

ERGENLİK SÜRECİNDE KIZ ÇOCUKLARININ SPORDAN UZAKLAŞMALARINA NEDEN OLAN KİŞİSEL VE SOSYO-KÜLTÜREL DEĞİŞKENLER¹

PERSONAL AND SOCIO-CULTURAL VARIABLES THAT CAUSE GIRLS TO MOVE AWAY FROM SPORTS DURING ADOLESCENCE

Ozan Şerif ÖZEN

Milli Eğitim Bakanlığı, Mehmetçik Ortaokulu, armin6207@gmail.com

Erzincan / Türkiye

ORCID: 0009-0003-6712-5449

Prof. Dr. Mehmet ÖZBAŞ

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü,
mozbas@erzincan.edu.tr

Erzincan / Türkiye

ORCID: 0000-0002-7830-4763

Özet

Bu araştırmanın temel amacı, kız çocuklarının ergenlik sürecinde, sportif aktivitelerden uzaklaşmalarına neden olan şahsi ve sosyo-kültürel değişkenlerin neler olduğunu saptamaktır. “Ergenlik döneminde kız çocuklarının spordan uzaklaşma nedenleri” birçok etkenle açıklanabilecek olan çok değişkenli bir süreçler bütünüdür. Bu araştırma sürecinde, öncelikle ergenlik döneminin genel özellikleri yalnız bir şekilde ortaya konulmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda genel olarak kız çocuklarının sporu bırakmalarına yol açan değişkenlerin ergenlik dönemiyle ilintileri betimlenmeye çalışılmıştır. Toplum, aile, yaş, ekonomik, sosyo kültürel, eğitim ve bireysel farklılıklar gibi birçok faktörün kız çocuklarının spor aktivitelerine aktif veya pasif etkilerinin olduğu değerlendirilmiştir. Bu araştırma bağlamında, kız çocuklarının fiziksel aktiviteleri ya da sporu bırakma nedenleri temel değişkenler anlamında ayrıntılı bir biçimde analiz edilmiştir. Kız çocuklarının sporu bırakmalarına yol açan temel değişkenlerin, karşılıklı olarak birbirleri üzerindeki etkileri ortaya konulmaya çalışılmıştır. Ayrıca bu olumsuz etkenlerin birbirlerini etkileyebilecek problem boyutları değerlendirilip önleyici olabileceği yaklaşımlar ele alınmaya çalışılmıştır.

Ergenlik dönemi hem kız erkek çocuklar için çok değişkenli bir fiziksel, bedensel değişim aşamasıdır. Ergenlik döneminin özellikle kız çocukları üzerinde hem bireysel hem de toplumsal olarak çok farklı olumsuzluklar yarattığı olgusal bir gerçektir. Kız çocuğunun yaşadığı toplumun antropolojik özelliklerine göre sportif gelişmeden beklentileri değişkenlik gösterebilmektedir.

¹ Makale, 1 Kasım 2023 Tarihinde, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Eğitim Yönetimi Bilim Dalı'nda, Prof. Dr. Mehmet ÖZBAŞ danışmanlığında, Ozan Şerif ÖZEN tarafından hazırlanan ve Yüksek Lisans Projesi olarak onaylanan: “Ergenlik Döneminde Kız Çocuklarının Fiziksel Değişime Bağlı Olarak Spor Bırakma Nedenleri” Adlı bilimsel çalışmaya dayalı olarak hazırlanmıştır.

Bu araştırma ile ergenlik döneminde kız çocuklarının, fiziksel aktivitelerden ya da spordan uzaklaşmalarına neden olan bireysel ve sosyo-kültürel etkenlerin neler olduğunun saptanmasına çalışılmıştır.

Araştırma, tarama modelinde gerçekleştirilmiş betimsel bir çalışmadır. Araştırma, ortaokul düzeyinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma bağlamında, kız çocuklarının fiziksel aktiviteleri ve sporu bırakmalarının nedenleri, sosyal alan gözlemleri aracılığıyla ve objektif incelemelerle tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, fiziksel aktiviteler ya da spor yapmanın insanlar için başta bedensel ve psikolojik sağlık olmak üzere birçok faydalarının olduğu ortaya çıkarılmıştır. Özellikle çocukların sportif aktiviteler içerisinde bulunmalarının, onların psikolojik ve bedensel sağlıkları ile sosyal uyumları üzerinde olumlu etkileri olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Kız çocukları açısından ise fiziksel aktiviteler ile spor yapmanın özel olarak toplumsal bir model oluşturmada çok olumlu etkileri olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, Spor, Fiziksel Aktiviteler, Bireysel Değişkenler, Sosyo-Kültürel Faktörler, Aile, Toplum, Yaş.

Abstract

The main purpose of this research is to determine the personal and socio-cultural variables that cause girls to move away from sports activities during adolescence. "The reasons why girls withdraw from sports during adolescence" is a multivariate set of processes that can be explained by many factors. In this research process, first of all, the general characteristics of adolescence were tried to be presented simply. In this context, an attempt has been made to describe the relationships between the variables that generally cause girls to quit sports and the adolescence period. It has been evaluated that many factors such as society, family, age, economic, socio-cultural, education and individual differences have active or passive effects on girls' sports activities. In the context of this research, the reasons why girls quit physical activities or sports were analyzed in detail in terms of basic variables. An attempt has been made to reveal the mutual effects of the main variables that cause girls to quit sports. In addition, the problem dimensions that these negative factors may affect each other have been evaluated and preventive approaches have been tried to be discussed.

Adolescence is a phase of multivariate physical changes for both boys and girls. It is a fact that adolescence creates many different negative effects, both individually and socially, especially on girls. A girl's expectations from sports development may vary depending on the anthropological characteristics of the society she lives in. This research attempted to determine the individual and socio-cultural factors that cause girls to stay away from physical activities or sports during adolescence.

The research is a descriptive study conducted in the survey model. The research was conducted at the secondary school level. In the context of the research, the reasons why girls quit physical activities and sports were tried to be determined through social field observations and objective examinations. According to the findings of the research, it has been revealed that physical activities or sports have many benefits for people, especially physical and psychological health. It has been found that especially children's involvement in sports activities has positive effects on their psychological and physical health and social adaptation. For girls, it has been concluded that physical activities and sports have very positive effects on creating a social model.

Keywords: Adolescence, Sports, Physical Activities, Individual Variables, Socio-Cultural Factors, Family, Society, Age.

1. GİRİŞ

Ergenlik döneminde kız çocuklarının fizyolojik aktivitelerden, spordan uzaklaşma nedenleri ve buna paralel olarak, onların eğitimlerinde, bireysel davranışlarında, sosyal ve psikolojik gelişimlerinde olup biten farklılaşmalar oldukça dikkat çekicidir.

