



**ORYANTİRING SPORU YAPAN LİSE
ÖĞRENCİLERİNİN SPORDA GÜDÜLENME
DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Kaan AKMAN

**Yüksek Lisans Tezi
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı
Doç. Dr. Erdoğan TOZOĞLU
2017
(Her Hakkı Saklıdır)**

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI

ORYANTİRING SPORU YAPAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SPORDA
GÜDÜLENME DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ

(Investigation of Orienteer High-Schoolers' Motivation Levels in Terms of
Different Variables)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Kaan AKMAN

Danışman: Doç. Dr. Erdoğan TOZOĞLU

ERZURUM

Mayıs, 2017

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Doç. Dr. Erdoğan TOZOĞLU danışmalığında, Kaan AKMAN tarafından hazırlanan “Oryantiring Sporu Yapan Lise Öğrencilerinin Sporda GÜdülenme Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi” başlıklı çalışma 25/05/2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

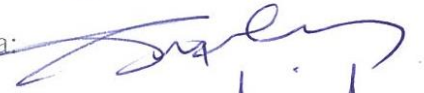
Jüri Üyesi: Doç. Dr. Erdoğan TOZOĞLU

İmza:



Jüri Üyesi: Doç. Dr. Gökhan BAYRAKTAR

İmza:



Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Öner GÜLBAHÇE

İmza:



Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Metin BAYRAM

İmza:



Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Oktay KAYA

İmza:



Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

29 Aralık 2017



Prof. Dr. Mustafa SÖZBİLİR

Enstitü Müdürü

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Oryantiring Sporu Yapan Lise Öğrencilerinin Sporda Güdülenme Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi” başlıklı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden olduğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla doğrularım.

Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

25/05/2017

Kaan AKMAN



ÖN SÖZ

Spor hayatları boyunca, başarı için sergilemiş oldukları özveri, ulaşmak istedikleri hedefleri ve bu hedefleri gerçekleştirmek düzeyleri, motivasyon düzeyleri güçlü olan sporcuların yüksek performans gösterme eğiliminde oldukları açıklanmıştır. Kendisini yenileyebilen, dinamik, hırslı, karşılaştıkları problemleri çözmek için risk alabilen, motivasyon düzeylerinin kişisel başarıyı etkilediği ve başarının da motivasyonu etkileyebileceği belirtilmektedir.

Dolayısıyla bu düşünce ile hazırlanmış olan bu araştırmada Oryantiring sporu yapan lise öğrencilerinin sporda güdülenme düzeyleri farklı değişkenler açısından incelenmiştir.

Yüksek lisans eğitimine başladığım ilk günden beri, gerek derslerde gerek tez çalışması başlangıcından sonuna kadar desteğini görmüş olduğum değerli öğretmenim ve tez danışmanım Doç. Dr. Erdoğan TOZOĞLU'na, çalışmanın başından itibaren beni her yönden destekleyen H. Ceyhun CAN'a, tez yazımı ve literatür değerlendirme aşamasında yardımlarına başvurduğum Arş. Gör. Mücahit DURSUN'a, araştırma için gerekli verilerin toplanma konusunda yardımları için Türkiye Oryantiring Federasyonu bünyesindeki yönetici, antrenör ve sporculara, öğrenciliğim sırasında her türlü kolaylığı sağlayan Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü yönetici ve personeline ve adını sayamadığım tüm dostlara teşekkür ederim.

Erzurum, 2017

Kaan AKMAN

ÖZET

ORYANTİRING SPORU YAPAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SPORDA GÜDÜLENME DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Kaan AKMAN

2017, 99 sayfa

Bu araştırmanın amacı, Türkiye Oryantiring Federasyonu'na bağlı olarak Oryantiring yapan lise öğrencilerinin sporda güdülenme düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesidir.

Betimsel türde tarama modeli kullanılan araştırmanın hedef kitlesini 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Türkiye Oryantiring Federasyonu bünyesindeki yarışmalara katılan lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleminde toplam 182 öğrenci çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmanın verileri; araştırmacı tarafından geliştirilen Demografik Bilgi Formu, Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere ve Blais (1995) tarafından geliştirilen ve Kazak, Z. (2004) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılan Sporda Güdülenme Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS 20 paket programında çözümlenmiştir. Verilerin analizinde demografik özelliklerin belirlenmesinde frekans dağılımı, iki bağımsız değişken ile sporda güdülenme düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek için T testi ve ikiden fazla değişken ile sporda güdülenme düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek için ise Anova Varyans analizi testleri kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki fark p.0,05 anlamlılık düzeyi esas alınarak yorumlanmıştır.

Bu araştırmada, sporda güdülenme düzeyleri incelenen oryantiring sporu yapan lise öğrencilerinin, oryantiring sporunu kaç yıldır ve haftada kaç saat yaptığı ile güdülenme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu, cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyleri ile güdülenme düzeyleri arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmadığı ortaya çıkmıştır.

Anahtar Sözcükler: Oryantiring, Güdülenme, Lise Öğrencileri

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

INVESTIGATION OF ORIENTEER HIGH-SCHOOLERS' MOTIVATION LEVELS IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES

Kaan AKMAN

2017, 99 pages

The purpose of this study is the investigation of orienteer high-schoolers' motivation levels in terms of different variables. Orienteer high-schoolers' whom attended the 2016-2017 competitions of Turkish Orienteering Federation, are the target group of this study which is done by using descriptive research methodology.

The sample group is 182 students which were examined in terms of different variables. Research data consists of; Demographic Information Form (found by the researcher) and The Sport Motivation Scale (developed by Fortier, Vallerand, Tuson, Briere and Blais (1995) and translated into Turkish by Kazak Z (2004). The data collected during the research are resolved by SPSS 20. At first, in the analysis of the data, frequency distribution in determining the demographics, T test was used to examine the relationship between two independent variables and motivation levels in sport and Anova variance analysis tests were used to examine the relationship between two variables and motivation levels in sport. The difference between the variables was interpreted on the basis of p.0.05 significance level.

In conclusion, this study shows that there is a meaningful difference between the motivation levels of orienteer high-schoolers in the aspects of; how long they have been doing orienteering and they are into and weekly hours they perform orienteering. On the other hand, that there is not a meaningful difference between the motivation levels of orienteer high-schoolers in the aspects of; gender, age and grade level.

Key Words: Orienteering, Motivation, High-schoolers

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI	i
TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI	ii
ÖN SÖZ	iii
ÖZET.....	i
ABSTRACT	ii
TABLOLAR DİZİNİ	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	viii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	ix

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Alt Problemler	5
1.3. Amaç	6
1.4. Önem	7
1.5. Varsayımlar	9
1.6. Sınırlılıklar	9
1.7. Tanımlar	9

İKİNCİ BÖLÜM

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	11
2.1. Motivasyon Kavramı.....	11
2.2. Motivasyon İle İlgili Kavramlar	13
2.2.1. İçgüdü	13
2.2.2. Dürtü	14
2.2.3. Güdü (Motiv).....	14
2.2.4. Gereksinim.....	14
2.3. Sporda Motivasyon Çeşitleri.....	15
2.3.1. İçsel motivasyon ve dışsal motivasyon.....	15
2.3.2. Nitelik açısından spor motivasyonu.....	16

2.3.2.1. Genel spor motivasyonu	16
2.3.2.2. Özel spor motivasyonu	17
2.3.3. Nicelik açısından spor motivasyonu	17
2.3.3.1. Yetersiz motivasyon	17
2.3.3.2. Aşırı motivasyon.....	18
2.3.3.3. Yeterli motivasyon.....	18
2.4. Sporda Motivasyonu Kavramı	19
2.4.1. Biyolojik özellikler	21
2.4.2. Sosyal özellikler.....	21
2.4.3. Psikolojik özellikler	22
2.5. Sporda Motivasyon Kuramları.....	22
2.5.1. Sporda başarı motivasyonu kuramı	22
2.5.2. Başarı gereksinmesi kuramı.....	24
2.5.3. Hedefi gerçekleştirme kuramı.....	25
2.5.4. Yükleme kuramı	27
2.6. Sporcu ve Motivasyon	27
2.6.1. Sporcuyu motivasyonu yönlendiren metotlar	28
2.7. Sporda Yarışma Öncesi Motivasyonel Yaklaşımlar	31
2.7.1. Kendi kendine telkin.....	31
2.7.2. Öz eleştiri – Öz yapı	31
2.8. Sporda Yarışma Motivasyonu.....	32
2.9. Beden Eğitimi ve Sporun Tanımı.....	32
2.9.1. Beden eğitimi.....	32
2.9.2. Spor.....	33
2.9.3. Beden eğitimi ve sporun gelişimi	34
2.9.4. Beden eğitimi ve sporun önemi	35
2.9.5. Beden eğitimi ve sporun faydaları.....	36
2.10. Oryantiring	37
2.10.1. Oryantiring kavramı, tanımı ve kapsamı	37
2.10.2. Oryantiring sporunun terimleri	41
2.10.3. Oryantiring türleri.....	43
2.10.3.1. Karada yapılan oryantiring	43
2.10.3.1.1. Koşarak ya da yürüyerek yapılan türler.....	43

2.10.3.1.2. Bisikletli oryantiring.....	45
2.10.3.1.3. Kayaklı oryantiring.....	45
2.10.3.1.4. Patika oryantiringi	45
2.10.3.2. Suda yapılan oryantiring çeşitleri	46
2.10.3.2.1. Kano ile yapılan oryantiring	46
2.10.3.2.2. Su altı oryantiring	46
2.10.3.3. Havada yapılan oryantiring.....	47
2.10.4. Oryantiring parkur zorlukları.....	47
2.10.5. Oryantiring sporunun önemi ve özellikleri.....	48
2.10.5.1. Oryantiring sporunun kavramsal yönü	50
2.10.5.2. Oryantiring sporunun fiziksel yönü	50
2.10.5.3. Oryantiring sporunun sosyal yönü.....	51
2.10.6. Oryantiring sporu nasıl yapılır?	52
2.10.7. Oryantiring sporu yapmak için gerekli malzemeler	53
2.10.7.1. Harita	53
2.10.7.2. Pusula.....	54
2.10.7.3. Kıyafet	56
2.10.7.4. Oryantiring ayakkabısı.....	56
2.10.7.5. Kontrol noktası/hedef	57

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM.....	59
3.1. Araştırmanın Modeli	59
3.2. Evren ve Örneklem (Araştırma ve Çalışma Grubu).....	59
3.3. Veri Toplama Araçları ve Verilerin Toplanması	59
3.4. Verilerin Analizi.....	60

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR.....	62
-------------------------	-----------

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER	69
5.1. Tartışma.....	69
5.2. Sonuç ve Öneriler.....	72

KAYNAKÇA	74
EKLER.....	83
EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU	83
ÖZGEÇMİŞ.....	85



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 4.1.	Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet Dağılımı	62
Tablo 4.2.	Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaş Durumları	62
Tablo 4.3.	Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşadıkları Bölgelere Göre Dağılımları	63
Tablo 4.4.	Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımları	63
Tablo 4.5.	Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Oryantiring Sporunu Kaç Yıldır Yaptıklarına Göre Dağılımları	64
Tablo 4.6.	Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Oryantiring Sporunun Hangi Türünü Yaptıklarına Göre Dağılımları	64
Tablo 4.7.	Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Oryantiring Sporunu Haftada Kaç Saat Yaptıklarına Göre Dağılımları	65
Tablo 4.8.	Araştırmaya Katılan Bireylerin Cinsiyetleri ile Sporda GÜDÜLENME Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamaları Arasındaki Farkla İlişkin t Değerleri	65
Tablo 4.9.	Katılımcıların Yaş Durumlarına Göre Sporda GÜDÜLENME Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları İle Ortalamalar Arası Farkların Anova Değerleri	66
Tablo 4.10.	Katılımcıların Sınıf Durumlarına Göre Sporda GÜDÜLENME Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları İle Ortalamalar Arası Farkların Anova Değerleri	66
Tablo 4.11.	Katılımcıların Oryantiring Sporunu Kaç Yıldır Yaptıkları Durumlarına Göre Sporda GÜDÜLENME Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları İle Ortalamalar Arası Farkların Anova Değerleri...	67
Tablo 4.12.	Katılımcıların Oryantiring Sporunu Haftada Kaç Saat Yaptıklarına Göre Sporda GÜDÜLENME Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları İle Ortalamalar Arası Farkların Anova Değerleri...	68

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1. Örnek bir oryantiring haritası.....	54
Şekil 2.2. Oryantiring pusulası.....	55
Şekil 2.3. Oryantiring kıyafetleri	56
Şekil 2.4. Oryantiring ayakkabısı.....	57
Şekil 2.5. Oryantiring kontrol noktası ve minik bir sporcu	58



KISALTMALAR LİSTESİ

ABD	: Ana Bilim Dalı
DBF	: Demografik Bilgi Formu
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
SGÖ	: Sporda Güdülenme leği
SPSS	: İstatistik Paket Programı
TOF	: Türkiye Oryantiring Federasyonu
Vb.	: Ve benzeri
Vd.	: Ve diğerleri



BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

Bu araştırma, Türkiye Oryantiring Federasyonu'na bağlı olarak oryantiring yapan lise öğrencilerinin motivasyon düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesini konu edinmektedir.

1.1. Problem Durumu

Üst düzey sportif verim ile fiziksel yetenekler arasında kuvvetli bir ilişki ve iş birliği bulunmaktadır. Bu iki terim bir araya gelmeden herhangi bir sporcudan uluslararası alanda bir başarı için beklenti durumuna girilemez. Fakat günümüzde özellikle de spor konusunda ileri gitmiş olan ülkelerde görüldüğü üzere, hemen hemen eşit fiziksel yeteneklere ve çalışma imkanlarına sahip olan yüzlerce hatta binlerce sporcudan yalnızca bazıları bu başarıyı sergileyebilmektedir. Sadece sporda değil, hayatın her anında bu böyledir. Dolayısıyla yetenek ve sahip olunan imkanlar eşit durumda olmasına karşın başarı farkı oluşmaktadır (Sevim, 2002).

Bu farklılığa sebebiyet veren birçok sebep vardır. Fakat bu sebeplerin içinde bireyin motivasyonu en önemlilerinden birisidir. Kişinin içinde hayatını sürdürdüğü biyolojik ve sosyal toplulukta varlığını sürdürmeye dönük hareketlerinin sebeplerine motif bütünü, bu olguya ise “motivasyon” denir. Bu tanıma göre motivasyon veya güdülenme, biyolojik ve sosyal olarak iki ana başlığa ayrılabilir. Kişinin biyolojik varlığını devam ettirmeye yönelik davranışlarının sebebi biyolojik dürtü ve içgüdüler yani biyolojik motivasyondur. Yemek, içmek ve uyku gibi. Buna karşın kişi toplum ile arasındaki ilişkilerini kendi organizması ve yaşamı için rahatsızlık çıkarmayacak ve kavgalara yol açmayacak şekilde devam ettirmek zorundadır. Bu gaye ile icra ettiği davranışlarda sosyal motifler ağır basmaktadır. Sosyal motivasyonlar sonradan öğrenilmiş koşullu motivasyonlardır. Tüm bu etkenler toplumda bazı bireyleri spor, sanat, politika gibi biyolojik ve sosyal varlığı sürdürmek ile direkt bağlantısı

bulunmayan alanlara neden yöneldiğine cevap olmaktadır. Sadece varlığını sürdürmek birey için yeterli değildir (Sevim, 2002).

Doğumumuzdan ölümümüze kadar durmadan devinen, hareket içerisinde olan, bir şeyler yaparak bizi bu davranışlara iten şey nedir? İnsan veya hayvan fark etmeksizin, canlı olan organizmayı hareketsiz atıl (inaktif) durumdan faal duruma getiren güçler nelerdir? İnsana bir faaliyet biçimini diğerlerine göre tercih ettiren şey nedir? İşte bu sorulara verilebilecek cevap bizleri güdülenme yani motivasyon kavramına götürür. En basit anlatımla, susamış olan bir canlı su içmek için canla başla bir tarafa doğru koşarken, aç olan başka bir canlı ise hemen hemen aynı istek ve arzuyla başka bir yöne doğru koşar. Aç olan canlı suya, susamış olan ise yiyeceği bir an olsa bile aldırış etmez. Bunun sebebi canlılardan birisi açlıkla diğeri ise susuzluk ile motive olmuş, güdülenmiştir. İnsanların hayatlarını, yakın veya uzak hedefler, ihtiyaçlar ve bunlara bağımlı olarak farklı kuvvetlerde fizyolojik ve sosyal güdüler yönetmektedir. Bir başka deyişle herhangi bir ihtiyacı karşılamak üzere harekete geçmek, güdülenmektir (Özbaydar, 1983).

Güdü yani motiv sözcüğü Latince'deki "harekete geçirme" anlamına gelen "movare"den gelmektedir. Güdü'yü "davranışı ulaşılmak istenen amaca doğru harekete geçiren, yönlendiren bir iç durum" olarak tanımlayabilir. Güdülenme veya motivasyon, herhangi bir motivin etkisi ile ve yaşanmakta olan koşullara bağımlı olarak bir davranışa sebep olan ya da yol açan ve bu durumu sürdüren süreç olarak ifade edilebilir. Bundan ayrı olarak diğer psikolojik süreçler gibi motivasyon da göz ile görülemeyen varsayımlara dayanan bir olgudur (Özerkan, 2004).

Tiryaki'nin (2000) Sage'den aktardığına göre, motivasyon bireyin çabasının yönünü ve yoğunluğunu tanımlar. Çabanın yönü, herhangi bir duruma yaklaşmayı ya da uzaklaşmayı; çabanın yoğunluğu ise harcanmış olan çabanın niceliğini anlatır (Yeltepe, Ercan, 2013). Örneğin Ahmet ile Hasan milli takıma girmek istemektedirler (çabanın yönü), Bu amaç doğrultusunda Ahmet ve Hasan haftanın yedi günü antrenmana gitmektedirler (çabanın yoğunluğu). Antrenmanlarda Ahmet eğer Hasan'dan daha fazla çalışıyor ve çaba harcıyorsa, Ahmet'in motivasyonunun Hasan'dan daha fazla olduğu söylenebilir. Sporda motivasyona sebep olan birçok neden bulunmaktadır. Bu sebepler

bedensel olabildiği gibi toplumsal da olabilirler. Çünkü bireyler fiziksel varlığını da toplumsal varlığını da devam ettirmek zorundadırlar (Doğan, 2015).

Antrenörlerin sık olarak “bugün takımın en iyi oyuncusu Ferhat’ı tanımakta zorlandım, Neden sahada bu şekilde davrandı bir anlam yükleyemiyorum” şeklindeki söylemlerine tanık olmuşuzdur. Buna benzeyen yorumları sporcuların da antrenörleri veya takım arkadaşlarına yönelik yaptıklarını da gözlemlemiştir. Acaba neden ortada hiçbir sebep yokken Hakan rakibini sakatlayacak sertlikte eylemde bulunarak adeta oyundan atılmak istemiştir? Neden Osman, sayıyı yapabilecek pota altındaki boş arkadaşına pas vermeyip de top sürmeyi seçmiştir? Buna benzer örnekleri çoğaltmak kolaydır. Burada yanıtı bulunması gerekli olan “Neden” sorusudur. Eğer ki bu “nedenler” çözümlenebilirse rakibine bilerek ve isteyerek sert müdahalede bulunan, takım arkadaşına pas atmayan, antrenmanlarda bazen ılımlı ve sempatik bazense acımasız ve otoriter olan antrenörün davranışlarını da açıklamış olacak. Başka bir deyişle, hangi şekilde davranırsak davranalım eğer bunların kökenindeki etmenler bilinir ise bireylerin belli durumlarda nasıl davranacaklarını bilebiliriz. Bu da bizi psikolojinin temel konularından birisi olan “motivasyon” kavramına götürür (Tiryaki, 2000).

Güdülenme, dünya çapında sporcuları ve onların antrenörlerini büyüleyen performansın bir yönü olarak tanımlanabilir. Bazıları, haklı olarak motivasyonun çok fazla öneme sahip olduğunu savunmaktadır. Bazıları da kimi insanların diğer insanlara göre daha fazla güdülendiklerine inanır ve onlar da haklı sayılır. Bazı sporcular ise, kimi zorlukların onları rakiplerine göre daha fazla güdülediğini beyan ederler ve bu oldukça şaşırtıcıdır. Kimileri de eğer sporcu ve antrenörleri yarışma ve müsabakalar için özel çalışmalar yapmazlarsa bu durumda onların ve antrenörlerinin ortaya sunabilecek hiçbir şeylerinin olmadığına inanmaktadırlar. Bu yargı kesin olarak doğru değildir. Yüksek seviyedeki öz-motivasyon, birçok şampiyon için bir özellik olsa bile bilinçli bir şekilde bir seviyeye kadar arttırılabilir. Antrenörler, bazı sporcuların güdülenmelerini farklı durumlardaki organizasyon ya da ruh hallerine göre sezon içerisinde göstermiş oldukları farklılıklara anlam verme konusunda hızlıdır. Antrenörler bunun gibi olabilecek dalgalanmaların arkasında yer alan ilkeleri anlamlandırarak, yalnızca sporcuların katılım istek ve arzularına etki etmez ayrıca coşku ile devam etme isteğini de etkiler (Demir, 2015).

Genel spor motivasyonu, bu kavram temelinde barınan ruhsal ve toplumsal ihtiyaçları göstermede yardımcı olur. Bu ihtiyaçlar arasında kendini göstermek ve kanıtlamak, toplumsal çevrede statü sahibi olmak, takdir görme, yeni bireyler ile arkadaşlıklar kurmak, yeni çevrelere adım atma, yeteneklerinin farkına varmak ve güçlü yönlerini kavramak heyecan ve maceraya atılma duygusunu karşılamak sayılabilir. Bu ihtiyaçların türü, sayısı ve önem derecesi her birey için değişiklik gösterebilir. Bunun nedeni ise her bireyin kişilik özellikleri, yetiştiği ve yaşadığı toplumsal çevre, aile fertleri ile olan ilişkileri, ailenin spor hakkındaki düşünceleri ve kültürel özellikleri birbirinden farklıdır. Genel olarak bakılacak olursa bir kişiyi spor yapmaya iten etmenler sıralanabilir (Doğan, 2004);

Kendini göstermek ve kendini tanımak: Birey spor yaparak bir açıdan olumlu bulduğunu özelliklerini içinde bulunduğu çevreye göstermek ve bunları yaparken de başka bir yönden kendini tanıyarak eksik bulduğu kısımlarını düzeltme imkanına sahip olur.

Kendini anlatma ve kendini onaylama: Sporun sahip olduğu oyun yönüyle kendini anlatma olumlu taraflarını onaylama ve onaylatmak, diğer bireyler ile pozitif ilişkiler sağlama gibi kazanımlar sağlanır.

Toplumsal statü ve üstünlük kazanmak: Sporun diğer alanlar üzerindeki faydaları ile kişinin kendisine karşı duyduğu güven duygusunda artış meydana gelir ve elde ettiği başarılar ile içinde bulunduğu çevrede iyi bir konuma sahip olur. Bunun sonucunda ise üstünlük kurma açlığını doyurmuş olur.

Tanınma ve üne sahip olma: İnsanların birçoğunda olan bu istek ise sporda kazanılabilecek başarılar ile karşılanabilir.

Heyecan ve macera gereksinimleri: Spor bireylerin heyecan duyarak günlük hayatın stresinden uzaklaşarak maceraya atılma ihtiyaçlarını karşılar.

Zihinsel yetileri geliştirme: Spor insanların hızlı, ani ve beklenmedik durumlarda hızlı algılama ve doğru karar verme özelliklerinde gelişmeye sebep olur (Doğan, 2004).

Yukarıdaki açıklamalardan anlaşılacağı gibi, oryantiring sporu yapan lise öğrencilerinin sporda güdülenme düzeylerinin belirlenmesi, öğrencilerin tercih etmiş olduğu branştaki kararları, icra ettiği branştaki memnuniyetini ve kendine olan güvenini

etkileyecek dolayısı ile bu durum eğitim-öğretimini, kariyerini, mesleğini vb. gibi birçok değişken öğrenciyi olumlu yönde etkisi altına alacaktır. Sporda güdülenme düzeylerinin düzgün bir biçimde belirlenmesi oryantiring yapan lise öğrencisini bireysel olarak etkisi altına alacağı gibi sosyal kültürel açıdan da etkileyecektir. Bu pozitif etkilenme beraber yaşadığı ailesine, çevresine ve arkadaşlarına olumlu katkıda bulunacaktır. Bu katkının kişiyi aldığı kararlarında olumlu yönde etkileyen ve sorunların üstesinden kolayca ihtiyacı olan çabayı sergileyen kendi kendini motive eden yani kısaca başarıya ulaşmak için ihtiyacı olan hamleleri sabırlı bir biçimde yerine getirmesi gerektiğini bilecektir. Eğitim öğretim açısından bakacak olursak, güdülenme düzeylerinin bireye yaptığı bu katkı, zincirin sahip olduğu halkalar gibi birçok değişkeni etkileyerek, öğrencilerin kendilerine karşı duydukları güven duygularını, diğerleri ile olan ilişkilerini, kararlılıklarını, tercihlerini ve motivasyonları gibi önemli faktörlere katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışma vasıtasıyla oryantiring spor yapan lise öğrencilerinin algı ve davranışları farklı değişkenlere göre sporda güdülenme açısından olumlu veya olumsuz olabilecek değişik etkilerini ortaya çıkartarak geliştirmek ve ortaya çıkmış olan sonuca göre uygulayacak bireylere yarar sağlamak, farklı biçimlerde yeni çalışmalara öncülük edeceği düşünülmektedir.

