

KROS SPORCULARI VE KAYGI

Editör

Arş. Gör. Baha Engin ÇELİKEL

Yazarlar

Dr. Atakan AKSU

Gökhan TAŞ

© Copyright 2020

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-625-767-912-1

Kitap Adı

Kros Sporcuları ve Kaygı

Editör

Arş. Gör. Baha Engin ÇELİKEL

Yazarlar

Dr. Atakan AKSU

Gökhan TAŞ

Yayın Koordinatörü

Yasin Dilmen

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

SPO000000

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

KISALTMALAR

IAAF	Uluslararası Atletizm Federasyonları Birlięi
TAF	Türkiye Atletizm Federasyonu
FSFI	Uluslararası Kadın Sporları Federasyonu



İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	iii
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Sporun Tanımı	5
2.2. Atletizm	5
2.2.1. Atletizmin Tarihi ve Gelişimi	5
2.2.2. Türkiye’de Atletizmin Tarihsel Gelişimi	6
2.2.3. Çocuk ve Atletizm.....	8
2.2.4. Fiziksel Yetenek ve Fiziksel Görünüm	17
2.2.5. Kır Koşuşu (Kros).....	19
2.3. Kaygı	20
2.3.1. Kaygı Çeşitleri	22
2.3.1.1. Durumluk Kaygı	22
2.3.1.2. Sürekli Kaygı	23
2.3.1.3. Olumlu ve Olumsuz Kaygılar.....	23
2.3.1.4. Bilişsel ve Bedensel (Somatik) Kaygı.....	23
2.4. Kaygı ve Spor	23

3. MATERYAL VE YÖNTEM	25
3.1. Araştırmanın Amacı	25
3.2. Araştırmanın Önemi	25
3.3. Araştırma Grubu	25
3.4. Verilerin Analizi	26
4. BULGULAR	27
TARTIŞMA	31
SONUÇ VE ÖNERİLER	35
6.1. Sonuç	35
6.2. Öneriler	36
KAYNAKLAR.....	37

KAYNAKLAR

1. Ablet, S. (2018, ekim 22). Why is sport and exercise important? Spor ve Egzersiz: [https://www.cclg.org.uk/write/MediaUploads/Publications/PDFs/Sport_and_exercise_\(Nov_13\).pdf](https://www.cclg.org.uk/write/MediaUploads/Publications/PDFs/Sport_and_exercise_(Nov_13).pdf) adresinden alınmıştır
2. Akarçesme C., Yılmaz V., Kuruç Z., Voleybol Genç Bayan Milli Takımının Yarışma Öncesi Ve Sonrası Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi Besbd), 1x (2004), 3 : 3 - 12
3. Aktop. A.Erman, K.A. (2002). Takım ve bireysel sporcuların başarı motivasyonu, benlik kaygısı ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Uluslararası Spor bilimleri Kongresi, Antalya. Anonim. Erişim Adresi: <http://www.sporbilim.com/sayfa.asp?mdl=kategori¶m=10>
4. Alpman, C. (1991). Eğitim Bütünlüğü İçinde Beden Eğitiminin Yeri ve Önemi. 1. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu, s. 85-90.
5. Anderson, J. C., Funk, J., R., E., & P., S. (2003). Parental support and pressure and children's extracurricular activities: relationships with amount of involvement and affective experience of participation. Applied Developmental Psychology, s.241- 257.
6. Anderson, S. (2001). Practicing Children: Consuming and Being Consumed by Sports. Journal of Sport & Social Issues, 229-250
7. Başar, E. (1986). Uygulamalı spor psikolojisi. Ankara: Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı yayını no 31.
8. Bedir, R. Taekwondo Milli Takım Sporcularının Durumluluk kaygı düzeylerinin Başarıya Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dalı. Konya. 2008.
9. Biçer S.Y., (2011) Aerobik egzersizin genç erkek voleybolcularda kaygı ve kortizol sekresyonu üzerine etkisi International Journal of Sport Studies.1 (1), 1-3.
10. Biçer, S.Y., Asghari, A., Kharazi, P., Asl N.S. (2012) Egzersizin Öğrencilerin Depresyonu ve kaygısı üzerindeki etkisi, Scholars Research Library, Annals of Biological Research, 3 (1):270-274