Kız çocuklarının spordan, fiziksel etkinliklerden uzaklaşmalarında, çok hızlı bedensel gelişimle birlikte sosyo-kültürel değişkenlerin çok önemli etkileri vardır. Kız çocukları; özellikle ergenlik sürecinde, ailevi, psikolojik, toplumsal, ekonomik, bilimsel nitelikli kaygılar yaşamakta; diğer yandan çok farklı romantik ve zihinsel değişimler içerisinde bulunmaktadırlar. Kız öğrencilerin fiziksel aktiviteleri ve sporu bırakmalarında ya da devam ettirmelerinde ergenlik döneminde yaşadıkları hızlı fizyolojik değişimlerin etkileri olabildiğince çoktur.

1. 1. Problem Durumu

Öğrencilerin okul yaşantıları sürecinde, başta sosyal ve psikolojik olmak üzere fiziksel, sportif, kültürel, sanatsal, felsefi, ekonomik, politik, akademik, bilişsel vb. bütünsel gelişim yönlerinden çok boyutlu bir şekilde yaşama hazırlayamamak hem eğitsel hem de kamusal açıdan çok önemli bir problemdir. Bu bağlam; yani kız çocuklarının fiziksel aktiviteler ile spordan uzaklaşma durumları, toplumsal rolleri açısından ele alındığında, kız çocukları için çok daha önemli bir problem yaratmaktadır. Kız öğrencilerin, toplumda, kadınlara ve diğer bütün bireylere, her yönden demokratik bir model olacak gelişmelere uygun bir şekilde yetiştirilmeleri önemlidir. Onların okulun sosyal ve sportif faaliyetlerinden, kendilerinin bireysel gelişim süreçlerinden uzak tutulmamaları beklenir.

Öğrencileri sosyal ve sportif etkinlikler sürecinin içinde tutabilmek için bilimsel araştırmalar ışığında analiz, sentez ve değerlendirmeler yapılması gerekir. Kız ya da erkek her öğrencinin, okul yaşamı içinde, sportif faaliyetlerde bulunmalarını engelleyici problemlerin saptanması, önlenmesi, gerekli tedbirlerin zamanında alınması önemlidir. Bu nedenle ilgililerin okul yönetimlerine kalıcı çözümler, destekler sunmaları önemsenir. Sporun bırakma nedenlerinin anlaşılması ve bu doğrultudaki bütün problemlerin zamanında çözüme kavuşturulması; genç kızlarda aktif yaşam tarzının olumlu gelişimi açısından oldukça önemlidir.

Ergenlik döneminde fizyolojik aktivitelerden uzaklaşan kız çocuklarının hayatlarının geri kalan sürecinde, sporu anlamsız ve gereksiz görmelerine ve benzer şekilde devam ettirmelerine engel olmaktadır. Bu süreci sağlıklı ve verimli geçirebilmek için ilk başta, ailelerin öncülüğünde ve bilimsel veriler ışığında sosyal baskıları azaltmak için önleyici problemleri gidermek gerekir. Sporun her şeyden önce kız çocuklarının kendi mental sağlığı için önemini kavratmak önemlidir. Sporun engelleyici problemleri önlemek, çözmek, kız çocuklarına sporun çok yönlü bir gelişim faktörü olduğunu aşılılamaya çalışmak için çaba sarf etmek gerekir. Ayrıca sporu gelecek nesillere etkili bir gelişim değişkeni, faktörü olarak aktarmak gerekmektedir.

1.3. Problem Cümlesi

Bu araştırmanın üzerinde durduğu temel problem, ergenlik sürecinde kız çocuklarının spordan uzaklaşmalarına neden olan kişisel ve sosyo-kültürel değişkenlerin neler olduğudur. Bu bağlamda, araştırmanın problem cümlesi aşağıdaki şekilde ifade edilmiştir:

- Ergenlik döneminde kız çocuklarının fiziksel aktivitelerden ve spordan uzaklaşmalarına neden olan kişisel ve sosyo-kültürel değişkenler nelerdir?

2. ARAŞTIRMANIN AMAÇ ve ÖNEMİ

Bu bilimsel çalışmaya neden olan araştırmanın genel olarak amacı, ergenlik sürecinde kız çocuklarının fiziksel aktivitelerden ve spordan uzaklaşmalarına neden olan değişkenleri nesnel bir biçimde saptamaktır. Ergenlik süreci, bireyler için olağanüstü bir hızlı değişim ve gelişim dönemidir (Türkarıslan, 2020). Bu süreçte, çocuklar, gençler, psikolojik, fiziksel, duygusal ve sosyal değişimlerle hızlı bir gelişim yaşamaktadırlar. Bu süreç bazen gençler açısından fiziksel aktiviteleri, sporu bırakma kararı üzerinde etkili olabilir. Fiziksel, psikolojik, sosyal, psiko-sosyal vb. açılardan birçok baskı ve değişimin yaşandığı bu dönemde; özellikle kız çocukları çok değişkenli problemler yaşamaktadırlar.

Bu dönem içerisinde, başta kız çocuklarının kendileri olmak üzere, aileler, toplum ve eğitim faktörlerinin de onlar için spor yapma alışkanlıkları üzerinde önemli bir etkisi olduğunu anlamak önemlidir. İnsanlar, toplumlar, kız çocuklarının kendileri ve ebeveynleri, sporun önemini, insanlar için her açıdan olumlu etkilerini görmek zorundadırlar. Bu bağlamda, geniş kapsamlı bilimsel araştırmaların önemi çok büyüktür. Bilimsel araştırmalar aracılığıyla bireylerin, toplumun, ebeveynlerin, fiziksel aktivitelerin ve sporun önemini kavramaları sağlanabilir. Aileler, kızlarının hem ergenlik hem de yetişkinlikte spordan keyif almasını ve sporun faydalarını görmeleri gerekir. Araştırmalar, ailelere bu yararı sağlayabilir. Fiziksel aktiviteler ve spordan; özellikle çocukluk ve ilk gençlik dönemlerinde, insanların birçok yarar sağladığını bilimsel olarak ortaya koymak gerekir. Fiziksel aktiviteler aracılığıyla çocuklar ve gençler, sağlıklı ve gelişmiş bir bedensel gelişime sahip olmakta; ayrıca karakter ve kişilik gelişimi yönünden ahlaki meziyetler elde etmektedirler.