Eğitim açısından ise birbirleri ile ilişkisi olan önem arz eden sonuçların ortaya çıkmasında her birisinin diğerlerini etkisi altına aldığı fark edilen öğrencilerin, eğitimsel, motorsal becerilerinin ve fiziksel psiko-sosyal gelişimlerinde ve eğitim öğretim hayatlarında motivasyon önemli bir konuma sahiptir. Motivasyon düzeyleri yüksek olan öğrencilerin daha aktif, çalışmalarda daha etkili, kendine olan güveni yüksek, iletişim becerileri daha kuvvetli, başarıya ulaşma yolunda daha mücadeleci, bireysel veya takım etkinliklerinde etkisi olan bu değişkenlerin belirtilmesi arasındaki mevcut ilişkilerin kıyaslanması bu araştırmanın problem durumunu oluşturmaktadır.

1.2. Alt Problemler

Konu ile ilgili alt problemler aşağıda sıralanmıştır.

1. Oryantiring yapan lise öğrencilerinin, cinsiyetleri ile sporda güdülenme düzeyleri arasında farklılaşma var mıdır?

2. Oryantiring yapan lise öğrencilerinin, yaşları ile sporda güdülenme düzeyleri arasında farklılaşma var mıdır?
3. Oryantiring yapan lise öğrencilerinin, yaşadıkları bölge ile sporda güdülenme düzeyleri arasında farklılaşma var mıdır?
4. Oryantiring yapan lise öğrencilerinin, sınıfları ile sporda güdülenme düzeyleri arasında farklılaşma var mıdır?
5. Oryantiring yapan lise öğrencilerinin, oryantiring sporunu kaç yıldır yaptıkları ile sporda güdülenme düzeyleri arasında farklılaşma var mıdır?
6. Oryantiring yapan lise öğrencilerinin, oryantiring sporunun hangi türünü yaptıkları ile sporda güdülenme düzeyleri arasında farklılaşma var mıdır?
7. Oryantiring yapan lise öğrencilerinin, oryantiring sporunu haftada kaç saat yaptıkları ile sporda güdülenme düzeyleri arasında farklılaşma var mıdır?

1.3. Amaç

Problem durumunda bahsettiğimiz konular özetlendiğinde, oryantiring yapan lise öğrencisinin spordaki güdülenme düzeyi tek başına onun başarısını değil aynı zamanda onların eğitimsel, motorsal becerilerinin gelişimini ve akademik olarak yapacağı aktivitelerindeki başarılarını ve eğitim hayatı süreçlerini tümüyle etkisi altına alacaktır. Motivasyon düzeyleri yüksek olan öğrenciler daha aktif, çalışmalarda ve aktivitelerde daha etkili rollere sahip, iletişim kabiliyeti yüksek seviyede olan, kendisine olan güveni ideal düzeyde ve başarı için çok fazla emek sarf eden kişiler olmalı, motivasyon düzeyi düşük olan öğrenciler ise tüm bu özelliklerde muaf ve uzaktadırlar.

Bu araştırmanın amacı, Türkiye Oryantiring Federasyonu Bünyesinde Oryantiring yapan lise öğrencilerinin sporda güdülenme düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesidir. Bu değişkenler, cinsiyet, yaş, yaşanan bölge, sınıf, oryantiring sporunu kaç yıldır yaptığı, oryantiring sporunun hangi türünü yaptığı ve oryantiring sporunu haftada kaç saat yaptığı faktörlerinin karşılaştırılması incelenecektir.

1.4. Önem

Motivasyon yani güdülenme kavramı performansın en önemli parçalarından birisidir. Güdülenme olmadan yarışma için hiçbir zaman psikolojik olarak hazırlanmak mümkün olmaz. Motivasyon günlük hayatımıza kuvvetli bir şekilde etkilemektedir. Tam bir şekilde güdülenme eksikliği olan bir sporcu hiçbir hareketi olmadığı anlamındadır. Bu durumda biz insanlar için doğal olamayacak bir sonuçtur çünkü kendi hayatımızı teşvik ederken içinde bulunduğumuz çevreyi keşif edebilmemiz için devamlı olarak hareket etmeye ihtiyaç duyarız. Bu sebeple hiçbir birey güdülenmeden yoksun olamaz. Bazen atletlerin farkına varmaları gereken durum, kendi motivasyon rezervlerini açacak olan o önemli anahtarı bulmaktır. Motivasyonu nasıl ve ne şekilde açığa çıkarıp harekete geçireceğimizi bilmek bizim için avantajlı bir durum ortaya çıkartır. Hayatın halihazırda bize sunmuş olduğu sınırsız çeşitlilik ve zamanımızın büyük bir kısmını dolduran geniş aktivite yelpazesine bağımlı olarak bir ikilem ile karşılaşmaktayız. Eğer insanlara bir seçim sunuyorsanız; bazı kişiler spor yapmayı tercih eder, bazıları koltuklarına uzanarak büyük sayılabilecek bir kap ile dondurma yiyerek televizyonda beğendiği bir şey izlemeyi tercih eder bazıları ise sizin gibi bir kitap seçerek onu okur. Herhangi bir kişi tercih ettiği şeylerden hızlı bir biçimde sıkılarak bırakmaya karar verebilirken, başka bir kişi çok daha uzun kabul edilebilecek süreler seçtiği aktiviteyi uygulamaya devam edebilir. Aynı biçimde bazıları gerçekleştirdiği bir görev için çok çok az bir vakit harcarken, başka bir aktiviteyi yerine getirmek için çok daha fazla zaman harcayabilmektedir (Demir, 2015).

Bu farklılıklar güdülenmenin üç bileşenini gösterir;

Yön, bir aktiviteyi diğer bir aktiviteye rağmen devam ettirme isteği (örnek olarak çabalarımıza yön verdiğimiz yerler)

Kararlılık, bir aktiviteyi belirlenmiş bir gaye için başarıya ulaşınca kadar sürdürme eğilimi

Yoğunluk, aktiviteyi gerçekleştirmek için harcanmış olan tüm enerji miktarıdır (Demir, 2015).

Bu sebepler ile birey yaptığı spora başarıyı elde edinceye kadar kuvvetli bir biçimde ilgi gösterip inatlı bir şekilde devam ederken, bir diğeri isteksiz bir şekilde katılıp imkanlar zorlaştıkça daha basit bir şeye razı olur (Demir, 2015).

Sporda güdülenmenin önemine örnek verecek olursak, oynayacağı maçı kaybetmediği durumda küme düşme tehlikesi mutlak olan bir takımdaki sporcuların o maça olan istekleri ile maçın sonucu ne olursa olsun sıralamadaki konumu hiçbir şekilde değişime uğramayacak olan bir takımdaki oyuncuların ya da maçı kazandığı halde şampiyonluk umuduna sahip bir takımdaki sporcuların sergiledikleri hareketlerin tarzındaki değişimleri basit bir şekilde gözlemleyebiliriz. Aynı biçimde durgun bir şekilde oynanan bir oyun esnasında aniden performansı yükselen bir takım ile bu patlayış sırasında dayanamayıp çözülmeye giren rakip sporcularının bu davranışlarının farklarının altına bakacak olursa yine farklı güdülenme farklarını görmemiz gerekir. Yoksa aynı oyuncular aynı fizik ve fizyolojik durumda oldukları beklenen kişilerdir; oysa ki farklı motivler ile aynı beden değişik bir reaksiyon gösterebilir. Bir başka deyişle oyuncunun motivasyonel hazırlığının (dispozisyon) sözünün geçmediği bir spor tartışması her zaman eksik ve yetersiz kalacaktır (Özbaydar, 1983).

Dolayısı ile oryantiring yapan lise öğrencilerinin sporda güdülenme düzeylerinin, bu sporda uygulayacaklarını tam ve eksiksiz olarak yapabilmelerine olanak sağlamak için ne durumda olduklarının ortaya çıkarılması gereklidir.

Oryantiring sporunu tercih eden öğrencileri ile ilgili spordaki davranışları eğitimleri süresince belirlenmekte ve icra ettikleri süre içerisinde oluşumunu sürdürmektedir. Bu araştırmada Türkiye Oryantiring Federasyonu bünyesinde Oryantiring yapan lise öğrencilerinin sporda güdülenme düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi için önemlidir. Bu amaçla yapılacak araştırma bulgularının, sporda güdülenme düzeylerinin kalitesinin arttırılmasına katkıda bulunacağı beklenmektedir.

Oryantiring branşı seçildiğinde ve özverili bir biçimde çalışıldığında verim alınan bir spor branşıdır. Sporcu yetiştiren kulüplerde hem spor için hem de sosyal başarıda artış sağlamak için kulüplere uygun durumda olmayan sporcu ve öğrencilerin gelmesinin önüne geçmek ve branşa uygun öğrenci seçmek ülkemizin sporcu yetiştirme hedefleri kapsamında seçilmesi açısından büyük öneme sahiptir. Aynı zamanda eğitim

programlarının, öğrencilerin sporda güdülenme düzeylerini, kendilerine olan güvenlerini, iletişim becerilerini ve başarıya giden yolda gösterdikleri mücadeleyi geliştirmeye yönelik düzenlemelere de sahip bir şekilde programlanması arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılmasıyla, çalışmanın sporcu güdülenme düzeylerini geliştirmeye dönük bir biçimde antrenör yetiştiren federasyonlara, spor yöneticilerine, akademisyenlere ve ilgili alanda araştırma yapma isteğinde bulunacak herkese yardımcı olması umulmaktadır.

1.5. Varsayımlar

1. Bu çalışma yapılırken oryantiring yapan lise öğrencileri ölçeği samimi ve içten bir şekilde cevaplamıştır.
2. Oryantiring yapan lise öğrencilerine sorulan soruların geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.
3. Seçilen araştırma yöntemi oryantiring yapan lise öğrencilerinin sporda güdülenme düzeylerini ölçebilecek yeterliliktedir.
4. Araştırma için gerekli olan veriler ve ulaşılan kaynakların yeterli olduğu düşünülmektedir.

1.6. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma; Türkiye Oryantiring Federasyonu bünyesinde oryantiring yapan lise öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Oryantiring yapan lise öğrencilerinin sporda güdülenme düzeyleri ile sınırlıdır.
3. Araştırmada, araştırmaya katılan öğrencilerin yaş aralığı ile sınırlıdır.
4. Sporda güdülenme ölçeğinin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Güdülenme: Motivasyon en basit şekliyle, bir kişinin çabalarının yönü ve yoğunluğu olarak tanımlanabilir (Sage, 1977). Spor ve egzersiz psikologları güdülenmeyi, başarı güdülenmesi, yarışma stresindeki güdülenme; dışsal ve içsel

güdülenme de kapsamak üzere farklı bakış açılarıyla inceleyen kavramdır (Koruç ve Şahin, 2015).

Beden Eğitimi: İnsanı bir bütün olarak ortaya getiren ruhsal, fiziksel ve psikolojik olarak içinde bulunmuş olduğu genetik hazırbulunuşluk özelliklerin ortaya çıkardığı verime ulaşabilmesi amacıyla yapılan bütün bedeni hareketler ve oyun faaliyetlerinin tümüdür (Aracı ve Aracı, 2014).

Spor: Spor sözcüğü *disport* (dis ve portare) sözcüğünden köken alır ve bu sözcük işten uzakta durma, ağır iş değil eğlence anlamına gelir. Spor yalnız başına çalışmaktan farklı bir konumdur ve daha çok oyun tarafı ağır basar. Spor aktivitesinin sonucu değil, ona katılım sağlamak, onu icra ederken haz duymak, eğlenmek, dinlenmek, toplumdaki diğer bireyler ile olan ilişkiyi geliştirmek ve sağlığa pozitif yönde katkıda bulunmak önemlidir. Ama sonuç tam olarak önemsiz bir konumda değildir. Tatmin edici sonuçlar duyulan hazzı arttırır. Bu özelliklerin yardımıyla spor, oyun tarafı ağır basan bir etkinlikler grubu olarak ifade edilir. Bir başka deyişle “kurallara tabii olan ve geliştirilmiş bir oyundur” (Özbaydar, 1983).

Oryantiring: Oryantiring sporu, harita ve pusula yardımı ile harita üstündeki en hızlı rota ve yolu saptayarak arazi üzerinde işaretlenmiş olan turuncu ve beyaz hedefi bulmayı amaçlar (McNeill, 1996).

İKİNCİ BÖLÜM

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Motivasyon Kavramı

Motivasyon en basit şekliyle, bir kişinin çabalarının yönü ve yoğunluğu olarak tanımlanabilir (Sage, 1977). Spor ve egzersiz psikologları güdülenmeyi başarı güdülenmesi; müsabaka formundaki güdülenme, içsel ve dışsal güdülenme de kapsayacak şekilde farklı bakış açıları ile incelerler. Güdülenmenin bu farklı formları ise daha genel bir güdülenme tanımının parçalarını oluşturmaktadır. Dolayısı ile güdülenmenin özelliklerini bir futbol antrenörünün özel oyunları daha geniş bir maç planlaması, savunma veya hücum felsefesi bakış açısı ile gördüğü gibi daha geniş bütüncü bir bağlam ile anlıyoruz. Fakat güdülenmenin bu faktörleri olan çabanın yönü ve çabanın yoğunluğu içerisinde tam olarak neler barındırır? (Koruç ve Şahin, 2015).

Çabanın yönü, bir kişinin bazı durumların arayışı içinde olması, bu durumlara yaklaşması ve bunlardan etkilenmesini ifade eder. Örnek olarak bir öğrenci bir futbol takımında yer almaya, bir iş adamı, bir spor salonuna katılmaya ve sakatlık geçirmiş bir sporcu tıbbi olarak tedavi arayışı içerisinde olmaya motive olabilir (Koruç ve Şahin, 2015).

Çabanın yoğunluğu ise bir bireyin belirli bir durum için ne kadar çaba harcadığını ifade etmektedir. Örnek olarak bir öğrenci beden eğitimi ve spor dersine katılabilir (bir duruma yaklaşmak) ancak derse olan ilgisi az olursa çok fazla çaba sarf etmeye ihtiyacı duymaz. Diğer bir taraftan bir golf oyuncusu topu deliğe sokup sayıyı gerçekleştirmek için o kadar isteklidir ki fazlasıyla motive olmuş duruma gelir, bunun sonucunda gerilir ve kötü bir performans ortaya koyabilir. Burada anahtar nokta motivasyon, çabanın yönelimi ve yoğunluğudur.

Güdülenme veya motivasyon, takımın ve kişilerin isteklerini doyumu ile sonuçlanacak bir çalışma ortamı oluşturarak kişinin harekete geçmesi için etkilenmesi, ilgi duyması ve isteklendirilmesi sürecidir. Güdülenme hareketi başlatan ya da

geliştiren, devam etmekte olan bir faaliyeti belirli bir tarafa doğru kanalizasyon eden bir süreç olarak tanımlanabilir. Bunun sebebi olarak, belirli bir amaca yönlendirilmiş bir kişinin davranışları isteklerin doyumu ile ilgilidir. Bununla birlikte kişilerin isteklerinin fazla olması da göz önünde tutacak olursak, kişilerin davranışlarını ve hareketlerini seçmesi motivasyon ile ilgilidir. Bu sebeple güdülenme birtakım etkilere maruz bırakılmış olan kişinin, bu etkiler karşısında sergileyeceği hareketler açısından daha pozitif bir şekilde davranmasını sağlayacak unsurların bütünü olarak tanımlanabilir (Can, 2001).

Davranış bilimleri içerisinde güdülenme, içten gelmekte olan itici güçler ile belirlenen bir hedefe doğru yönelmiş hareketler için kullanılabilir. Güdülenme, kişileri belirli durumlar içerisinde belirli hareketlere yönelten etmenlerin hepsidir (Güney, 2000). Güdülenme kişilerin başarıya ulaşmalarına ve kişisel doyumlarını gidermeye yardımcı olur (Coleman ve Barries, 2000).

Güdülenme, harekete geçmek, teşvikte bulunmak manalarına gelen Latince'de ki "movare" kelimesinden türemiştir. Bu kavramsa İngilizce ve Fransızca "motive" kelimesinden türemiştir. Motive teriminin Türkçe'miz deki karşılığı ise güdü ve harekete geçmek olarak ifade edilebilir (Eren, 1998).

Güdülenmede yani motivasyonda en belirgin özellik bir fiziksel veya zihinsel etkinliğe ihtiyaç duyulmasıdır. Bahsedilen fiziksel aktivite esnasında, ısrar, sarf edilen çaba ve gözlemlenen diğer eylemler, zihinsel aktivite sırasında ise plan yapma, deneme, düzenleme, gözlemlenme, karar alma, problem çözme ve yaşanan gelişmeleri değerlendirmeye tabii tutma gibi bilişsel eylemler yer almaktadır (Öğülmüş, 2002). Motivasyon elde edilmiş sonuçtan farklı olarak devam eden bir süreç olarak ifade edilir. Kişilerde meydana gelen motivasyon olgusu, direkt olarak gözlem altına alınamaz fakat geçen süre zarfında kişinin sergilediği davranışların yardımıyla yorumlanabilir (Öğülmüş, 2002).

Güdülenme veya motivasyon, bireylerin bir amacı gerçekleştirmek için kişisel arzuları ve istekleri ile uyguladıkları davranışların tümüdür. Kişileri beklenmekte olan istenilen yöne doğru hareket edip davranış sergilemeleri konusunda teşvikte bulunan kendilerinden yahut çevredekilerinden kaynaklanan çeşitli güdü ve güdüler topluluğu olarak ifade edilebilir. Güdülenme örgüt ya da kişinin isteklerini kapsayacak bir ortam

oluşturarak onların harekete geçmeleri için etkileme ve teşvikte bulunma sürecidir (Küçükahmet, 2000).

Güdülenme, bireydeki güdülerin etkisi ile eylemde bulunmadır. Bütün bu açıklamalar güdülenme kavramının temelini oluşturmakta olan birey davranışlarını tetikleme, davranışı yönlendirme ve devamlılığını sağlamalarını kapsamaktadır. İnsan davranışlarını tetikleme konusundaki ilk faktör, kişinin kendi içinde onu farklı davranışları davranma yönüne itici güç olan güdüler ve bu güdülere hareket sağlayan içinde bulunulan çevresel faktörler ile ilgilidir. İkinci sıradaki faktör ise, belli bir hedefe doğru yönelme ile ilgilidir. En son ve üçüncü faktör ise, ilk iki faktöre bağlı olarak kişinin eylemi devam edip ettirmemesi ile alakalıdır. Bahsedilen bu üç faktör aktif olan bireyin analiz edilmesi ve anlamlandırılması için çok önemli bir anahtar konumundadır (Fidan, 1997).

Motivasyon, genel anlamda bakılırsa, insan organizmasını davranışlara sürükleyen, bu davranışların şiddetlerini ve enerji düzeylerini tayin etmeyi, davranışları bazı yönlerle sevk etmeyi ve bunların devamlılığını sağlayan çeşitli iç ve dış nedenleri ve bunlara ait çalışma mekanizmalarını kapsamaktadır (Arkonaç, 1998).

Bir güdülenme süreci içerisinde, hem duygusal hem de zihinsel faktörler etkili olmaktadır. Aç ve susuz kalma, uykusuzluk gibi temel ihtiyaçlar ve sosyal çevrede ilişkiler kurma, saygınlık gibi ihtiyaçların öznel birer yansıması olarak kabul edilen güdüler, davranışın nesnel koşullarıyla olan ilişkileri sebebiyle onlara somut sayılan bir içerik kazandırmada yardımcı olurlar (İkizler, 1997).

Sage'e göre güdülenme, bireyin eforunun (çabasının) doğrulduğu yönü ve yoğunluğunu ifade eder. Çabanın yönü, herhangi bir olguya yaklaşmayı, çabanın yoğunluğu ise eylem esnasında ne kadar efor sarf edildiğini tarif eder (Tiryaki, 2000).

2.2. Motivasyon İle İlgili Kavramlar

2.2.1. İçgüdü

Belirli uyarıcılara karşın, organizmanın ortaya koymuş olduğu öğrenmeden bağımsız ortaya çıkan sonuca bağlı davranışlardır (Özerkan, 2004). Öğrenilmeye az,

fakat bununla beraber sinir sisteminden kalıtım yoluyla gelen ilişkilere kuvvetli bir şekilde bağlı olan özgün eğilimlere içgüdü adı verilmektedir (Pinter, 1987).

2.2.2. Dürtü

Fizyolojik bir isteğin sebep olduğu genel gerginlik ve rahatsızlık durumu (drive) dürtü olarak ifade edilir. Dürtüler, fizyolojik ihtiyaçların psikolojik birer dışa vurumudur (Özalp, 1997). Organizmanın sahip olduğu homeostatik dengenin bozulmaya uğramasıyla, onun denge bozukluğunu giderecek davranışlara doğru yön veren bir iç uyarı gerginlik ve itme olarak ifade edilir (Doğan, 2005). Canlı varlıkların hayatlarını devam ettirebilmeleri için gerekli olan ve eksikliği hissedilen maddelerin alınması için organizmanın içinde oluşan enerji yoğunlaşmasına verilen isimdir (Koç, 1994). Kısaltacak olursak, fizyolojik sayılan ihtiyaç ve isteklerin organizmayı harekete geçirmesi olarak tanımlayabiliriz (Güney, 2000).

2.2.3. Güdü (Motiv)

Latin dilinde “motivus” veya “movare” kelimelerinden karşılık bulan motif “harekete geçiren, hareketi yönlendiren” manasına gelmektedir. Kurumsal olarak motif kişinin hangi sebeple hareketi ve eylemi seçtiğini, neden uzun sürecek bir yorucu görevi üstlendiğini, neden bir aktiviteyi değişik sıklıklarla yaptığı gibi sebepleri içermektedir. Güdüler organizmalarımızı davranışlara sevk eden iç ve dış etmenler olarak ifade edilebilir. Bir başka deyişle, güdü organizmanın isteklerini doyurmak için belli bir yönde etkin olma durumudur. Güdü, kişiyi seçimde bulunmayan harekette bulunmaya veya hareket yollarını diğerlerine tercih etmeye teşvikte bulunan itici güçlerden herhangi birine işaret verme için kullanılmış olan genel bir terimdir (Kuru, 2000).

2.2.4. Gereksinim

Fizyolojik veya psikolojik dengenin bozulmasına bağlı olarak ortaya çıkan eksiklik olarak ifade edilir (Güney, 2000). Organizmadaki hemoestetik dengemizin bozulmaya başladığını veya eksildiğini gösterir. Herhangi bir gereksinim baş gösterdiğinde birey gerginlik ve huzursuzluk konumu içine girer. Gereksinimler bireyin hayatını devam ettirebilmesi için gerekli olan eksiklikler olarak da görülebilir. Bu

eksikliklerin giderilmesi kişiyi pozitif yönde hareket etmeye daha fazla sevk etmeye başlayacaktır (Doğan, 2005).

2.3. Sporda Motivasyon Çeşitleri

2.3.1. İçsel motivasyon ve dışsal motivasyon

Güdülerimiz genel olarak incelendiğinde iki ana kategoriye ayrılmaktadırlar. Dışsal güdülenme bireye dışarıdan gelmekte olan etkileri içerir. Dışsal güdülenme, diğer bireyler tarafından gelmekte olan pozitif veya negatif etkilerde bulunabilen, hareketin tekrarlanma olasılığını arttırıp azaltabilen, maddi ya da manevi olarak değerler barındırabilen, güçlendirme veya pekiştirmelerin tümüdür. Dışsal ödüller (madalya, kupa, para vb.) maddi araçlar olduğu gibi, maddi olmayan (saygınlık kazanma, takdir görme, övülme vb.) kaynaklar tarafından da gelebilmektedir (Türkmen, 2005). İçsel güdülenme ise, kişinin kendisinin içinde barınan isteklerine yönelik oluşturduğu tepkilerdir. Merak duyma, bilme, yeterli olma ihtiyacı, gelişim gösterme arzusu içsel dürtülere örnek olarak sunulabilir (Selçuk, 1996).

Açlık ve susuzluk dürtüleri, genellikle kişiyi hedefe yönlendiren davranışları sergilemeye iter. Açlık ve susuzluk dürtülerinin sebep olduğu davranışların haricinde, bedenimizin gerçekleştirdiği birçok davranış bulunmaktadır. Genellikle bu şekildeki fizyolojik ihtiyaçların sebep olduğu dürtülerin kaynaklarına içsel motivasyon ismi verilebilir (Özalp, 1997).

İçsel olarak güdülenmiş kişiler, başarılı olmak için kendi kendilerini güdülemiş olan bireylerdir. Bu kişiler başarıya ulaşabilmek için kendi kendilerini yönetebilme kabiliyetine sahip olmalıdırlar (Nicholls ve Robert, 1992). Sporda içsel motivasyon, sporcunun bizzat kendisinden kaynak bulur. İçsel motivasyonu güçlü olan sporcular daha fazla bilgi ve beceri öğrenme, daha fazla başarı elde etme, çok daha fazla doyum sağlama konusunda istekli vaziyettedirler. İçinde bulundukları çalışmalarını için özel olarak motive olmaları ya da zorluk çekmelerine ihtiyaçları yoktur (Doğan, 2005). Bunun sebebi, içsel olarak iyi motive olmuş kişiler oyuna ve sahip oldukları onura düşkün bireylerdir. Bahsedilen bu içsel güdülenme onlar için en iyi olabilecek sonuç için çaba sarf eder. Etraflarında birçok kişinin olması onları etkilemez ve bir sorun

teşkil etmez (Konter, 1995). İçten bir şekilde motive olmuş kişi, hedeflerini belirler, ona ulaşmak için harekete geçer. Bu hedeflere ulaşması için kişinin atlaması gereken adımlardan bazıları şunlardır; kendine olan inanç, gizli kalmış olan becerileri açığa vurma, yaşamı heyecan ile karşılama, diğer bireylerle güzel iletişim kurmanın yollarını arama, gerginliği denetleyip kontrol altına alabilme, başarısızlığı alt edebilme, zamanı etkili kullanabilmektir (George, 1997).