11. Biçer, T. (2000). "Kazanmak Beyinde Başlar". İstanbul: Beyaz Yayınları.
12. Biddle, S., & Armstrong, N. (1992). Children's physical activity: An exploratory study of psychological correlates. *Social Science Medical*, s. 325-331.
13. Bingöl H. ve Ark (2012) Üniversitelerde öğrenim gören taekwonda Milli Takım Sporcularının Maç Öncesi Kaygı Düzelerinin Belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Bilim Dergisi*, 2012, s.8.
14. Borra, S., Schwartz, N., Spain, C., & Natchipolsky, M. (1995). Food, physical activity, and fun: Inspiring America's kids to more healthful lifestyles. *Journal of the American Diabetic Association*, s. 816-818.
15. Brothers, J. (2007). Parents need to help children keep sports fun. *Seattle PostIntelligencer Lifestyle*, s. 20-32.
16. Couch, K. (2004). How active are children and young people in the UK? [Brochure]. London: British Heart Foundation, s. 47-89.
17. Cox, HR. (1990). *Sport psychology concepts and applications*. Brown publishers, USA. Erişim:16.03.2014
18. Çankaya. C.: *Spor Tesisleri İşletmeciliği ve planlamacılık Ders Notları*, Bursa, 2001.
19. David, P. (1999). Children's Rights and Sports. *The International Journal of Children's Rights*, s. 53-81.
20. Demirci, A. (2006). *İlk Öğretimde Beden Eğitimi Uygulamaları*. İstanbul Değişim Yayınları.
21. Emily J. Crandall, B. (2007). Why Children Play Sports: A Parent's, Coach's and Athlete's Perspective. Ohio: Marietta College., s.46-78.
22. Enç, M. (1988). *Türk Dil Kurumu ruhbilim terimleri sözlüğü*. TDK Yayınevi. Ankara.
23. Engür. M. (2002). Elit sporcularda başarı motivasyonun, durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
24. Erdoğan R, Tel M, Eren A. (2020). Müsabaka Dönemi Antrenmanlarının Voleybolcuların Fiziksel Uygunluk Profillerine Etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 194-206.
25. Erman, M. S. (2017). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygı ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi*.
26. Fletcher, A., Nickerson, P., & Wright, K. (2003). Structure Leisure Activities in Middle Childhood: Links to Well-Being. *Journal of Community Psychology*, s. 641-659.
27. Harter, S. (1999). *The Construction of the Self: A Developmental Perspective*. New York: New York., s.80-130.
28. Horn, T. (2002). *Advances in sport psychology*. 2.basım. Burns and Noble, USA. Erişim:17.03.2014
29. <http://www.sokrates-psikiyatri.com.tr/index.php/makaleler/detay/1821/10/2020>
30. https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/161330/mod_resource/content/0/12_Aletizm.pdf Erişim Tarihi 21/10/2020

31. Kale, G. (2006). Atletizm'in Atma Branşlarında Bazı Antropometrik Parametrelerle Performansın İlişkilendirilmesi. Ankara: Ankara Üniversitesi, s.6-34.
32. Kargı, Y., Koruç, Z., Kocaekşi, S., (2006). 9-12 Yaş Spor Yapan Çocukların Yarışma Durumluk Ve Yarışma Sürekli Kaygılarının Karşılaştırılması. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Bildiri Kitabı, Muğla, 3-5 Kasım.
33. Kaymak, S. (2019).Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
34. Kemler, DS. (1989). Anger in secondary school sport coaches an investigation into two intervention strategies for its control. Florida state University, USA.
35. Kirkcaldy, B., Shephard, R., & Siefen, R. (2002). The relationship between physical activity and self-image and the problem behaviour among adolescents. Social Psychiatry Epidemiology, s. 554-550.
36. Kunter E. Sporda Stres ve Performans, Saray Tıp Kitap evleri. İzmir 1996.
37. Marsh, H., Ellis, L., & Craven, R. (2002). How do preschool children feel about themselves? Unravelling measurement and multidimensional self-concept structure. Developmental Psychology, s.376-393.
38. MEB, 2. (2018, Haziran 26). "İaaf Çocuk Atletizm" 7-12 Yaş Gurubu Kız Ve Erkek Çocukların Kurs Programı . Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü: https://hboym.meb.gov.tr/modulerprogramlar/kurslar/Spor_IAAF%20%C3%87ocu k%20Atletizm.pdf adresinden alınmıştır
39. Özbaydar S. İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi, Altın Kitaplar Yayınevi. İstanbul 1983.
40. Özgül F. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. Sivas 2003.
41. Özkan, K. K. (2011). Kaygı (Anksiyete). <http://www.sokratespsikiyatri.com.tr/index.php/makaleler/detay/18> (Erişim Tarihi: 20.09.2014) Önal, F.İ. Ruh sağlığınıza da beden sağlığınıza kadar korumalısınız. Erişim Adresi:http://www.yeniasir.com.tr/Sarmasik/Yazarlar/filiz_icke/2011/02/20/ruh_sagliginizi_da_beden_sagliginiz_kadar_onemsemelisiniz.
42. Rudisill, M. E., Mahar, M. T., & Meaney, K. S. (1997). The relationship between children's perceived and actual motor competence. Perceptual and Motor Skills, s. 895-906.
43. Sema C. 10 -12 Yaş Grubundaki Erkek Tenisçiler Masa Tenisçiler Aynı Yaş GrubuSedanterlerin Reaksiyon Zamanlarının Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara. 2007. s. (1).
44. Siegenthaler, K. L., & Gonzalez, G. (1997). Youth Sports as Serious Leisure. . Journal of Sport & Social Issues, s. 298-314.
45. Sirard, J., Pfeiffer, K., & Pate, R. (2006). Motivational factors associated with sports program participation in middle school students. Journal of Adolescent Health, s. 696-703.