3. YÖNTEM

“Ergenlik döneminde kız çocuklarının fiziksel aktivitelerden ve spordan uzaklaşmalarına neden olan kişisel ve sosyo-kültürel değişkenler araştırması”, genel tarama modelinde, betimsel bir çalışmadır. Araştırma sürecinde, temel olarak betimsel tarama modeli kullanılmış; ayrıca alanyazın incelemeleri ve sosyal saha gözlemleri yapılmıştır. Araştırma bağlamında, araştırma probleminin ilgili olduğu sosyal ve akademik çevreye ilişkin olarak, zorunlu eğitim kademeleri arasında yer alan ortaokullarda öğrenim gören kız öğrencilerle görüşmeler yapılarak, ergenlik döneminin bedensel aktiviteleri ve sporu bırakmalarına neden olduğu konusundaki değişkenler saptanmaya çalışılmıştır.

4. BULGULAR ve YORUMLAR

Fiziksel aktiviteler ya da sporun her genç için önemi farklı gelişme özellikleri bakımından çok büyük ve çok değişkenli bir etkinlikler bütünüdür. Gençler için fiziksel aktiviteler ve sporun önemini vurgulayan temel noktalar:

Fiziksel aktiviteler gençlere, dinamik ve güçlü, sağlıklı bir bedensel gelişim sağlamaktadır (Pehlivan, 2013). Bütün insanlar, spor aracılığıyla kötü alışkanlıklardan, problemlili arkadaş çevresinden ve boş zaman kaygısından uzak kalabilmektedirler. Çocuklarda ve gençlerde fiziksel aktiviteler ve spor, birçok açıdan büyük ve çok yönlü etkiler yaratmaktadır. Özellikle çocuklar ve gençler için bedensel aktiviteler ve sporun önemini ortaya koyan kanıtlar mevcuttur, bunlar aşağıda yer verildiği gibi sıralanabilir (Allison, 1981; Barber, Sukhi ve White, 1999; Benjamin ve Glow, 2003; Blair, 1985; Bluehardt ve Shephard, 1995; Bocarro, Kanters, Casper ve Forrester, 2008; Casey, Eime, Payne ve Harvey, 2009; Lindner, Johns ve Butcher, 1991; Öztürk ve Koca, 2017):

Fiziksel sağlık: Gençler için spor, fiziksel sağlığın korunmasında ve geliştirilmesinde kritik bir rol oynar. Düzenli egzersiz, kas gelişimini teşvik eder, kardiyovasküler sağlığı iyileştirir, kiloyu kontrol altında tutar ve kemik sağlığını destekler. Aynı zamanda obezite, diyabet ve diğer kronik hastalıkların riskini azaltır. **Mental sağlık:** Spor, gençlerin zihinsel ve duygusal sağlığını iyileştirebilir. Düzenli egzersiz, stresi azaltabilir, özsaygıyı artırabilir, endorfin salgısını teşvik edebilir ve depresyon ile anksiyete semptomlarını hafifletebilir. **Sosyal beceriler:** Takım sporları veya grup aktiviteleri, gençlerin sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. İş birliği yapmayı, liderlik becerilerini, iletişimi ve takım çalışmasını öğrenme fırsatları sunar. **Disiplin ve sorumluluk:** Spor, gençlere disiplin ve sorumluluk kazandırabilir. Antrenmanlara katılmak, düzenli olarak egzersiz yapmak ve eğitim planlarına uymak, gençlerin gelecekteki yaşamlarında başarı için önemli olan bu değerleri öğrenebilir. **Özgüven ve özsaygı:** Spor başarıları, gençlerin özgüvenini artırabilir. Kendilerine olan güven, sadece spor sahasında değil, aynı zamanda yaşamlarının diğer alanlarında da faydalıdır. Başkalarına karşı rekabet etmek, özsaygının gelişmesine de katkıda bulunabilir. **Zaman yönetimi:** Spor aktiviteleri, gençlerin zaman yönetimi becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Fiziksel aktiviteler aracılığıyla çocuklar, gençler, öğrenciler, eğitim, spor ve diğer aktiviteleri dengelemeyi, başarılı zaman yönetimi ve öncelikleri ayarlamayı öğrenmede beceriler geliştirebilirler.

Eğlence ve Rahatlama: Gençler için spor eğlenceli bir aktivite olarak değerlendirilebilir. Egzersiz gençlerin stresi azaltmasına ve rahatlmasına yardımcı olabilir. Uyuşturucu ve Madde Kullanımının Önlenmesi: Aktif bir yaşam tarzı gençlerin uyuşturucu ve bağımlılıktan uzak kalmasına yardımcı olabilir. Spor gençlere sağlıklı bir alternatif sunar.

Kısaca ifade etmek gerekirse fiziksel aktiviteler ile spor: Gençlerin, bireylerin, çocukların bedensel sağlık, psikolojik gelişme, sosyal beceriler edinme ve kişilik gelişimleri üzerinde çok önemli etkiler yaratmaktadır. Spor, gençlerin yaşam kalitelerine olumlu etkilerde bulunmaktadır. Fiziksel aktiviteler ile spor, gençlerin daha sağlıklı, daha dengeli ve daha mutlu olmalarına yardımcı olmaktadır.