Dışsal güdülenme ise, direkt olarak sporcunun kendisi ile ilgili değildir. Dış ortamda meydana gelen bazı durumların sporcu üstünde oluşturduğu pozitif veya negatif etkilerdir. Bu etkenler antrenörler, seyirciler, diğer insanlar ve kazanılacak ödüller olabilir. Dışsal motivasyon, sporcunun sergilediği performans üzerinde pozitif veya negatif etkiler yaratabilir. Dışsal ve içsel motivasyon kişiyi her yönden etki altına alabilecek bir güçler topluluğudur. Birey hayatını devam ettirmek ve her yönden kendisini geliştirmek için bu güdülere ihtiyaç duyabilir. Bizleri başkaları tarafından etki altına alan ve üzerimizde olumlu ya da olumsuz sonuçlar doğuran etmenlere dışsak güdüler, bizim kendi içimizden doğan davranışlarımıza şekil verecek olan psikolojik faktörlere ise içsel güdüler denir. (Doğan, 2005). Güdüsel bir davranışın başlamasına neden olan çevresel uyarıcılara, özendirici adı verilmektedir. Çevresel uyarıcıların özendirici özellikleri ise öğrenme sonucunda kazanılır. (Özalp, 1997).

2.3.2. Nitelik açısından spor motivasyonu

2.3.2.1. Genel spor motivasyonu

Genel spor güdülenmesinin temelinde yatan takdir görme ihtiyacı, arkadaş arama, çevreye sahip olma gibi sosyal ihtiyaçlardır. Kısaca bakacak olursak bireyi spora doğru yönlendiren sosyal ve psikolojik ihtiyaçlar, etkin durumda olma arzuları, kendini keşfetme, kendini düzgün bir biçimde anlatma, kendini kanıtlama, prestik kazanma, egemen durumda olma isteği, Macera hevesi, karar alma anında baskın olma durumu gibi ihtiyaçlardır (Başer, 1998).

2.3.2.2. Özel spor motivasyonu

Özel spor güdülenmesi ise, tamamı biyolojik içeriğe sahip olan, hareket etme, oyun oynama, üst düzey koordinasyona sahip olma, güçlü ve sağlıklı olma dürtülerinden kaynak bulmaktadır. (Başer, 1998).

2.3.3. Nicelik açısından spor motivasyonu

2.3.3.1. Yetersiz motivasyon

Yetersiz motivasyon, sporcunun içsel ya da dışsal açıdan yeteri düzeyde olmaması demektir. Takımın veya sporcunun aldıkları başarıya doymuş olmaları, müsabakanın önemsiz bulunması, rakibin kendilerine göre çok kuvvetli olması sebebiyle daha ilk baştan mağlubiyeti kabullenme veya rakibin çok zayıf olmasından ötürü güdülenememe anlamına gelmektedir (Başer, 1998). Yetersiz güdülenme kavramında, motivasyon düzeyi düşüktür, bu düşük motivasyonun sebepleri aşağıda verilmiştir;

Fizyolojik Belirtiler;

- Yavaş olma
- Uykulu olma ve halsizlik
- İsteksizlik
- Uyuşukluk

Psikolojik Belirtiler;

- Tembel olma
- Sebebi olmayan keyifsizlik
- Müsabakayı terk etme eğilimi (Kuru, 2000).

Bu etmenler takımı veya sporcuya ait olan güdülenme seviyesini düşürürler. Bunun sonucunda ise başlama tembelliği denilen olgu ortaya çıkar. Yetersiz motivasyon kavramında sporcunun güdülenme seviyesi düşüktür ve bu durum hazırlık sürecindeki antrenmanlarda hem de müsabakalarda baş gösterir. Spor yapan kişinin spor ile arasındaki ilişkilerde bir gevşeklik, isteksizlik ve vurdumduymazlık üst seviyelere çıkar (Başer, 1998).

2.3.3.2. Aşırı motivasyon

Aşırı motivasyon kavramı, spordaki başarısızlıkların sebebi olarak, yetersiz güdülenmeden daha fazla ortaya çıkan ve gözlemlenen bir durumdur. Özellikle de performans sporunda ve profesyonel sporda her müsabaka daha toplumsal çevre ve ekonomik boyut olarak daha fazla önem arz eder. Bu müsabakalar sporcuda tek bir duygunun oluşmasına sebep olur, “ya kazanamazsam?”. Bu korku daha sonra yüksek kaygı ve güvensizlik haline dönüşür. Bu sebeple de sporcunun güdülenme seviyesi, daha yüksek olup başlama stresi durumuyla kendisini belli edecek duruma gelir. Bu durum aynı anda genel spor güdülenmesinin de çok yüksek olduğunu gösterebilmektedir (Başer, 1998).

Aşırı güdülenme sporcunun otonom sinir sistemi üstünde aşağıda gösterilen şu etkileri yaratmaktadır;

- Kalp atım sayısında belirgin bir artış
- Avuç içlerinde oluşan terleme
- Titreme durumu
- Halsizlik hissetme
- Çok kuvvetli uyarılmış hali
- Sık sık tualete gitme ihtiyacı
- Algılamada zorlanma
- El ve ayak koordinasyonunda meydana gelen bozulmalar (Başer, 1998).

2.3.3.3. Yeterli motivasyon

Organizmanın ulaşmış olduğu yüksek seviyedeki performansın, uyum sürecini etkilemeyen bozmayan duruma yeterli güdülenme denilebilir. Yeterli motivasyona sahip bireylerde algılama ve karar verme durumları dengeli bir biçimdedir. Bilinç yerindedir ve birey olayları düzgün bir şekilde takip edebilir, yapılan mücadele doğrudur, alınan taktik plana uyum sağlar, yüksek tekniğe ihtiyaç duyulan hareket ya hatasız ya da az bir hata ile gerçekleştirilir. Yarışma için yeterli enerji vardır ve stres kolay bir şekilde yenilebilir. Kısacası birey fizyolojik ve psikolojik açıdan yarışmaya hazırdır (Başer, 1998).

2.4. Sporda Motivasyonu Kavramı

Spor, biyolojik, fizyolojik, psikolojik ve toplumsal bir boyuta sahip olan kendine özgür bir içeriğe sahip kavramdır. Motivasyon kavramı ise, tüm spor aktiviteleri içinde yer alan tüm bireylerin istek ve ihtiyaçlarını yansıtan etmendir (Koç, 1994). Güdülenme gücü ve kazanılan başarı arasındaki ilişki bilhassa sporda çok önem arz etmektedir. Güdüleme özelliği düşük olan bir durumun düşük ya da az olarak nitelendirilebilecek bir başarı ile sonuçlanması yüksek olasılıklıdır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Sporcuların yarışmalarda iyi bir performans ortaya koyabilmeleri için gerekli olan etkenlerden bir tanesi de o sporcuların motive olmalarını sağlayacak olan faktörlere iyi hakim olmaktır. Spor ve spor psikolojisinin en önemli kavramlarından birisi de motivasyondur. Dolayısıyla spor ile uğraşan herkesin motivasyon kavramı üzerinde yoğunlaşması ve ilgilenmesi gerekmektedir (Terzioğlu, 1992).

Antrenörler için en önemli nokta, sporcuyu harekete geçirecek olan özelliğe sahip olmasıdır. Sporcunun sahip olduğu kişilik, inandığı ve saygı gösterdiği prensipler, amaçlarını harekete geçirici teknikleri, sporcunun gelişmesini ve başarıya ulaşmasını kolaylaştırır (akıroğlu, 1987).

Bir antrenörün motivasyon eylemini ortaya çıkarabilmesi için, sporcuları hakkında çeşitli bilgilere hakim olması gerekmektedir. Bu bilgilere örnek olarak sporcunun kişiliği, sosyoekonomik durumu ve kültürel özellikleri örnek olarak verilebilir. Bu bilgilere ulaşmak için çeşitli testleri kullanabileceği gibi, gözlemlerden ve farklı davranışlara verilen tepkilerden de yararlanabilir. Ulaşılan bu bilgiler, sporcuya uygulanacak olan yaklaşımların, seçilecek olan yöntemi ve bu yöntemin başarısını etkileyecektir (Doğan, 2005).

Sporcunun antrenörü, kendisine göre neyin önem arz ettiği konusundaki düşüncelerini iyi analiz etmelidir. Eğer uyguladığı yaklaşımlar başarılı görünmüyorsa durumu değiştirmek ve nelerin geliştirilmesi gerektiğini saptamalıdır. Kendisinin sahip olduğu felsefenin olumlu ve olumsuz yönlerini bilmelidir. Antrenör motivasyon için çaba gösterirken, hangi durum ve pozisyonlarda etkili olamadığını, başarı gösteremediğini bilmelidir. Motivasyonun takım ve birey üzerinde nasıl bir etki bıraktığının farkında olmalıdır (akıroğlu, 1987).

Herhangi bir spor aktivitesinin hedeflerini belirleyen spor güdülerini, faaliyetin kendisi ve bu faaliyetin içinde bulunan sporcu ile olan ilişkilerine göre ikiye ayırmak mümkündür. İlk bölümde bulunan motiveler, direkt olarak sporun kendisiyle, spor aktivitesinin sonucuyla veya alınan sonuca bağlı olarak daha uzun vadeli hedeflere ulaşmak için aracı olan spor faaliyetlerinin amacı ile ilgili olabilir. Sporcu ile olan ilişkiye göre motiveler ise doğrudan ya da toplumsal çerçeve içerisinde dolaylı olarak sporcunun bizzat kendisi ile alakalıdır. Bu düzenlemelere göre spor motiveleri altı grupta incelenebilmektedir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

1. Spor faaliyetinin bizzat kendisi ve doğrudan sporcu ile ilgili motiveler: Fiziksel faaliyet, hareket, belirli spor hareketlerinden haz duyma, kendi kendini tanıma ve geliştirme, bedensel meydan okuma, heyecan, macera ve gerilim gibi motivelerdir.
2. Spor faaliyetinin bizzat kendisi ve toplumsal çerçeve açısından sporcu ile ilgili motiveler: Karşılıklı olarak toplumsal etkileşim, başka bireyler ile birlikte spor yapmaktan haz alma gibi motivler gösterilebilir
3. Spor faaliyetinin sonucu ve doğrudan sporcuyla ilgili motiveler: Sporcunun kendi kendisini onaylamaya dönük başarı motivisi gibi
4. Spor faaliyetinin sonucu ve toplumsal çerçeve açısından sporcuyla ilgili motiveler: Kendini gösterme ve başkaları tarafından onaylanma, toplumsal çevrede itibar ve saygı görme, prestij kazanıp üstünlük elde etme gibi motiveler.
5. Daha ileride ki amaçlara ulaşmak için aracı olarak spor faaliyetlerinin kendisi ve doğrudan sporcunun kendisi ile ilgili motiveler: Sağlıklı olma, dış görünüş güzelliği, boş zamanları düzenleyebilme, maddi kazanç elde edebilme ve seyahate çıkabilme gibi motiveler.
6. Daha ileride ki amaçlara ulaşmak için aracı olarak spor faaliyetlerinin kendisi ve toplumsal çerçeve içindeki sporcu ile ilgili motiveler: başkalarıyla arkadaşlık kurabilme, ilişki kurma, saldırgan olma, toplumda bir konuma sahip olabilme isteği gibi motivelerdir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Sporcunun kendisinin ve onun dünyasının oluşturmuş olduğu görüşleri ışığında, bir amaç edinmekte ve oluşan bu amaca doğru bir dizi davranışları ortaya çıkarmaktadır (Sarıkaya ve Sütütemiz, 2004).

Sportif aktivitelerde bulunan bireylere ait davranışların açıklanabilmesi, motivasyon kavramı içerisinde ele alınabilmektedir. Her şeyden evvel spor yapan bir birey hareket etme ihtiyacını karşılamış olur (Koç, 1994). Spor yapabilmek için gelişmiş düzeyde bir kas ve iskelet sistemi, hareketleri düzgün bir biçimde icra edebilmek için gelişmiş bir koordinasyon becerisi, farklı biçimlerde ki ruhsal, fiziksel, bedensel engellere rağmen başarabilme ve başarısızlık durumunda uğraştan kopmamak için gerekli kişilik özellikleri ve antrenmanlar için yeterli güdülenmeye ihtiyaç vardır. Belirlenmiş kurallar çerçevesinde düzenli bir halde uzun süreli yapılan spor etkinliklerinde organizmada olumlu gelişme ve değişimler yaratır. İskelet, kas, dolaşım sistemleri daha düzenli ve verimli çalışırlar (Horst, 1976).

Sporda güdülenme deyince akla ilk gelen antrenör, seyirci vb. gibi unsurlardır. Antrenörler, sporcuları övmek veya cezalandırmak yoluyla istediklerini yaptırabilirler. Övgüler ile sporcu, antrenöre, yarışmaya ve kendisine daha pozitif yaklaşacaktır. Övgüler sporcuya neyin doğru olduğu hakkında ışık tutacaktır. Cezalar ise onun haksız olduğunu belirtir ve pozitif hislerin oluşmasına herhangi bir katkı sağlamaz. Yerinde verilen ödüller sporcuya güven kazandırarak daha başarılı olmasını sağlarlar. Cezalar ise şüphe ve kaos ortamı yaratabilirler (Türkmen, 2005).

2.4.1. Biyolojik özellikler

Hareket uyarıları, organizma üstünde etkili olan uyarıların en çok önem gerektirenlerindendir. Hareket ise kişinin en önemli ihtiyaçlarından birisidir. Bu ihtiyacın spor yolu ile doyurulması halinde organizma üzerinde gözle görülebilen değişiklik ve gelişmeler yaratır. Kişinin kemikleri kalınlaşıp güçlenir, kasları gelişir, kas gücü ve dolaşım sisteminin verimi ve dayanıklılığı artarak fiziksel performans yükselir (Başer, 1998).

2.4.2. Sosyal özellikler

Geçtiğimiz son 30 yıl içerisinde gözlemlenen performans patlaması, basın, radyo ve televizyon gibi kitle iletişim araçlarındaki gelişimler, büyük toplulukların spora olan ilgisinin artmasına sebep olmuştur. Bu durum ise büyük iş adamlarını ve politikacıları sporun içerisine sokmuştur. Bu gelişmeler spora ilgi duysun veya duymasın gençleri de

dolaylı ya da dolaysız bir şekilde etkilemiştir. Onlara, kendi sınırlı çevrelerinde beğenilme ile başlayıp toplumsal bir kahramana dönüşmeyi, uluslararası ün kazanmaya doğru giden manevi zevklerden, daha iyi maddi koşullar ve toplumsal sınıf değiştirmeye kadar oldukça fazla fırsat sağladı. Birçok genç daha erken yaşlarda sporla ilgilenmeye ve yapmaya başladı. Çok daha fazla bilim adamı ise, spor alanı ve spor araçlarını daha fazla performans sağlayacak şekilde geliştirme yoluna gittiler (Başer, 1998).

2.4.3. Psikolojik özellikler

Kişideki tüm psikolojik özellikler kalıtım ile yaşanan çevre arasındaki karşılıklı etkileşim durumuna bağlıdır. Pozitif veya negatif çevre şartlarının kalıtım yoluyla aktarılan potansiyeli ne derecede değişime sokabileceği de sporda hissedilen istekler ile ilgilidir (Kuru,2000).

Maslow'un bakış açısı ile ihtiyaçlar hiyerarşisi, kendini gerçekleştirme gereksinimi, saygınlık gereksinimi, sosyal ve fizyolojik gereksinimlerdir. Büyük bir ölçüde ihtiyaçları becerileri ile doyurulan kişi, sonuç olarak tüm ihtiyaçlarını doyurmak ve bütün yaratıcı becerilerini ortaya koyarak bunları geliştirmek ister. Kendini gerçekleştirme kişinin istediği konuma gelmesi, elde etmek istediğine ulaşması olarak tanımlanır. Bu kuram çevresinde bir sporcu da uğraş verdiği spor branşında ulusal ve uluslararası ortam başarı almış, herkesin tanıdığı ün sahibi, ülkesinin guru kaynağı olmuş bir birey olmak ister (Kuru, 2000).

2.5. Sporda Motivasyon Kuramları

2.5.1. Sporda başarı motivasyonu kuramı

Sporda başarı güdülenmesi kuramı, Murray tarafından değerlendirmeye alınmıştır. Sporda başarı motivasyonu kavramı, bir eylemi ustaca yapma, mükemmel bir biçimde gerçekleştirme, engelleri rahatça aşma ve daha iyi yapma olarak tanımlanmıştır (Tiryaki, 2000). Sporcunun başarıya ulaşması için sadece spor yapma güdülenmesi yeterli olmaz, güdülenmenin çok daha ileri bir seviyesi olan başarı güdülenmesi de gereklidir (Arslanoğlu, 2005).

Başarı güdülenmesi kuramı, bireylerin bir aktiviteye niçin katıldığını, zor olarak

görülen bir şeyi başarmak için niçin bu denli çaba harcadığını ve buna neden uzun süreler boyunca devam ettiğini açıklamaya çalışmaktadır (Hayashi, 1994).

Başarı güdülenmesi, bireylere ait düşünceler, davranışlar ve duygular üstünde farklı boyutlarda etkilerde bulunurlar, bu etkiler aşağıda sıralanmıştır:

- Yapılacak olan etkinliklerin seçilmesi (örnek olarak yarışmak amacı ile eşit seviyede yetenekteki bir rakibi aramayla veya oyun oynamak için daha üst düzey ya da düşük seviyedeki rakipleri seçmek gösterilebilir),
- İstenilen hedefe ulaşmak için harcanan çabanın belirlenmesi konusunda (hangi sıklıklar ile antrenman yapıldığı gibi)
- Ulaşılabilecek hedef için sarf edilecek çabanın şiddetinin belirlenmesi konusunda (antrenman sürecinde kişinin ne kadar istekli olduğu gibi),
- Zorluklara veya başarısızlık durumuna göğüs germe (örnek olarak işler olumsuz ilerlediğinde daha fazla çalışma veya çalışmayı bırakma durumu gibi) (Aktop, 2002).

Sporda başarı güdülenmesi, sporcunun ileriye ve geleceğe yönelik olan beklentilerinin artması ile ortaya çıkmaktadır. Bir işi başarmanın sonucunda duyulan haz ve doyum gelecekte ortaya çıkacak başarı ve kazanımlar için sporcuda yeni istekler ve beklentiler doğurur. Oluşan bu güdüye, sporda başarı güdüsü ya da başarı güdülenmesi ismi verilir. Fakat başarı güdülenmesinin gösterdiği gelişme süresinin bağlı olduğu sınırlar vardır. Her sporcu yüksek düzeyde bir başarı güdülenmesi geliştiremez. Aynı zeka düzeyine sahip olan, aynı toplumsal çevrede yetişen sporcuların, başarı güdülenmeleri aynı düzeyde değildir. Sporcunun sahip olduğu beklentiler ile yaşamış olduğu olaylar arasında çok büyük farklılıkların, zıtlıkların görülmesi ve hissedilmiş olması başarı güdülenmesini negatif yönde etki altına alır. Örnek olarak, bir sporcu bazı hareketleri kolayca yaptığı için ona benzerlik gösteren başka hareketleri de aynı biçimde başarı ile yapabileceğine dair beklentiler geliştirebilir. Fakat beklentiler oluşturduğu bu hareketleri gerçekleştiremez, doğrulayamaz veya çok az bir şekilde doğrularsa ümitsizlik durumuna düşebilir. Eğer sporcular çok sık bir şekilde başarısız olurlarsa öğrenilmiş çaresizlik olarak adlandırılan yılgınlık durumuna düşebilirler (Aktop, 2002).

Sporda başarı güdülenmesi, diğer kişiler ile yarışmayı içine alabilir. Sporcunun kendisinin belirlemiş olduğu standartların ve geleceğe yönelik umut ve beklenti seviyesi ile bu kavramlara ulaşmak istediği zaman karşılaşılabileceği muhtemel problemleri kendi öz gayreti ile çözmeyi düşünebilir. Bu gibi durumlarda sporcunun başarı güdülenmesi ile hırsı arasında bir ilişki vardır. Fakat belirlenmiş olan standartlar bir seviyeye kadar diğer kişilerinin kazandığı başarılarla da bağlı olabilmektedir. Bu durumlar sporcuya sosyo-kültürel çevre ile aktarılmış olabilir. Genel olarak sporcunun içinde bulunduğu yakın çevre onun sahip olduğu beklentiler üstünde etkiye sahip olabilmektedir. Sporcunun kendisine örnek ya da rakip olarak tanıtılan sporcuların ilerisine geçebilen sporcu, başarısı için standartlarını kendisi seçememiş ve koymamış ise bu durumdan memnuniyet duymaz ve haz almaz. Çünkü içinde bulunduğu çevresi için yapmış olmaktan başka bir duygu sağlayamaz (Mungan, 1995).

Başarı kazanmak isteyen her sporcu, kendisi için bir yeterli olma ölçeği geliştirmektedir. Sporcu kendisine koyduğu bu başarı sınırlarını aştığı vakit veya bu sınırlara ulaştığı zaman artık başarmak için fazla çaba sarf etmeyebilir. Sporcu, kazanacağı başarı umudu ile başarısızlık kaygısı arasında bir denge sağlar. Herhangi bir spor branşı içerisinde ya da bir spor karşılaşmasında sergilenen düşük başarı, bir sporcu açısından yeterli olduğu halde, diğer bir müsabakada o sporcu için başarısızlık anlamına gelebilir. Yani sporcular içinde bulundukları durumlara göre kendilerine ait olan başarı sınırlarını belirleyebilmektedir. Bu durumlarda içsel ve dışsal güdülenme çok önem kazanmaktadır (Mungan, 1995).

2.5.2. Başarı gereksinmesi kuramı

Mc. Clelland ve Atkinson'un başarı güdülenmesi kuramına göre, başarı gereksinimini, öğrenilmiş ve istikrarlı olan bir özelliktir. Bir sporcuya ait olan başarı gereksinimini, iki faktörün etki altına aldığını belirtirler. Bu faktörler ise başarı motive ve başarısızlıktan kaçma motiveleridir. Bu tanıma göre başarıya ait olan gereksinme başarılı olma güdüsünden, başarısızlıktan kaçmanın çıkarılması ile hesaplanabilir. Eğer tarif edilen bu işlemde elde edilecek olan değer pozitif ise, yani başarılı olma güdüsü başarısızlıktan kaçınma güdüsünden fazla ise birey yarışma ortamlarına katılacak, eğer tarif edilen işlemin sonucu negatif olursa yani başarısızlıktan

kaçınma daha fazla bir değerde çıkarsa kişi yarışma ortamlarından uzaklaşacaktır (Tiryaki, 2000).

Başarı gereksinimleri fazla olan bireylerin, başarı durumlarını, mücadele ve çaba isteyen ortamlar için arayış içerisinde oldukları bilinmektedir. Bu durumun tam tersine başarı gereksinimleri düşük olan bireylerin de, başarı durumlarından, özellikle başarma ile başaramama olasılıklarının yarı yarıya olduğu durumlarda kaçtıkları bilinmektedir. Başarı gereksinimleri az olan kişilerin kendilerine ya çok basit ya da çok zor olan görevleri seçtikleri ifade edilebilir (Tiryaki, 2000).

Başarı gereksinmesi kuramının odak noktası, bazı kişilerin başarıya yönelik aktivitelerden başarılı bir şekilde çıkmaktan çok üst düzeyde doyum almış olmalarıdır. Fakat burada dikkat edilmesi gereken kısım, başarı algısının kişiden kişiye göre farklılık gösterebilmesidir. Yani her kişi kendisine ait başarı davranışını belirlemek ile sorumlu sayılır (Tiryaki, 2000).

Güdülenmenin sahip olduğu gücü ve başarısı arasındaki ilişki spor açısından çok önem arz etmektedir. McClelland'a göre başarı güdüsü, ilgili başarı hedefindeki belli bir seviyeye ulaşmaya ve onu aşma çabasıdır. Eğer ki gerçekleştirilen eylemin sonucunda bir başarıya ulaşılmışsa sevinç, mutluluk gurur duyma gibi pozitif duygular ortaya çıkar. Fakat herhangi bir başarısızlık durumunda ise birey, utanma, öfke ve memnuniyetsizlik duygularını yaşayabilir. Başarıya dönük eylemin hedefi, pozitif duygulara ulaşma ve negatif olanlardan kaçma durumudur (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

2.5.3. Hedefi gerçekleştirme kuramı

Hedefi gerçekleştirme kuramı, sporcunun elde ettiği başarısını değerlendirmeye tabii tutmak için ona ait olan temel başarı hedeflerinin önemini vurgulamaktadır (Doğan, 2005). Hedefi gerçekleştirme kuramını ilk defa ortaya çıkaran ve kullanan kişi Nicholls'dır (1984). Başarı hedefleri, ego yönelimli ve görev yönelimli olmak üzere iki gruba ayrılır (Tiryaki, 2000).

