şeklindedir.

Atletizm sporcularının “Atletizm sporu sayesinde yurtdışındaki üniversitelerden burs eğitimi almak” sorusuna verdikleri cevapların % 5’ü “hiç” etkisi yok ve % 41’i “çok fazla” etkisi var şeklinde cevap vermişlerdir. Bu maddeye ilişkin genel ortalama değeri 3,84 olarak “fazla” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri yanıtların arasında en sık olarak % 41 ile “çok fazla” düzeyde etkili olduğu şeklindedir.

Atletizm sporcularının “Antrenör olmak” sorusuna verdikleri cevapların % 9’ü “hiç” etkisi yok ve % 30’i “çok fazla” etkisi var şeklinde cevap vermişlerdir. Bu maddeye ilişkin genel ortalama değeri 3,57 olarak “fazla” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri yanıtların arasında en sık olarak % 30 ile “Çok fazla” düzeyde etkili olduğu şeklindedir.

Atletizm sporcularının “Beden eğitimi öğretmeni olmak” sorusuna verdikleri cevapların % 14’ü “hiç” etkisi yok ve % 16’i “çok fazla” etkisi var şeklinde cevap vermişlerdir. Bu maddeye ilişkin genel ortalama değeri 3,08 olarak “orta” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri yanıtların arasında en sık olarak % 27 ile “fazla” düzeyde etkili olduğu şeklindedir.

Atletizm sporcularının “Maddi olarak rahat bir yaşam sürmek” sorusuna verdikleri cevapların % 5’ü “hiç” etkisi yok ve % 28’i “çok fazla” etkisi var şeklinde cevap vermişlerdir. Bu maddeye ilişkin genel ortalama değeri 3,63 olarak “fazla” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri yanıtların arasında en sık olarak % 33 ile “fazla” düzeyde etkili olduğu şeklindedir.

Atletizm sporcularının “Milli takım sporcusu olmak” sorusuna verdikleri cevapların % 1’ü “hiç” etkisi yok ve % 69’i “çok fazla” etkisi var şeklinde cevap vermişlerdir. Bu maddeye ilişkin genel ortalama değeri 4,59 olarak “çok fazla” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri yanıtların arasında en sık olarak % 69 ile “Çok fazla” düzeyde etkili olduğu şeklindedir.

Atletizm sporcularının “Herkesçe tanınan bir sporcu olmak” sorusuna verdikleri cevapların % 2’ü “hiç” etkisi yok ve % 69’i “çok fazla” etkisi var şeklinde cevap vermişlerdir. Bu maddeye ilişkin genel ortalama değeri 4,48 olarak “çok fazla” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri yanıtların arasında en sık olarak % 69 ile “çok fazla” düzeyde etkili olduğu şeklindedir.

### **Yaş ile Ölçekler Arasındaki İlişki**

Çizelge 10’da sporcuların yaşları ile ölçeklerin analizi tek yönlü Anova testi kullanılarak test edilmiştir.

**Çizelge 10.** Sporcuların Yaşları ile Ölçeklerin Analizi-Tek Yönlü Anova Testi

	Yaş	N	Ort.	SS	F	p
<b>Sporcuların Atletizme Başlama Nedenleri</b>	11	42	31.38	6.90	0.604	0.631
	12	49	30.15	7.20		
	13	46	31.27	7.20		
	14	43	29.67	7.81		
	Toplam	200	30.56	7.25		
<b>Sporcuların Atletizm ile Uğraşma Nedenleri</b>	11	42	36.41	5.67	0.434	0.729
	12	49	35.68	4.73		
	13	46	36.78	5.69		
	14	43	36.00	5.45		
	Toplam	200	36.15	5.29		
<b>Sporcuların Atletizmden Beklentileri</b>	11	42	39.21	6.68	0.282	0.838
	12	49	38.54	6.73		
	13	46	39.72	6.80		
	14	43	38.98	7.39		
	Toplam	200	39.05	6.84		

Çizelgedeki tek yönlü Anova incelendiğinde sporcuların yaşlarına göre spora başlama nedenleri, sporla uğraşma nedenleri ve spordan beklentileri düzeyleri incelenmiştir. Sporcuların yaşlarına göre spora başlama nedenleri düzeyleri anlamlı farklılaşmamaktadır. ( $F = .604$ ;  $p > .05$ ).

Sporcuların yaşlarına göre sporla uğraşma nedenleri anlamlı farklılaşmamaktadır ( $F = .434$ ;  $p > .05$ ).

Sporcuların yaşlarına göre spordan beklentileri anlamlı farklılaşmamaktadır ( $F = .604$ ;  $p > .05$ ).

Diğer bir ifadeyle farklı yaşlardaki sporcuların spora başlama nedenleri, sporla uğraşma nedenleri ve spordan beklentileri birbirine benzerdir.

### **Korelasyon Analizi**

Korelasyon katsayısı bu şekilde açıklanabilir: 0.00 ilişki yok, 0.01 - 0.29 düşük düzeyde ilişki var, 0.30 - 0.70; orta düzeyde ilişki var, 0.71 - 0.99; yüksek düzeyde ilişki var ve 1.00; mükemmel ilişki var (Köklü ve Büyüköztürk, 2007).

### **Sporcuların Atletizm Branşı İle Profesyonel Olarak Uğraşma Nedenleri İle Atletizm Branşından Beklentileri Arasında Anlamlı Bir İlişki Var mıdır?**

Bu bölümde Pearson korelasyon analizi kullanılarak sporcuların atletizm branşı ile profesyonel olarak uğraşma nedenleri ile atletizm branşından beklentileri arasında anlamlı korelasyon incelenmiştir.

**Çizelge 11.** Sporla Uğraşma Nedenleri ve Spordan Beklentileri Faktörleri Arasındaki İlişki

Pearson		Spordan Beklentileri
Sporla Uğraşma Nedenleri ve Spordan Beklentileri	Korelasyon Katsayısı (r)	0,685
	P-değeri	<,001
	N	200

Çizelge 11 incelendiğinde, Sporla uğraşma nedenleri ile spordan beklenti faktörleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<,05$ ). Elde edilen sonuca göre, istatistiksel açıdan  $p<,05$  düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir orta düzeyde ilişki saptanmıştır ( $r = 0,685$ ).

### **Sporcuların Atletizme Başlama Nedenleri İle Atletizm Branşından Beklentileri Arasında Anlamlı Bir İlişki Var mıdır?**

Bu bölümde Pearson korelasyon analizi kullanılarak sporcuların atletizme başlama nedenleri ile atletizm branşından beklentileri arasında anlamlı korelasyon incelenmiştir.

**Çizelge 12.** Sporla Başlama Nedenleri ve Spordan Beklentileri Faktörleri Arasındaki İlişki

Pearson		Spordan Beklentileri
Spora Başlama Nedenleri ve Spordan Beklentileri	Korelasyon Katsayısı (r)	0,473
	P-değeri	<,001
	N	200

Çizelge 12 incelendiğinde, spora başlama nedenleri ile spordan beklenti faktörleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<,05$ ). Elde edilen sonuca göre, istatistiksel açıdan  $p<,05$  düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir orta seviyede ilişki saptanmıştır ( $r = 0,473$ ).

### Sporcuların Atletizme Başlama Nedenleri İle Atletizm Branşı İle Profesyonel Olarak Uğraşma Nedenleri Arasında Anlamlı Bir İlişki Var mıdır?

Bu bölümde Pearson korelasyon analizi kullanılarak sporcuların atletizme başlama nedenleri ile atletizm branşı ile profesyonel olarak uğraşma nedenleri arasında anlamlı korelasyon incelenmiştir.

**Çizelge 13.** Sporla Başlama Nedenleri ve Sporla Uğraşma Faktörleri Arasındaki İlişki

Pearson		Sporla Uğraşma
Spora Başlama Nedenleri ve Sporla Uğraşma Nedenleri	Korelasyon Katsayısı (r)	0,582
	P-değeri	<,001
	N	200

Çizelge 13 incelendiğinde, spora başlama nedenleri ile sporla uğraşma faktörleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<,05$ ). Elde edilen sonuca göre, istatistiksel açıdan  $p<,05$  düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir orta seviyede ilişki saptanmıştır ( $r = 0,582$ ).