Kızların ergenlik çağında sporu bırakma nedenleri; birçok etkene, değişkene dayalıdır. Bunları aşağıda yer aldığı gibi sıralayabiliriz. Fiziksel değişimler: Ergenlik döneminde kızlar, vücutlarında hızlı ve bazen dramatik değişiklikler yaşarlar. Bu değişiklikler bazı kız çocuklarının spordan uzak kalmasına neden olabilir. Örneğin zaman geçtikçe koordinasyon sorunları yaşayabilir veya vücutlarındaki değişiklikler nedeniyle spor aktivitelerine katılmaktan rahatsızlık duyabilirler. Sosyal baskılar ve kendilik saygısı: Ergenlik döneminde kızlar genellikle daha fazla sosyal baskıya ve grup normlarına maruz kalırlar. Bazı kızların sporu bırakmasının nedenlerinden biri beden imajı ve özsaygı ile ilgili endişeler olabilir. Olumsuz spor deneyimleri ya da aşırı vücut beklentileri kızların spor yapma motivasyonunu kaybetmelerine neden olabilir. Zaman yönetimi zorlukları: Gençler, okul, arkadaşlar, aile ve diğer aktiviteler arasında zamanı yönetmekte zorluk yaşayabilirler. Bu durum egzersiz ve antrenman için zaman bulmayı zorlaştırabilir. Yaralanmalar ve korkular: Spor bazen yaralanmalara neden olabilir ve bu da bazı kızların spor yapmayı bırakmasının nedenlerinden biridir. Ayrıca bir yaralanma veya ağrı sonrasında sporu tekrar denemekten kaçınabilirler. Spora ilgisizlik ve motivasyon eksikliği: Gençlerin ilgi alanları zamanla değişebilir. Spora olan ilgileri azalabilir ve bu da sporu bırakmalarına neden olabilir. Ayrıca yeterli motivasyonun olmayışı egzersiz yapma isteğini zayıflatabilir. Eğitim ve akademik baskılar: Ergenlik akademik baskının arttığı bir dönemdir. Özellikle sınavlara veya okul projelerine odaklanmak, spor aktivitelerine harcanan zamanı sınırlayabilir. Aile desteği ve engelleri: Aile üyelerinin spora teşviki veya desteği, kızların spora katılma kararlarını etkileyebilmektedir. Spor teşvik eden bir aile ortamı kızların motivasyonunu artırabilirken, aile engelleri de onların sporu bırakmasına neden olabilir. Okul ve toplumun rolü: Okul programları ve topluluk faaliyetleri kızların spora katılma fırsatlarını etkileyebilir. Çekici ve erişilebilir spor fırsatlarının sağlanması genç kızların spora katılımına yardımcı olabilir. Yukarıdaki değişkenler, kızların ergenlik çağında sporu neden bıraktıklarına dair sadece birkaç örnektir. Her birey farklıdır ve bu nedenler, kişisel deneyimlerden ve çevresel faktörlerden etkilenebilir. Bu nedenle genç kızların bireysel ihtiyaçlarının anlaşılması ve onları spora teşvik edecek desteklerin sağlanması önemlidir.

Ergenlik, çocukluk ile yetişkinlik arasındaki geçiş dönemini ifade eden bir terimdir. Ergenlik genel olarak fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal değişimlerin en belirgin olduğu dönemi ifade eder. Ergenlik genellikle 10-19 yaşları arasında başlar ve bireyler çocukluktan yetişkinliğe kadar büyümeye ve gelişmeye bu dönemde başlar (Coleman, Cox ve Roker, 2008).

Ergenliğin temel özellikleri şunlar olabilir: Fiziksel değişimler: Ergenlik, cinsel gelişimin hızlandığı bir dönemdir. Ergenlik döneminde, vücutlar büyür, cinsel organlar gelişir, cinsiyet özellikleri belirgin farklar yaratır. İkincil cinsiyet özellikleri (örneğin göğüs büyüklüğü veya yüz kılları) ortaya çıkar. Duygusal ve zihinsel değişiklikler: Gençler, kimliklerini bulmaya ve duygusal açıdan bağımsız olmaya başlarlar. Bu aşamada duygusal dalgalanmalar, özgüvende değişiklikler ve sosyal ilişkilerde zorluklar yaygındır. Sosyal değişiklikler: Gençler, arkadaşlarına ve grup kimliğine daha fazla ilgi gösterir. Sosyal bağımsızlık ve temas kurma isteği artar. Aynı zamanda gençler daha fazla bağımsızlık talep edebildiklerinden aile ilişkileri de değişebilir.

Cinsel gelişim: Gençler, toplumsal cinsiyet rollerini öğrenir ve cinsiyet kimliklerini bulmaya çalışırlar. Bu dönemde cinsel eğitim ve rehberlik önemlidir. Eğitim ve kariyer: Ergenlik, eğitim ve kariyer planlaması açısından önemli bir dönemdir (Koca ve Bulgu, 2005).

Gençler gelecekteki hedefleri hakkında düşünmeye ve seçimler yapmaya başlar. Riskli davranışlar: Gençler riskli davranışlara daha açık olabilirler. Bu süre zarfında sigara, alkol veya uyuşturucu kullanımı gibi riskli davranışlar daha yaygın hale gelebilir. Ergenlik, insanların yetişkinlere yönelik sorumluluklara ve bağımsızlığa doğru adım attığı bir dönemdir. Bu süre zarfında destekleyici aile, okul ve toplum dayanışması gençlerin sağlıklı bir şekilde büyümesine ve olgunlaşmasına yardımcı olabilir.

Kızlar ergenlik çağına girdiklerinde vücutlarında çeşitli fiziksel değişiklikler yaşarlar. Ergenlik döneminde kızların karşılaştığı bazı yaygın fiziksel değişiklikler şunlardır: Meme büyümesi: Ergenliğin başlangıcında kızların göğüsleri büyümeye başlar. Memelerin oluşup şekillendiği dönemdir (Allison, 1981). Vücut yağ dağılımı: Ergenlik döneminde vücut yağ dağılımı değişebilir. Kızlar daha fazla yağ depolamaya başlayabilir ve bu da kalçalarda ve uyluklarda daha fazla yağ birikmesine neden olur. Adetin başlaması: Ergenliğin ilerleyen dönemlerinde, kızlar adet görmeye başlar. Bu normal bir durumun bir işaretidir. Vücut kılları: Ergenlik döneminde vücut kılları artabilir. Genellikle koltuk altı ve genital bölgede daha fazla kıllanma görülür. Cilt değişiklikleri: Ciltte yağ üretimi artabilir, bu da sivilcelere neden olabilir. Kız çocuklarının cilt bakımına daha fazla dikkat etmesi gerekebilir. Boy uzaması: Ergenliğin başlangıcında kızların boy uzaması hızlanabilir. Uzun kemikler büyür ve vücudun uzunluğunu artırır. Ses tonunda değişiklik: Kızların ergenlik döneminde ses tonları değişebilir; ancak erkeklerde bu değişiklikler daha belirgin olma eğilimindedir. Ses derinleşebilir. Genital gelişim: Cinsel gelişimde hızlı bir farklılaşma vardır. Kas gelişimi: Kas kütlesi artabilir ve kızlar güçlenebilir. Vücut şekli: Ergenlik döneminde vücut şekli değişebilir. Kalça ve göğüslerin önemli ölçüde büyümesi vücut şeklinde bir değişikliğe yol açabilir.

5. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Fiziksel değişiklikler ergenliğin ayrılmaz bir parçasıdır ve bireyden bireye farklılık gösterebilir. Ayrıca bu değişimler gençlerin kendilerini ve bedenlerini anlamaları için bir fırsattır. Ebeveynler ve eğitimciler bu süre zarfında destek ve bilgi sağlayarak gençlerin bu fiziksel değişikliklerle sağlıklı bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olabilirler.