Ego yönelimli olan başarı hedeflerinde, sporcular müsabaka ortamında ilgili olarak kendi becerisi ile rakiplerinin kileri ile karşılaştırır. Dolayısı ile sporcu başarılı olursa kendisini becerikli, başarısız olursa beceriksiz ve yeteneksiz olarak görür. Fakat

bir başarıyı kazanmanın direkt olarak beceri ile mi yoksa çalışma ile mi olduğu açık değildir (Tiryaki, 2000).

Görev yönelimli başarı hedefinde ise, sporcular hedeflerini kendi öz performanslarına dönük belirlerler. Bu yönelimdeki sporcular, kendilerini diğer sporcular ile karşılaştırmazlar. Burada önemli olan kendi performans düzeyleridir. Sporcular daha önceki müsabakalardaki performans düzeyleri ile şu an ki performans düzeylerini karşılaştırırlar. Şu an da olan performans düzeyleri daha iyi konumda ise, kendilerini başarılı olarak nitelendirirler. Rakibin kim olduğu veya sahip olduğu seviye önemli değildir ve bununla beraber rakibin kimliği baskı yaratabilecek bir etki olmaktan uzaklaşır (Doğan, 2005). Hedefi gerçekleştirme kuramında, antrenörlerin sporcuyu güdüleme konumunda yapılması ve yapılamaması gereken davranışlara ait örnekler aşağıda sıralanmıştır.

Antrenörlerin yapması gereken davranışlar:

- Sporcunuzun başarı ve başarısızlığı ne şekilde değerlendirdiğini anlamaya çalışın ve onların ruhen nasıl hissettiklerini kavrayın.
- Sporcunuzun bir işte ya da görevde yetkin olmaya ustalaşmaya yardımcı olun.
- Kazanma veya kaybetmekten daha çok bireyin kendisine ait olan performansına yönelik kararlar vermesine yardımcı olun.
- Her sporcunuz için kişisel hedefler ortaya koyun ve bu hedeflere ulaşıldığı anlarda onları ödüllendirin.
- Her sporcunuza, yetenekleri uygulamaya dökme ve kendilerini oyun içerisinde gösterme fırsatı tanıyın

Antrenörlerin yapmaması gereken davranışlar:

- Sporcularınızdan sadece en iyi olanı ödüllendirmeyin.
- Sporcularınız arasından iyiden kötüye yönelik bir sıralama oluşturarak karşılaştırmada bulunmayın.
- Sporcularınızdan sadece en iyileri seçmeyin (Tiryaki, 2000).

2.5.4. Yükleme kuramı

Yükleme kuramını Heider kurmuş ve ardından Wiener geliştirmiştir. Yükleme kuramı, motive olmanın bilişsel kuramı olarak da bilinmektedir. Wiener'e göre başarı ve başarısızlık ile ilgili yüklemeler üç farklı boyutta sınıflandırılmaktadır. Bu sınıflar, içsel ve dışsal, tutarlı ve tutarsız, kontrol edilebilir ve kontrol edilemez olan yüklemelerdir (Tiryaki, 2000).

Yükleme kuramına göre, sporcular başarı veya başarısızlıklarını farklı sebeplere bağlamaktadırlar. Başarı veya başarısızlığın açıklanmasındaki bu sebepler aynı eylem üzerinde olan ya da farklı bir deyişle aynı zamanda kazanan bir sporcu ve kaybeden sporcuyla farklılıklar ortaya çıkabilmektedir (Tiryaki, 2000).

2.6. Sporcu ve Motivasyon

Sporcuların performansları üstünde etki kuran faktörlerden biri sporcunun güdülenmesidir. Bu bağlamda antrenörlerin sporcu güdülenmesi hakkında bilgi sahibi olmaları ve uyguladıkları antrenman ve oyunlarda belirleyecekleri güdülenme stratejilerini uygulamaya dökmeleri önemlidir. Bunlarla birlikte sporcunun güdülenmesini anlayarak yönetmek genellikle karmaşık bir süreci tarif etmektedir (Schneider ve Baker, 2006).

Güdülenmenin gücü ve başarı ile aralarındaki ilişkinin, bilhassa sporda çok önemli olduğu açıktır. Motive edici kuvveti az olan bir olgunun, düşük seviyede bir başarı ile sonlanması olasıdır. Her kişi, kendisini tatmin eden ve huzur sağlayan durumları arama, rahatsızlık sağlayan durumlardan ise kaçınma eyleminde bulunur. Arama ve kaçma eylemleri, güdülerimizin yapısında mevcuttur. Hangi eğilimlerimiz ağır basarsa onlara dönük güdüler ortaya çıkar. Bunlara göre, başarı güdüsü başarılı olma veya başarısızlıktan kaçma, arkadaşlık güdüsü ise itibar görme ya da ret yemekten kaçınma biçiminde ortaya çıkar (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Sporda sağlanan yüksek performans için fiziksel ve fizyolojik açıdan kuvvetli olmanın yanı sıra psikolojik yönden de güçlü, sağlıklı ve hazır olmak gerekmektedir. Sporcuların yüksek yoğunluğa sahip antrenmanlara katılımlarını ve bunu uzun bir süreç boyunca devam ettirmelerini sağlayan etmeni açıklayabilmek için birçok kuram ortaya

sunulmuştur. Bu kuramlardan birisi de başarı güdülenmesi kuramıdır. Başarı motivasyonu kuramı bireylerin fiziksel bir aktiviteye neden katılım sağladıklarını zor olarak görüleni başarmak için niçin bu denli kuvvet harcadığını ve niçin böylesine uzun bir süre devam ettirildiğini açıklamaya çalışmaktadır (Tiryaki, 2000).

2.6.1. Sporcuyu motivasyonu yönlendiren metotlar

Bilgi toplama metodunda, antrenörün takım ve bireysel sporcular ile ilgili, güdülenme için, işe koyulmadan önce bazı bilgilere hakim olması gerekmektedir. Bu bilgilerin eksikliğinde gerçekleştirilen eylemin başarıya ulaşması rastlantılar ile mümkündür. Sahip olunması gereken bu bilgiler istenilen bir şeydir. Fakat kişilik gibi, psikolojik ihtiyaç gibi, değerlendirilmeye alınması zor etmenlerin değerlendirilmesinde hata payları yüksektir. Fakat hataları düzeltmek, hele ki antrenör yazarak çalışma alışkanlığına sahip ise her zaman mümkün olabilen bir durumdur. Bu sebeple antrenörlerin, tüm sporcuları için bir dosya tutma alışkanlığı kazanmaları kişisel başarıları için çok önemlidir (Başer, 1998).

Sporcuyu güdülemeyi arzulayan uygulayıcının ihtiyacında olacak bilgiler aşağıda özetlenmiştir:

Sporcunun sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarının neler olabileceği uygulayıcının kendisinin gözlem ve sezgileri ile bilinmekte olan ana ihtiyaçlardır ve yeni ihtiyaçlar ortaya çıkarabilir (Başer, 1998). Sporcuyu spora doğru yönlendiren sebepler güdülenme kavramıyla iç içedir. Fakat bazı durumlarda sporcunun spor yapmasının gerçek veya görünen sebepleriyle güdülenmeleri arasında farklılıklar olabilmektedir. Başka bir deyişle, bazı durumlarda, sporcuların bilinçli bir şekilde güdülenmeleriyle bilinçsiz güdülenmeleri arasında çelişki meydana gelebilir. Eğer var ise bu çelişkinin aydınlatılması çok önem arz eder (Başer, 1998). Sporcuyu spor yapmaya yönlendiren sebepler aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Anne ya da babası eski bir sporcu olduğu için,
- Bir spor kulübüne üye olarak yeni bir sosyal çevre kazanmak istediği için,
- Beden Eğitimi ve Spor dersinde yüksek becerili görülüp öğretmeni tarafından zorlandığı için
- Hareket dürtüsü, performans sergileme isteği, kendi değerlerin ölçme isteği

ya da saldırganlık duygusunu köreltmek için

- Dünyaya karşı olan görüş ve düşünceleri spor yapmasını gerektirdiği için
- Başarıya ulaştığı takdirde güzel seyahatler görebileceği için,
- Takım arkadaşlarını zor durumda bırakmak için,
- Başarılı olup vatanını ve onurunu yükseltmek için,
- Para kazanıp ekonomik yönden özgür olmak istediği için,
- Hoşlandığı ve beğendiği için başlamış olduğu sporu devam ettirmek için (Başer, 1998).

Yukarıda gösterilen sebeplerin, gencin sosyal ve psikolojik ihtiyaçları ile uyum sağlaması durumunda, güdülenme için özel spesifik çabalara gerek yoktur. Sporcunun güdülenmesinin niteliği ve niceliği optimal seviyede tutulmuş olur. Asıl zorluk, bunların arasında uyumsuzluk ve çelişki olduğu zamanlarda ortaya çıkmaktadır. Bu gibi durumlarda uygulayıcının işleri güçleşmekte, dikkat ve özen gerekmektedir (Başer, 1998).

Sporcunun kişilik özelliklerinin iyi kavranması, uygulanacak olan yöntemin seçilmesi konusunda çok önemlidir. Çünkü herhangi birisi için doğru olabilecek bir yöntem bir başkası için yanlış olabilir. Bir sporcunun yakın bir şekilde tanınması, ne gibi bir yaklaşım ile ilişki kurulmasının bilinmesi, uygulamanın sonuçları bakımından çok önemlidir. Gerekli bilgiler toplanıp arşivlendikten sonra yapılacak olan ilk eylem yöntemin belirlenmesidir. Uygulama yönteminde bir sporcunun veya takım güdülenmesi için tek bir kural ve tek bir yöntem yoktur. Çeşitli yöntemler, bir arada veya sıra ile uygulanabilirler. Ayrıca uygulayıcı bir fikir vermesi için bir öneri paketi verebilir (Başer, 1998).

Uyararak güdüleme temel olarak karşılıklı konuşmaya dayanmaktadır. Bahsedilen bu konuşmalar, genel konularda, spora yönelik olan konularda ve sporcunun kendisine yönelik olan konularda olabilir. Bu konuşmalarda, sporun, spor ve ona bağlı sportif başarının önemi ve anlamı vurgulanmaktadır. Bu vurgulamalarda ise sporun genel hareketi, toplum ve birey açısından taşımış olduğu önem kazanmanın, başarının sporcuya sağladığı haz ve faydaları belirtir (Başer, 1998).

Ceza yardımı ile korkutarak güdüleme metodunda, korku hem günlük yaşamda hem de sporda insan hayatını en çok etkisi altına alan duygulardan birisidir. Sporcuyu

korku faktörü kullanarak güdülerken dikkat edilmesi gereken en önemli kısım, sporcuda üst düzey kaygı hali oluşturmamaktır (Başer, 1998). Başarı ve başarısızlığı tanımlanması sporcuların güdülenmesinde önemli birer adımlardır. Fakat başarı ile başarısızlık sübjektif performans beklentisi ile gerçek performans arasındaki oluşan farktan ortaya çıkmaktadır. Sürekli alınan başarılar, kişide ki beklenti düzeyini düşürür. Bununla birlikte sürekli alınan başarısızlıklar da beklenti düzeyini düşürür. Başarısızlık belli bir zorluk seviyesinden sonra sporcunun performans sınırına yakın olan durumlarda ortaya çıkar. Eğer sporcuya ait başarı düzeyi, onun beceri ve kapasitesine yönelik değil de, antrenör, yönetici, veya taraftarın isteklerine yönelik belirlenirse, sporcu bu başarı seviyesini gerçekleştirmekte her zamankinden daha çok zorlanacaktır. Sporcuyu güdülemede ceza yöntemine başvurulacak ise bir ceza, başarı ve başarısızlık anlayışına göre değil, sporcunun başarılı olabilmek adına yapması gerekenleri yapmamakta direnmesi durumunda verilmelidir (Başer'dan aktaran Kuru, 2000).

Yaralanmaktan korkan bazı sporcular, yaralanma ve sakatlanmalara karşı özel bir ilgi duymaktadır. Bazı sporcular ise tam tersine yaralanmalara karşı duyarlı değildir. Sporcusunu bu duyguyu kullanarak güdülemek isteyen antrenör önce sporcusunda yaralanma konusunda karşı bir duyarlılık yaratmak zorundadır. Fakat yaratılacak olan bu duyarlılığın düzeyi özellikle de mücadele sporlarında, sporcuyu yarışmadan kaçınmasını sağlayacak seviyede olmamalıdır. Bu duyarlılık sporcuya aşılandıktan sonra güdülenme oldukça basittir. Sporcuyu yaralanmaktan korunmanın yolları, teknik ve koordinasyonun gelişmesi, kondisyonun artması, fizik gücünün yükselmesi, yaralanma olasılığını azaltan etmenlerdir (Başer, 1998).

Sporcunun bir müsabakadan yenik ayrılması, beklenen ve istenen performansı sergileyememesi, kadroda olamaması gibi durumların, sporcunun prestiji yönünden önemi çok büyüktür. Mantıklı bir antrenör, sporcusunun bu durumlardaki tepkisini önceden tahmin ederek ve birinci maddede açıklanmış olan Uyararak Motivasyon yönteminin kullanarak onu basit bir şekilde güdüleyebilir (Başer, 1998).

Ödüllendirerek güdüleme metodu, en sık ve etkili kullanılan güdüleme biçimidir. Sporcuya vaat edilmiş veya verilmiş ödüller maddi ya da manevi olabilir. Önemli olan verilmiş ödüllerin sporcunun ihtiyaçlarını karşılayabilmesidir. Sporcunun psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarının bilinmesi bu sebeple de önemli sayılır. Zengin bir

sporcuyla verilecek olan maddi bir ödöl çok bir şey ifade etmez iken, başka bir sporcu için çok önemlidir. Bununla birlikte dikkat edilmesi gerekli olan bir diğler husus, sporcuların ödöl konusunda doyuma ulaşmamasıdır. Sporcular sürekli olarak bazı şeyleri ummaladırlar. Çünkü tam olarak doygunluk yerini kısa sürede bıkkınlığa bırakabilir ve ödöl güdüleme etkisini kaybeder (Başer'den aktaran Kuru, 2000).

2.7. Sporda Yarışma Öncesi Motivasyonel Yaklaşımlar

2.7.1. Kendi kendine telkin

Profesyonel olmuş sporcular sıklıkla müsabaka öncesi ve sonrasında güdülenmek için kendi kendilerini telkin etme yöntemine başvurabilir. Burada sporcular bilinçaltılarını harekete geçirirler. Kendi kendilerini telkin eden sporcular şu sözleri söyleyebilir:

- Rakibim benden daha iyi olsa bile onu alt edeceğime inanıyorum
- Uğraş verdiğim spor dalının en iyisi ben olduğuma inanıyorum (Koç'tan aktaran Kuru, 2000).

2.7.2. Öz eleştiri – Öz yapı

Öz eleştiriye bir sporcu veya bir antrenör yapabilmektedir. Kendi kendisine öz eleştiriler aşağıda sıralanmıştır:

- Yapabildiğinin yapılması,
- Dikkatini kendine ait olan güçlerin üstünde toplaması,
- Kendisine ait olan becerilerine güven duyması,
- Rakibinin zayıf noktaları ve yönlerini bilmesi,
- Kontrollü oynayan gibi eleştiriler yapabilmektedir.

Bu eleştiriler sporcunun gerçekli doğru algılamasına kolaylık sağlar (Koç'tan aktaran Kuru, 2000).

2.8. Sporda Yarışma Motivasyonu

Sporcu diğer etmenlerin yanında bir yarışmacıdır. Birisinin sportif anlamdaki statüsünü geliştirmesi, eski performansının üstüne koyması ve zıtlıklarını yenmesi ile başlar. Yarışma ve beceri, bu yapı ile ve bu tip davranışların etkisi ile çok yakın ilişkilere sahiptir. Yarışma fırsatları azaldığı zaman bununla birlikte performansta da kayıplar görülür. Bir kişinin eskiden kırdığı rekoru koruması için yarışması veya farklı bir sporcunun ona yardımda bulunması onun gelişme becerisinin kaybolmaması ve gelişmesini sağlar. Performans kayıpları sıklıkla yarışma anında değil, pratikleşme süreçlerinde yaşanır. Böylece, yarışma hissini antrenmanlar süresince korumanın önemini belirtmişlerdir (Kuru, 2000).

2.9. Beden Eğitimi ve Sporun Tanımı

2.9.1. Beden eğitimi

Beden eğitimi kavramı, etkinlik manasına gelmektedir. Vücudumuzun yapı ve fonksiyonunu geliştirmeyi, eklemlerimiz ve kaslarımızın kontrollü ve dengeli bir şekilde didaktik olarak gelişimlerini sağlamakta olan, okul çağının sonrasında iş ve reaktif aktivitelerin süresin içinde harcanmakta olan fiziki gücü en ekonomik biçimde kullanmayı ve bununla birlikte organlarımızın kontrolüne bir metoda sahip şekilde hareket etmesini öğreten bir etkinlik sistemidir. Oyunlarda ise bedensel hareket ve sportif olan çalışmaların bütünü ile bireylerin sergiledikleri performanslarda artış sağlamak ve serbest olan vakitlerini değerlendirmek amaçlanır (Aracı ve Aracı, 2014).

Devlet Planlama Teşkilatının (1983) V. Beş yıllık kalkınma özel ihtisas komisyonu raporunda ise İnsan vücudunun tümünü oluşturan ve insanın fiziki, ruhi, ve zihni özelliklerinin bulunmuş olduğu, kapasitesinin gereksinim duyduğu verim gücüne ulaşabilmesi için rekabet içermeyen gerçekleştirdiği aktivitelerin tamamı olarak yer almıştır (İnal, 2003). Beden eğitimi, kişinin yaşadığı çevre içerisinde sosyalleşerek kişiliğini oluşturup doğru sayılan bir düzlem üzerinde ilerlemesinde önemli bir rol üstlenir. Kişinin beden ve ruh sağlığını, vücut koordinasyonunu geliştirip ilerletmeye yöneliktir. Gerekliği vakit çevresel koşullara ve katılım sağlayan insanların özelliklerine bağlı olarak değiştirilebilen esnek kurallara dayanan, oyuna, cimnastiğe ve spora

yöenlik alıştırma ve çalışmaların hepsini kavrayan geniş bir zemine sahip etkinliktir (Yamaner, 2001).

Tamer ve Pulur'a (2001) göre ise beden eğitimi, bireyin fiziksel hareketlere katılım sağlamasıyla davranışlarında bilinçli olarak beden eğitiminin gayelerine uygun değişimler meydana getirme süreci olarak tanımlanmaktadır. Beden eğitiminde diğer kavramlardan farklı olarak hareket öğrenmek ve hareket yolu ile öğrenmek esastır. Farklı bir deyişle, beden eğitimi, bireyin fiziksel hareketler vasıtasıyla genel eğitiminin önemli bir parçası olan kişilik gelişimi ve sosyal gelişimlerini kapsayan bir programı tarif eder. Bütün bireylerin seçilmiş ve kontrolü sağlanmış etkinliklere düzenli bir biçimde katılıp eğitimin spesifik bir alanı olan maksimal fiziksel fizyolojik ve sosyal gelişimi ortaya çıkar (Kasap, Karagözoğlu ve Kemertaş, 1999).

Beden eğitimi kendi amaçları bünyesinde yer alan bazı bireysel aktiviteler ile kişilerin kendi kendilerine yeterli olmasını, uygun ve düzgün davranışlar sergilemesini, idealler edinip yönlendirilmesini sağlamaya ve korumaya çalışan bir kavramdır (Knapp ve Lonard, 1986'dan aktaran İnal, 2003).

2.9.2. Spor

Kazanma ve onur duyma gibi kişinin bilinçaltı isteklerinin doyurulmasını amaçlayan, belirli kurallar içinde yapılmakta olan ve rekabete dayalı, sosyalleştirici etkisi olan, bütünleştiren, fiziki, ruhi ve zihni aktivitelerin tümüne spor denir (Aracı ve Aracı, 2014). Koludar'ın (1988) tanımlamasına göre ise spor, bireyin belli düzenlemeler içerisinde fiziksel aktivitesine ve motorik koordinasyonunu zihinsel, ruhsal ve sosyal davranımlarını geliştiren ve bu niteliklerini belli kurallar çerçevesinde yarıştırmasını amaç edinen pedagojik ve sosyal bir zaman zarfıdır (Aktaran İnal, 2003).

Karakuş ve Küçük (1999) ise spor hakkında, rekabetin en uygun olduğu koşullar içerisinde yaşanılıp tecrübe edilmesine olanak sağlayan kavram olarak yorumda bulunmuşlardır. Başka kişiler ile ilişkiler kurma sosyal öğrenmelerin temel şartıdır. Farklı bir ifade ile spor, artık sosyal bir karaktere sahip olan ve büyük kitleleri peşinden sürükleyen bir aktiviteye dönüşmüştür. Spor, sağlık bakımından sorunu olmayan bir kuşak yetiştirilip, geliştirilmesinde temel eğitim unsurudur. Kişilerin mutlulukları ve refahları bir açıdan bakıldığında beden ve ruh sağlığının tam ve düzgün olması ile

ilişkilidir. Bireylerin yaşamlarını sağlıklı bir biçimde devam ettirmeleri, fizik ve ruhi gelişmelerini sağlamalarında sporun konumu oldukça önemli bir yerdedir. Ayrıca, bireylerin hem kendi toplumlarında hem de diğer toplumlarla olan ilişkilerini dostluk çerçevesi içinde sürdürmelerinde spor uygun bir tercihtir (Yetim, 2005).

Spor, fiziksel gelişimlerin yanı sıra yaşanan sosyal çevre açısından da oldukça önemlidir. Kişiler spor yolu ile çevresini daha iyi tanır, iletişimde bulunurlar ve kendilerine olan öz güvenlerini arttırırlar. Daha fazla karizmatik bir yapı elde ederek toplum içerisindeki yerini güçlendirirler. Psikolojik açıdan bakıldığında ise, kendi kendini kontrol edebilmeyi, soğukkanlı kalabilmeyi, iradesine söz geçirebilmeyi ve başarıya güdülenme gibi birçok pozitif davranış kazanır. Özellikle çocuk ve genç yaşta spor yapılmıyor ise kişinin sağlıklı bir gelişim dönemi geçirme olasılığı çok azdır (Sevim, 1997). Spor: kişinin yaşadığı doğal çevresini beşeri bir çevreye dönüştürürken kazandığı becerileri gelişme uğratan belli kurallar dahilinde araçlı veya araçsız, tek ya da grupta, boş zaman veya tüm zamanı alacak biçimde, profesyonel bir şekilde, meslek haline büründürülerek yaptığı, sosyal yönünü kuvvetlendirici, ruhunu ve fiziğini geliştirici, rekabete dayalı, dayanışmacı ve kültürel bir kavramdır (İnal, 2003).

2.9.3. Beden eğitimi ve sporun gelişimi

Gelişmiş ülkelerin toplumları kişilerin gelişimlerini sağlıklı bir biçimde tamamlamaları, ruh ve akıl sağlıklarının düzenli ve dengeli bir biçimde devam ettirmeleri için kişilerin zihinsel olduğu kadar bedensel ve ruhsal kısımlarının da geliştirilmesi gerekliliğinin önemli bir gerçek olduğunu kabul etmektedirler. Bunların geliştirilmesinde en etkili sayılabilecek yol yine beden ve spor eğitiminin verilmesi ile doğru orantılıdır (İnal, 2003).

Beden eğitimi ve spor hareketlerinin belirli bir program çerçevesinde uygulamaya başlamış olan ve bunu eğitim sistemlerinin birer parçası haline dönüştüren ilk ulus eski Yunanlılardır. Türklerde ise yapılan bedensel faaliyetler savaşa hazırlık olarak düşünülmüş ve uygulanmıştır (Dever ve İslam, 2015). Yeniçağlara bakıldığında ise beden eğitimi ve sporu sistemli ve düzenli bir hale dönüştüren ilk ülke ise Almanya olmuştur. Günümüz dünyasında hem insanlar hem de toplumlararası ilişkilerin pozitif yöne doğru ilerlemesinde çok küçük yaşlarda başlamış olan beden eğitimi ve spor

aktivitelerinin büyük önem arz ettiği gözlemlenmiştir. UNESCO gibi kuruluşlar bu konu üzerinde ciddi bir biçimde durmuşlar ve ortaya koydukları çalışmalar sonrasında dünya ülkelerinin eğitim sistemleri içinde beden eğitimi ve spor ile alakalı derslerin kredi sayılarında artış yaşanmasını sağlamışlardır (İnal, 2003).

Ülkemizde de 1739 sayılı eğitim temel kanunun Türk milli eğitim genel amaçlarının bölümünün ikinci maddesinde; “Bir ülkenin kalkınma ve gelişmesinde en önemli faktör olan bireyi, gücü mükemmel, fizik kapasitesi yüksek, ruh sağlığı sorunsuz, çocukluk dönemlerinden itibaren istekli bir beden eğitimi ve sporun hayat süresince uygulanması gerekliliğine inanmış, bunları alışkanlık haline dönüştürmüş olarak yetiştirmek esastır” ibaresi yer almaktadır (İnal, 2003).

