

Macera Eğitim Modeli Uygulaması: Rekreatif Spor Kaya Tırmanışı Etkinliğine Katılan Öğrencilerin Görüşlerinin İncelenmesi

Nevin GÜNDÜZ¹, Dicle ARAS¹

¹Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Gölbaşı Kampüsü, Ankara

Araştırma Makalesi

Öz

Bu araştırmanın amacı, macera eğitim modeli çerçevesinde rekreatif spor kaya tırmanışı etkinliğine katılan öğrencilerin görüşlerinin incelenmesidir. Çalışmada bir nitel araştırma tekniği olarak olgu bilim deseni kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini, Hüseyin Güllüoğlu Ortaokulunda okuyan tüm 6. ve 7. sınıflar oluştururken, uygulamaya ders dışı faaliyeti çerçevesinde 6. ve 7. sınıflardan tırmanma etkinliğine gönüllü katılan ve düzenli devam eden 14 öğrenci katılmıştır. Araştırmada tırmanma etkinliği sonrası görüşme sorularına katılmak isteyen gönüllü 13 öğrenci de araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak ise bu etkinliğin bitiminde araştırmacılar tarafından hazırlanan açık uçlu görüşme sorularına (3 soru) öğrencilerin cevap yazmaları istenmiştir. Araştırmada tırmanma etkinliği sonrası görüşme sorularına katılmak isteyen gönüllü 13 öğrenci (7 kız ve 6 erkek) tırmanma ile ilgili duygu ve görüşlerini belirtmişlerdir. Bu araştırmada uygulanan rekreatif spor kaya tırmanışı etkinliği haftada bir gün, 3 saat olmak üzere toplam 8 haftayı kapsamaktadır. Öğrenciler tırmanma etkinliğini, Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi tırmanma duvarında yapmışlardır. Tırmanışlar 12 m yüksekliğindeki yapay tırmanış duvarında üstten emniyetli yöntem ile gerçekleştirilmiştir. Bu uygulama için İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, Okul Müdürü, veli ve Fakülte Dekanından gerekli izinler alınmış, tırmanma uygulamaları 2. kademe antrenör belgesine sahip uzman eğitmen eşliğinde yapılmıştır. Bu araştırmada istatistiksel analiz için öğrenci görüşleri uzman kişiler tarafından incelenmiş, daha sonra veriler altı çizilen ifadeler ile kısa cümleler halinde araştırmacı tarafından kodlanmıştır. Öğrenci cevaplarından elde edilen verilerin anlaşılır şekilde çözümlenmesi için içerik analizi ve betimsel analiz teknikleri kullanılmıştır. Sonuç olarak öğrenciler tırmanma etkinliğinde önce korkup heyecanlandıklarını, daha sonra tırmanmaya başladıkça isteklerinin arttığını, kendilerine hedef koyduklarını, etkinliğin eğlenceli ve zorlu bir etkinlik olduğunu, kendilerini daha iyi hissettiklerini, özgüven ve kuvvetlerinin arttığını belirtmişlerdir.

Anahtar sözcükler: Macera eğitim modeli, Spor kaya tırmanışı, Ders dışı etkinlik, Rekreatif etkinlik

Adventure Training Model: Investigation of Students' Views on Recreational Sport Rock Climbing Activity

Abstract

The aim of this study is to examine the views of students participating in recreational sports rock climbing activities within the framework of adventure training model application. The study is qualitative views are used. The universe of this study consists of all six and seven classes in secondary school. In this study consist of 14 students whom participating climbing activity voluntarily. The sample of this research, 13 students (seven girls and six boys) who wish to participate the open-ended interview questions after the climbing activity in order to write emotions and thoughts about the climbing activity. In this study, the recreational climbing activity covers a total of eight weeks. The climbing activity of the students was carried out at the climbing wall in the sports hall of the Faculty of Sports Sciences in Ankara University. All climbing activities were performed on the 12 meter high artificial climbing wall by using top-rope-method. For this application, the necessary permissions were obtained from the head of the school, the parents and the faculty, and the climbing practices were carried out in the presence of a specialist instructor with a 2 nd level coach document. SPSS package program was used for student opinions constituting qualitative data of the study were examined by experts and then the data are coded by the investigator in short sentences with underlined expressions. Content and descriptive analysis techniques were used to analyze the data obtained from the student responses in an understandable manner. As a result, students become afraid before climbing activity, and as they begin to climb their enthusiasm later, they have stated that their desires are increased, their goals are set, their activities are fun and challenging, and their self-confidence and their strength are improved.