Fiziksel değişikliklerin egzersiz alışkanlıkları üzerindeki etkisi kişiden kişiye değişebilir. Ancak genel fiziksel değişiklikler egzersiz alışkanlıklarını etkileyebilir. Fiziksel değişikliklerin bazı etkileri şu şekildedir:

Motivasyon ve özgüven: Fiziksel değişiklikler gençlerin spor yapma motivasyonunu artırabilir. Özellikle sporun fiziksel görünümüne olumlu etkisi olduğunu görürlerse spora olan istekleri artabilir. Fiziksel aktiviteler veya spor, kendine güveni ve öz saygıyı artırabilir. Performans geliştirme: Fiziksel değişiklikler atletik performansı olumlu etkileyebilir. Örneğin gelişmiş kas gelişimi veya vücut koordinasyonu, spor yapma yeteneklerini artırabilir. Zorluklar: Fiziksel değişiklikler egzersizi zorlaştırabilir. Fiziksel gelişim sürecinde, kaslar ve kemikler hızla büyüdüğü için koordinasyon sorunları ortaya çıkabilir. Bu nedenle gençler başlangıçta bazı spor dallarında zorluk yaşayabilirler. Yaralanma riski: Fiziksel değişiklikler spor sırasında yaralanma riskini artırabilir. Hızla büyüyen kemikler ve kaslar hasara daha duyarlı olabilir. Bu nedenle gençlerin spor yaparken dikkatli olmaları, doğru antrenman ve teknikleri kullanmaları önemlidir. Sosyal baskı: Fiziksel değişiklikler gençler arasında sosyal baskıya neden olabilir. Özellikle spor söz konusu olduğunda, görünüşle ilgili endişeler gençler arasındaki rekabeti artırabilir ve bazıları için sporu daha önemli hale getirebilir. Eğitim ve program seçimi: Gençlerin fiziksel aktivite alışkanlıkları seçilen spor ve eğitim programlarına göre farklılık gösterebilmektedir. Doğru sporu ve mesleki eğitimi seçmek, fiziksel değişikliklere uyum sağlamalarına yardımcı olacaktır. Özetle fiziksel değişiklikler ergenlerin spor alışkanlıklarını etkileyebilir; ancak bu etki bireyseldir ve birçok farklı faktöre bağlıdır. Gençlerin sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmelerine ve egzersiz alışkanlıkları geliştirmelerine yardımcı olacak destekleyici bir ortamın sağlanması önemlidir. Bu destek onların fiziksel değişikliklerle baş etmelerine ve spor yapmalarına yardımcı olabilir (Gould, Feltz ve Weiss, 1985).

Kızların sporu bırakma nedenleri karmaşık olabilir ve kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Ancak bazı yaygın nedenler şunlar olabilir:

Sosyal baskı: Kızlar bazen sporla ilgili sosyal baskıya maruz kalabilmektedir. Özellikle ergenlik döneminde kızlar beden imajı ve sosyal normlarla ilgili kaygılar nedeniyle spor yapmayı bırakabilmektedir. **Bedenleri hakkındaki olumsuz düşünceler, egzersiz yapma isteklerini azaltabilir.** **Zaman yönetimi zorlukları:** Okul, arkadaşlar ve diğer aktivitelerle hokkabazlık yapmak, egzersiz yapmak için zaman bulmayı zorlaştırabilir. **Kızlar zaman yönetimi zorlukları nedeniyle spor yapmayı bırakabilirler.** **Yaralanmalar ve korkular:** Sporla ilgili yaralanmalar veya korkular, kızların spor yapmayı bırakmasının nedenlerinden biri olabilir. **Kızlar, özellikle de rekabetçi sporlarla uğraşanlar yaralanma riski altında olabilir.** **Motivasyon eksikliği:** Kızlar zamanla spor yapma motivasyonunu kaybedebilir. Bunun nedeni spordan keyif alamamanız ya da başka hobilere yönelmemeniz olabilir. **Spora ilgisizlik:** Kızların spora olan ilgisi kaybolabilir. Bir zamanlar sevdiği bir spor artık ilgi çekici gelmeyebilir ve bu durum onların bu spordan vazgeçmelerine neden olabilir. **Akademik baskı:** Okuldaki akademik yük arttıkça kızlar spor yapmayı bırakabilir. Sınavlara veya ödevlere daha fazla zaman ayırmaları gerekebilir. **LGS, TYT ve AYT gibi belirleyici bir özelliğe sahip olan ve tekrarlandığında öğrencinin hayatını etkileyen sınavlar, öğrencilerin spora zaman ayıramamalarının temel nedenleridir.** **Aile desteği ve engeller:** Aile üyelerinin spora teşvik edilmesi veya desteklenmesi, kızların spor yapma yeteneğini etkileyebilir. **Ailede spor yapmaya uygun ortamın bulunmaması ya da ailedeki engeller kızların spor yapmaktan vazgeçmesine neden olabiliyor.**

Sosyal ve kültürel faktörler: Sosyal ve kültürel faktörler kız çocukların spor alışkanlıklarını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Toplumun spor yapmaya teşvik edilmesi bireyin özgüvenini destekleyerek daha verimli hareket etmesine ve ilginin artmasına yardımcı olur. Ancak aileden ve toplumdan gelen teşvik eksikliği veya cinsiyet önyargısı, kızların spora ve ileri eğitime olan ilgisini kaybetmesine neden olabilir. Sosyal baskı ve özgüven, özellikle ergenlik döneminde yaşamın birçok alanında önemli rol oynayabilir. Bu iki kavramın nasıl ilişki kurabileceği ve etkileyebileceğine ilişkin bazı önemli noktalar:

Sosyal medyanın rolü: Sosyal medya gençlerin özgüvenini etkileyebilecek güçlü bir faktördür. Sosyal medyada mükemmel gibi görünen bir hayatın sunulması, gençlerin kendilerini eksik veya yetersiz hissetmelerine neden olabiliyor.