Bu maddeye göre dayandırılmakta olan spor, ana eğitim programları içinde beden eğitimi dersleri ile yer bulmuştur. Beden eğitimi ve spor derslerinin edindiği amaç ise Atatürk ilke ve inkılapları, Anayasa, Milli Eğitim Temel Kanunu ve Türk Milli eğitiminin ana amaçları doğrultusunda, öğrencilerin sahip olduğu gelişim özellikleri de dikkate alınarak onların kişisel ve yaşanılan toplum yönünden sağlık sahibi, mutlu, düzgün ahlak sahibi ve dengeli bir kişilik sahibi, yapıcı olan, yaratıcı ve üretken, milli ve kültürel değerlerini ve demokratik yaşamın ana ilkelerini benimsemiş, bireyler olarak yetiştirilmesini belirlemiştir. Modern hayatta spor, insanların kişilik oluşumlarının ve kişisel becerilerinin gelişmesini sağlamak amacı ile eğitimciler tarafından önerilen planlı çalışmaların tümü olarak kabul edilmektedir. Birçok farklı kavramda olduğu gibi, beden eğitimi ve spor kavramları da yaşadığımız toplum tarafından yanlış kullanılmaktadır. İki kavramın benzeyen yönleri olmasına karşın kesinlikle aynı anlamlara gelmemektedir. Her iki kelimeyi de kıyaslayacak olursak benzerlik ve farklılık gösteren yönleri oldukça açık bir biçimde ortaya çıkacaktır (İnal, 2003).

2.9.4. Beden eğitimi ve sporun önemi

Beden eğitimi ve spor, insan sağlığı, karakter oluşumu ve gelişimi, moral verimliliğinin artırılması, milli yönden kuvvetli ve güçlü ortak duygu ve davranışları yüksek insan varlığı ile doğrudan etkili bir eğitim sürecidir. Beden eğitimi ve spor, insanların zihni ve fikri gelişimle birlikte bedensel gelişimlerinin düzenli olması, bireylerin içinde yaşadıkları toplumlarda daha sağlıklı verimli ve daha mutlu

olmalarında önemli bir rol sahibidir. Bunların yanı sıra toplumların beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılım sağlamaları ve bunların sonucunda kazanacakları başarıları yolu ile kendi ülkelerinin tanıtım ve reklamlarını yapmaları konusunda oldukça fazla önem taşır. Beden eğitimi ve spor aktiviteleri ile birçok nitelik elde edilmesi mümkündür. Bu nitelikleri iki temel başlık altında toparlayabiliriz. Bu özellikler:

- Fiziksel kazanımlar (çevik olma, esnek olma, dayanıklılık, sürat, hareket, beceri vb.)
- Ruhsal kazanımlar (yarışma ruhu, yardımlaşma duyguları, çalışma disiplinine sahip olma, yarışma azmi ve kuvvetidir) (İnal, 2003).

Beden eğitimi aktiviteleri sayesinde alınmış olan fazla kaloriler yakılmakta, bağışıklık sistemi güçlendirilmekte, dolaşım ve solunum sistemleri daha verimli iş görmekte, dengeli ve düzenli bir biçimde beslenilmekte, farklı spor branşlarına özgü farklı yetenekler, taktikler ve teknikler öğrenilmektedir (Güllü, 2007).

2.9.5. Beden eğitimi ve sporun faydaları

- Eğitim, tüm organizmamızı kapsar. Zihin ve beden bütünlüğü eğitimimizin ana felsefesini oluşturmaktadır.
- Beden eğitimi ve spor genel eğitimin vazgeçilmez bir kısmıdır. Beden eğitiminin amaçları genel eğitimin kilere de uyum gösterir ve bu amaçların geliştirilmesi konusunda katkı sağlar.
- Beden eğitimi ve spor aktiviteleri büyüme ve gelişme olguları için temel vazifesindedir. İnsan organizmasının optimal seviyede gelişmesi büyük kas gruplarının katılmış olduğu fiziksel etkinliklere bağımlıdır.
- Beden eğitimi ve spor serbest ya da boş zamanların etkili bir biçimde kullanılmasına katkı sağlar.
- Beden eğitimi ve spor kendini ifade etme ve yaratıcılık olanakları sunar. Bedenin kişinin duygularını ifade etmede kullanması ve yeni hareketlerin yaratılması konusunda zengin sayılabilecek olanaklara sahiptir.
- Beden eğitimi ve spor, kültürel gelişime katkı sağlar ve estetik beğeni ile artistik üretime olanak sağlar.
- Beden eğitimi ve spor, duyguların kontrol edilmesinde ve oyun, spor

ortamındaki etkileşim duygularının boşaltımı ile kontrolü için katkıda bulunur.

- Beden eğitimi ve spor, karakter ve kişilik gelişimine katkı sağlar. Güçlü bağlar, takım ruhu, grup etkileşimi, oyun ve spor alanlarında görülebilen niteliklerdir. Bahsedilen bu niteliklerin kişilik gelişimine katkıları büyüktür ve takım arkadaşları ile rakibe uyum ve toplumsal uyumun sağlanmasında etkilidir.
- Beden eğitimi ve spor, organik gelişime katkı sağlar.
- Beden eğitimi ve spor, psikomotor yetenekleri geliştirir.
- Beden eğitimi ve spor, zihinsel gelişim için olanaklar yaratır.
- Beden eğitimi ve spor, demokratik süreçlere katkı sağlayarak, sınıf etkinliklerinin planlanması ve yürütülmesinde bütün kişilerin katılımını sağlar.
- Beden eğitiminin temelinde biyoloji, psikoloji ve sosyoloji belirtileri yer almaktadır ve programların planlanmasında bu kavramlardan sıkça yararlanılır.
- Beden eğitimi, kişinin ihtiyaçlarına dayanmaktadır ve hareket en temel ihtiyaç olarak kabul görür. Fiziksel etkinlik yaşamak için gerekli görülür ve durağan modern yaşam bu bakımdan beden eğitimi ve sporu daha önemli bir konuma sürükler.
- Oyun, eğitsel potansiyele sahip içgüdüsel olarak nitelendirilen bir dürtüdür. Oyunun dinamik niteliği kişilerin daha uygun kabul edilen davranış biçimleri elde etmelerinde yararlanılabilir (Aracı, 2001).

2.10. Oryantiring

2.10.1. Oryantiring kavramı, tanımı ve kapsamı

Literatüre geçmiş ve kullanılmakta olan birçok Oryantiring tanımı bulunmaktadır. Bu kısımda oryantiring sporunun kelime anlamı incelenerek oryantiring sporunun tanımlanması konusunda detaylı olarak bilgi verilecektir.

Orijinal ve gerçek adı ile Oryantiring, İsveç'te doğmuş olan İsveççe bir

kelimedir. Oryantiring sporundaki temel amaç yön bulma ile ilgili yardımcı olan pusula ve harita gibi araçları kullanarak yapılacak arazi üzerindeki sıralanmış hedefleri en hızlı rotayı seçerek ulaşmaktır (Brad, 1990).

Oryantiring sporu, harita ve pusula yardımı ile harita üstündeki en hızlı rota ve yolu saptayarak arazi üzerinde işaretlenmiş olan turuncu ve beyaz hedefi bulmayı amaçlar (McNeill, 1996).

Farklı tanımlamalara göre ise oryantiring, harita ve pusula kullanarak, çok fazla kullanılmamış bir bölge içerisinde yön bulmayı kapsayan, zihinsel ve fiziksel kapasiteye ihtiyaç duyan bir doğa sporudur (Kjellstrom, 1994). Değişik kontrol noktaları yani hedefler arasında zaman karşı bir biçimde uygulanan ve devamlılık isteyen bir spor dalıdır ve diğer spor dallarından farklı olarak kavrama ile ilişkili etmenler çalışarak araziye karşı icra edilir (Peter, Lennart, Erkki ve Karin, 2002).

Oryantiring yön bulmak için harita ve pusulanın kullanılmış olduğu, üst düzeyde fiziksel kondisyona ihtiyaç duyan, rotalardaki arka arka dizilmiş turuncu ve beyaz bayrakları en hızlı şekilde bulmaya dayanan bir spor branşıdır (Anthony, 1987).

Başka bir tanıma göre ise; oryantiring arazide yapılan etkinliklerin rekabete uyarlanmış bir biçimdir. Fiziksel ve zihinsel yetenekler içerir ve tüm yaş gruplarını kapsamaktadır. Oryantiring sporunun esası, orman içerisinde harita ve pusula yardımı ile kontrol noktalarını yani hedefleri bulmaktır. Silahlı kuvvetlerde kullanılan oryantiring tanımında ise, askerlerin muhabere esnasında her türlü arazi ve iklim koşullarında, gece ve gündüz harita ile pusula yardımıyla en hızlı biçimde hedefe ulaşmasını sağlayan, fiziki kondisyon ve dayanıklılığı geliştiren bir spor dalıdır. Oryantiring sporu rekabet içerir. Zaman karşı icra edilir ve yer yön bulma yeteneklerini kapsar (McNeill, 1996). Oryantiring branşı tüm yaş grupları tarafından uygulanabilir (Renfrew, 1997). Oryantiring sporu özellikle de Avrupa sınırları içerisinde ki okullarda ders olarak okutulmakta ve okul spor kulüplerinde çok yaygın bir biçimde yer almaktadır (Tomik, 2007).

Oryantiring sporu ağaçlık ya da ormanlık tarzda araziler içerisinde yapılan bir doğa sporudur. Bunlar ile birlikte, yerel parklar, üniversite kampüsleri, okul alanları tanıtıcı etkinlik ve aktiviteler için çok uygun yerlerdir (McNeill, Cory ve Renfrew, 1998).

Oryantiring sporu bedensel ve fiziksel etkenleri birbirlerine kombine eden bir spor branşıdır. Oryantiring sporunda temel fikir harita ve pusula yardımı ile daha önceden belirlenmiş ve yerleştirilmiş bir takım kontrol noktasını sırası ile tek tek bularak en başından sonuna kadar sürdürmektir. Oryantiring yapan sporcular mümkün olan en kısa ve hızlı yani en iyi rotayı seçmek için araziye incelerler. Kazanan ise parkuru en hızlı biçimde bitiren sporcu olur. Oryantiring sporuna özgü olan bir özellik ise oryantiring sporcularının hızla koşarken yönünü bularak hızlı karar vermesidir (www.orienteering.org).

Oryantiring aynı zamanda bir dayanıklılık sporudur. Sporcuların önceden belirlenmiş olan parkurda başlangıçtan bitiş noktasına kadar kontrol noktalarını verilmiş olan sıraya göre mümkün olan en hızlı biçimde tamamlamaları gerekmektedir. Yön ve hedefleri bulmalarına yardımcı olacak araç olarak harita ve pusula görev alacaktır (Giertz ve Eidmann, 2011).

Zor sayılabilecek dağlık ve dik arazilerde, ormanlarda, parklarda, sporcular başlangıç, kontrol noktaları ve bitiş arasında olan en uygun rotayı seçerek, hatasız bir biçimde harita okuma, tam konsantrasyon sağlama ve hızlı karar verme yetilerini bir arada kullanmalıdır. Sporcuların hedefi harita üstündeki çizilmiş olan rotayı en kısa sürede geçerek her kontrol noktası ile bitiş çizgisi arasında kendisine ait olan rotayı belirlemektir. Bahsedilen bu spor dalı büyük bir alanı kapsamaktadır ve katılımcılarına eşsiz bir deneyim sunar (Karaca, 2003).

Eski ismi ile orman sporu olan ve günümüzde oryantiring olarak kullanılmakta olan bu spor, teknik gerektirir. Hem oryantiring kısmı hem de koşu kısmı tekniğe ihtiyaç duyar. Ormanlık ya da benzer bir arazide verilen kararlara uymak için bir ralli pilotunun sahip olduğu hızlı karar verebilme yeteneğine sahip olmak gereklidir. Oryantiring sporu hızlı düşünüp karar verme ile sıkı bir fiziksel aktivite arasındaki kompleks uyumdur. İyi bir başarıya ulaşmayı düşünmeden önce beyniniz ile kaslarınız uyumlu bir biçimde çalışmalıdır (Karaca, 2003).

Oryantiring, bir harita ve pusulanın yardımı ile istenilen konumun ve kullanılacak yolun seçilmesidir. Günlük hayatımız, iş hayatımız, dinlenme ve eğlence etkinliklerimiz içinde sık sık oryantiring yapabilme gereksinimi duyarız. Açık havada, yağmur ve karda, şehir ve şehir dışında kısacası her yerde oryantiring yapılabilir.

Oryantiring sporunu yaparken araba, bisiklet, uçak, bot, kano ve kayak gibi araçların yardımına başvurulabilir. Farklı bir deyişle zorlu dağlık arazilerde, ormanlarda sporcuların başlangıç, kontrol noktaları ve bitiş çizgisi arasındaki en uygun rotayı seçmek hatasız harita okuyarak tam konsantrasyon ve hızlı karar verme yetilerini bir arada kullanmaları olarak tanımlanabilir (Varol ve Güler, 2010).

Oryantiring sporu sadece macera arayışı içerisinde olan ya da elit kategorideki sporcular için değil aynı zamanda doğa içerisinde olmaktan zevk duyan herkes tarafından yapılabilir. Oryantiring sporu aileler, genç ve yaşlılar, kadın ve erkekler, sağlıklı veya engelli herkesin yapabileceği bir spor dalıdır. Eğer doğa içinde olmayı seviyorsanız oryantiring sporu bunu çok kolay karşılayacaktır. Kolaylıkla öğrenebilecek yetilerin yardımıyla bu spor 3 yaşındaki bir çocuktan 100 yaşındaki bir yetişkine kadar herkes tarafından yapılabilir (Karaca, 2003).

Oryantiring sporunu benzerlerinden ayıran en önemli etken koşarken takip edilecek bir başka liderin ya da işaretlenmesi yapılmış bir parkurun olmamasıdır. Sahip olunan konumdan gidilmek istenen hedefe ulaşmak için her sporcuya göre sonsuz sayıda farklı seçenekler vardır. Sporcuların hem kendilerine ait hem diğer sporculara ait hem de içinde oldukları araziye ait özelliklere dikkat ederek en doğru seçimi yaparak en hızlı şekilde ve kısa sürede hedeflere ulaşmaları gerekmektedir. Başka bir deyişle atletik kapasitelerine ek olacak şekilde mutlaka zihinsel yeteneklerini kullanmaları gereklidir. Oryantiring sporunun bu özelliği sporcular arasındaki fiziksel özelliklerden dolayı ortaya çıkan farkı kapatarak yarışmanın başlangıcında neredeyse bütün sporcuları eşit bir seviyeye getirmektedir. Bu faktörden ötürü oryantiring koşarak satranç oynanan spor olarak anılır (Çetin ve arkadaşları, 2008).

Oryantiring bütün bu tanımlardan da anlaşılacağı üzere tam manada bir macera ve doğa sporudur. Çünkü bu spor dalındaki alanlar genel olarak bakir ve kullanılmamış, hiç tesis inşa edilmemiş, tümüyle doğa içindedir. Oryantiring aynı anda bir düşünce sporudur. Doğa içinde tek başımıza hedefleri bulmaya çalışırken sporcuların hızlı ve doğru kararlar vermesi gereken bir spor branşıdır. Oryantiring sporunun sahip olduğu bu özelliklerden ötürü fiziksel anlamda rakiplerinize göre dezavantaja sahip olsanız bile vereceğiniz hızlı ve doğru kararlar yardımı ile onlardan daha çabuk biçimde hedeflere ulaşabilirsiniz. Oryantiring aynı zaman da fiziksel bir spor branşıdır. Hedefleri bulmak

için türlerine göre koşmanız bisiklete binmeniz ya da kayak yapmanız gerekebilir ve bununla birlikte fiziksel kondisyonunuz iyi durumda olması gerekmektedir.

2.10.2. Oryantiring sporunun terimleri

Oryantiring ya da orienteering, harita ve pusula yardımı ile genel olarak ormanlık arazilerde, koşulmasında engel olmayan birçok alanda yön ve hedef bulmayı kapsayan spor dalıdır. Her türlü arazi ya da iklim şartlarında gece ya da gündüz, pusula ve harita ile kontrol noktalarına en kısa zaman içerisinde ulaşmayı kapsayan fiziksel kuvvet ve dayanıklılık kavramlarında artış sağlayan bir spor branşı olan oryantiring, rekabet içeren ve her yaştan insan tarafından yapılabilir (Aksın ve Tekerek, 2010).

Oryantiring sporuna ait olan ve bilinmesine ihtiyaç duyulan bir kısım terimler bulunmaktadır. Bu terimler ve onlara ait kısa anlamlar aşağıdaki gibidir (Özcan, 2007).

Yön: Boyamlar ile pusulaların içindeki kuzeyi gösteren uç arasında kalan açıya verilen isimdir.

Merkezden çıkış alan çalışmaları: Birkaç farklı hedeften oluşmakta olan ve bu hedefler bulunduktan sonra tekrardan merkeze dönülerek tekrar çıkış yapılan çalışmalara verilen isimdir.

Münhani Çizgileri: Her noktasının ya da konumunun aynı yüksekliğe sahip olduğu varsayılan kahverengi çizgilere verilen isimdir.

Ayak: İki hedef arasındaki mesafeyi belirten isimdir.

Kontrol kartı: Sporcuların kontrol noktalarına ulaştıklarını belirten ve üzeri numaralandırılmış olan karttır.

Hedef: 30x30 cm boyutlarında beyaz ve turuncu üçgen prizma şeklindeki malzemedir.

Kontrol yeri: Arazide sporcuların ulaşmak zorunda oldukları ve aynı zamanda kontrol noktası olarak ta belirtilmiş olan konumdur.

Kontrol noktası: Harita üzerinde pembe daire ile çizilmiş olan ve tam merkezinde hedefin olduğu yere verilen isimdir.

Parkur: Tüm kontrol yerlerini kapsayan ve sporcuların ulaşmak zorunda

oldukları haritada pembe daireler ile belirtilmiş noktalardır.

İnce oryantiring: Arazi üzerinde ilerlerken haritadaki detayla çok fazla dikkat edilmesi anlamına gelen türdür. Arazi üzerindeki detayları doğru yönde ilerlerken hatırlama becerisidir.

Coğrafi kuzey: Kuzey kutbunu belirten, manyetik kuzey ile çakışmayan ve meridyenlerde belirtilen kuzeydir.

Sezgi oryantiringi: Belirli bir teknik ya da pusula kullanmadan sadece harita okuyarak ilerleme becerisidir.

Manyetik kuzey: Pusula üzerinde kırmızı veya turuncu nokta ile belirtilmiş olan yöndür.

Kuzey meridyenleri: Haritanın üzerindeki kuzeyden güneye doğru paralel biçimde olan çizgilere verilen isimdir.

Plan: Grafiksel sembollerin arazi kısımlarının özellikleri ve birbirileri ile ilişkilendirilerek bir kağıt üzerine doğru bir biçimde yansıtılmasıdır.

Oryantiring haritası: Özel ve spesifik renkler ile sembollerden oluşturulmuş oryantiring uygulamalarına uygun coğrafik haritalardır.

Noktadan noktaya oryantiring parkurları: Tüm kontrol noktalarının sırası ile bulunduğu parkurlardır. Aynı zamanda klasik oryantiring parkurları olarak da isimlendirilirler.

Zımba: Sert ve dayanıklı bir malzemeden üretilmiş ve ucunda her birinde farklı iğnelerin olduğu 9mm genişliğe sahip ve hedef üstünde olan bir alettir.

Kaba oryantiring: Arazi üzerinde ilerlerken haritadaki sadece büyük detayların okunup yorumlandığı oryantiring tekniğidir. Detayları hatırlayarak onları hızlı ve yaklaşık biçimde değerlendirme becerisidir.

Okul bahçesi haritası: Ölçeğinin tam olarak net olmadığı, okula ait planın ve okul bahçesini kapsayan harita biçimidir.

Skor oryantiring parkuru: Harita üzerindeki kontrol noktalarının rastgele bulunduğu ve puanlı oryantiring olarak da nitelendirilen parkurlara verilen isimdir. Her kontrol noktanın zorluk düzeyine göre puan verilmektedir.

Yıldız çalışması: Sporcunun bir merkezden başlayarak, ilk hedefi bulduktan sonra tekrardan merkeze geri dönerek ikinci hedefe tekrardan merkezden gitmesini ifade eden çalışmalardır.

İşaretli oryantiring parkuru: Kontrol noktalarının ya da hedeflerin parkur üzerinde bulunan şeritleri takip etme yöntemi ile bulunduğu ve arazi üzerinde fark edilebilen şeritlerin oluşturulduğu parkurlara verilen isimdir.

Topografik harita: Yeryüzüne ait belirli bir bölgenin özelliklerinin yine özel semboller ile belirtildiği ve ölçekler yardımıyla küçültülmüş coğrafi tanımlamalarla yapılan haritalardır (Aksın, 2008).

2.10.3. Oryantiring türleri

Doğada yapılan spor türleri, hava, kara ve su olmak üzere üç ana başlık altında toplanmaktadır (Yılmaz, 2006). Oryantiring sporu bahsedilen üç ana kategoride de yapılabilmektedir.

Yapılan yere göre;

1. Karada Yapılan Oryantiring
2. Suda Yapılan Oryantiring
3. Havada Yapılan Oryantiring

2.10.3.1. Karada yapılan oryantiring

2.10.3.1.1. Koşarak ya da yürüyerek yapılan türler

Genel amaç, yarış başladıktan sonra kontrol noktalarını belirlenmiş olan sıralama bularak en kısa süre içerisinde varış noktasına ulaşmaktır (<http://www.orienteing.org/>).

- **Park oryantiringi:** İsminden de anlaşılacağı üzere genellikle şehirlerdeki parklarda yapılan bir türdür. Diğer oryantiring türlerine göre daha kolaydır (Anthony, 1987). Daha çok hıza dönük eğlence içeren bir türdür. Görsellik olarak ön planda olduğu için özelliklerde son yıllarda dünya içerisinde hızlıca yaygınlaşmaktadır.

- **Radio oryantiring:** Oryantiring sporunun yeni ve değişik sayılabilecek bir türüdür (Eaglin, 2004). Radyo ile yapılan oryantiring iki farklı çeşidi vardır. İlkinde takım oyuncularından birisi hedeflerin yerlerini tarif etmek için başlangıç yerinde kalarak diğer arkadaşına harita ile sabit olan hedeflerin yerlerini sinyal yoluyla bulması için rehber olur.

İkinci türde ise hedefleri bulmak için bir radyo sinyal verici ve alıcısı olur ve harita pusula kullanılarak ilerlenir. Bir grup ya da bireysel biçimde yapılabilir. Yarışmayı bitirmek için 120 dakika zaman tanınır (Bridget, 2005).

- **Skor oryantiringi:** Oryantiringin bu türünde kontrol noktaları birbirine çok benzerdir. Arka arkaya sıralanmış kontrol noktalarını bulmak yerine istenilen ve değiştirilebilen bir düzende yapılabilir. Her hedef farklı bir değer vermektedir. Genel olarak en uzakta olan hedeflere en yüksek puanlar verilir. Bunlarla birlikte bir süre kısıtlaması vardır eğer bunu aşacak olursanız cezalandırılırsınız (Boga, 1997).
- **Salon oryantiringi:** Oryantiring sporunu yapmak için araziye sahip olmayan veya uzak olan yerlerde eğlenmek ve eğitmek amacıyla şehir içindeki spor salonlarında yapılan türdür. Salonun zemini üzerindeki saha çizgileri haritayı oluşturur ve parkurlar bu çizgiler üzerinde oluşturulur. Bu tür genellikle oryantiring sporuna yeni başlayanlar için önerilir.
- **Şehir oryantiringi:** Bazı ülkelerde yaz ayları süresince iklim nedeniyle oluşan orman yangınları ve yüksek sıcaklıklar oryantiring yapmaya engel teşkil ettiği için bu zamanlarda şehir merkezlerinde ve sokaklarda gündüz ve gece düzenlenebilen türdür. Hedefler genellikle bilindik yerlere bırakılır. Ölü sezon içerisinde oryantiring sporcuları için en uygun ve etkili aktiviteler arasındadır. Şehir oryantiringi kontrol noktalarını hızlı bir biçimde bulmak için hızlı koşarken haritayı okumayı desteklemektedir (Renfrew, 1997).
- **İşitme engelliler oryantiringi:** Deaf oryantiring olarak da bilinen bu türün klasik koşarak oryantiringten herhangi bir farkı yoktur. Buradaki tek fark katılımcılar yani sporculardadır. Bu oryantiring türü çok yenidir ve ilk dünya şampiyonası 2006 yılından itibaren yapılmaya başlamıştır (www.deaforienteering.org)

2.10.3.1.2. Bisikletli oryantiring

Bu tür dağ bisikleti ile yapılır. Bazı ülkelerin bu şekilde yaptıkları etkinlik ve aktivitelerden sonra dağ bisikleti oryantirigi yeni bir tür olarak ortaya çıkmıştır. Koşarak veya kayaklı oryantiring için ihtiyaç duyulan fiziksel ve zihinsel becerilerin aynıları bu tür içinde gereklidir (Renfrew, 1997). Dağ bisikleti branşını sevip beğenenler için oldukça uygun bir türdür. Düz ve engebeli arazilerde bisiklet sürebilme ve yön bulma becerisine ihtiyaç duyar. Kontrol noktaları yani hedefler dağ bisikletinin girebileceği patika ve yollara yerleştirilir (www.oryantiring.org). Bisiklet kullanabilen herkes bisikletli oryantiring yapabilir. Bireyin fiziksel gücü ve harita okuma yeteneğine göre farklı zorluk derecelerinde parkurlar hazırlanır. Haritayı daha basit bir biçimde okumak için bisikletin gidonuna harita tutucu aparat takılır ve bisiklet kaskı ile standart parçaların yanına ek olarak bir pusula hata payını azaltır. Haritayı okuyup rotayı belirlemeden olduğunuz konumdan ayrılırsanız hata olasılığını arttırırsınız (www.professional-lurker.com).