Keywords: *Adventure training model, Sport rock climbing, Extra curricular activity, Recreational activity*

Giriş

Macera eğitimi, katılımcıların kişilerarası ve içsel becerileri geliştirmek için algılanan riskli faaliyetlerde buldukları bir deneysel eğitim biçimidir. Bir kişinin potansiyel riskin büyüklüğünü algılamasıyla macera yaratılır (Priest ve Gass, 2005). İp üstünde yürüme, spor kaya tırmanışı, paraşütle atlama veya binicilik gibi etkinlikler macera etkinlikleri sayılabilir (Hogan, 2013). Macera ile öğrenme ya da macera eğitimi diye adlandırılan macera eğitim uygulamalarının temeli 1940'lı yıllara ve Kurt Hahn'ın çalışmalarına dayanır (aktaran Priest ve Gass, 2005). Hahn'ın felsefesi, öğrencilerin hangi konuda daha yetenekli olduklarını bulmalarına ve gerçek yeteneklerini keşfetmelerine yardımcı olmaktadır (aktaran Neil, 2004). Macera eğitiminin amaçlarından biri, kendini keşfetmeyi teşvik etmek diğeri ise iletişim becerilerini geliştirmektir (Brown, 2006, Hogan, 2013). Macera eğitimi, katılımcıların fiziksel, zihinsel ve duyuşsal beceriler ile bilgisini artırmak amacıyla, girişkenlik, güven aktiviteleri ve tırmanma gibi zorlu görevlerle uğraştığı bir süreçtir (Prouty, Panicucci ve Collinson, 2007; Gillard, Watts ve Witt, 2009; Gehris, Kres ve Swalm, 2010; Kanters, Edwards ve Floyd, 2013). Macere eğitimi, aktivitelere katılan öğrencilerin ya da grupların kişilerarası iletişim (Kanters ve ark., 2013) ve içsel gelişimine odaklanan deneyimlerini içerirken (Eppright, Sanfacon, Beck ve Bradley, 1997; Prouty ve ark., 2007), öğrencilerin yaparak yaşayarak öğrenmelerini sağlamakta ve aktivitelere katılma fırsatı sunmaktadır (Kanters ve ark., 2013). Macera eğitiminin birçok olumlu sonucu vardır. Macera eğitimi ile ilgili yapılmış çalışmaların meta-analiz sonuçlarına göre altı kategoriye ayrılmıştır: liderlik, benlik kavramı, akademik, kişilik, kişilerarası ve maceraperestlik (Hattie, Marsh, Neill ve Richards, 1997). Martin (2001) ise, birçok açık alan ve maceraya dayalı etkinlikler bütünü

ile oluşturulmuş programların esasen doğal ortam içinde fiziksel zorluklara odaklansa da, kişide problem çözme, sosyalleşme, özgüvende gelişim ve denetim odağının kontrolü gibi konularda gelişime katkıda bulunmasının bu tarz eğitimlerin önemini daha da arttırmakta olduğunu belirtmiştir (aktaran Özen ve Vatansever, 2016).

Macera etkinliğinde katılımcı grubunun büyüklüğü etkinliğin sonucunu etkiler. Ayrıca katılımcıların önceki deneyim ve mevcut bilgileri, planlama faaliyetlerinde, zorlayıcı ve öğretici oldukları için önemli konulardır. Cinsiyet, yaş ve sosyoekonomik durum, bir katılımcının bir etkinlik hakkında önceden bilgisi olup olmadığı, katılımcının bir etkinliğe nasıl yanıt verdiği ve bir etkinliğin istenen sonucunun elde edilip edilemeyeceği üzerinde etkili olabilir (Hogan, 2013).

Birçok farklı alt dalı içerisinde barındıran kaya tırmanışı, her yeni gün yaklaşık 3000 kişi tarafından ilk kez denenilen ve 2020 yılında düzenlenecek olan Olimpiyat Oyunları'na adaylık sürecinde olan bir spor dalıdır. Türkiye Dağcılık Federasyonunun (TDF) da üyesi olduğu Uluslararası Spor Tırmanış Federasyonu [International Federation of Sport Climbing (IFSC)], dünyada yaklaşık 25 milyon kişinin düzenli olarak tırmandığını belirtmektedir (Stankovic, Joksimovic ve Aleksandrovic, 2011). Spor tırmanışı, rekreatif olarak da yapılabilen ve hem fiziksel hem de psikolojik zorlanmayı gerektiren doğa sporu içerisinde yapılan aktivitedir; sağlığa ilişkin faydalarının yanı sıra, kuvvet, esneklik, denge ve zihinsel yetenekler ön plandadır (Kasap, 2013). Dik bir duvara tırmanma veya halata bağlanmış bir tekerin üzerinde karşıdan karşıya geçme gibi macera aktiviteleri çaba gerektirir ve katılımcıların bu tür aktiviteleri yaparken kas gücü ve dayanıklılıkları ile esnekliklerinin farkına vardıkları (Gillard ve ark., 2009, Gehris ve ark., 2010) ve uygularken kendini daha iyi hissetme, fit olma, zorluklarla mücadele etme azmi gibi gerçek yaşamda kullanabilecekleri yeterlilikleri kazandıkları belirtilmektedir (Neill ve ark., 2007).