46. Spielberger CD, Gorsuch RL, Lushene RE (1970) Manual for State-Trait Anxiety Inventory: Consulting Psychologist.
47. Stein, J. U. (1988). Competition: A developmental process. Journal of Physical Education, Recreation and Dance, s. 30-33.
48. Suadicani, P., & Gytelberg, F. (2004). Physical Activity in Young Children – Does it Matter? . Scandinavian Journal Medicine Science Sports, s. 137-145
49. Savucu Y., Şenbakar K., (2017) - Examination of Communication Skills of Elite Boxer International Journal Of Scientific Research 6(1) s 680-682
50. T.A.F. (2003). Atletizmin Tarihçesi ve Atletizm. Ankara: Türkiye Atletizm Federasyonu.
51. Tekeli, ğ. C. (2017). Beden eğitimi ve spor öğretmenleri adayları ile diğer öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısı ve akademik öz-yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
52. Tekil, N. (1984). Atletizm. Ankara: Ankara., s.110-138.
53. Toker, M. Ş. (1989). Atletizmi Sevenler için Kılavuz. Ankara: Milli Eğitim., s. 29-40.
54. Torun, V. (2007). Eskrim Sporuna Yeni Başlayan 9 -1 2 Yaş Grubu Çocuklarda Temel Eskrim Çalışmaları ve Sürat Antrenmanlarının Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkileri. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Adana.
55. Watkinson, E., Dwyer, S., & Nielsen, A. (2005). Children theorize about reasons for recess engagement: Does expectancy-value theory apply? Adapted physical Activity Quarterly, s. 179-197.
56. Weiss, M. R., & Horn, T. S. (1990). The relation between children's accuracy estimates of their physical competence and achievement-related characteristics. Research Quarterly for Exercise and Sport, s. 250-258.
57. Yıldırım, F., Biçer, Y.S., Savucu, Y., Çınar, V., Karadağ, M. (2014) beden eğitimi öğretmenlerinin spor müsabakalarında kaygı ve beklenti düzeylerinin belirlenmesi Türkiye örneğinde global advanced research journals 3(1);16-22
58. Yıldırım, Y. (1997). Lise Beden Eğitimi Dersleri Müfredat Programında Belirtilen Beden Eğitimi Dersleri Genel Amaçları ile Atletizm Eğitimi İçin Belirlenen Özel Amaçların Gerçekleşme Düzeyleri. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri, s. 54-78.
59. Yuceant, M., Ünlü, H. (2017). The analysis of social appearance anxiety levels of physical education teacher candidates in terms of different variables. Turkish Journal of Sport and Exercise, 19(1), 102-108.
60. Yücel, E.O. (2003). Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. G. Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
61. Yücesan Aktaş N. Konya İl Merkezinde Farklı Sosyo Ekonomik Düzeydeki 9-11 Yaş Grubu Öğrencilerin Obezite Prevalansı Ve Bunu Etkileyen Etmenler, Ankara: 2001.
62. Zengin, Ö. (1991). Atletizm'de Engelli ve Bayrak Koşularının Özellikleri ve Gelişimi Üzerinde Çalışmalar. Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı., s. 36-42.