Spor ve beden imajı: Sporla ilgili sosyal baskılar gençlerin fiziksel aktivite alışkanlıklarını etkileyebilir. **Bedenlerine dair olumsuz bir algı onların egzersizi bırakmasına ya da zararlı kilo verme yöntemlerini denemesine neden olabilir.** Spor, gençlerin medya ve sosyal baskılara bilinçli olarak direnmelerine yardımcı olurken, sağlıklı bir beden imajı ve özsaygı geliştirmelerine de yardımcı olabilir. **Ebeveynler, öğretmenler ve arkadaşlar gençlerin bedenlerini ve kendilerini kabul etmeleri için olumlu bir ortam yaratabilir.** Bu, gençlerin sağlıklı bir özgüven geliştirmelerine ve spora katılmalarına yardımcı olabilir. **Erteleme:** Birçok insan önemli görevleri son dakikaya bırakır. Bu, işler birikip acil hale geldiğinden zaman yönetimini zorlaştırabilir. **Planlama eksikliği:** Günlük veya haftalık plan yapmayan birçok kişi, zaman yönetimini olumsuz yönde etkileyebilir. **Planlama eksikliği, görevlerin önceliklendirilmemesi ve zamanın etkili bir şekilde kullanılmaması anlamına gelebilir.** **Dikkatin dağılması:** İnternet dünyasının ve teknolojinin yaygınlaşması insanların dikkatini kolaylıkla dağıtabilmektedir. **E-postaları düzenli olarak kontrol etmek, sosyal medyayı veya diğer çevrimiçi etkinlikleri kullanmak zaman kaybına neden olabilir.** **İş yükü:** İş yerinde veya okulda aşırı iş yükü, zaman yönetimini zorlaştırabilir. **Aşırı görev veya sorumluluklar, insanları zamanlarını etkili bir şekilde kullanmaya zorlayabilir.** **Önceliklendirme sorunları:** Bazı kişiler görevleri önceliklendirmede sorun yaşar ve önemsiz görevlere çok fazla zaman harcayabilir. **Öncelikler açıkça belirlenmezse sonuç zaman kaybı olabilir.** **Sık aralar vermek:** Sürekli molalar veya işten sapmalar zaman yönetimini zorlaştırabilir. **İşin durması işin tamamlanmasını geciktirebilir.** **İşlem sürelerini hesaplayamama:** Hesaplama yanlış giderse zaman yönetimi zor olabilir. **İşler beklenenden uzun sürerse planlar bozulabilir.**

Hayır diyememek: Çok fazla evet ya da başkalarının isteklerini geri çevirememek zaman yönetimini olumsuz etkileyebilir. Bu, kişinin kendi görevlerine konsantre olmasını zorlaştırabilir.

Yaralanmalar:

Akut yaralanma: Sporcular ani ve ciddi yaralanmalara maruz kalabilirler. Bu tür yaralanmalar düşme, darbe, çekme veya zorlanma sonrasında meydana gelebilir. Örnekler arasında burkulmalar, çıkıklar, kırıklar ve kesikler bulunur. Kronik yaralanmalar: Sporcular tekrarlayan hareketler veya aşırı kullanım nedeniyle kronik yaralanmalara maruz kalabilirler. Bu yaralanmalar tendinit, kas gerilmeleri veya stres kırıkları gibi ağrılı durumları içerebilir. Yaralanma endişesi: Sporcular yaralanma riskini düşündüklerinde endişeli hissedebilirler. Bu kaygı onların rahatça spor yapmayı bırakmasına ya da daha az rekabetçi bir sporu seçmesine neden olabilir. İyileşme ve tedavi: Yara iyileşme süreci zaman alabilir ve sporcunun spordan uzaklaşmasına neden olabilir. Bu durum sporcunun psikolojisini etkileyebilir ve motivasyon kaybına yol açabilir.

Korkular:

Yaralanma korkusu: Sporcular spor sırasında yaralanma korkusu yaşayabilirler. Bu korku agresif veya temas sporlarında daha yaygın olabilir. Performans kaygısı: Sporcular performans kaygısı yaşayabilirler. Başkaları tarafından izlenme veya beklentileri karşılayamama kaygısı sporcularda strese neden olabilir. Rekabet korkusu: Bazı sporcular rekabet etmekten veya diğer rakiplerle karşılaşmaktan korkar. Rekabetçi sporlarda bu korku daha sık ortaya çıkabilir. Başarısızlık korkusu: Sporcular başarısızlık korkusu yaşayabilirler. Bu, sporcuların risklerden kaçınmasına veya zor hedefler belirlemesine yol açabilir. Güven eksikliği: Sporcular bazen kendilerine inanma konusunda zorluk yaşayabilirler. Kişinin yetenekleri hakkındaki şüpheleri egzersiz yapma isteğini azaltabilir.

Bu korkular ve yaralanmalar sporcuların psikolojik destek ve eğitime ihtiyaç duyduğu önemli konulardır. Spor psikologları sporcuların bu endişeleri gidermelerine yardımcı olabilir ve olumsuz etkilerini en aza indirecek tavsiyelerde bulunabilir. Aynı zamanda sporcuların bilinçli antrenman yapması ve sakatlıkların önlenmesi için doğru teknikleri kullanması önemlidir.

Spora ilgi ve motivasyon eksikliği birçok insanın karşılaştığı ortak sorunlardan biridir. Bu durum spor yapma isteğinin azalması ya da spora devam etme isteğinin azalması olarak tanımlanabilir. Sporda ilgisizlik ve motivasyon eksikliği ile baş etmek için bazı öneriler:

Sebeplerini anlaşılması: Spora ilgi veya motivasyon eksikliğinin ardındaki nedenleri anlamak önemlidir. Bu nedenler kişiseldir ve kişiden kişiye değişebilir. Örneğin stres, iş yükü, sağlık sorunları, sosyal baskı ya da olumsuz spor deneyimleri motivasyon eksikliğine neden olabilir.

Nedenlerini anlamak çözüm bulmanıza yardımcı olabilir. Küçük hedefler belirlenmesi: Sporda büyük hedefler koymak yerine küçük ve ulaşılabilir hedefler koymak daha motive edici olabilir. Her hedefe ulaştıkça kendinizi daha başarılı hissedeceksiniz ve motivasyonunuz artacaktır. İş birliği ve sosyal destek: Spora olan ilgi ve motivasyon eksikliği, örneğin başkalarıyla spor yapmak veya bir spor takımına katılmak gibi sosyal etkileşim yoluyla aşılabılır ve aile üyeleri, arkadaşlar veya antrenörler gibi kişilerden alınan destek de yardımcı olabilir. .

Eğitimsel ve akademik baskı, birçok öğrenci için ana stres kaynaklarından biridir. Öğrenciler özellikle rekabetçi eğitim sistemlerinde veya yoğun çalışma gerektiren programlarda bu tür baskılarla karşılaşabilirler. Eğitim ve akademik stresle başa çıkmak için önemli ipuçları:

Planlama ve Zaman Yönetimi: Öğrenciler akademik performanslarını artırmak için etkili bir zaman yönetimi planı oluşturabilirler. Çalışmaların, ödevlerin, sınavların ve diğer akademik etkinliklerin organize edilmesi ve önceliklendirilmesi önemlidir.