En güçlü ilişki,685 katsayısı ile sporla uğraşma ile spordan beklenti faktörü arasındadır. Bu iki faktör pozitif yönlü, güçlü bir ilişki içerisindedir. Çizelgedeki korelasyon katsayılarının tamamı %1 hata payı ile anlamlıdır. Yani katsayılar %99 güvenirlikle hesaplanmıştır.

**Çizelge 14.** Cinsiyete Göre Atletizm Sporuna Başlama Nedenleri İle İlgili Farklar

Anket Maddeleri	Erkek	Kadın	t	p
	X±SS	X±SS		
Anne,Baba ve Kardeşin Spora Başlamadaki Etkisi	3,38±1,28	2,87±1,32	2,69	<b>,008</b>
Yaşadığımız Çevrenin Spora Başlamadaki Etkisi	3,54±1,34	2,63±1,24	4,97	<b>&lt;,001</b>
Arkadaş ve Akran Grubunun Spora Başlamadaki Etkisi	3,16±1,41	2,31±1,25	4,51	<b>&lt;,F001</b>
Beden Eğitimi Öğretmeninin Spora Başlamadaki Etkisi	3,30±1,43	2,59±1,57	3,30	<b>,001</b>
Basın Yayın Organlarının Spora Başlamadaki Etkisi	2,45±1,22	1,86±,93	3,89	<b>&lt;,001</b>
Televizyon Kanallarının Spora Başlamadaki Etkisi	2,53±1,34	2,12±1,15	2,36	<b>,019</b>
Yakın Çevredeki Bir Antrenörün Spora Başlamadaki Etkisi	3,76±1,46	3,14±1,50	2,98	<b>,003</b>
Dünyaca Ünlü Bir Sporcu Olma İsteğinin Spora Başlamadaki Etkisi	3,75±1,49	3,70±1,33	0,25	,803
Milli Takım Sporcusu Olma İsteğinin Spora Başlamadaki Etkisi	4,06±1,38	3,91±1,31	0,76	,444
Çok Beğendiğim Bir Sporcunun Spora Başlamadaki Etkisi	3,56±1,58	3,13±1,57	0,79	,054

Yapılan “t” testine göre; “Anne, baba ve kardeşin spora başlamadaki etkisi” sorusuna erkek sporcuların verdikleri cevapların ortalama ve standart sapma değeri  $3,38 \pm 1,28$  iken, kadın sporcuların ortalama ve standart sapma değeri  $2,87 \pm 1,32$  olarak belirlenmiş ve aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $p=0,008$ ). Bu sonuç, erkek sporcuların spora başlama konusunda, anne, baba ve kardeşlerinden kadın sporculara göre daha fazla etkilendiğini göstermektedir (Çizelge 14.).

Yapılan “t” testine göre; “Yaşadığınız çevrenin spora başlamadaki etkisi” sorusuna erkek sporcuların verdikleri cevapların ortalama ve standart sapma değeri  $3,54 \pm 1,34$  iken, kadın sporcuların ortalama ve standart sapma değeri  $2,63 \pm 1,24$  olarak belirlenmiş ve aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $p<0,001$ ). Bu sonuç, erkek sporcuların spora başlama konusunda, Yaşadığınız çevreden kadın sporculara göre daha fazla etkilendiğini göstermektedir (Çizelge 14.).

Yapılan “t” testine göre; “Arkadaş ve akran grubunun spora başlamadaki etkisi” sorusuna erkek sporcuların verdikleri cevapların ortalama ve standart sapma değeri  $3,16 \pm 1,41$  iken, kadın sporcuların ortalama ve standart sapma değeri  $2,31 \pm 1,25$  olarak belirlenmiş ve aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $p<0,001$ ). Bu sonuç, erkek sporcuların spora başlama konusunda, Arkadaş ve akran gruplarından kadın sporculara göre daha fazla etkilendiğini göstermektedir (Çizelge 14.).

Yapılan “t” testine göre; “Beden eğitimi öğretmeninin spora başlamadaki etkisi” sorusuna erkek sporcuların verdikleri cevapların ortalama ve standart sapma değeri  $3,30 \pm 1,43$  iken, kadın sporcuların ortalama ve standart sapma değeri  $2,59 \pm 1,57$  olarak belirlenmiş ve aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $p<0,001$ ). Bu sonuç, erkek sporcuların spora başlama konusunda, beden eğitimi öğretmenden kadın sporculara göre daha fazla etkilendiğini göstermektedir (Çizelge 14.).

Yapılan “t” testine göre; “Basın yayın organlarının spora başlamadaki etkisi” sorusuna erkek sporcuların verdikleri cevapların ortalama ve standart sapma değeri  $2,45 \pm 1,22$  iken, kadın sporcuların ortalama ve standart sapma değeri  $1,86 \pm 0,93$  olarak belirlenmiş ve aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $p<0,001$ ). Bu sonuç, erkek sporcuların spora başlama konusunda, basın yayın organlarından kadın sporculara göre daha fazla etkilendiğini göstermektedir (Çizelge 14.).

Yapılan “t” testine göre; “Televizyon kanallarının spora başlamadaki etkisi”

sorusuna erkek sporcuların verdikleri cevapların ortalama ve standart sapma değeri  $2,53\pm 1,34$  iken, kadın sporcuların ortalama ve standart sapma değeri  $2,12\pm 1,15$  olarak belirlenmiş ve aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $p=0,019$ ). Bu sonuç, erkek sporcuların spora başlama konusunda, Televizyon kanallarından kadın sporculara göre daha fazla etkilendiğini göstermektedir (Çizelge 14.).

Yapılan “t” testine göre; “Yakın çevredeki bir antrenörün spora başlamadaki etkisi” sorusuna erkek sporcuların verdikleri cevapların ortalama ve standart sapma değeri  $3,76\pm 1,46$  iken, kadın sporcuların ortalama ve standart sapma değeri  $3,14\pm 1,50$  olarak belirlenmiş ve aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $p<0,001$ ). Bu sonuç, erkek sporcuların spora başlama konusunda, yakın çevredeki bir antrenörden kadın sporculara göre daha fazla etkilendiğini göstermektedir (Çizelge 14).

Diğer spora başlama nedenleri maddelerinde kadın ve erkekler arasında ki fark anlamlı olarak bulunmamıştır.

**Çizelge 15. Cinsiyete Göre Atletizm Sporu İle Profesyonel Olarak Uğraşma Nedenleri İle İlgili Farklar**

Anket Maddeleri	Erkek	Kadın	t	p
	X±SS	X±SS		
<b>Maddi Gelir Arttırmak</b>	2,88±1,36	1,70±,99	7,06	<b>,001</b>
<b>Atletizm Sporunu Sevmek</b>	4,56±,78	4,49±,84	0,64	,517
<b>Sporun Olumlu Katkılarından Haberdar Olmak</b>	4,31±1,00	4,05±1,04	1,79	,074
<b>Spor Yaparak Boş Zamanları Olumlu Değerlendirmek</b>	4,56±,84	4,05±1,22	3,34	<b>,001</b>
<b>Spor Yaparak Sağlıklı Olmak</b>	4,45±,85	3,95±1,25	3,17	<b>,002</b>
<b>Sporcu Olarak Arkadaşlarca Tanınıp Sevilmek ve Sayılmak</b>	3,98±1,24	3,85±1,05	0,80	,424
<b>Başarı Kazanmaktan Zevk Duymak</b>	4,62±,78	4,59±,81	0,28	,776
<b>Yeni Ülkeler Görmek</b>	4,27±1,04	4,00±1,08	1,78	,076
<b>Gerçek Mutluluğu Atletizm Sporunda Bulmak</b>	3,99±1,16	4,32±,96	-2,23	<b>,027</b>

Yapılan “t” testine göre; “Maddi gelir artırmak” sorusuna erkek sporcuların verdikleri cevapların ortalama ve standart sapma değeri  $2,88\pm 1,36$  iken, kadın sporcuların ortalama ve standart sapma değeri  $1,70\pm 0,99$  olarak belirlenmiş ve aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $p=0,001$ ). Bu sonuç, erkek sporcuların atletizm ile profesyonel olarak uğraşma nedenleri konusunda, maddi geliri arttırmak düşüncesinden, kadın sporculara göre daha fazla etkilendiğini göstermektedir (Çizelge15).