2.10.3.1.3. Kayaklı oryantiring

Kayaklı oryantiring mukavemete dönük koşu kayağı ile yapılan bir kış sporu türüdür. Yaz aylarında yapılan diğer oryantiring disiplinleri gibi kayak oryantiringi de üst düzeyde fiziksel ve zihinsel güce ihtiyaç duyar (Renfrew, 1997). Kayaklı oryantiring türü pistlerin dışında yapılmaktadır. Yaz aylarında yapılan diğer oryantiring türleri ile benzerlik göstermektedir. Elit kategorideki bir kayaklı oryantiring sporcusu, çok iyi düzeyde kayabilmeye, harita okuma yeteneğine ve bunları eşzamanlı olarak kombine bir biçimde gerçekleştirmeye ihtiyaç duyar. Yarışmacı her müsabakada çok yüksek bir hızda sınırsız rota seçeneklerinden birisini seçerek hedefe yönelmek zorundadır. Kayaklı oryantiring uluslararası olimpiyat komitesi tarafından olimpik bir spor olarak tanınmasına karşın hali hazırda olimpiyat yarışmalarına girememiştir ancak ilk girecek branş olarak görülmektedir (Renfrew, 1997).

2.10.3.1.4. Patika oryantiringi

Trail oryantiring olarak da bilinen ve engellilere yönelik tekerlekli sandalye ile yapılan oryantiring türüdür. Hedefler yani kontrol noktaları tekerlekli sandalyelerin

girebileceği patika ve yolların üzerine bırakılır (Renfrew, 1997).

Parkur içerisinde harita okuma faktörüne dayanan bir türdür. Bu tür herkesin fiziksel engeller de dahil olmak üzere gerçek bir oryantiring yarışmasına katılım sağlayabilmesi için geliştirilmiştir. Elektrikli ya da manuel olan tekerlekli sandalye, koltuk değneği ve hareket için yardım almanın serbest olduğu bu türde, hız müsabakanın etmenlerinden birisi değildir (Renfrew, 1997).

2.10.3.2. Suda yapılan oryantiring çeşitleri

2.10.3.2.1. Kano ile yapılan oryantiring

Suda yapılan oryantiring türleri arasında en çok yapılan ve en yaygın olanı konu ile yapılan oryantiringtir. Durgun su ve akıntılı nehirlerde olmak üzere iki farklı çeşidi vardır. Bireysel ya da iki kişilik gruplar halinde yapılabilmektedir ve sporcular yönlerini pusulaları yardımıyla bulurlar. Bu iki çeşit arasında durgun suda yapılan oryantiring daha çok tercih edilmektedir (Kola, 2004).

2.10.3.2.2. Su altı oryantiring

Su altında yapılan oryantiring, aletli dalgıçların pusula ve mesafe ölçen alet kullanarak su altında yaratılmış parkurları bitirme yeteneklerini ölçen bir türdür. Parkurlar farklı mesafelerde bulunan kontrol noktalarının bulunması ya da belirlenen noktalardan geçilmesine dönüktür. Müsabakalar her cinsiyet için düzenlenebilmektedir. Sporcular maske, monopalet, dalış tüpü, regülatör, pusula, mesafe ölçer ve 3 metre uzunluğunda ki bir ipe bağlı güvenlik şamandırası gibi aletler kullanırlar. Kullanılan bu şamandıralar ayrıca sporcuların takip edilmesini sağlamaktadır. Dalgıçlar müsabaka öncesinde bitirilecek parkurun mesafe ve açı değerlerini ölçerler ve su altına indiklerinde bu değerleri yanlarında bulundurarak kullanırlar. Sporcuların su yüzeyi ile teması sadece şamandıranın ipi ve güvenlik şamandırası yardımıyla sağlanmaktadır. Bu iki faktörün haricinde yarışma boyunca su yüzeyi ile temas sağlayamazlar (www.tssf.gov.tr).

2.10.3.3. Havada yapılan oryantiring

Havada ve aynı anda karaya uğranarak yapılan oryantiring çeşidi, çok ciddi düzeyde uçuş tekniği gerektirir ve bununla birlikte riskleri mevcuttur. Bu sebepten ötürü çok sık yapılan bir tür değildir. Genellikle yamaç paraşütleri ile yapılan bu tür, delta kanat ya da hafif motorlu mikrolayt ile de yapılabilmektedir. Havada oryantiring yapacak sporcular için başlangıç, bitiş ve kontrol noktalarına kolaylıkla iniş yapabilecekleri alanlar seçilmelidir. Yarışmacılar konumlarını ve yönlerini GPS yardımı ile bulurlar ve parkur mesafeleri çok uzundur (Aksın, 2008).

2.10.4. Oryantiring parkur zorlukları

Birçok farklı kategoride düzenlenen oryantiring etkinliklerinin kendi içlerinde zorluk dereceleri vardır ve oryantiring müsabakalarında genellikle üç farklı parkur kullanılmaktadır;

- **Basit Kategori:** Basic course olarak da adlandırılan bu kategori genellikle beyaz ya da sarı renk kodları ile isimlendirilir ve kontrol noktaları ya yol üzerine ya da yola çok yakın yerlere konumlandırılır. Ortalama olarak yedi ile dokuz hedef bulunur (Birdget, 2005). Mesafe olarak 3 kilometrenin altındadır ve ortalama bitirme süresi yarım saat civarındadır (Boga, 1997).
- **Orta Düzey Kategori:** Intermediate course olarak da bilinen bu kategori ise turuncu renk ile kodlanmaktadır ve pusula bilgisinin önemli olduğu ileri bir parkurdur. Basit kategoriye göre kontrol noktaları arazilerin içindeki açık alanlara konulurlar ama bu kontrol noktaları yollara biraz uzaktır. Yaklaşık olarak dokuz ile on bir adet hedef bulunur. Parkur uzunluğu ise dört buçuk ile yedi kilometre arasında değişir. Turuncu renkte kodlanmış olan parkurlar ayrıca fazladan özellikler ve harita sembolleri içermektedir (Eaglin, 2004). Bu parkurların ortalama bitirme süresi ise elli dakika civarındadır (Boga, 1997).
- **İleri Düzey Kategori:** Advanced course olarak da bilinen bu parkurlar ise turuncu seviyeli haritalardan çok fazla bilgi içermezler yani aynı sayılabilir. İleri düzey parkur kahverengi, yeşil, kırmızı ve mavi renkte olanlar ile aynı sayılır ve bütün renklerin seviyesindeki teknik bilgiler birbirlerine yakındır.

Yalnızca rota ve ayak seçimleri farklılık gösterir ve koşarken haritayı kontrol edebilmek çok önemlidir (McNeill, 1996). Hedef yani kontrol noktalarının sayısı 10-15 arasında olabileceği gibi 20'den fazla da olabilir.

Kahverengi ve yeşil olarak kodlanan parkurlar yaklaşık 4.5 kilometre civarındadırlar. Ortalama bitirme süreleri 50 dakika civarlarındadır, kırmızı parkur 7 kilometre civarı ve 60 dakika bitirme süresi ve en zor olarak kabul edilen mavi kategori ise 60-80 dakika bitirme süresine sahiptir ve 7 ile 12 kilometre uzunluğundadır (Boga, 1997).

2.10.5. Oryantiring sporunun önemi ve özellikleri

Oryantiring bireyin zihinsel ve fiziksel gelişimine çok önemli faydalar sağlayabileceği gibi doğayı koruma ya da çevre bilincinin geliştirilmesi konusunda önemli rol oynamaktadır. Bireyin macera ve keşfetme arzusunu geliştirmesini, içinde bulunduğu ve yaşadığı çevreyi daha güzel tanıması ya da algılamasında da büyük faydalar sağlamaktadır. Özellikle de doğa sporları ile uğraşan bireylerin doğal alanları tanımamış olanlara göre doğal alanların sürdürülebilirliği ve korunmasında daha etkili bir rol alacağı kabul görmüştür (Özaltın ve Özmen, 2005).

Oryantiring fiziği olduğu kadar zihni de çalıştırarak destekleyen üst düzeyde sağlıklı bir spor branşıdır. Sadece fiziğinizi geliştirip güçlendirmek ile kalmaz ayrıca baskı ve stres durumunda bağımsız olarak düşünme zor durumlardan kurtulma becerinizi de geliştirir. Bu sebeple oryantiring sporunun tanımlaması ve tarif edilmesi yapılırken bazı kişiler koşarken satranç oynama benzetmesinde bulunurlar (Susan, 2007).

Oryantiring sporu kısa süreli de olsa zaman kavramını unutturabilir ve oryantiring sporcuları parkur içindeyken zamanın nasıl aktığını anlayamaz. Bunun sebebi ise oryantiringin düz bir koşu değil koşarken kontrol noktalarının olduğu ve müsabaka bitene kadar belirli amaçların olduğu bir spor olmasıdır. Normal şartlar çerçevesinde bir sporcu iki saat boyunca durmadan koşmasını sağlayamazken, oryantiring sırasında bu sürenin nasıl geçtiğinin anlamayabilirsiniz. Oryantiring müsabakası içerisinde kontrol noktalarını bulmak kişiye ayrı bir haz sağlarken sadece haritaya ve hedefleri bulmaya odaklanırsınız ve koşu esnasında başka bir şey düşünemezsiniz. Ayrıca üç boyutlu

düşünebilme beceriniz artar (Yalnız, 2008).

Oryantiring sporunun sahip olduğu özellikler;

- Küresel ısınma ve iklim değişikliklerinin etkisi altında olan dünyamızda yapılabilecek çevreci bir spor dalıdır.
- Her yaştan ve her cinsten insanın yapabileceği bir spor dalıdır (Geoffrey, 2004) (Palmer, 1997).
- Tüm kişiler tarafından basit bir biçimde yapılabilecek ve birçok türe sahip kitlelere hitap eden bir spordur.
- Dünyadaki en ucuz ve ekonomik doğa sporlarından birisidir.
- Tüm aile fertlerinin aynı anda yapabileceği ender spor dallarından birisidir.
- Rota seçimleri bu spor dalının en önemli kısımlarından birisidir (Brad, 1990).
- Her yerde ve her türlü mevsim koşullarında basitçe uygulanabilir olmasından ötürü hızlı bir büyüme imkanına sahip bir spor dalıdır.
- Fiziksel aktivitelerin yanı sıra beyin gücünün devreye girdiği bir branş olma özelliğinden ötürü zihinsel gelişime çok katkı sağlayan bir spordur.
- Ülkemizin bulunduğu coğrafi konumun getirdiği avantajlardan dolayı her mevsim oryantiring potansiyeli geniştir.
- Doğal alanlarda ve suni dış mekanlarda ve hatta iç mekanlarda bile uygulanabilir (Özaltın ve Gül, 2006).
- Rekreasyon ve turizm etkinliklerinde basit ve etkili bir şekilde uygulanabilir (Özaltın ve Gül, 2006).
- Özellikle gençlerin ve çocukların severek katılım sağladıkları bir spor dalıdır (Demirel, 2005).
- Öğrencilerin mantıklı düşünerek yaşadıkları problemleri bağımsız bir biçimde analiz ederek çözme becerilerini geliştirdiğinden ötürü tam bir öğrenci sporudur (www.maceraakademisi.com).
- Oryantiring çevreci bir spor dalıdır ve binlerce kişinin katılım sağladığı müsabakalardan ertesi gün aynı araziye girdiğinizde ayak izlerinden başka hiçbir şey göremezsiniz (Armutçu, 2001).

2.10.5.1. Oryantiring sporunun kavramsal yönü

- Temel olarak yön bulmaya, harita okuyabilmeye ve pusula kullanıma bağımlı olan bir spor dalıdır (McNeill, 1998).
- Oryantiring sporu yapan bir kişi çeviklik ve dayanıklılık kazanarak harita okuma becerisini geliştirebilir (Renfrew, 1997).
- Spor devamlı olarak harita üzerindeki bilgileri araziye göre yorumlayarak ona göre koşar (McNeill, 1998).
- Sürekli olarak haritalar ile iç içe olan birey bundan ötürü diğer haritaları da basit bir biçimde anlayabilir (Türesin, 2008).
- Yarışmacının haritasını alarak yarışa başladıktan sonra kendisine bir plan yapması ve daha sonra bu planı uygulamaya koyması, kontrolünü sağlaması, uyarlaması ve bunu devam ettirmesi gereklidir (Türesin, 2008).
- Özellikle öğrenciler üzerinde sağladığı etkilerin çok olduğu oryantiring, onların coğrafya, matematik, fen bilimleri ve beden eğitimi derslerini pekiştirici bir takım özellikleri bulunmaktadır.
- Coğrafya, fen bilimleri, matematik ve beden eğitimi etkinlikleri genellikle öğrencilere hissettirilmeden uygulanmış olur.
- Gece ve gündüz saatlerinde yapılabilir
- Sportif bir aktivite olduğundan ötürü zararlı görülen alışkanlıklardan uzak tutar ve oryantiring sporcusu sağlıklı bir kişi olarak toplumda model olur.
- Oryantiring sporu ile yön kavramında gelişme görülür.
- Oryantiring sporu sayesinde harita okuma yeteneği gelişir ve bilinmeyen bir şehir ya da arazide istenilen konuma rahatça gidilebilir.
- Oryantiring çevresel bir spor dalıdır (Renfrew, 1997).

2.10.5.2. Oryantiring sporunun fiziksel yönü

- Koşmaya dönük bir eylem olmasından dolayı dayanıklılık kazanılır. Hıza ve arazinin çeşitliliğine göre mücadeleden ötürü genel olarak sağlam ve kuvvetli bir bedene kavuşulur (McNeill, 1998).
- Monoton ve sabit bir düz koşuya yerine, rota, hedef ve yön bulmaya dayalı zevkli bir aktivitedir (Türesin, 2008).

- Farklı arazilerin haritalarında yavaş ya da hızlı bir şekilde koşarken haritayı sağlıklı biçimde okuyabilme ve farklı zihinsel yorumlarda bulunabilmeye ihtiyaç duyan bir spordur (McNeill, 1998).
- Bu spor dalının sahip olduğu temel özellik, içerdiği mücadelenin hem fiziksel hem de zihinsel olmasıdır. İşin içinde harita okumak olduğu zaman çocuklar genellikle daha fazla süre antrenman yapmaya ve daha uzun süre koşmaya başlarlar (Türesin, 2008).
- Değişik haritalarda kategoriler yaparak farklı arazi ve parkurlarda antrenman yapma alışkanlığı kazanılır (McNeill, 1998).

2.10.5.3. Oryantiring sporunun sosyal yönü

- Oryantiring branşı sosyal bir spordur. Oryantiring etkinlikleri sırasında insanlar, yaş, cinsiyet, etnik ve kültürel köken gibi etmenlerden bağımsız olarak tanışıp iletişim kurarlar ve beraberce bu spordan haz duyarlar (Karaca, 2003).
- Oryantiring, yarışmacının doğa ve yaban hayvanlarıyla barışık olmasını ve onlardan korkmamasını tecrübe etmesini sağlar (Palmer, 1997).
- Ailenin tüm üyeleri oryantiring yaparak stresten kurtulabilir, eğlenebilir ve iyi vakit geçirebilirler.
- Oryantiring sporuna genç yaşta başlamış olan kişilerin çok az bir kısmı sigara kullanır.
- Başarma duygusu içinde bireyin kendisine güven aşılar.
- Kendisine ait olan sınırları keşfetme fırsatı bulur.
- Kişi yaptığı yanlışlardan ders alarak doğru olana odaklanabilir.
- Rekabet duygusunu keşfederek haz duyulur (Odabaşoğlu, 2005).
- Çabuk, hızlı ve doğru karar verme becerileri gelişim gösterir.
- Kurallara uymayı ve itaat göstermeyi sağlar.
- Pusulayı etkili bir biçimde kullanmayı sağlar.
- Hataların ne kadar önem arz ettiklerini fark etmeyi sağlar.
- Karakter oluşumuna yardımcı olur.
- Pes etmemeyi öğretir ve pekişmesini sağlar.

- Sabretmeyi öğreterek sınırlarının sonunu keşfetmeye yardımcı olur.
- Rekabete dönük bir spor dalıdır
- Fiziksel ve ruhsal gelişimi sağlar.
- Zihin gelişiminde etkin olduğundan ötürü eğitim kavramına da katkı sağlar.
- Başarı ve buna bağlı güdülenmeyi tetikler.
- Kişinin kendisine duyduğu güveni geliştirir (Geoffrey, 2004).

2.10.6. Oryantiring sporu nasıl yapılır?

Oryantiring sporunu yapabilmek için öncelikle bu spor dalına özgü özel olarak çizilmiş ve hazırlanmış haritaya, hedef kontrol kartlarına, elektronik sisteme, pusulaya ve üzerinde kontrol kodu olan hedeflere ihtiyaç vardır. Haritası çizilmiş olan belirli bir alanın farklı noktalarına oryantiring hedefleri yerleştirilir. Bu hedef noktaları belirli bir sıra halinde haritaya işaretlenerek koşacak olan sporculara parkura çıkarken verilir (Karaca, 2008).

Standart donanımdaki bir oryantiring parkuru, başlangıç, belirli sırada koşulması zorunlu hedefler ve bitiş noktalarından oluşmaktadır. Sporcular belirlenmiş zaman aralıkları ile genel olarak 1 ila 5 dakika süresinde tek tek çıkış alırlar. Sporcu çıkış noktasında haritasını alır ve yarışmasına başladığı anda harita ve pusulası ile doğayla baş başa kalır. Yarışmacı için esas olan şey gitmesi gereken hedefleri haritada belirtilmiş olan sıralama ile en kısa yoldan en hızlı şekilde bulmaktır. Bunlar için de oryantiring haritasını güzel bir biçimde okuyabilmesi ve oryantiring sporuna özgü özel simge ve sembolleri bilmesi gerekmektedir. Bu bilgi ve becerileri doğru bir şekilde kullanabilen sporcu genellikle hedef noktalarına hatasız bir şekilde ulaşmaktadır. Hedef noktasına ulaşan yarışmacı bu noktada eğer ki elektronik sistem kullanıyorsa elindeki elektronik yüzüğü hedef kontrol ünitesine okutur. Eğer ki zımba kullanıyorsa, hedefin üzerinde bulunan zımbayı harita üstündeki ilgili boşluğa basarak hedefe ulaştığını kanıtlamış olur. Bütün kontrol noktaları yani hedefler sırasıyla dolaşarak bitiş noktasına gelindiğinde parkur tamamlanmış olunur. Bu parkuru en kısa süre içerisinde tamamlayan kişi birinci olur (Karaca, 2008).

2.10.7. Oryantiring sporu yapmak için gerekli malzemeler

Tüm spor branşlarında olduğu gibi oryantiring branşında da kullanılmakta olan spor malzemeleri vardır ve bu malzemeler arasında olmazsa olmaz niteliğinde olan Harita ve Pusula gibi malzemeler vardır. Bir yön ve hedef bulma sporu olan oryantiringde bu malzemelerin kullanımı için bilgi birikimine sahip olmak gereklidir. Aşağıda bu malzemeler hakkında detaylı bilgiler verilecektir (Aksın, 2008).

2.10.7.1. Harita

Harita dünyanın bütünü veya herhangi bir alanının belirli oranlarda küçültülerek, koordinat ve yönleri belirtilerek yapılmış olan ve üstünde doğal, beşeri, ekonomik olayların ya da unsurların dağılımını çeşitli farklılıklarda ki semboller yardımıyla gösteren şekildir (Atalay, 2001). Haritalar coğrafyacının en önemli başvuru kaynaklarıdır ve olaylar ile olguların dağılımını göstermenin tek yoludur. Aynı zamanda bir iletişim aracıdır ve geçmişleri yazılardan daha eskiye dayanır. İnsanoğlunun yaratmış olduğu üç iletişim aracı olan dil, müzik ve haritadan en eski olanı haritalardır (Rhind, 1993).

Daha önceden de aktarıldığı üzere oryantiring sporu diğer özelliklerinin yanı sıra düşünme eylemi gerektiren bir spor dalıdır. Yarışmacılar arazide yönlerini, kendilerine verilmiş olan parkuru harita yardımı ile bulabilmektedir. Detaylandırılmış harita kurallar gereği 1:10.000 ölçeğindedir. Küçük ya büyük alanlardaki yarışmalarda bu ölçek 1:5000 ile 1:15.000 arasında da değişiklik gösterebilmektedir. Harita üzerindeki semboller çok özel ve spesifik olup bitki örtüsü ile topografik farklılıkları gösterir. Ormanlık arazilerin çok kapsamlı bir biçimde haritalandırılması oryantiring sporcuları tarafından yapılabilmektedir (Giertz ve Eidmann, 2011).

Oryantiring müsabakalarında özel olarak tasarlanmış ve hazırlanmış olan oryantiring haritaları kullanılmaktadır. Haritaların sembolleri, IOF tarafından standart bir hale getirilmiştir. Oryantiring haritası topografik haritaların üzerine, bitki örtüsü, kayalar, küçük çukur ve tepecikler, kuru dere ve sel yatakları, su kanalları, elektrik telleri, evler vb. gibi etkenlerin konumlandırılması yoluyla oluşturulur. Eşyükselti eğrileri ya da münhani çizgileri, arazi üzerindeki ayrıntıların görülmesine fırsat verebilecek biçimde 5 ile 25 metre aralıklarla çizilir. Harita yarışmayı düzenleyenler tarafından hazırlanarak sporcuya yarışmanın öncesinde verilmektedir (Tanrıku, 2011).

Haritalar genellikle Pretex olarak isimlendirilen kağıt türüne basılır ve bu kağıt diğer çeşitlere göre daha az yırtılır ve su geçirmezdir. Baskı kalitesi kağıt birkaç defa katlanmasına rağmen korunabilmektedir (Giertz ve Eidmann, 2011).



Şekil 2.1. Örnek bir oryantiring haritası (<http://orienteering.org/>)

2.10.7.2. Pusula

Pusula, Çinliler tarafından bulunmuş ve İslam dünyasına taşınmış oradan da haclı seferleri sırasında Avrupa'ya geçen ve geliştirilmiş bir alettir. Bu iki gelişme insanlığın gelişmesini, dünyanın bilinmeyen yerlerinin keşfini sağlamıştır. İnsanoğlu, geçmişten günümüze kadar deniz, hava ve kara yolculukları esnasında rotalarını haritalar üzerinde işaretlemişler ve yönleri pusula ile bularak gidecekleri hedeflere ulaşmışlardır (Tanrıku, 2011).

Pusulalar yerin manyetik alanı ile iş birliğinde çalışarak yönleri gösteren cihazlardır. Oryantiring temeli koşmak ve hız olan bir spor dalıdır. Pusulaların basit bir biçimde kullanılması, koşarken kuzey ucunun titrememesi, ucun ani yön değişikliklerine hızlı tepkiler vermesi istenir. Bu sebeple yarışma tipleri için yüksek

derece hassas uçlara sahiptir. Geçen son yıllarda parmak ve bilekte taşınabildiği için haritayı tutmayı ve okumayı kolaylaştıran çeşitleri yaygın bir biçimde tercih edilmektedir. Spectra renk sistemi hızlı ve etkili pusula okuma için geliştirilmiş sade ve güvenilir bir sistemdir (Özcan, 2007).

Haritanın düzgün yorumlanması ve kerteriz almak amacıyla yaygın olarak kullanılması ile birlikte zorunluluk yoktur. Hem tecrübeli hem de acemi sporcuların sadece harita okuyarak oryantiring yapmaları mümkündür. Oryantiring pusulaları harita ile entegre edilerek kullanılabilmesi için şeffaf ve renksiz olarak hafiflik için plastikten imal edilir. Sporcuların tercih ettikleri pusula tipi, tek elle hem haritaya bakabilmeye hem de pusuladan yön kavramaya olanak veren ve parmağa rahat bir şekilde takılabilen pusula tipidir (Tanrıkulu, 2011).

Daha öncede aktarıldığı üzere, sporcular harita kullanımı için pusulalara ihtiyaç duymaktadırlar ve standart bir pusulada ucun hizalanması için hareket ettirmeksizin yatay bir şekilde tutulması gerektiği için aslında çok da kullanışlı değildir. Oryantiring sporcusu ucun süspansiyonlu olduğu özel ve spesifik bir pusula türü kullanmaktadır. Pusula ne kadar sallanırsa sallansa da ya da sporcu yarış esnasında hangi açıda tutsa da pusula her zaman kuzeyi gösterecektir (Giertz ve Eidmann, 2011).



Şekil 2.2. Oryantiring pusulası (www.osoa.com.au).

2.10.7.3. Kıyafet

Oryantiring sporunda yarış kıyafetleri diğer normal yarışmalarda olduğu gibi nefes alabilen kumaştan üretilmiş olmalıdır. Ayrıca ayakkabılarda ki gibi yırtılmaya dayanıklı olan özel kumaşlar üretilmiştir. Sporcuların kasları dikenli bitkiler tarafından devamlı olarak tahriş olur ve bu yüzden dize kadar uzayabilen kalın ve sağlam materyalden yapılmış tozluklar kullanılır (Giertz ve Eidmann, 2011).