Düzenli ders çalışma alışkanlıkları: Düzenli ders çalışma alışkanlıkları, bilgiyi daha iyi öğrenmenizi ve akademik baskının azalmasını sağlar. Her gün düzenli çalışma zamanı yardımcı olabilir. Hedef belirleme: Açık ve ölçülebilir hedefler belirlemek, motivasyonunuzu korumanıza ve ilerlemenizi takip etmenize yardımcı olacaktır. Kısa ve uzun vadeli hedefler belirleyerek kendinizi motive edin (Benjamin ve Glow, 2003). Dinlenme ve ruh sağlığı: Stresle baş edebilmek için düzenli dinlenmeniz ve ruh sağlığınıza dikkat etmeniz önemlidir. Fiziksel aktivite, meditasyon, yoga veya hobiler gibi rahatlama tekniklerini denemek yardımcı olabilir.

Sosyal Destek: Aile üyeleri, arkadaşlar ve öğretmenler gibi sosyal destek sistemleri akademik baskının hafifletilmesine yardımcı olabilir. Sorunlarınızı paylaşarak destek almanız önemli. Çalışma stratejileri: Etkili çalışma stratejilerini kullanmak, dersleri daha etkili bir şekilde anlamanıza yardımcı olacaktır. Öğrenme stiline uygun teknikleri kullanarak öğrenmeyi kolaylaştırın. Mükemmel olmak zorunda olmadığınızı kabul etmek: Her zaman mükemmel olmak zorunda olmadığınızı kabul etmek önemlidir. Hata yapmak veya başarısız olmak öğrenmenin bir parçasıdır. Bu hatalardan ders alarak gelişmeye odaklanmak önemlidir. Profesyonel yardım aramak: Akademik baskı veya stres yönetimi ile mücadele ediyorsanız, bir danışman veya psikologdan profesyonel yardım almayı düşünün. Bu profesyoneller duygusal ve akademik sorunlarınızda size yardımcı olabilir. Akademik başarı sadece notlarla ölçülmez. Kendinize karşı nazik olun, kendi hızınızda ilerleyin ve dengeli bir hayat yaşamaya çalışın. Akademik baskıyı yönetmek, uzun vadeli başarı ve zihinsel sağlık için önemlidir.

Aile, toplum ve spor arasındaki ilişki karmaşık bir sosyal ağdır ve sporu bırakma kararını önemli ölçüde etkileyebilir. Spor hayatını olumlu ya da olumsuz etkileyen sosyal faktörler:

Aile desteği ve teşviki: Aile üyeleri sporu bırakma kararını etkileyebilir. Aile sporu teşvik ederek ve destekleyerek sporcuların motivasyonunu artırabilir. Ayrıca aile içinde spor yapmanın teşvik edildiği bir ortam ile spor yapma alışkanlığı da sürdürülebilir. Aile baskısı ve beklentiler: Aile üyeleri sporcular üzerinde olumsuz baskı oluşturabilir. Sporculardan aşırı beklentiler veya aşırı talepler sporcularda strese ve motivasyon eksikliğine neden olabilir. Sosyal destek ve arkadaşlar: Sporcuların arkadaşları ve sosyal çevreleri sporu bırakma kararını etkileyebilir. Bir sporcu için arkadaşlarının spor yapmayı bırakması ya da hiç spor yapmaması çok zorlayıcı olabilir. Öte yandan arkadaşlar sporu teşvik ederse spor yapma motivasyonu da artabilir. Sosyal baskı ve stereotipler: Toplumun sporla ilgili beklentileri ve stereotipleri sporcuların kararlarını etkileyebilir. Sosyal baskılar, özellikle cinsiyet, ırk veya sosyoekonomik faktörler gibi konular sporcuların sporu bırakma kararlarını etkileyebilir. Antrenör: Sporcuların antrenörleri ve antrenörleri, sporu bırakma kararını büyük ölçüde etkileyebilir. İyi bir antrenör sporcuları motive edip destekleyebilse de olumsuz bir antrenör-sporcu ilişkisi sporu bırakma kararını hızlandırabilir. Yaş ve gelişim: Sporcunun yaşı ve gelişim düzeyi de sporu bırakma kararını etkileyebilmektedir. Örneğin ergenlik dönemindeki vücut değişiklikleri ve sosyal baskılar sporu bırakma eğilimini artırabilmektedir.

Kısacası aile, toplum ve spor arasındaki ilişki karmaşıktır ve her sporcu için farklıdır. Bu faktörler sporcuları etkileyebilir, ancak her sporcu kendi motivasyonlarına, hedeflerine ve deneyimlerine göre sporu bırakıp bırakmayacağına veya devam edip etmeyeceğine karar verir. Sporcuların bu kararları verirken dikkat etmesi gereken en önemli şey kendi istekleri ve mutluluklarıdır. Aile desteği ve engellerin kişinin hayatı üzerinde büyük etkisi olabilir. Özellikle ergenlik döneminde aile, ergenin kişisel ve sosyal gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. İşte aile destekleri ve engellerine bazı örnekler:

Ergenlik döneminde spor yapmaya devam etmek, fiziksel, duygusal ve sosyal değişimlerle baş etmek için özel stratejiler gerektirebilir (Blair, 1985; Payne ve Isaacs, 2017). Ergenlik döneminde sporu sürdürmeye yönelik stratejiler:

İlginç bir spor seçimi: Bir sporu oynamanın en önemli faktörlerinden biri sevdiğiniz sporu seçmektir. Sporda kendinizi motive hissederseniz devam etmeniz daha kolay olacaktır. Esnek bir program oluşturulması: Gençlerin okul, arkadaşlar, aile gibi birçok sorumluluğu olabilir. Spor faaliyetlerinin bu yükümlülüklerle uygun olarak planlanması ve esnek bir program hazırlanması önemlidir. Hedef belirleme ve takip: Spor hedeflerini belirlemek ve onlara ulaşmak için süreci takip etmek motivasyonunuzu artırabilir. Kısa vadeli ve uzun vadeli hedefler belirleyin ve ilerlemenizi düzenli olarak değerlendirin.