Sporcuların “Spor yaparak boş zamanları olumlu değerlendirmek” sorusuna erkek sporcuların verdikleri cevapların ortalama ve standart sapma değeri  $4,56\pm 0,84$  iken, kadın sporcuların ortalama ve standart sapma değeri  $4,05\pm 1,22$  olarak belirlenmiş ve aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $p=0,001$ ). Bu sonuç, erkek sporcuların spor ile profesyonel olarak uğraşma nedenleri konusunda, spor yaparak boş zamanları olumlu değerlendirmek düşüncesinden, kadın sporculara göre daha fazla etkilendiğini göstermektedir (Çizelge15).

Sporcuların “Spor yaparak sağlıklı olmak” sorusuna erkek sporcuların verdikleri cevapların ortalama ve standart sapma değeri  $4,45\pm 0,85$  iken, kadın sporcuların ortalama ve standart sapma değeri  $3,95\pm 1,25$  olarak belirlenmiş ve aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $p=0,002$ ). Bu sonuç, erkek sporcuların spor ile profesyonel olarak uğraşma nedenleri konusunda, spor yaparak sağlıklı olmak düşüncesinden, kadın sporculara göre daha fazla etkilendiğini göstermektedir (Çizelge 15)

Sporcuların “Gerçek mutluluğu atletizm sporunda bulmak” sorusuna erkek sporcuların verdikleri cevapların ortalama ve standart sapma değeri  $3,99\pm 1,16$  iken, kadın sporcuların ortalama ve standart sapma değeri  $4,32\pm 0,96$  olarak belirlenmiş ve aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $p=0,027$ ). Bu sonuç, kadın sporcuların spor ile profesyonel olarak uğraşma nedenleri konusunda, gerçek mutluluğu atletizm sporunda bulmak düşüncesinden, erkek sporculara göre daha fazla etkilendiğini göstermektedir (Çizelge 15).

Diğer spor ile profesyonel olarak uğraşma nedenleri maddelerinde kadın ve erkek sporcular arasındaki fark anlamlı olarak bulunmamıştır.

**Çizelge 16.** Cinsiyete Göre Atletizm Sporundan Beklentiler İle İlgili Farklar

Anket Maddeleri	Erkek	Kadın	T	P
	X±Ss	X±Ss		
Sağlıklı Olmak ve Sağlığı Korumak	4,56±,83	3,97±1,19	3,97	<,001
İyi Bir Fiziki Görünüme Sahip Olmak	4,40±,81	3,67±1,26	4,78	<,001
Çevreyle Spor Yapan Popüler Biri Olarak İlişkileri Sürdürmek	3,87±1,08	3,68±1,09	1,17	,243
İleride Sporla İlgili Üniversiteler Düzeyinde Eğitim Görmek	3,90±1,23	3,83±1,09	0,42	,670
Atletizm Sporunu Sayesinde Yurtdışındaki Üniversitelerden Burs Eğitimi Almak	3,80±1,34	3,88±1,13	-0,48	,627
Antrenör Olmak	3,63±1,16	3,51±1,38	0,63	,529
Beden Eğitimi Öğretmeni Olmak	3,22±1,18	2,95±1,37	1,46	,144
Maddi Olarak Rahat Bir Yaşam Sürmek	3,82±1,14	3,49±1,22	1,97	,049
Milli Takım Sporcusu Olmak	4,60±,69	4,59±,72	0,09	,921
Herkesçe Tanınan Bir Sporcu Olmak	4,60±,85	4,39±1,02	1,54	,124

Yapılan “t” testine göre; “Sağlıklı olmak ve sağlığı korumak” sorusuna erkek sporcuların verdikleri cevapların ortalama ve standart sapma değeri 4,56±0,83 iken, kadın sporcuların ortalama ve standart sapma değeri 3,97±1,19 olarak belirlenmiş ve aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur (p<0,001). Bu sonuç, erkek sporcuların spordan beklentiler konusunda, Sağlıklı olmak ve sağlığı korumak düşüncesinden, kadın sporculara göre daha fazla etkilendiğini göstermektedir (Çizelge 16).

Yapılan “t” testine göre; “İyi bir fiziki görünüme sahip olmak” sorusuna erkek sporcuların verdikleri cevapların ortalama ve standart sapma değeri 4,40±0,81 iken, kadın sporcuların ortalama ve standart sapma değeri 3,67±1,26 olarak belirlenmiş ve aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur (p<0,001). Bu sonuç, erkek sporcuların spordan beklentiler konusunda, İyi bir fiziki görünüme sahip olmak düşüncesinden, kadın sporculara göre daha fazla etkilendiğini göstermektedir (Çizelge 16)

Yapılan “t” testine göre; “Maddi olarak rahat bir yaşam sürmek” sorusuna erkek sporcuların verdikleri cevapların ortalama ve standart sapma değeri 3,82±1,14 iken, kadın sporcuların ortalama ve standart sapma değeri 3,49±1,22 olarak belirlenmiş ve aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur (p<0,001). Bu sonuç, erkek sporcuların spordan beklentiler konusunda, Maddi olarak rahat bir yaşam sürmek düşüncesinden, kadın sporculara göre daha fazla etkilendiğini göstermektedir (Çizelge 16).

Diğer spor ile beklentiler nedenleri maddelerinde kadın ve erkekler arasında fark anlamlı olarak bulunmamıştır.

**Çizelge 17.** Kardeş Sayısı ile Ailenizde Düzenli Spor Yapan Var mı? İlişkisi ve Hipotez (Kikare)Testi Sonuçları

Kardeş Sayısı		Ailenizde düzenli spor yapan var mı?				Toplam
		Anne	Baba	Kardeş	Hiçbiri	
1 kardeş	Frekans (f)	2	3	0	26	31
	Satır Yüzde(%)	6,5%	9,7%	0,0%	83,9%	100,0%
	Sütun Yüzde(%)	33,3%	23,1%	0,0%	25,2%	16,0%
2 kardeş	Frekans (f)	4	6	47	61	118
	Satır Yüzde(%)	3,4%	5,1%	39,8%	51,7%	100,0%
	Sütun Yüzde(%)	66,7%	46,2%	65,3%	59,2%	60,8%
3 kardeş	Frekans (f)	0	4	22	15	41
	Satır Yüzde(%)	0,0%	9,8%	53,7%	36,6%	100,0%
	Sütun Yüzde(%)	0,0%	30,8%	30,6%	14,6%	21,1%
4 ve üzeri	Frekans (f)	0	0	3	1	3
	Satır Yüzde(%)	0,0%	0,0%	75,0%	25,0%	100,0%
	Sütun Yüzde(%)	0,0%	0,0%	4,2%	1,0%	1,5%
Toplam	Frekans (f)	6	13	72	103	194
	Satır Yüzde(%)	3,1%	6,7%	37,1%	53,1%	100,0%
	Sütun Yüzde(%)	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

KiKare:32,283Sd:16p=0,001<0,05

Kardeş sayısı değişkenine göre öğrencilerin ailenizde düzenli spor yapan birisi var mı? Sorusuna verdikleri cevapların frekans, satır ve sütun yüzde değerleri yukarıdaki Çizelgede verilmiştir. Çizelgeye 17'ye göre;

Satır yüzdelerine baktığımızda araştırmaya katılan öğrencilerden kardeş sayısı 0- 1 Kardeş arasında olan öğrencilerin %6,5'ünün annesi düzenli spor yaparken, %9,7'sinin babası ve %83,9'ü ise ailesinde hiç kimsenin düzenli spor yapmadığını belirtmiştir. 4 ve üzerinde kardeş sayısına sahip olan öğrencilerden ise %75'inin kardeşinin ve %25'inin ailesinde hiç kimsenin düzenli spor yapmadığını belirtmiştir. Çizelgede sütun yüzdelerine baktığımızda araştırmaya katılan

öğrencilerin, ailenin bireylerden hiç kimsenin düzenli spor yapmadığını belirtenlerin %25,2'si 0-1 kardeşe sahip iken, %59,2'si 2 kardeş, %14,6'sı 3 kardeş ve %1'i ise 4 ve üzeri kardeş sayısına sahiptir.