Şekil 2.3. Oryantiring kıyafetleri (www.pinterest.com/).

2.10.7.4. Oryantiring ayakkabısı

Sporcuların kullandıkları ayakkabıları da arazideki koşullara uygun olarak tasarlanıp üretilmiştir. Bu ayakkabıların sıradan koşu ayakkabılarından farkları daha sağlam materyallerden üretilmiş olmalarıdır. Ormanlık arazilerin engebeli olması sebebiyle ayakkabının orta kısmı düz bir şekle sahip olmalıdır. Böylelikle toprak ile sağlam bir bağ kurularak koşarken oluşabilecek ayak burkulması gibi sakatlıkların oluşma olasılığı en aza indirilmiş olur. Ayrıca oryantiring ayakkabılarının büyük bir çoğunluğu çivilidir. Double çiviler metal türdeki karpitlerden yapıldığı ve düzleştirilmiş uçlardan meydana gelmiştir. Bu çivilerin alaşımları son derece sağlam ve dayanıklı olarak sporculara kaygan zeminlerde yardımcı olmaktadır. Kar, buz, yaş ağaç kökleri ve

nemli yosunlu alanlarda sıkıntı yaratmadan aşmayı sağlar (Giertz ve Eidmann, 2011).



Şekil 2.4. Oryantiring ayakkabısı (www.muddykit.co.uk/).

2.10.7.5. Kontrol noktası/hedef

Kontrol noktaları bir harita üzerindeki parkurda gösterilmiş şekilde 30x30 santimetre karelik 3 köşeye sahip turuncu ve beyaz bayrak şeklindedir. Yeni başlayanlar veya çocuklar için bayrağın büyüklüğü 15 hatta 7 santimetre kareye kadar düşürülebilir. Bazen kumaşa ya da zimbaya bağlanmış bantlar bir eğlence aktivitesi ya da eğitim etkinliği için yeterli olacaktır. Kontrol noktalarını bulma konusundaki en önemli kural egzersizin şanstın ziyade beceriye yönelik olduğunu kanıtlamaktır, işaretçinin büyüklüğü ve tipi bunu göstermelidir (Carol, 1996).



Şekil 2.5. Oryantiring kontrol noktası ve minik bir sporcu

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM

Bu kısımda çalışmaya ait olan, model, evren ve örneklem, veri toplama aracı, verilerin nasıl toplandığı ve toplanmış olan verilerin istatistiksel analizleri ile ilgili açıklamalar bulunmaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Yapılan olan bu araştırma, ilişkisel tarama modeli açısından betimsel bir araştırmadır. Tarama modelleri, geçmişte ya da şu anda var olmuş olan bir durumu olduğu biçimle betimlemeyi amaçlayan araştırma modelidir. Bu modellerde ana amaç, var olan durumu olduğu halde betimleyebilmek olarak tanımlanabilir. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve derecesini belirlemeye amaçlamış olan araştırma modeline verilen isimdir (Karasar, 2005).

3.2. Evren ve Örneklem (Araştırma ve Çalışma Grubu)

Yapılmış olan bu araştırmanın evrenini 2016/2017 sezonu içerisinde Türkiye Oryantiring Federasyonu bünyesinde lisanslı olarak K16A ve K16B yaş kategorilerinde yarışan toplam 361 lisanslı sporcu oluşturmaktadır. Yapılan araştırmanın örneklemini rahatça ulaşılabilir bir grup tarafından meydana gelmektedir. Örneklem grubu, 83'ü kız 99'u erkek olmak üzere toplamda 182 öğrenciden meydana gelmektedir. Ankete katılım sağlayacak öğrenciler Lise düzeyinde 1. 2. 3. ve 4. Sınıflara kayıtlı olan gönüllü öğrenciler tarafından sağlanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları ve Verilerin Toplanması

Veri toplamı aracı olarak araştırmaya konu olan değişkenleri ölçmeye dönük hazırlanmış anket formları kullanılmıştır ve anketlerin uygulanacağı yarışmada ilgili

federasyon iletişime geçilerek gerekli olan izinler alındıktan sonra 25-26 Mart 2017 tarihlerinde Kocaeli Kartepe’de düzenlenen Türkiye Oryantiring Şampiyonası 3. Kademe yarışmasına katılarak öğrencilere anketin açıklaması yapıldıktan sonra soruları cevaplamaları istenmiştir. Anket formları “Kişisel Bilgi Formu” ve “Sporda GÜDÜLENME Ölçeği” olmak üzere iki bölümde toplam 35 soru ile oluşturulmuştur. I. Bölümde katılımcılar ile ilgili demografik bilgiler yer almaktadır. II. Bölümde ise Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere ve Blais (1995) tarafından geliştirilen ve Kazak, Z. (2004) tarafından Türkçe’ye uyarlanarak geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılmış olan Cronbach alfa değerleri içsel güdülenme’de .73, dışsal güdülenme’de .74 ve güdülenmeme’de .70 olarak tespit edilen, Sporda GÜDÜLENME Ölçeği kullanılmıştır. I. Bölümde kapalı uçlu 7 adet soruya yer verilerek nominal sayılan ölçümler elde edilecek biçimde hazırlanmıştır. Sporda GÜDÜLENME Ölçeğinin yer aldığı II. kısımda sorulan 7’li likert tipi ölçek şeklindedir. 7’li likert tipi ölçek önermeleri aşağıdaki gibidir;

- Hiç uygun değil
- Orta derecede uygun
- Bütünüyle uygun

Ölçekte 6 adet alt boyut bulunmaktadır bunlar aşağıdaki gibi sıralanmıştır;

- Bilmek ve başarmak
- Uyarıcı yaşama
- Dışsal düzenleme
- İçerik atım
- Özdeşim
- GÜDÜLENMEME

Her alt ölçek için bireyin puanı, ilgili alt ölçekten alınan toplam puanın, ilgili alt ölçekteki madde sayısına bölünmesi ile bulunur. İçsel ve dışsal güdülenme puanları ise o boyutu oluşturan alt ölçekteki maddelerden elde edilen toplam puanın madde sayısına bölünmesi ile bulunur.

3.4. Verilerin Analizi

Uygulanan anket formları bilgisayar ortamına aktarılarak elde edilmiş olan

veriler istatistiksel analiz ile değerlendirilmeye tabi tutulmuştur. Verilerin analizinde demografik özelliklerin belirlenmesinde frekans dağılımı, iki bağımsız değişken ile sporda güdülenme düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek için T testi, ikiden fazla değişken ile sporda güdülenme düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek için ise Anova Varyans analizi testleri kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki fark $p.0,05$ anlamlılık düzeyi esas alınarak yorumlanmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR

Bu kısımda, yapılan araştırmada elde edilen bulgular ve bu bulgulara ait yorumlar yer almaktadır. Tablo 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6 ve 4.7’de oryantiring sporu yapan lise öğrencilerin demografik özelliklerine ait frekans dağılımları sunulmuştur. İki bağımsız değişken ile sporda güdülenme düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek için T testi, ikiden fazla değişken ile sporda güdülenme düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek için ise Anova Varyans analizi testlerine ait tablolar ve yorumlar sunulmuştur.

Tablo 4.1.

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet Dağılımı

Cinsiyet	Sayı (N)	Yüzde (%)	Toplam Yüzde (%)
Kız	83	45,6	45,6
Erkek	99	54,4	100,0
Toplam	182	100,0	

Araştırma 83’ü kız ve 99’u erkek olmak üzere toplam 182 öğrenci üzerinde yapılmıştır.

Tablo 4.2.

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaş Durumları

Yaşınız	Sayı (N)	Yüzde (%)	Toplam Yüzde (%)
15 ve altı yaş	59	32,4	32,4
16-17 yaş arası	100	54,9	87,4
18 yaş ve üzeri	23	12,6	100,0
Toplam	182	100,0	

Araştırmaya katılan öğrencilerin, yaş dağılımı incelendiğinde ağırlıklı olarak %54,9’u 16-17 yaş arası bireylerden oluşmaktadır. Diğer bireylerin dağılımı ise %32,4

15 yaş ve altı ve %12,6'sı 18 ve üstü yaş aralığındadır.

Tablo 4.3.

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşadıkları Bölgelere Göre Dağılımları

Yaşadığınız Bölge	Sayı (N)	Yüzde (%)	Toplam Yüzde (%)
Akdeniz Bölgesi	34	18,7	18,7
Doğu Anadolu Bölgesi	3	1,6	20,3
Ege Bölgesi	42	23,1	43,4
Güney Doğu Anadolu Bölgesi	6	3,3	46,7
İç Anadolu Bölgesi	34	18,7	65,4
Marmara Bölgesi	45	24,7	90,1
Karadeniz Bölgesi	18	9,9	100,0
Toplam	182	100,0	

Araştırmaya katılan öğrencilerin, %18,7'si Akdeniz Bölgesi, %1,6'sı Doğu Anadolu Bölgesi, %23,1'i Ege Bölgesi, %3,3'ü Güney Doğu Anadolu Bölgesi, %18,7'si İç Anadolu Bölgesi, %24,7'si Marmara Bölgesi ve %9,9'u Karadeniz Bölgesi'nde yaşamaktadır.

Tablo 4.4.

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımları

Sınıfınız	Sayı (N)	Yüzde (%)	Toplam Yüzde (%)
1.Sınıf	78	42,9	42,9
2.Sınıf	56	30,8	73,6
3.Sınıf	28	15,4	89,0
4.Sınıf	20	11,0	100,0
Toplam	182	100,0	

Araştırmaya katılan öğrencilerin %42,9'u 1. Sınıf, %30,8'i 2. Sınıf, %15,4'ü 3. Sınıf ve %11,0'i 4. Sınıf derecesinde öğrenim görmektedir.

Tablo 4.5.

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Oryantiring Sporunu Kaç Yıldır Yaptıklarına Göre Dağılımları

Oryantiring Sporunu Kaç Yıldır Yapıyorsunuz?	Sayı (N)	Yüzde (%)	Toplam Yüzde (%)
0-1 Yıl Arası	86	47,3	47,3
2-4 Yıl Arası	61	33,5	80,8
5 Yıl ve Üzeri	35	19,2	100,0
Toplam	182	100,0	

Araştırmaya katılan öğrencilerin, %47,3'ü 0-1 yıl arası, %33,5'i 2-4 yıl arası ve %19,2'si 5 ve üzeri yıldır oryantiring sporu yapmaktadır.

Tablo 4.6.

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Oryantiring Sporunun Hangi Türünü Yaptıklarına Göre Dağılımları

Oryantiring Sporunun Hangi Türünü Yapıyorsunuz?	Sayı (N)	Yüzde (%)	Toplam Yüzde (%)
Koşarak Oryantiring	171	94,0	94,0
Bisikletli Oryantiring	2	1,1	95,1
Birden Fazla Tür	9	4,9	100,0
Toplam	182	100,0	

Araştırmaya katılan öğrencilerin, %94'ü koşarak oryantiring, %1,1'i bisikletli oryantiring ve %4,9'u birden fazla oryantiring türü ile uğraşmaktadır.

Tablo 4.7.

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Oryantiring Sporunu Haftada Kaç Saat Yaptıklarına Göre Dağılımları

Oryantiring Sporunu Kaç Haftada Kaç Saat Yapıyorsunuz?	Sayı (N)	Yüzde (%)	Toplam Yüzde (%)
2 Saat ve Altı	84	46,2	46,2
3-5 Saat Arası	71	39,0	85,2
6 Saat ve Üzeri	27	14,8	100,0
Toplam	182	100,0	

Araştırmaya katılan öğrencilerin, %46,2'si 2 saat ve altı, %39'u 3-5 saat arasında ve %14,8'i 6 saat ve üzerinde oryantiring sporu yapmaktadır.

Tablo 4.8.

Araştırmaya Katılan Bireylerin Cinsiyetleri ile Sporda GÜDÜLENME Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin t Değerleri

Sporda GÜDÜLENME Alt Boyutları	Cinsiyet	N	X	Ss	t	P	Fark
İçsel GÜDÜLENME	Kız	83	63,0120	12,08556	,153	,879	----
	Erkek	99	62,7475	11,20891	,152		
Dışsal GÜDÜLENME	Kız	83	56,4578	12,68406	-,020	,984	----
	Erkek	99	56,4949	12,66634	-,020		
GÜDÜLENMEME	Kız	83	11,1325	6,07629	-1,105	,269	----
	Erkek	99	12,1515	6,29928	-1,108		

Tablo 4.8 incelendiğinde kız ve erkek öğrencilerin sporda güdülenme alt ölçeklerinden aldıkları puanların arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.9.

Katılımcıların Yaş Durumlarına Göre Sporda GÜDÜLENME Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları İle Ortalamalar Arası Farkların Anova Değerleri

Sporda GÜDÜLENME Alt Boyutları	Yaş Aralığı	N	X	Ss	F	P	Fark
İçsel GÜDÜLENME	15 yaş altı	59	62,3729	11,85385	,587	,306	----
	16-17 yaş arası	100	62,6000	11,50406			
	18 yaş ve üzeri	23	65,3043	11,44725			
Dışsal GÜDÜLENME	15 yaş altı	59	55,3051	13,79562	,454	,349	----
	16-17 yaş arası	100	57,2600	11,83781			
	18 yaş ve üzeri	23	56,0870	13,24220			
GÜDÜLENMEME	15 yaş altı	59	10,8644	5,79970	1,101	,160	----
	16-17 yaş arası	100	12,3000	6,37308			
	18 yaş ve üzeri	23	11,1304	6,41946			

Tablo 4.9 incelendiğinde farklı yaş grubundaki öğrencilerin sporda güdülenme alt ölçeklerinden aldıkları puanların arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.10.

Katılımcıların Sınıf Durumlarına Göre Sporda GÜDÜLENME Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları İle Ortalamalar Arası Farkların Anova Değerleri

Sporda GÜDÜLENME Alt Boyutları	Sınıf	N	X	Ss	F	P	Fark
İçsel GÜDÜLENME	1. Sınıf	78	62,9487	11,58245	,220	,478	----
	2. Sınıf	56	63,2143	12,19793			
	3. Sınıf	28	61,3214	12,26574			
	4. Sınıf	20	63,7500	9,25587			
Dışsal GÜDÜLENME	1. Sınıf	78	56,7436	13,34987	,477	,243	----
	2. Sınıf	56	57,3214	12,05458			
	3. Sınıf	28	56,2143	12,40477			
	4. Sınıf	20	53,4500	12,17190			
GÜDÜLENMEME	1. Sınıf	78	11,1538	5,69364	,520	,236	----
	2. Sınıf	56	11,9464	6,61794			
	3. Sınıf	28	12,7857	6,81152			
	4. Sınıf	20	11,5000	6,26183			

Tablo 4.10. incelendiğinde farklı sınıf düzeyindeki öğrencilerin sporda güdülenme alt ölçeklerinden aldıkları puanların arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.11.

Katılımcıların Oryantiring Sporunu Kaç Yıldır Yaptıkları Durumlarına Göre Sporda Güdülenme Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları İle Ortalamalar Arası Farkların Anova Değerleri

Sporda Güdülenme Alt Boyutları	Süre	N	X	Ss	F	P	Fark
İçsel Güdülenme	0-1 Yıl Arası	86	61,3256	11,89705	1,523	,132	----
	2-4 Yıl Arası	61	63,9180	11,37731			
	5 Yıl ve üzeri	35	64,8286	10,96649			
Dışsal Güdülenme	0-1 Yıl Arası	86	54,2791	12,09828	5,957	,001*	3>1,2
	2-4 Yıl Arası	61	55,9836	12,79517			
	5 Yıl ve üzeri	35	62,7429	11,93941			
Güdülenmeme	0-1 Yıl Arası	86	11,9651	6,39567	,169	,619	----
	2-4 Yıl Arası	61	11,4918	6,04324			
	5 Yıl ve üzeri	35	11,3429	6,14024			

Tablo 4.11 incelendiğinde farklı sürelerde oryantiring sporunu yapan öğrencilerin sporda güdülenme alt ölçeklerinden aldıkları puanların arasında P; 0,05 düzeyinde dışsal güdülenme alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Oryantiring sporunu 5 yıl ve üzeri yapan öğrencilerin dışsal güdülenme düzeyinin 1 yıl arası ve 2-4 yıl arası olan öğrencilerden yüksek olduğu gözlenmektedir. Bununla birlikte spor yapma yılı arttıkça dışsal güdülenme düzeyinin de yükseldiği çıkan sonuç olarak gözlenmektedir.

İçsel güdülenme ve güdülenmeme alt boyutlarında ise P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.12.

Katılımcıların Oryantiring Sporunu Haftada Kaç Saat Yaptıklarına Göre Sporda GÜDÜLENME Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları İle Ortalamalar Arası Farkların Anova Değerleri

Sporda GÜDÜLENME Alt Boyutları	Oryantiring Sporunu Haftada Kaç Saat Yapıyorsunuz?	N	X	Ss	F	P	Fark
İçsel GÜDÜLENME	2 Saat ve Altı	84	60,5238	11,78469	3,375	,030*	1<2,3
	3-5 Saat Arası	71	64,5634	11,86800			
	6 Saat ve üzeri	27	65,7037	8,82224			
Dışsal GÜDÜLENME	2 Saat ve Altı	84	54,1310	12,17422	2,756	,027*	1<2,3
	3-5 Saat Arası	71	58,6197	12,95637			
	6 Saat ve üzeri	27	58,1481	12,40255			
GÜDÜLENMEME	2 Saat ve Altı	84	11,2619	5,86005	3,571	,012*	3<2
	3-5 Saat Arası	71	13,0141	6,39306			
	6 Saat ve üzeri	27	9,5185	6,15424			

Tabla 4.12 incelendiğinde haftalık farklı sürelerde oryantiring sporunu yapan öğrencilerin sporda güdülenme alt ölçeklerinden aldıkları puanların arasında P; 0,05 düzeyinde, içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Oryantiring sporunu haftada 6 saat ve üzeri yapan öğrencilerin içsel güdülenme düzeylerinin haftada 2 saat ve altı ile 3-5 saat arası oryantiring sporu yapan öğrencilere göre yüksek çıkmıştır. Bununla birlikte haftalık oryantiring sporuna ayrılan süre arttıkça içsel güdülenme düzeyinin de yükseldiği çıkan sonuç olarak gözlenmektedir.

Oryantiring sporunu haftada 3-5 saat arası yapan öğrencilerin dışsal güdülenme düzeylerinin haftada 2 saat ve altı ile 6 saat ve üzeri oryantiring sporu yapan öğrencilere göre yüksek çıkmıştır.

Tablonun alt boyutları incelendiğinde Oryantiring sporunu haftada 3-5 saat arası yapan öğrencilerin güdülenmeme düzeylerinin haftada 2 saat ve altı ile 6 saat ve üzeri oryantiring sporu yapan öğrencilere göre yüksek çıkmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde, Türkiye Oryantiring Federasyonu bünyesinde Oryantiring Sporunu yapan lise seviyesindeki öğrencilerin Sporda GÜDÜLENME Düzeylerine ait olan cinsiyet, yaş durumu, yaşanan bölge, sınıf düzeyi, oryantiring sporunu kaç yıldır yaptıkları, oryantiring sporunun hangi türünü yaptıkları ve oryantiring sporunu haftada kaç saat yaptıklarına göre farklılaşmanın olup olmadığı ile ilgili bulgular alt problemler ışığında tartışılmış, yorumlanmış ve sonuçlara dayalı olan önerilere yer verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetleri ile sporda güdülenme alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin t değerleri incelendiğinde herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Kız öğrenciler ile erkek öğrencilerin sporda güdülenme ölçeği alt boyutları olan İçsel güdülenme, Dışsal güdülenme ve güdülenmeme durumlarına göre oluşan sonuçlarına göre anlamlı bir farklılığa sahip değildir.

Dalkıran ve Aslan'a (2016) ait olan bir başka çalışmada ise, üniversitelerde öğrenim gören kadın ve erkek sporcuların spor yapmaya güdülenme tercihlerinin benzerlik gösterdiği belirlenmiş, farklılık olarak; kadınların yararlı olabilecek bilgiler öğrenme amacını daha fazla önemseydiği, erkeklerin ise; formda bir vücuda sahip olma amacını daha fazla önemseydiği belirlenmiştir.

Kılınç ve arkadaşlarının. (2011) yaptıkları çalışmaya göre sporcuların motivasyon düzeylerini incelendiğinde, cinsiyet açısından bir farklılık olmadığını ortaya çıkarken, Oyar ve arkadaşlarının (2001) yapmış olduğu çalışmada ise, yetenekleri geliştirmek, fiziksel olarak sağlıklı olmak, yeni beceriler öğrenmek, kız ve erkek öğrencilerin spora katılımlarını yönlendiren en önemli nedenler olarak saptamışlardır.

Şirin ve Hamamioğlu (2007) yaptıkları araştırmaya katılan sporcuların spora katılım sebeplerinde cinsiyet farklılığını test etmek için yapılan t testi sonuçları kız ve erkek sporcuların arasında takım üyeliği /ruhu ve hareketli olma alt boyutlarında kız sporcuların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu ortaya çıkarmıştır ve Başarı/statü, fiziksel uygunluk/enerji harcama, eğlence, arkadaş, yarışma ve beceri gelişimi alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır.

Bu çalışmaların aksine Şirin ve arkadaşlarının (2008) yaptıkları çalışmaya göre araştırmaya katılan spor yapan öğrencilerin spora katılım motivasyonlarında cinsiyet farklılığını test etmek için yapılan t testi sonuçları kız ve erkek öğrenciler arasında “eğlence, yarışma ve hareket/aktif olma alt boyutlarında kız öğrencilerin lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğunu tespit etmiştir. “Beceri gelişimi, takım üyeliği ve ruhu, başarı ile statü, fiziksel uygunluk/enerji harcama ve arkadaş alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş durumları ile sporda güdülenme alt ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları ile ortalamalar arası farkların anova değerleri incelendiğinde herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı gözlenmiştir. Araştırma bünyesinde ki tüm yaş gruplarındaki öğrencilerin sporda güdülenme ölçeği alt boyutları olan İçsel güdülenme, Dışsal güdülenme ve güdülenmeme durumlarına göre oluşan sonuçlarına göre anlamlı bir farklılığa sahip değildir.

Şirin (2007) yaptığı çalışmada spora katılım nedenlerinde yaş farklılığı olup olmadığını test ederek anlamak için yapılmış olan analizi sonuçları; spora katılım güdülenmesiyle ilgili yaş gruplarının ortalama puanları arasında Yetenek Gelişimi, Takım Üyeliği/Ruhu, Başarı/Statü, Fiziksel Uygunluk, Enerji Harcama, Yarışma, Hareket/Aktif Olma ve Arkadaşlık alt boyutlarında istatistiksel anlamda bir fark oluşmadığını saptamıştır.

Kılınç ve arkadaşlarının (2011) yaptıkları araştırmaya göre sporcuların güdülenme alt boyutlarından aldıkları puanların yaş durumlarına göre anlamlı bir farklılık içermediği görülmüştür. Fakat Seçen’in (2005) ve Kavi (2010), Keskin ve Sezgin (2009) ile birlikte yapmış oldukları araştırmalarda güdülenme seviyesinin yaş durumuna göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmüştür.

Katılımcıların Sınıf Durumlarına Göre Sporda Güdülenme leğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları İle Ortalamalar Arası Farkların Anova Değerleri incelendiğinde farklı sınıf düzeyindeki öğrencilerin sporda güdülenme alt ölçeklerinden aldıkları puanların arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların Oryantiring Sporunu Kaç Yıldır Yaptıkları Durumlarına Göre Sporda Güdülenme leğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları İle Ortalamalar Arası Farkların Anova Değerleri incelendiğinde farklı sürelerde oryantiring sporunu yapan öğrencilerin sporda güdülenme alt ölçeklerinden aldıkları puanların arasında P; 0,05 düzeyinde dışsal güdülenme alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Oryantiring sporunu 5 yıl ve üzeri yapan öğrencilerin dışsal güdülenme düzeyinin 1 yıl arası ve 2-4 yıl arası olan öğrencilerden yüksek olduğu gözlenmektedir. Bununla birlikte spor yapma yılı arttıkça dışsal güdülenme düzeyinin de yükseldiği çıkan sonuç olarak gözlenmektedir.

İçsel güdülenme ve güdülenmeme alt boyutlarında ise P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların Oryantiring Sporunu Haftada Kaç Saat Yaptıklarına Göre Sporda Güdülenme leğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları İle Ortalamalar Arası Farkların Anova Değerleri incelendiğinde haftalık farklı sürelerde oryantiring sporunu yapan öğrencilerin sporda güdülenme alt ölçeklerinden aldıkları puanların arasında P; 0,05 düzeyinde, içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Oryantiring sporunu haftada 6 saat ve üzeri yapan öğrencilerin içsel güdülenme düzeylerinin haftada 2 saat ve altı ile 3-5 saat arası oryantiring sporu yapan öğrencilere göre yüksek çıkmıştır. Bununla birlikte haftalık oryantiring sporuna ayrılan süre arttıkça içsel güdülenme düzeyinin de yükseldiği çıkan sonuç olarak gözlenmektedir.

Oryantiring sporunu haftada 3-5 saat arası yapan öğrencilerin dışsal güdülenme düzeylerinin haftada 2 saat ve altı ile 6 saat ve üzeri oryantiring sporu yapan öğrencilere göre yüksek çıkmıştır.