Genç kızların spora katılımını teşvik etmek ve spor alışkanlığı kazanmalarına yardımcı olmak için aşağıdaki önerileri değerlendirebilirsiniz:

Genç kızların spora katılımını teşvik etmek ve spor alışkanlığı kazanmalarına yardımcı olmak için aşağıdaki önerileri değerlendirebilirsiniz:

Örnek olmak: Genç kızların sporu sağlıklı bir yaşam tarzının parçası olarak görebilmeleri için sporu yaşam tarzlarının önemli bir parçası haline getirerek genç kızlara rol model olmak önemlidir. Farklı sporlarla tanışma: Genç kızlara farklı sporları deneme fırsatı verilmeli. Belki futbol, yüzme, koşu, yoga veya dans gibi çeşitli sporlarla ilgileniyorlar. Spor malzemesi ve kıyafet alımı: Spor yaparken doğru ekipman ve kıyafet önemlidir. Genç kızlara spor için gerekli ekipmanların sağlanması ve kendilerini rahat hissetmelerinin sağlanması olumlu etki yapmaktadır. Evde aktiviteler düzenlenmesi: Tüm aileye yönelik spor aktiviteleri düzenleyin. Ailece katılabileceğiniz bisiklet turları, doğa yürüyüşleri ya da spor etkinlikleri genç kızları spora ilgi duymaya teşvik ediyor. Sosyal deneyimlerin paylaşılması: Arkadaşların veya diğer genç kızların arkadaşlarıyla birlikte spor yapmaya, takım sporlarına veya spor faaliyetlerine davet edilmesi sosyal bağları güçlendirir ve teşvik unsuru oluşturur. Mentorluk ve rehberlik sağlanması: Genç kızlara sporda rehberlik edecek bir yetişkin veya antrenör bulmalarına yardımcı olunmalıdır. Bu kişiler sporun faydalarını ve becerilerini geliştirecek adımları anlatarak motivasyonlarını artırabilirler.

Ergenlik dönemi fiziksel, duygusal ve sosyal değişimlerin yoğun olduğu bir dönem olarak bilinmektedir ve bu değişimler fiziksel aktiviteleri ya da sporu bırakma kararını etkileyebilmektedir (Álvarez, Márquez, Salguero ve Molinero, 2009). Bu nedenle genç kızların spora katılımını sağlayacak stratejilerin geliştirilmesi oldukça önemlidir. Kızların ergenlik döneminde sporu bırakma nedenleri pek çok farklı faktöre dayanabilmektedir. Fiziksel değişiklikler, spor performansını ve özgüvenini etkileyebilirken, sosyo-kültürel baskı ve özgüven sorunları da genç kızların sporu bırakma kararlarını etkileyebilir. Ayrıca zaman yönetimi zorlukları, sakatlıklar ve korkular, spora ilgisizlik, motivasyon eksikliği gibi faktörler de rol oynayabilir. Ailevi, sosyal ve akademik baskılar da gençlerin sporu bırakma kararlarını etkileyebilir.

Genç kızların spora katılımına yardımcı olabilecek stratejilerin geliştirilmesi önemlidir. Bunlar arasında bireysel amaç, aile ve antrenman desteği, sosyal destek, zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesi, ruh sağlığının ve özgüvenin korunması, farklı sporların denenmesi ve sporun eğlence yönüne vurgu yapılması yer alır. Bu stratejiler genç kızların spora katılmasına ve aktif yaşam tarzlarını sürdürmelerine yardımcı olabilir. Sonuç olarak, bu makalede, tartışılan faktörler, ortaya çıkan sonuçlar, stratejiler, genç kızların sporu bırakma nedenlerini anlamak ve desteklemek açısından önemlidir. Spor, genç kızlar için fiziksel sağlığı korumanın yanı sıra, özgüven kazanımına ve yaşamın diğer alanlarında başarıya ulaşmaya yardımcı olabilir. Bu nedenle sporun teşvik edilmesi ve desteklenmesi genç kızların potansiyellerini en üst düzeye çıkarmalarına ve sağlıklı bir geleceğin temel taşı olmalarına yardımcı olabilir.

KAYNAKÇA

Allison, M. T. (1981). *Sportsmanship; Variation based on sex and degree of competitive experience*. In A. Dunleavy, a. Miracle, & C. Rees (Eds), *Studies in the Sociology of Sport*. Fort Worth: Texas Christian University Press, pp. 153-165.

Álvarez, E., Márquez, S., Salguero, A. & Molinero, O. (2009). Reasons for dropout in youth soccer: a comparison with other team sports. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 22, 21-30.

Barber, H., Sukhi, H. & White, S. A. (1999). The influence of parent-coaches on participant motivation and competitive anxiety in youth sport participants. *Journal of Sport Behavior*, 22, 2, 162-181.

Benjamin, H. J. & Glow, K. M. (2003). Strength training for children and adolescents. what can physicians recommend? <http://www.tandfonline.com/loi/ipsm20> <https://doi.org/10.1080/00913847.2003.11439938> *Physician and Sportsmedicine*, 31, 9, 19-26.

Blair, S. (1985). Professionalization of attitude toward play in children and adults. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 56, 82-83.

Bluehardt, M. H. & Shephard, R. J. (1995). Using an extracurricular physical activity program to enhance social skills. *Journal of Learning Disabilities*, 28, 3, 160- 169.

Bocarro, J., Kanters, M. A., Casper, J. & Forrester, S. (2008). School physical education, extracurricular sports, and lifelong active living. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27, 155-166.

Casey, M. M., Eime, R. M., Payne, W. R. & Harvey, J. T. (2009): Using a socioecological approach to examine participation in sport and physical activity among rural adolescent girls. doi:10.1177/1049732309338198 *Qualitative Health Research*, 19, 7, 881-893.

Coleman, L., Cox, L. & Roker, D. (2008): Girls and young women's participation in physical activity: psychological and social influences. *Health Education Research*, 23, 4, 633-647.

Gill, D. L., Gross, J. B. & Hudleston S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.

Gould, D., Feltz, D. & Weiss, M. (1985). Motives for participating in competitive youth swimming. *International Journal of Sport Psychology*, 5, 390-409.

Koca, C. ve Bulgu, N. (2005). Spor ve toplumsal cinsiyet: Genel bir bakış. *Toplum ve Bilim*, 103, 163-184.

Lindner, K. J., Johns, D. P. & Butcher, J. (1991). Factors in withdrawal from youth sport: A proposed model. *Journal of Sport Behavior*, 14, 1, 3-16.

Öztürk, P. ve Koca, C. (2017). Sporcu ergen kızların spora katılımının sosyo-ekolojik model ve toplumsal cinsiyet yaklaşımı bağlamında analizi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15, 3, 139-148. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000318 Erişim Tarihi: 17/02/2024.

Payne, V. G. & Isaacs, L. D. (2017). *Human motor development: A lifespan approach*. New York: Routledge.

Pehlivan, Z. (2013). Okullararası spor yarışmalarına katılanların sporu bırakma ve devam etme nedenleri - The reasons of dropout and continuation to sports of the participants of interschools sports competitions. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi-Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 24, 3, 209-225.

Türkarlan, B. (2020). *Spor yapan çocuklarda adım frekansının yaş ve cinsiyete göre incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. T.C. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, Kırıkkale / TÜRKİYE. <https://tez.yok.gov.tr> Erişim Tarihi: 19/02/2024.