Kardeş sayısı değişkenine göre öğrencilerin, ailelerindeki bireylerin düzenli spor yapmaları ile ilişki Ki-Kare testinde incelendiğinde bulunan p-değeri  $0,001 < 0,05$  olduğundan "Aile bireylerinin düzenli spor yapmaları kardeş sayısına göre farklılık gösterir" hipotezi doğrulanmıştır. Kardeş sayısı değişkeni ile ailelerdeki bireylerin düzenli spor yapmaları arasında ilişki bulunmuştur. Kardeş sayısı az olan sporcuların ailelerinde düzenli spor yapma oranı daha yüksektir.

### **Anne Eğitim Düzeyine Göre Spor Yapma Neden ve Beklenti Karşılaştırılması**

Sporcuların Spora başlama nedenleri, Sporla uğraşma nedenleri ve spordan beklentilerinden edilen puan ortalamaları ile anne eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık olup olmaması bu bölümde incelenecektir. Sorunun yanıtlanması amacıyla önce öğrencilerin her konuda aldıkları puanlar ayrı ayrı hesaplanmış ve Spora başlama nedenleri, Sporla uğraşma nedenleri ve spordan beklentilerinden edilen puan ortalamalarının arasındaki farkın anlamlılığını sınamak için ANOVA testi uygulanmıştır.

**Çizelge 18.** Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Anne Eğitim Düzeyleri ile Spor Davranışları Arasındaki İlişkisi ve Hipotez Testi Sonuçları

<b>Faktörler</b>	<b>Anne eğitim durumu</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>Std. sapma</b>	<b>df</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>Atletizme başlama nedenleri</b>	<b>İlkokul</b>	1	35,00		3	0,84	,470
	<b>Ortaokul</b>	49	31,08	8,71			
	<b>Lise</b>	85	31,05	6,83			
	<b>Üniversite</b>	62	29,42	6,54			
<b>Atletizm ile uğraşma nedenleri</b>	<b>İlkokul</b>	1	41,00		3	2,65	,050
	<b>Ortaokul</b>	47	37,23	4,56			
	<b>Lise</b>	86	36,53	4,95			
	<b>Üniversite</b>	62	34,73	6,02			
<b>Sporcuların atletizmden beklentileri</b>	<b>İlkokul</b>	1	43,00		3	3,57	,015
	<b>Ortaokul</b>	49	40,57	6,59			
	<b>Lise</b>	87	39,75	7,02			
	<b>Üniversite</b>	63	36,83	6,37			

ANOVA Testi Sonuçlarına göre:

Spordan beklenti faktörü, annelerin eğitim durumu değişkeni ile karşılaştırıldığında p değeri < 0,05 olduğundan %95 güvenlilikle istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Spordan beklenti faktörü, öğrencilerin annelerin eğitim düzeylerine göre farklılık göstermemektedir.

Spor ile uğraşma ve spora yönelme faktörleri, annelerin eğitim durumu değişkeni ile karşılaştırıldığında p değeri > 0,05 olduğundan %95 güvenlilikle istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Spor ile uğraşma ve spora yönelme faktörleri, öğrencilerin annelerin eğitim düzeylerine göre farklılık göstermemektedir.

### **Baba Eğitim Düzeyine Göre Spor Yapma Neden ve Beklenti Karşılaştırılması**

Sporcuların Spora başlama nedenleri, Sporla uğraşma nedenleri ve Spordan beklentilerinden edilen puan ortalamaları ile baba eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık olup olmaması bu bölümde incelenecektir. Sorunun yanıtlanması amacıyla önce öğrencilerin her konuda aldıkları puanlar ayrı ayrı hesaplanmış ve Spora başlama nedenleri, Sporla uğraşma nedenleri ve spordan beklentilerinden edilen puan ortalamalarının arasındaki farkın anlamlılığını sınamak için ANOVA testi uygulanmıştır.

**Çizelge 19.** Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Baba Eğitim Düzeyleri ile Spor Davranışları Arasındaki İlişkisi ve Hipotez Testi Sonuçları

<b>Faktörler</b>	<b>Baba eğitim durumu</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>Std. sapma</b>	<b>df</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>Atletizme başlama nedenleri</b>	<b>Ortaokul</b>	26	30,19	6,32	3	0,92	,397
	<b>Lise</b>	76	31,45	8,63			
	<b>Üniversite</b>	95	29,96	6,21			
<b>Atletizm ile uğraşma nedenleri</b>	<b>Ortaokul</b>	26	36,27	5,27	3	1,29	,277
	<b>Lise</b>	75	36,87	5,26			
	<b>Üniversite</b>	95	35,56	5,31			
<b>Sporcuların atletizmden beklentileri</b>	<b>Ortaokul</b>	27	38,78	7,16	3	2,04	,132
	<b>Lise</b>	76	40,26	7,19			
	<b>Üniversite</b>	97	38,16	6,39			

Çizelge 19'a göre;

Spora yönelme, spor ile uğraşma ve spordan beklenti faktörleri, babaların eğitim durumu değişkeni ile karşılaştırıldığında  $p$  değeri  $>0,05$  olduğundan %95 güvenilirlikle istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Spora yönelme, uğraşma ve spordan beklenti faktörleri, öğrencilerin babalarının eğitim düzeylerine göre farklılık göstermemektedir.



## 5. TARTIŞMA

Bu araştırma da ki ortaokul kademesinde öğrenim gören lisanslı atletizm sporcularının demografik özellikleri; çalışmaya katılan 200 sporcudan 89'ü (% 44,5) erkek, 111'i (% 55,5) kadın sporcudur. Çalışmaya katılan 200 sporcudan 42'si 11 yaşında (5. Sınıf), 69'ü 12 yaşında (6. Sınıf), 46'si 13 yaşında (7.sınıf) ve 43'ü 14 yaşında (8.sınıf) olduğu bildirilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin %0,5'i ilkokul mezunu iken, %49,0'u ortaokul mezunu, %43,5'u lise ve %31,5'u üniversite mezunudur. Araştırmaya katılan öğrencilerinin babaları arasında ilkokul mezunu yok iken, araştırmaya katılan öğrencilerin babalarının %13,5'u ortaokul mezunu, %38,0'i lise ve %48,5'u üniversite mezunudur.

Sporcular her zaman (%76.5) okulda beden eğitimi derslerine katılıyor. Sporcuların yarısında ailenin hiçbir ferdi spor yapmamaktadır. Sporcuların %36'sının kardeşleri spor yapmaktadır. Sporcular çoğu zaman (%43) spor ile ilgilenen insanların başarılı olduğuna inanıyor.

Çalışmamız da kardeş sayısı değişkeni ile ailelerdeki bireylerin düzenli spor yapmaları arasında ilişki bulunmuştur. Kardeş sayısı az olan sporcuların ailelerinde düzenli spor yapma oranı daha yüksektir.

Yapılan araştırmaya göre; sporcunun atletizm sporuna başlama nedenleri, profesyonel olarak yapma durumu ve atletizm branşından beklentileri açısından yapılan değerlendirmeler, diğer araştırmalar ve tespitler ile karşılaştırıldığında şu bulgular ortaya çıkmaktadır.

Araştırmamızda sporcuların atletizme başlama nedenleri arasında en etkili unsurlar; dünyaca ünlü bir sporcu olma isteği ve milli takım sporcusu olma isteğidir. Voleybol (Tunçel, 2021) tenis (Yıldırım, 2007) ve triatlon (Öztürk, 2019)sporcularıyla yapılan çalışmalarla paralel sonuçlara ulaşılmaktadır.

Atletizm sporcularının “Yakın çevredeki bir antrenörün spora başlamadaki etkisi” sorusuna verdikleri yanıtların bu maddeye ilişkin genel ortalama değeri 3,41 olup “fazla” seçeneğine karşılık gelmektedir.

Bir diğer önemli unsur Alibaz, Gündüz ve Şentuna’ nın (2006) Türkiye’de üst düzey taekwondo, karate ve kick-boks sporcularıyla yaptığı, Şimşek ve Gökdemir’in (2006) ortaöğretimde atletizm yapan sporcularla yaptığı, Öztürk’ün (2019) milli triatletlerle, Yıldırım ve Sunay’ın (2007) tenis Akyüz ve Ark. (2016) atletizm, kayak ve tenis sporcularıyla yaptığı çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır.