Tablonun alt boyutları incelendiğinde Oryantiring sporunu haftada 3-5 saat arası yapan öğrencilerin güdülenmeme düzeylerinin haftada 2 saat ve altı ile 6 saat ve üzeri

oryantiring sporu yapan öğrencilere göre yüksek çıkmıştır.

5.2. Sonuç ve Öneriler

Yapılan araştırma sonucunda elde ettiğimiz verilere göre, bağımsız değişkenlerden katılımcıların, oryantiring sporunu kaç yıldır yaptıkları ve oryantiring sporunu haftada kaç saat yaptıkları durumlarına göre yaptığımız istatistiksel değerlendirmelerde anlamlı ilişkilerin olduğunu görülmüştür. Araştırmamızdaki bağımsız değişkenlerden cinsiyet, yaş durumları, sınıf düzeyleri ve oryantiring sporunun hangi türünü yaptıkları bulgularından ise anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmadan elde ettiğimiz verilerin ışığında bundan daha sonra ki çalışmalar için aşağıdaki önerilere yer verilmiştir.

- Koşarak oryantiring sporcularından oluşması çalışmanın sınırlılığı kapsamında değerlendirmeye tabii tutulabilir. Diğer türler ile yarışan öğrenciler ile anket araştırması yapılması örneklem gruplarının genişletilmesine ihtiyaç olduğu şeklinde değerlendirilebilir.
- Farklı türlerde oryantiring sporunu yapan öğrenciler arasında sporda güdülenme düzeyleri karşılaştırılmalıdır.
- Lise düzeyindeki oryantiring sporcularının sporda güdülenme algıları üzerine önemli bir biçimde etkisi olan yaşanan bölge, oryantiring sporunun kaç yıldır yaptıkları ve oryantiring sporunu haftada kaç saat yaptıkları gibi farklı değişkenlerin farklı türlerde ve bölümlerdeki öğrenci gruplarında değerlendirilmesi ve bununla birlikte alana önemli katkı sağlayacağı söylenebilir.
- Oryantiring sporu yapan lise düzeyindeki öğrencilerin oryantiring sporuna ilişkin güdülenme düzeylerinin arttırılmasına yönelik, tanışma, tartışma, paneller ve organizasyonların düzenlenmesi gerekmektedir.
- Oryantiring sporcularının müsabakalara başladıklarında farklı yerlerden geldikleri için eğitimlerinin ilk yıllarında karşılaşılabilecekleri sorunları aşmak ve kendilerine olan yeterliliklerini yerine getirmek amacıyla başarılarının yükselmesine sebep olacak davranışlara sahip olmaları onların güdülenme

düzeylerinin yükselmesini de sağlayacaktır.

- Yapılan bu araştırmada oryantiring sporu yapan lise düzeyindeki öğrencileri araştırıldığı için diğer çalışmaların daha küçük ve büyük yaş gruplarında ki bireyleri de kapsayacak şekilde devam ettirilmesi önemlidir.
- Yapılan bu araştırmada Sporda Güdülenme ile ilgili elde edilen sonuçların alan yazınında ki bazı değişkenler ile birlikte farklılıklara sahip olması bu konuların başka araştırmalar tarafından güncellenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.



KAYNAKÇA

- Aksın, K. (2008). *Oryantiring sporunda kent içi organizasyonlar üzerine bir inceleme*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aksın, K. Tekerek, M. (2010). *Sportif Orienteering Organizasyonlarında Risk Faktörleri*, 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, s. 353-355
- Aktaş, Z., Çobanoğlu, G., Yazıcılar, İ., Er, N., (2006). *Profesyonel Basketbolcularda Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeyinin Cinsiyetler Açısından Karşılaştırılması*. Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt: IV, Sayı: 2
- Aktop, A. (2002). *Spora özgü başarı motivasyonu ile psikolojik ve yapısal özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Aktop, A., Erman, K. A. (2002). *Takım ve bireysel sporcuların başarı motivasyonu benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*. Antalya: 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongre Kitapçığı
- Anthony, A. (1987). *The Novice Experience of Orienteering: A case Study*, National Library of Canada, The University of Alberta, Edmonton Alberta; 1987
- Aracı, H. (2001). *Öğretmenler ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi*. 3.Basım, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Aracı, H. Aracı, Ş. (2014) *Spor Bilimleri Öğretimi* (1. Basım) Ankara
- Arkonaç, S, A. (1998). *Psikoloji zihin süreçleri bilimi*. İstanbul: Alfa.
- Armutçu, E. (2001). *İskoç Yaylalarına Oryante Olduk*, Hürriyet Gazetesi Cumartesi eki, 18 Ağustos 2001.
- Arsıanoğlu, K. (2005). *Futbolun Psikiyatrisi*. İstanbul, İthaki Yayınları
- Atalay, İ. (2001). *Genel Fiziki Coğrafya*. İzmir, 41
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, Ankara: Kültür Ofset.
- Boga, S. (1997). *Orienteering; The Sport of Navigating With Map&Compass*, Mechanisburg PA, USA; Stackpole Boks; 1997.

- Brad, B. B. (1990). *Robot Orienteering: Path Planning and Navigation with uncertain vision*, Univeristy of Toronto; Canada; 1990.
- Bridget, W, M. (2005). *Orienteering in Nort America a Geographic Perspective*, Umi number: 1429650, California State University, Fullerton, USA; 2005.
- Can, H. (2001). *Kamu ve özel kesimde insan kaynakları yönetimi*. Ankara: Siyasal Kitapevi.
- Carol, M. (1996). *Orienteering The Skills of The Game*, The Crowood Pres Ltd. Ramsbury, Marlborough, s.11
- Coleman, R, & Barries, G.(2000). *Yöneticinin kılavuzu* (Harmancı, M. Çev.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakıroğlu, T. (1987). *Antrenör-sporcu ilişkileri ve başarıda spor psikolojisinin önemi. Yüksek Lisans Tezi*. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Çetin, R. Aylar, F. Çebi, M. Öztürk, M. (2008). *Spor Turizmi: Amasya'da Oryantiring Sporuna Uygun Alanların Belirlenmesine Yönelik Bir Uygulama Örneği (İnegöl Dağı)*, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 10, Sayı 3, s.57
- Dalkıran, O., Aslan, S, C. (2016). *Üniversiteli Sporcuların Spora Güdülenme Nedenlerinin İncelenmesi*, Mehmet Akif Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi
- Demir, E. – Çadır, A. (2015) *Spor Psikolojisi – Inside Sport Psychology Costas I. Karageorghis – Peter C. Terry* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Demirel, M. (2005). *Büyükşehir Belediyelerindeki Rekreasyonel Etkinlikler (Ankara Büyükşehir Belediyesi örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi; 2005.
- Dever, A. İslam, A. (2015). *Tarihsel süreç içerisinde Türk kültüründe spor algısı*. Manas Journal of Social Studies
- Doğan, O. (2004). *Spor Psikolojisi Ders Kitabı* Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları
- Doğan, O. (2015). *Spor Psikolojisi* Ankara: Detay Yayıncılık
- Doğan, O.(2005). *Spor Psikolojisi*, Adana: Nobel Kitabevi.

- Eaglin, R. (2004). *Diabolical Deviations on Orienteering*, Orienteering North America, 2004
- Engür, M. (2002). *Elit sporcularda başarı motivasyonunun, durumluluk kaygı düzeylerine etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir
- Er, N., Çobanoğlu, G., Er, G., Zekioğlu, A., & Yazıcılar, G. (2003). *Sporda Başarı Motivasyonunun Cinsiyetler Açısından Analizi*, Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresinde Sunulmuş Poster Bildiri, Ankara.
- Eren, E. (1998). *Örgütsel davranış ve örgüt psikolojisi*. İstanbul: Beta Yayınları
- Fidan, N. (1997). *Okulda öğrenme ve öğretme*. İstanbul: Beta Basımevi.
- Geoffrey, C. Mark, R. Robyn, D. (2004). *Kiwi Orienteering Coaching Manual*, Copyright (NZOF) New Zealand Orienteering Federation; 2004
- George, S. (1997). *Motivasyon mucizesi*, (U, Kaplan. Çev.), İstanbul: Sistem Yayıncılık
- Giertz, S. Eidmann, P. (2011). *Die Situation und zukünftige Entwicklung des Orientierungslaufs in Deutschland*, Deutsche Sporthochschule Köln, s. 37, 38, 41, 43, 46, 58, 59
- Güllü, M. (2007). *Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının araştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güney, S. (2000). *Davranış Bilimleri*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Hayashi, C. T. (1996). *Achievement motivation among Anglo-American and Hawaiian physical participants: individual differences and social contextual factors*. Journal of Sport and Exercise Psychology.
- Horst, D. E. M. (1976). *Sport physiologies*, Tropon Werke Köln- München
- İkizler, H. C., & Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi*. İstanbul: Alfa Yayınları
- İnal, A. N. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*. 1.Baskı Ankara: Nobel Yayın Dağıtım

- Karaca, F. (2008). *Oryantiring Uygulamalarının İlköğretim Programlarındaki Fonksiyonelliği*, Yüksek Lisans Tezi Gazi Üniversitesi, s. 94
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım
- Kasap, H. Karagözoğlu, C. Kemertaş, İ. (1999). *Eğitim ve spor eğitiminde ölçme ve değerlendirme*. İstanbul: Beyaz Yayınları
- Kılınç, M, U, Hakkı, K., Türkçapar K., (2012), “*Takım Sporunu Yapanların Motivasyon Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi*”, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, cilt.11, sayı.2:191-206.
- Kjellstrom, B. (1994). *Be Expert with Map & Compass, The complete Orienteering Handbook*, Newyork; 1994.
- Koç, Ş. (1994). *Spor psikolojisine giriş*, Saray Medikal Yayıncılık, İzmir
- Kola, N. (2004). *Özgür kız'dan doğaya kaçış yarışması*, [Erişim Tarihi, 13.09.2004 okundu], İnternet adresi <http://www.aksiyon.com.tr/detay.php?id=286>
- Koludar, S. (1988). *Futbolda antrenörlük ve eğitim öğretim ilkeleri*. Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi, s. 7’de Nakleden: İnal, A. N. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimi*. 1. Baskı Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Konter, E. (1995). *Sporda motivasyon*, İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
- Koruç, Z.– Şahin, M. (2015) *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri – Foundations of Sport and Exercise Psychology – Robert S. Weinberg Daniel Gould* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Kuru, E. (2000). *Sporda psikoloji*. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi. Basımevi
- Küçükahmet, L. (2000). *Sınıf yönetiminde yeni yaklaşımlar*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- McNeill, C. (1999). *Orienteering The Skills Of The Game*, Printed Great Britan by WBC Book, Wiltshire, England; Crowood Pres; 1996.
- Mcnill, C. Cory, J-W. Renfrew, T. (1998). *Teaching Orienteering, Second Edition*, Perthshire, United Kingdom, Published British Orienteerig Federation; 1998.

- Mungan, S. (1995). *Sporda motivasyon faktörü olarak ödül ve ceza*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Nicholls, J. G., & Robert, G. C. (Ed.). (1992). *The general and the specific in the development and expression of achievement motivation*, Motivation in Sport Exercise, Human Kinetics Books
- Nicholls, J. G., & Robert, G. C. (Ed.). (1992). *The general and the specific in the development and expression of achievement motivation*, Motivation in Sport Exercise, Human Kinetics Books.
- Odabaşıoğlu, D. C. (2005). *Eğitim Aracı Olarak Oryantiring*, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, 3. Doğa Sporları ve Bilim Sempozyumu, Ankara; 2005.
- Oryantiring'in Faydaları Nelerdir?, Organizasyon, Eğitim ve Destek Hizmeti, [Erişim Tarihi 17.05.2017 okundu], İnternet adresi <http://www.maceraakademisi.com/>
- Oyar, Z., Aşçı, B., F., Çelebi, H., Mülazımoğlu M., (2001), “*Spora Katılım Güdüsü Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması*”, Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, cilt.12, sayı.2: 21-32.
- Öğülmüş, S. (2002). *Güdüleme (Motivasyon) Kuramları*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Araştırma Uygulama Merkezi Yayınları, Ankara, 92, 93, 95.
- Özalp, Ş.(1997). *Genel işletme*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, Yayın
- Özaltın, O. Gül, A. (2006). *Oryantiring (Hedef Bulma) etkinliğinin önemi ve ülkemizdeki durum analizi*. Turizm ve mimarlık sempozyumu, Antalya; 2006.
- Özaltın, O. Özmen, H. İ. (2005). *Türkiye’de Doğa Sporlarının Yapılabilirliğinin Ölçümüne Yönelik Bir Etkililik Ölçek Önerisi ve Isparta İli Uygulaması*. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu 3. Doğa Sporları ve Bilim Sempozyumu, Ankara; 2005.
- Özbaydar, S. (1983). *İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi* İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi

- Özcan, F. (2007). *Oryantiring Sporunun İlköğretim Öğrencilerinin Sosyal Bireysel Davranışları ile Matematik – Mantıksal Zekâ Gelişimleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi.
- Özerkan, N. K. (2004). *Spor Psikolojisine Giriş Temel Kavramlar* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Palmer, P. (1997). *The Complete Orienteering Manual*, Great Britain, The Crowood Pres; 1997.
- Peter, L. (2002). *Lennart B, Erkki J, Karin H L, Analysis of performance in orienteering with treadmill tests and physiological field tests using a differential global positioning system*, Journal of Sports Sciences, 2002; 529.
- Pınar, R. (1987). *Eğitim psikolojisi* (Akdeniz, S. Çev.) İstanbul: Marmara Üniversitesi ilahiyat Vakfı Yayınları Dizerkonca Matbaası
- Renfrew, T. (1997). *Orienteering - Outdoor Pursuits Series, I Title, II Series*, Copyright Human Kinetics Publishers; 1997.
- Rhind, D. (1993). “*Mapping for the New Millenium*”, Cologne: 16. International Cartographic Conference, May 1993, s. 3-14
- Sarıkaya, N., & Sütütemiz, N. (2004). *Tüketicilerin satın alma davranışı ve yaşam tarzı üzerinde renklerin etkisine yönelik bir araştırma*. Ulusal Bilgi, Ekonomi ve Yönetim Kongresi Bildiriler Kitabı, Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.
- Schneider, R.C., & Baker, R.E.(2006). *Obtaining maximum effort and results from your athletes through motivation strategies*.
- Selçuk, Z. (1996). *Eğitim psikolojisi*, Pegem, Ankara.
- Sevim, Y. (2002). *Antrenman Bilgisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Silahlı Kuvvetler Koşarak Hedef Bulma (Oryantiring) Yarışma Kuralları ve Çalışma Usulleri, T.C, Genel Kurmay Başkanlığı, Gnkur Basımevi; Ankara; 1978.
- Susan, Ç. (2007). *Oryantiring-Koşarken Satranç Oynamak*, Cumhuriyet Spor, 23 Ekim 2007

- Şirin, E, F., (2008). *Futbolcu Kızların (12-15 Yaş) Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi*, Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 2008, VI (1) 1-7
- Şirin, E, F., Çağlayan, H. S., Çetin, Ç, M., İnce, A. (2008). *Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Spora Katılım Motivasyonlarına Etki Eden Faktörlerin Belirlenmesi*, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt2, Sayı2,
- Şirin, E, F., Hamamioğlu, Ö. (2007). *Uzak Doğu Spor Branşlarındaki (Taekwondo, Karate, Judo) Sporcu Gençlerin Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi*. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD), XII (2007), 2:29 - 42
- Tamer, K. ve Pulur, A. (2001). *Beden eğitimi ve sporda öğretim yöntemleri*. Ankara: Koza
- Tanrikulu, M. (2011). *Harita ve Pusulanın Farklı Bir kullanım Alanı: Oryantiring*, Millî Eğitim u Sayı 191 Yaz/2011 (S. 120-126
- Terzioğlu A, E. (1992). *Spor eğitiminde motivasyon kavramı*, Atatürk Eğitim Fakültesi Spor Bilimleri Dergisi, İstanbul, 10, 18, 11, 13.
- Think on the run, Inside this issue: Top 10 Sports in Albury and NSW, Sporting News in Albury, PO, July; 2005.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama* Ankara: Eylül Yayıncılık
- Tomik, R. (2007). *Sport in The Programmes of School Sports Clubs in Poland*, Studies in Physical Culture and Tourism, 2007;105.
- Türesin, A. (2008). *Oryantiring Nedir*, Birlik Sanat, Fikir, Aktüalite Dergisi, Ankara: K.K.K Basımevi; 2008, S, 30–33.
- Türkiye Oryantiring Federasyonu resmi internet sitesi, [14.05.2017 okundu], İnternete adresi <http://www.oryantiring.org/tr/index.asp>,

Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu resmi web sayfası, [Erişim Tarihi 17.05.2017 okundu], İnternet adresi http://www.tssf.gov.tr/spordallari/navigasyon/navi_nedir.htm

Türkmen, M. (2005). *Profesyonel erkek futbolcular ile amatör erkek futbolcuların başarı motivasyon düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi, İzmir.

Uluslararası Oryantiring Federasyonu (IOF) web sayfası. (14.05.2017 okundu), İnternet adresi <http://www.orienteeing.org/i3/index.php?iof2006>

Varol, S. Güler, V. (2010). *Çocukları Doğayla Barıştıran Alternatif Spor Branşı: Oryantiring*, 1. Uluslararası Çocuk ve Spor Kongre Bildirisi, s. 445-451

What is Orienteering? [Erişim Tarihi 13.05.2017 okundu], İnternet Adresi <http://www.4orienteering.com/>

World Deaf Orienteering internet sayfası, [Erişim Tarihi 14.05.2017 okundu], İnternet adresi <http://www.deaforienteering.org/>

Yalnız, F. İ. (2008). *Hayata Spor Katmak*, Birinci Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2008.

Yamaner, F. (2001). *Beden Eğitimi ve Sporda Temel ilkeler*. Bursa: Ekin Kitapevi

Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve spor*. 1.Baskı, İstanbul: Morpa Yayınevi

Yılmaz, B. (2006). *Doğa Sporlarına Katılımın Sosyal Bütünleşmeye Etkisi*, Dalı Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi; 2006.

İNTERNET KAYNAKLARI

[Erişim Tarihi 14.05.2017 okundu], İnternet adresi <http://www.professional-lurker.com/cgi-bin/mtsearch.cgi?IncludeBlogs=2&search=orienteering>

http://orienteering.org/wp-content/uploads/2011/09/SPRINT_ME.jpg

Oryantiring Ayakkabısı Şekil 4. <https://www.muddykit.co.uk/shop/vj-sport-irock-2-blackred-ladies> (Erişim Tarihi 16.05.2017).

Oryantiring Hedefi Şekil 5. <http://74thoakstreet.com/orienteering-in-graves-park> (Erişim Tarihi 16.05.2017).

Oryantiring Kıyafetleri Şekil 3 <https://www.pinterest.com/pin/301248662547356939/>

(Erişim tarihi 15.05.2017).

Oryantiring Pusulası şekil 2. <http://www.osoa.com.au/SILVA-6-JET-Spectra-Thumb-Compass-Right-Hand> (Erişim tarihi 14.05.2017).



EKLER

EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu çalışma, Oryantiring sporu yapan lise öğrencilerinin sporda güdülenme düzeylerini farklı değişkenlere göre ölçmek amacıyla yapılmaktadır. Vereceğiniz cevaplar çalışmanın amacını etkileyeceğinden cevapların samimi ve içten olması önem taşımaktadır. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Katkılarınız için teşekkür ederiz.

Araştırmacı: Kaan AKMAN

- 1) Cinsiyet Kız ☐ Erkek ☐
- 2) Yaşınız 15 ve altı ☐ 16-17 yaş ☐ 18 ve üstü ☐
- 3) Yaşadığınız Bölge Akdeniz Bölgesi ☐ Doğu Anadolu Bölgesi ☐ Ege Bölgesi ☐
 Güney Doğu Anadolu Bölgesi ☐ İç Anadolu Bölgesi ☐
 Marmara Bölgesi ☐ Karadeniz Bölgesi ☐
- 4) Sınıfınız 1.sınıf ☐ 2.sınıf ☐ 3. sınıf ☐ 4. Sınıf ☐
- 5) Okul Türünüz? Anadolu Lisesi ☐ Fen Lisesi ☐ Güzel Sanatlar Lisesi ☐
 Spor Lisesi Diğer ☐
- 6) Oryantiring sporunu kaç yıldır yapıyorsunuz?
 0-1 yıl ☐ 2-3 yıl ☐ 5 ve üzeri ☐
- 7) Oryantiring sporunun hangi türünü yapıyorsunuz?
 Koşarak Oryantiring ☐ Bisikletli Oryantiring ☐
 Kayaklı Oryantiring ☐ Trail Oryantiring ☐ Birden fazla tür ☐
- 8) Haftada kaç saat Oryantiring sporu yapıyorsunuz?
 2 saat ve altı ☐ 3-5 saat ☐ 6 saat ve üzeri ☐

Lütfen arka sayfaya geçiniz.

Sporda Güdülenme leği

Aşağıda insanların **niçin spora katıldığı** ve **spor yapmayı srdrdğı** ile ilgili ifadeler verilmiştir. Bu ifadeler 1 ile 7 arasında derecelendirilmektedir. “1” durumun size hiç uygun olmadığını; “4” durumun size orta derecede uygun olduğunu; “7” ise bütünüyle uygun olduğunu ifade etmektedir. Kendi durumunuzu her iki uçtaki (1-7) ya da ortadaki rakamla (4) belirleyebileceğiniz gibi bu uçlardan herhangi birine yakın başka bir rakamı da işaretleyerek belirleyebilirsiniz. Teşekkürler.

Niçin spor yapıyorsunuz?	Hiç Uygun Değil		Orta Derecede Uygun			Bütünüyle Uygun	
Spor ortamında heyecan verici deneyimleri yaşamak haz verdiği için.	1	2	3	4	5	6	7
Uğraştığım spor dalı ile ilgili daha fazla şey bilmek haz verdiği için.	1	2	3	4	5	6	7
Daha önce spor yapmam için iyi nedenlerim vardı, fakat şimdi spor yapmaya devam edip etmemem konusunu kendime soruyorum.	1	2	3	4	5	6	7
Yeni antrenman tekniklerini keşfetmek haz verdiği için.	1	2	3	4	5	6	7
Niçin spor yaptığımı bilmiyorum; uğraşmış olduğum spor dalını başarmakta yeteneksiz olduğum kanısındayım.	1	2	3	4	5	6	7
Tanıdığım insanlar tarafından saygı görmeme neden olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
Bana göre, insanlarla tanışmanın en iyi yollarından biri olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
Bazı zor antrenman tekniklerinde ustalaşırken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
Eğer formda olmak isteniyorsa spor yapmak kesinlikle gerekli olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
Sporcu olmanın verdiği prestij için.	1	2	3	4	5	6	7
Diğer yönlerimi geliştirmede seçtiğim en iyi yollarından biri olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
Sportif becerilerde zayıf bulduğum bazı yönlerimi geliştirirken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
Bir fiziksel aktiviteye katıldığımda heyecan hissettiğim için.	1	2	3	4	5	6	7
Kendimi iyi hissedebilmem için spor yapmam gerekli.	1	2	3	4	5	6	7
Sportif yeteneklerimi mkemmelleştirirken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
Çevremdeki insanların formda olmanın önemli olduğunu düşündükleri için.	1	2	3	4	5	6	7
Yaşamımın diğer alanlarında bana faydalı olabilecek pek çok şeyi öğrenmenin iyi bir yolu olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
Sevdiğim sporu yaparken yoğun duygular hissettiğim için.	1	2	3	4	5	6	7
Artık niçin spor yaptığım net değil, sporda yerim olduğunu gerçekten düşünmüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
Bazı zor becerileri gerçekleştirirken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
Spor için zaman ayırmazsam kendimi kötü hissedeceğim için	1	2	3	4	5	6	7
Uğraşmış olduğum spor dalında ne kadar iyi olduğumu diğerlerine göstermek için.	1	2	3	4	5	6	7
Daha önce denemediğim antrenman tekniklerini öğrenirken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
Arkadaşlarımla iyi ilişkilerimi sürdürebilmenin en iyi yollarından biri olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
Fiziksel aktiviteye tamamiyle dalıp gitme hissinden hoşlandığım için.	1	2	3	4	5	6	7
Düzenli olarak spor yapmam gerektiği için.	1	2	3	4	5	6	7
Performansı geliştirecek yeni yöntemler keşfetmek haz verdiği için.	1	2	3	4	5	6	7
Sık sık kendime niçin spor yaptığımı soruyorum da, sporda kendim için belirlediğim hedeflere ulaşmış grnmyorum.	1	2	3	4	5	6	7

ÖZGEÇMİŞ

13/05/1993 Tarihinde İzmir ili Konak ilçesinde doğdu. İlk öğrenimini Ankara'da orta öğretimini ise İzmir'de tamamladıktan sonra 2011 yılında Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Lisans eğitimine başladı ve takip eden yıllarda Erasmus, Farabi ve Mevlana öğrenim değişikliği programları ile Varşova/Polonya, İzmir/Türkiye ve Bişkek/Kırgızistan'da bölümü ile ilgili eğitim görerek 08/06/2015 tarihinde mezun oldu. Sene kaybı yaşamadan 2015/2016 Eğitim Öğretim yılı başlangıcında Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde alanı ile ilgili Yüksek lisans'a başladı. 2012 yılından itibaren Dağ Bisikleti Oryantiringi branşında aktif olarak milli sporculuk yapmaktadır.