“Anne baba ve kardeşin spora başlamadaki etkisi” sorusuna verilen cevapların ortalaması 3,10 ile orta seçeneğine karşılık gelmektedir. Literatürde ki basketbol, (Salman ve Sunay, 2012) voleybol, (Bayraktar ve Sunay 2007)tenis, (Yıldırım,2007) triatlon, (Öztürk,2019) yüzme (Avan, Avan, Dolgun, 2024) branşlarıyla yapılan benzer çalışmalarda bu madde sporcular tarafından en fazla etkisi olan unsur olarak belirlenmiştir bizim çalışmamızda ise anne, baba ve kardeşin atletizm branşına başlarken etkisi orta düzeydedir, bu madde de diğer çalışmalardan farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Julio, Samuel, Joao, ve Luis’in (2014) yaptıkları gençleri spor okuluna başvurmaya yönelten nedenler çalışmasında da aile ve yakın arkadaşların etkisi en az önemli nedenler arasındadır.

“Beden eğitimi öğretmenin spora başlamadaki etkisi” literatürdeki diğer çalışmalardan farklı olarak orta düzeyde etkisi var şeklindedir.

Sporcuların “Basın yayın organlarının spora başlamadaki etkisi” sorusuna verdikleri cevaplar arasında çoğunluk % 36’sı ‘hiç’ etkisi yok cevabı üzerinde yoğunlaşmıştır. Bu maddeye ilişkin genel ortalama değeri 2,12 olarak “az” seçeneğine karşılık gelmektedir.

Basketbol, (Salman ve Sunay, 2012) voleybol, (Bayraktar ve Sunay, 2007) tenis, (Yıldırım, 2007) buz hokeyi, (Pulur ve Karabulut, 2011) milli triatlon (Öztürk,2019) sporcularıyla yapılan çalışmaların sonuçları ile bu çalışma paralellik göstermekte ve ülkemizde basın yayın organlarının; atletizm dışında birçok spor branşında da spora başlamada etkisinin oldukça az olduğunu göstermektedir.

Atletizm sporcularının “Başarı kazanmaktan zevk duymak” sorusuna verdikleri cevapların bu maddeye ilişkin genel ortalama değeri 4,60 olup “çok fazla”

seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri yanıtların arasında en sık olarak % 75 ile “çok fazla” düzeyde etkili olduğu şeklindedir.

Milli triatletlerle, ortaöğretim düzeyinde ki atletlerle ve tenis sporcularıyla yapılan çalışmalarda benzer doğrultuda sonuçlara ulaşılmıştır.

Atletizm sporcuların “Atletizm sporunu sevmek” sorusuna verdikleri yanıtların % 68’i “çok fazla” etkisi var şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bu maddeye ilişkin genel ortalama değeri 4,52 olup “çok fazla” seçeneğine karşılık gelmektedir. Yıldırım ve Sunay (2007) ile Bayraktar ve Sunay’ın (2007) tenis ve voleybol üzerine yaptıkları araştırmada da branşı sevmenin sporcuların o branşa yönelmelerindeki en önemli nedeni olduğu belirlenmiştir.

Atletlerin “Spor yaparak boş zamanları olumlu değerlendirmek” sorusuna verdikleri cevapların arasında çoğunluğun %57 “çok fazla” etkisi var seçeneğini tercih ettikleri görülmüştür. Literatürde triatlon, karate, taekwondo ve tenis sporcularıyla yapılan çalışmalar doğrultusunda benzer cevaplar bulunduğu ve atletizm sporu ile profesyonel olarak uğraşma nedenleri arasında spor yaparak boş zamanları olumlu değerlendirmek faktörünün çok fazla düzeyde etkili olduğu görülmektedir.

Atletizm sporcularınının “Maddi gelir arttırmak” sorusuna verdikleri yanıtların ortalaması en sık olarak % 42 ile “hiç” etkisi yok şeklinde olmuştur. Benzer sonuçlar, literatürde milli triatletlerle ve tenis sporcularıyla yapılan çalışmalarda da görülmüştür. Bunlardan yola çıkarak sporcuların ilgilendikleri branşı maddi kazanç gütmekten manevi kaygılardan ötürü yaptıklarını söyleyebiliriz.

Atletizm sporcularınının “Milli takım sporcusu olmak” sorusuna verdikleri cevapların genel ortalama değeri 4,59 “çok fazla” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri yanıtların arasında en sık olarak % 69 ile “çok fazla” düzeyde etkili olduğu şeklindedir. Ortaöğretimdeki karate ve taekwondo sporcularıyla yapılan çalışma da ve performans tenisi yapan tenisçilerle yapılan çalışmalarla paralel sonuçlara ulaşılmıştır. Sporcuların kendilerine amaç olarak en üst düzeyde gördükleri milli takıma seçilme beklentisi bunu desteklemektedir. Bu beklentiyi Salman ve Sunay (2012), Şimşek ve Gökdemir (2006), Alibaz, Gündüz ve Şentuna’nın (2006) basketbol, atletizm, taekwondo, karate ve kick-boks branşların da yaptıkları çalışmalarında aynı doğrultuda görmekteyiz.

Atletizm sporcuların “Sağlıklı olmak ve sağlığı korumak” sorusuna verdikleri cevapların % 2’ü “hiç” etkisi yok ve % 57’i “çok fazla” etkisi var şeklinde cevap vermişlerdir. Bu maddeye ilişkin genel ortalama değeri 4,23 olarak “çok fazla” seçeneğine karşılık gelmektedir. Sporcuların verdikleri yanıtların arasında en sık olarak % 57 ile “Çok fazla” düzeyde etkili olduğu şeklindedir.

Bu maddeye paralel olarak Espedalen ve Seippel’in (2024) gençlerin spora katılma nedenlerine ilişkin çalışmalarında sağlıklı olmak, formda olmak, fiziksel olarak iyi görünmek en önemli spora katılım nedenleri arasındadır. Julio, Samuel, Joao ve Luis’in (2014) gençleri spor okuluna başvurmayı yönelten nedenler arasında fiziksel olarak iyi durumda olmak, formda kalmak önemli nedenler arasındadır.

Beden eğitimi öğretmeni olmak sorusuna verilen cevapların ortalaması ise 3,08 ile orta seçeneğine karşılık gelmektedir. Literatürde ki benzer araştırmalara baktığımızda da sporcuların beden eğitimi öğretmeni olma beklentileri orta düzeydedir.

Atletizm sporcuların “Antrenör olmak” sorusuna verdikleri cevapların % 30’u “çok fazla” şeklinde görüş bildirmişlerdir, maddeye ilişkin genel ortalama değeri 3,57 olup sporcuların verdikleri yanıtların ortalaması “fazla” seçeneğine karşılık gelmektedir. Milli triatletlerin ve milli boksörlerin farklı çalışmalarda aynı maddeye verdikleri cevapların sonuçları birbirini destekler niteliktedir.

Sporcuların cinsiyetlerine göre spordan beklentileri ile ilgili farklara baktığımızda erkek sporcuların spora başlama konusunda, yaşadığımız çevreden, arkadaş ve akran gruplarından, beden eğitimi öğretmeninden, basın yayın organlarından, televizyon kanallarından, yakın çevredeki bir antrenörden kadın sporculara göre daha fazla etkilendiğini sonuçlarına ulaşılmıştır.

Sporcuların cinsiyetlerine göre atletizm sporu ile profesyonel olarak uğraşma nedenleri ile ilgili farklara baktığımızda; erkek sporcuların spor ile profesyonel olarak uğraşma nedenleri konusunda, maddi geliri arttırmak, spor yaparak boş zamanları olumlu değerlendirmek, spor yaparak sağlıklı olmak faktörlerinden kadın sporculara göre daha fazla etkilendiğini göstermektedir.

Kadın sporcuların spor ile profesyonel olarak uğraşma nedenleri konusunda, gerçek mutluluğu atletizm sporunda bulmak düşüncesinden, erkek sporculara göre daha fazla etkilendiğini göstermektedir.

Atletizm sporcularının cinsiyetlerine göre spordan beklentileri ile ilgili farklara baktığımızda ise; erkek sporcuların spordan beklentiler konusunda, sağlıklı olmak ve sağlığı korumak, iyi bir fiziki görünüme sahip olmak, maddi olarak rahat bir yaşam sürmek, maddelerinden kadın sporculara göre daha fazla etkilendiğini göstermektedir.



## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sporcuların atletizm sporuna başlama nedenleri araştırılmış ve sporcuların milli takım sporcusu olma isteğinin spora başlamadaki etkisi, dünyaca ünlü bir sporcu olma isteğinin spora başlamadaki etkisi, çok beğendiğim bir sporcunun spora başlamadaki etkisi ve yakın çevredeki bir antrenörün spora başlamadaki etkisi maddelerinin en fazla tercih edildiği görülmüştür. Araştırma sonucunda sporcuyu atletizme teşvik eden unsurlar arasında etkisi en az unsur ise literatürdeki benzer çalışmalarda da olduğu gibi basın yayın organlarının etkisi olmuştur. Ülkemizde basın yayın organlarının spora özendirme konusu son yıllarda biraz daha artmış olsa da yeterli düzeyde olmayabilir. Genel olarak ortaöğretim sporcularını atletizme teşvik eden unsurlar manevi unsurlardır ve içsel motivasyon kaynakları sporcuları atletizme yönlendiren sebepler arasındadır.

Araştırmada sporcuların atletizm branşıyla uğraşma nedenleri araştırılmış ve öncelikle başarı duygusundan zevk almak istemeleri sonucu bu branşı seçtikleri ortaya çıkmıştır. Ayrıca araştırmada ortaya çıkan diğer önemli bir sonuçta sporcuların atletizm sporunu sevmesi uğraşma nedenleri arasında en yükseklerdedir. Sporcuların maddi kaygıdan çok manevi kaygılar için bu sporu yaptıklarını söyleyebiliriz. Diğer bir yandan spor yaparak sağlıklı olmak, gerçek mutluluğu atletizm sporunda bulmak, spor yaparak boş zamanları olumlu değerlendirmek diğer önemli nedenler arasındadır. Maddi geliri artırmak ise etkisi en az unsur olarak görülmüştür. Sporcuların atletizm branşını maddi kaygı gözetmeden atletizm sporunu sevdikleri için yaptıkları söylenebilir. Atletizm sporcuları bu branşı maddi kaygı gütmeden manevi kaygılardan dolayı yaptıklarını söyleyebiliriz. Böylelikle sporcuların dışsal motivasyon faktörlerinden çok içsel motivasyon faktörleriyle bu branşa yöneldiklerini ve uğraştıklarını görmekteyiz.

Araştırmada 11-14 yaş grubu ortaokul sporcularının atletizm sporundan beklentilerinde öncelikli olarak milli takım sporcusu olmak ardından herkesçe tanınan bir sporcu olmak ön plana çıkmıştır. Ayrıca çıkan sonuçlar ışığında genç sporcuların atletizmi sağlıklı olmak ve sağlıklarını korumak için yaptıklarını da

söyleyebiliriz bu da sporun sağlıkla ilgili farkındalığını ve faydasını da bir kez daha gözler önüne sermektedir. Çıkan bu sonuçlar ışığında sporculara daha bilimsel ve ileriye yönelik programlı uzun vadeli çalışmalar planlanması özellikle atletizm antrenörlerinin dikkat etmesi gereken önemli bir noktadır.

Sporcuların cinsiyetlerine göre spordan beklentileri ile ilgili farklara baktığımızda erkek sporcuların spora başlama konusunda, yaşadığınız çevreden, arkadaş ve akran gruplarından, beden eğitimi öğretmeninden, basın yayın organlarından, televizyon kanallarından, yakın çevredeki bir antrenörden kadın sporculara göre daha fazla etkilendiğini sonuçlarına ulaşılmıştır. Erkek sporcuların dış faktörlerden kadın sporculara göre daha fazla etkilendiği söylenebilir.

Kadın sporcuların spor ile profesyonel olarak uğraşma nedenleri arasında, gerçek mutluluğu atletizm sporunda bulmak düşüncesinden, erkek sporculara göre daha fazla etkilendiğini göstermektedir. Böylelikle kadınların erkeklere göre sporla uğraşma da içsel motivasyon kaynaklarına daha fazla önem verdiğini söyleyebiliriz.

## **ÖNERİLER**

Yapılan çalışmada basın yayın organlarının atletizm sporuna başlamada ki etkisinin en az olduğu görülmüştür bu da ülkemizde futbol ve bazı branşlar dışında diğer spor dallarına yeterince önem verilmediğini göstermektedir. Bu nedenle spor programlarının ve haberlerinin farklı spor branşlarına da özendirilmesi hem velilerin farkındalıklarını ve bilinç düzeylerini artıracak hemde gençlerin ve çocukların spor tercihleri açısından fayda sağlayacaktır.

Basın yayın ve televizyonlar atletizm branşında derece yapan ülkemiz sporcularını ekranlarda daha çok yer vermelidir.

Sporcuların çoğunluğunun ileride beklentisi milli takım sporcusu olmaktır; atletizm antrenörleri ileriye dönük programlı, uzun vadeli antrenman programlarıyla sporcuları geleceğe hazırlamalıdır.

Atletizm sporcularına beden eğitimi öğretmeni ve antrenör olmak, milli takım sporcusu olduklarında kazanacakları haklar konusunda bilgiler verilmelidir.

Beden Eğitimi öğretmenleri beden eğitimi derslerinde atletizm branşını tanıtıcı etkinliklerde bulunmalı ve öğrencilere bu branşı öğretmeli ve yönlendirme yapmaları gerekmektedir.

## 7. KAYNAKÇA

Akyüz, M., Ağar, M., Akyüz, Ö., Doğru, Y. (2016). Motivational Factors Affecting Athletes in Selecting the Sport Branches of Athletics, Ski and Tennis. *Journal Of Education And Training Studies*, 4, 12.

Alibaz A., Gündü, N., Şentuna, M. (2006). Türkiye’de Üst Düzey Taekwondo, Karate ve Kick-Boks Sporcularının Bu Spor Branşına Yönelmelerine Teşvik Eden Unsurlar, Yapma Nedenleri ve Geleceğe Yönelik Beklentileri. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 91 – 102.

Aracı, H. (1999). *Okullarda Beden Eğitimi*. Ankara :Bağırhan Yayınevi.

Avan, D. M, Avan, S., Dolgun, O. C.(2024).Konya İlinde Performans Yüzme Sporunu Yapan Yüzücülerin Yüzme Sporuna Başlama Nedenleri ve Beklentileri. *Düzce University Journal of Sports Science*, 4(1), 1 – 7.

Avşar A., Pekel F., Düzgün, M. Y., Akar S, (2020). *Ortaöğretim Spor Lisesi Atletizm 12. Sınıf Ders Kitabı*. Meb Yayınları.

Avşar, A., Pekel, F., Düzgün M. Y. ve Akar. S., (2020). *Ortaöğretim Spor Lisesi Atletizm 11. Sınıf Ders Kitabı*. Meb Yayınları.

Balcı, C. (Edt) (2003). *Antikiteden Moderniteye Olimpiyat Sporları Ansiklopedisi*. Ankara:1. Baskı, Boyut Matbaacılık.

Ballesteros, J. M. ve Alvarez J., (1997). *Atletizm Temel Antrenörlük Bilgileri*. (Çev: Güngör, G., Ankara: Bağırhan Yayınevi.

Başer, E. (1998). *Futbolda Psikoloji ve Başarı*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.

Bayraktar, B. ve Sunay. H., (2007). Türkiye’de Elit Bayan ve Erkek Voleybolcuların Spora Başlamasına Etki Eden Unsurlar ve Spordan Beklentiler. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 63-72.

Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Pegem Atıf İndeksi.

Demir, M. ve Filiz, K. (2004). Spor Egzersizlerinin İnsan Organizması Üzerindeki Etkileri. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2004, 5(2), 109-114.

Efek, E. (2021). *Atletizm Sporunun Stres, Atılganlık ve Sportmenlik Düzeyleriyle İlişkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi) Düzce: Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Ekeland E, Heian F, and Hagen Kb. (2005). Can Exercise Improve Self Esteem İn Children And Young People A Systematic Review Of Randomised Controlled Trials. *Br J Sports Med*, 39(11), 792–798.

Erdemli, A. (1995). Sportif Aydınlanma, *Spor Bilimleri Dergisi, Cilt*, 6(3), 21 – 37.

- Erkan N. (1982). *Yaşam Boyu Spor*. İstanbul: Bağırhan Yayınvevi.
- Espedalen, L. E and Seippel, O. (2024). *Why sports? Sketching a typology of young people's reasons for taking part in sport*. Sport in Society.
- Filiz, Z. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşmesinde Spora Katılımın Değerlendirilmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 192 – 203.
- Gezer, E. (2002). Halkoyunları Eğiticileri ve Oyuncularının Halk Oyunlarına Yönelme Nedenlerinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*. Konya.
- Hasırcı, S. (2000). *Sporda Denetim Odağı*. Ankara: Bağırhan Yayınvevi.
- İşler M, (1997) *Atletizm (Koşular – Atmalar - Atmalar) Teknik Metod Antrenman*. Ankara: Tutibay Yayınvevi.
- Julio, M., Honorio, S., Joao, C., Luis, D. (2014). Students' Motivation To Practice Sports In School Between 9 To 14 Years Of Basic Education. *Journal Of Physical Education And Sport*, 4(4),459-470.
- Kahraman, H., Keten, S.A. (2019).Türk Milli Takımında Yer Alan Boksörlerin Boks Sporuna Başlama Nedenleri ve Beklentilerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Gelişim Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, İstanbul.
- Karakaya, I., Coşkun, A., ve Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin Depresyon, Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*.
- Karaküçük, S., (1989).*Beden Eğitimi Öğretmeninin Eğitimi*. Ankara: Gazi Üniversitesi Yayınları.
- Karaküçük, S.,Yetim, A. (1997). Sporcuların Spor Yapma Amaçları ve Spora Yönlendirilmelerinde Etken Olan Faktörler Üzerine Bir Araştırma. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*., Sayı: 16, 343 – 351.
- Kenyon;G.S.,Grogg, T.M., (1970). *Contemporary Psychology Of Sport: Precceedings Of The Second International Congrss Of Sport Psychology*. The Athletic Institue
- Keten, A., (2005). *Atletizmde Yönetim ve Organizasyon*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Kılıçgil, E. (1998). *Sosyal Çevre Spor İlişkileri*. Ankara: Bağırhan Yayınvevi.
- Kılıç K. (2006). Harcanabilir Gelirin Artmasının Sportif Rekreasyona Katılıma Olan Etkisinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*, Kütahya.
- Kılıç, M., Arslan, A., (2018).Parçalanmış Aileye Mensup Lise Öğrencilerinin Sosyalleşmesinde Sporun Etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(66), 505 – 517.

Köklü, N., Büyüköztürk, Ş., Çokluk Bökeoğlu, Ö. (2007). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik*. Pegem A Yayıncılık.

Küçük, V. (1997). Sporda Yönlendirmenin Yeri ve Önemi- Futbol Örneği, Doktora Tezi *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*, İstanbul.

Küçük, V., Koç, H., (2004). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10.

Leonard, W.M., (1988). *Sociological Perspective Of Sport*, London: Mc millan Publishing Company.

Morpa Spor Ansiklopedisi,(2005).İstanbul: 1.Cilt. Morpa Kültür Yayınları.

Oktay,A. (1992). *Çocuk ve Okul'*, Tc Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları. Ankara: Kılıçaslan Matbaacılık.

Ozankaya, Ö. (1977).*Toplum Bilimine Giriş*,Ankara: Sbf Yayınları.

Özaltaş, H. N, (2015). Elit Erkek Atletlerde Kısa, Orta, Uzun Mesafe Koşu Performansları İle Apelin İlişkisinin İncelenmesi, Doktora Tezi.*İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Malatya.

Özbek, S. ve Akyüz, O. (2022). Futbolcuların Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(3), 245-256.

Özdiñç Ö. (2005). Çukurova Üniversitesi Öğrencilerinin Sporun ve Spora Katılımın Sosyalleşmeyle İlişkisi Üzerine Görüşleri. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 77 – 84.

Öztabağ, L, (1971). *Eğitim Sosyolojisi*, Remzi Kitabevi İstanbul: Yükselen Matbaacılık.

Öztürk, S. (2019). Türk Milli Takımında Yer Alan Triatloncuların Triatlon Spora Başlama Nedenleri ve Beklentileri. Yüksek Lisans Tezi. *Balıkesir Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Balıkesir

Salman, Ö., Sunay. H. (2012). Ankara’da 14-16 Yaş Arası Basketbolcuların Basketbola Başlama Nedenleri ve Beklentileri. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 25 – 34.

Savucu, Y., Polat, Y. ve Biçer, Y. S. (2005). Atletizmci Erkek Çocukların 12 Haftalık Oyunlu ve Oyunsuz Uygulanan Atletizm Eğitiminin Fiziksel Uygunluklarına Etkisi.*Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 19 (3), 199-204.

Sunay, H., Saracaloğlu, S. (2003). Türk Sporcularının Spordan Beklentileri Ve Sporcuları Spora Yönelten Unsurlar. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri*, 1(1), 43 – 48.

Sunay, H., ve Saracaloğlu, A. (2003). Türk Sporcusunun Spordan Beklentileri İle Spora Yönelen Unsurlar. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 43.

Şimşek D., K. Gökdemir (2006).Ortaöğretimde Atletizm Yapan Sporcu Öğrencilerin Atletizm Branşına Yönelme Nedenleri ve Beklentileri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (3), 83 – 90.

Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı Mevzuat Bilgi Sistemi (1982). <https://www.mevzuat.gov.tr/Mevzuat?Mevzuatno=2709&Mevzuattur=1&Mevzuattertip=5/> İndirilme Tarihi: 21/07/2024

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate statistics* (5th Ed.). Boston: Pearson Education.

Tekkurşun Demir, G., Özbek, E., ve Gündüz, N. (2022). Halk Oyunlarına Yönelik Tutum Ölçeği (Hoytö): Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(2), 68-77.

Varol, M. (1993). *Halkla İlişkiler Açısından Örgüt Sosyolojisine Giriş*, Ankara Üniversitesi İletişim Fakültesi Yayınları.

Yapıcı, A. K.ve Ersöz, A. (2015). Modern Olimpiyat Oyunlarında Atletizm Rekorlarını Hazırlayan Faktörler. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(8), 0-20.

Yetim, A. (2000). Sporun Sosyal Görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1, 63-72.

Yetim, A. (2006). *Sosyoloji ve Spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları Ltd. Şti.

Yıldırım, Y. ve Sunay. H. (2007). Türkiye’de Performans Tenisi Yapan Sporcuların Tenise Başlama Nedenleri ve Beklentileri. Yüksek Lisans Tezi. *Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.

Zorba, E.(2006). *Yaşam Boyu Spor*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

## 8. EKLER

### EK 1: ANKET FORMU

Sevgili sporcu,

Sizlere doldurmanız için verilen bu anket formu sizin Atletizm sporuna başlama nedenlerinizi ve atletizm sporuyla ilgili beklentilerinizin saptanmasına yönelik sorulardan oluşmaktadır. Anketin amacı atletizm branşına başlama nedenlerinizi ve atletizm sporuna ait beklentilerinizin saptanmasını sağlayarak, bu branşı sürdüren siz sporcularımızın ne amaçla bu sporu yaptığınızı belirlemektir. Ankete vereceğiniz samimi cevaplardan dolayı teşekkür ederim.

Aşağıda cevaplamanız için sunulan sorulara 1 ile 5 arasında bir değerlendirme yapmanız gerekmektedir. "1" en düşük "5" ise işaretleyebileceğiniz en yüksek notu göstermektedir. Soruları dikkatli okuyarak maddelerde açıklanan bilgilere göre size uygun olan seçeneği yanındaki araç () içine "X" işareti koyarak işaretleyiniz.

1= Hiç 2=Az 3=Orta 4=Fazla 5=Çok Fazla

#### A-Kişisel Bilgiler

- Sınıfı:
- Doğum Yılı:

#### 1. Anne Eğitim Durumu:

1.( )İlkokul 2.( )Ortaokul 3.( )Lise 4.( )Üniversite5. ( )Diğer:.....

#### 2. Baba Eğitim Durumu:

1.( )İlkokul 2.( )Ortaokul 3.( )Lise 4.( )Üniversite 5.( )Diğer:

#### 3. Kardeş Sayısı:

1.( ) Bir      2.( ) İki      3.( ) Üç      4.( ) Dört  
5.( ) Beş      6.( ) Altı      7.( ) Yedi      8.( ) Sekiz  
Diğer:.....

#### 4. Okulda Beden Eğitimi derslerine katılıyor musunuz?

1.( )Hiçbir zaman 2.( )Çok az 3.( ) Bazen 4.( )Genellikle 5.( )Her zaman

#### 5. Ailenizde düzenli spor yapan var mı?

1.( ) Anne      2.( )Baba      3.( ) Kardeş      4.( ) Hiçbiri

**6. Spor ile ilgilenen insanların başarılı olduğuna inanır mısınız?**

1.()Hiçbir zaman 2.()Çok az 3.() Bazen 4.()Çoğu zaman 5.()Kesinlikle

Aşağıda cevaplamanız için sunulan sorulara 1 ile 5 arasında bir değerlendirme yapmanız gerekmektedir. "1" en düşük "5" ise işaretleyebileceğiniz en yüksek notu göstermektedir. Soruları dikkatli okuyarak maddelerde açıklanan bilgilere göre size uygun olan seçeneği yanındaki ayraç() içine "X" işareti koyarak işaretleyiniz.

**1=Hiç 2=Az 3=Orta 4=Fazla 5=Çok Fazla**

**A-KİŞİSEL BİLGİLER**

1-Cinsiyetiniz

Kadın Erkek

2-Eğitim

Durumunuz

İlkokul  Ortaokul Sınıf:.....

**B-Atletizm Sporuna Başlama İle Beklentilere İlişkin Görüşler**

**I- BÖLÜM** Atletizm sporuna başlamanızda sizi teşvik eden unsurları etkililik derecelerine göre belirtiniz.

	<b>Atletizm Sporuna Başlama Nedenleri</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>1</b>	<b>Anne, baba ve kardeşin atletizme başlamadaki etkisi</b>	(.....)	(.....)	(.....)	(.....)	(.....)
<b>2</b>	<b>Yaşadığınız çevrenin atletizme başlamadaki etkisi</b>	(.....)	(.....)	(.....)	(.....)	(.....)
<b>3</b>	<b>Arkadaş ve akran grubunun atletizme başlamadaki etkisi</b>	(.....)	(.....)	(.....)	(.....)	(.....)
<b>4</b>	<b>Beden eğitimi öğretmenin atletizme başlamadaki etkisi</b>	(.....)	(.....)	(.....)	(.....)	(.....)
<b>5</b>	<b>Basın yayın organlarının atletizme başlamadaki etkisi</b>	(.....)	(.....)	(.....)	(.....)	(.....)
<b>6</b>	<b>Televizyon kanallarının atletizme başlamadaki etkisi</b>	(.....)	(.....)	(.....)	(.....)	(.....)
<b>7</b>	<b>Yakın çevredeki bir antrenörün atletizme başlamadaki etkisi</b>	(.....)	(.....)	(.....)	(.....)	(.....)
<b>8</b>	<b>Dünyaca ünlü bir sporcu olma isteğinin atletizme başlamadaki etkisi</b>	(.....)	(.....)	(.....)	(.....)	(.....)
<b>9</b>	<b>Milli takım sporcusu olma isteğinin atletizme başlamadaki etkisi</b>	(.....)	(.....)	(.....)	(.....)	(.....)
<b>10</b>	<b>Çok beğendiğim bir sporcunun atletizme başlamadaki etkisi</b>	(.....)	(.....)	(.....)	(.....)	(.....)

**II- BÖLÜM** Atletizm sporuyla profesyonel biçimde uğraşma nedeni olarak aşağıdaki maddelerden hangisi ne derece etkili olmuştur.

	<b>Atletizm Sporuyla Profesyonel Biçimde Uğraşma Nedenleri</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1	Maddi gelir arttırmak	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)
2	Atletizm sporunu sevmek	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)
3	Sporun olumlu katkılarından haberdar olmak	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)
4	Spor yaparak boş zamanları olumlu değerlendirmek	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)
5	Spor yaparak sağlıklı olmak	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)
6	Sporcu olarak arkadaşlarca tanınıp sevmek ve sayılmak	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)
7	Başarı kazanmaktan zevk duymak	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)
8	Yeni ülkeler görmek	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)
9	Gerçek mutluluğu atletizm sporunda bulmak	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)

**III- BÖLÜM** Atletizm branşına ait beklentileriniz en çok aşağıdaki seçeneklerden hangisine uymaktadır.

	<b>Atletizm Sporundan Beklentiler</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1	Sağlıklı olmak ve sağlığı korumak	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)
2	İyi bir fiziki görünüme sahip olmak	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)
3	Çevreyle spor yapan popüler biri olarak ilişkileri sürdürmek	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)
4	İleride sporla ilgil üniversiteler düzeyinde eğitim görmek	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)
5	Atletizm sporu sayesinde yurtdışındaki üniversitelerden burs eğitimi almak	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)
6	Antrenör olmak	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)
7	Beden eğitimi öğretmeni olmak	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)
8	Maddi olarak rahat bir yaşam sürmek	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)
9	Milli takım sporcusu olmak	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)
10	Herkesçe tanınan bir sporcu olmak	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)

## EK 2: ETİK KURUL ONAYI

Etik Kurul Tarihi ve Sayısı: 22.01.2024 - 226179

T.C.  
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI  
ETİK KURULU TOPLANTISI

KARAR TARİHİ : 18/12/2023  
OTURUM NO : 12  
TOPLANTI SAATI : 12.30

Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu, Kurul Başkanı Prof. Dr. Ali ÇETİN başkanlığında gündemdeki maddeleri görüşmek üzere toplanarak aşağıdaki kararları almıştır.

**GÜNDEM** 3-Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyelerinden Prof. Dr. Sinan AYAN'ın danışmanı olduğu Büşra KAVLAK tarafından yürütülen "İlkokul ve Ortaokulda Atletizm Yapan Sporcuların Atletizm Branşına Yönelme Nedenleri ve Beklentileri (Ankara ili örneği)" konulu proje başvurusunun görüşülmesi,

**KARAR** 3- Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyelerinden Prof. Dr. Sinan AYAN'ın danışmanı olduğu Büşra KAVLAK tarafından yürütülen "İlkokul ve Ortaokulda Atletizm Yapan Sporcuların Atletizm Branşına Yönelme Nedenleri ve Beklentileri (Ankara ili örneği)" konulu proje incelenmiş olup, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmalar Etik Kurulu Yönergesinde belirtilmiş olan Etik İlkelerine uygun olduğuna karar verildi.

BAŞKAN

Prof. Dr. Ali ÇETİN

ÜYE

Prof. Dr. Mehmet DİKKAYA

ÜYE

Prof. Dr. Eda YEŞİL

ÜYE

Prof. Dr. Sevgi YURT ÖNCEL

ÜYE

Prof. Dr. İbrahim MAZMAN

ÜYE

Prof. Dr. Aysun SUNGURHAN Doç. Dr. Neslin İHTİYAROĞLU

ÜYE

ÜYE

Doç. Dr. Kamil ŞAHİN

ÜYE

Dr. Öğr. Üyesi Fatma HIZIR ASRAV

belge, güvenli elektronik İmza ile imzalanmıştır.

Belge sorgulaması için: <http://doonulama.kku.edu.tr/envision/sorula/belgedoonulama.aspx?eD=BSAK4MCSTF&eS=226179> adresinden yapılabilir.

## ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Büşra KAVLAK :

Doğum Tarihi :

Yabancı Dil

### Eğitim Durumu

Lisans :

Gazi Üniversitesi/Spor Bilimler Fakültesi/Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği  
(2016-2020)

Yüksek Lisans:

Kırıkkale Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü/ Beden Eğitimi ve Spor Anabilim  
Dalı (2021-2024)

### Çalıştığı Kurum/ Kurumlar ve Yıl/Yıllar

Gazi Üniversitesi Spor Kulübü/ Kondisyoner /Ankara 2018-2020

Elmadağ Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğü. /Ankara 2021-Halen

Atletizm Antrenörü

Araştırma Alanları : Atletizm, Antrenman, Beden Eğitimi ve Spor