Piaget, fiziksel aktivitenin ve çeşitli hareketleri denemenin, çocukların zihinsel yeteneklerini ortaya çıkarmalarında önemli bir faktör olduğunu belirtmiştir (aktaran Ferguson, 2010). Özellikle gelişmekte olan toplumlarda fiziksel aktivite programlarının, çocukların hem sosyal gelişimlerine hem de fiziksel sağlıklarına yarar sağladığı görülmektedir (Marsh, 2002). Yapılan çalışmalar, egzersizin ve fiziksel aktivitenin çocuklar için önemli olduğunu, öğrenme ve önemli motor beceriler ile yeteneklerin gelişimi için ideal bir fırsat sağladığını göstermiştir (Gehris ve ark., 2010, Ferguson, 2010, Marsh, 2002, De Meester, Aelterman, Cardon, Bourdeaudhuij ve Haerens, 2014). Okul dışı aktiviteler öğrencilerin okula aidiyet duygusunu geliştirmekte, akademik başarılarını arttırmakta, günlük yaşam aktivitelerini olumlu etkilediği düşünülmekte ve genellikle daha karmaşık motor ve spora özgü becerilerin gelişmesi için yapı taşları olarak kabul edilmektedir (Gehris ve ark., 2010). Ulaşılan bu sonuçlar çerçevesinde bu çalışmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

- 1- Rekreatif spor kaya tırmanışının öğrencilere etkileri nasıl olmuştur?
- 2- Rekreatif spor kaya tırmanışının öğrencilere olumlu katkıları var mıdır?
- 3- Rekreatif spor kaya tırmanışının öğrencilere olumsuz katkıları var mıdır?

Yöntem

Çalışma nitel araştırma tekniğinde olup, olgu bilim deseni kullanılmıştır. Olgu bilim desenli çalışmalar, kişilerin bir olay ya da bir konuya yönelik yaşadıkları deneyimlerin anlamını açığa çıkarmak için kullanılmaktadır (Creswell, 1998).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunun evrenini, Hüseyin Güllüoğlu Ortaokulunda okuyan tüm 6. ve 7. sınıflar oluştururken, örneklemini ise ders dışı faaliyetinde tırmanma etkinliğine gönüllü katılan 6. ve 7. sınıflarda öğrenim görmekte olan 22 öğrenciden araştırmaya düzenli katılan 14 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini uygulama sonrası nitel çalışma ile ilgili bilgilendirilmiş görüşmeyi kabul eden gönüllü 7 kız ve 6 erkek olmak üzere toplam 13 öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak, bu etkinliğin bitiminde araştırmacılar tarafından hazırlanan ve öğrencilerin duygu ve düşüncelerini yazmaları istenen 3 soruluk bir görüşme formu kullanılmıştır. Öğrencilerden 7 kız ve 6 erkek olmak üzere toplam 13 öğrenci gönüllü olarak açık uçlu görüşme formunu doldurmıştır.

Bu araştırmada rekreatif tırmanma etkinliği haftada bir gün, 2 ders saati olmak üzere toplam 8 haftayı kapsamaktadır. Öğrenciler tırmanma etkinliğini, Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi tırmanma duvarında uygulamışlardır. Bu uygulama için İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, Okul Müdürü, veli ve spor salonu yöneticilerinden gerekli izinler alınmıştır. Öğrenciler okula beden eğitimi öğretmeni eşliğinde getirilmiş uygulamadan sonra tekrar okula götürülmüşlerdir. Tırmanma uygulamaları aynı zamanda bu araştırmada araştırmacı olan 2. kademe antrenör belgesine sahip uzman eğitmen eşliğinde yapılmıştır.

Sorular:

- Rekreatif spor kaya tırmanma etkinliği size neler hissettirdi?
- Rekreatif spor kaya tırmanışı size göre nasıl bir etkinlik?
- Rekreatif spor kaya tırmanışı etkinliğinin size göre katkıları nelerdir?

Verilerin Toplanması

Araştırmada verilerini toplanmaya başlamadan önce öğrencilere öncelikle araştırmanın amacı açıklanarak katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığı belirtilmiştir. Daha sonra etkinlik öncesi öğrencilere sportif rekreatif tırmanma etkinliğiyle ilgili güvenlik önlemleri ve dikkat edilmesi gereken kurallar anlatılmıştır.

Tırmanma etkinliğinin bitiminde (8. hafta), öğrenciler görüşme ile ilgili bilgilendirilmiş ve gönüllü katılan 13 öğrencinin açık uçlu görüşme sorularına yazdıkları cevap kağıtları toplanmıştır. Öğrencilerin cevapları uzman kişiler tarafından incelenmiş, daha sonra veriler altı çizilen ifadeler ile kısa cümleler halinde araştırmacı tarafından kodlanmıştır. Araştırmanın bulgularında temalara ilişkin öğrenci ifadeleri öğrencilere numara verilerek K1, K2, K3, K4, K5 şeklinde kodlanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizi için betimsel analiz ve içerik analizi teknikleri kullanılmıştır. Elde edilen veriler, araştırmacılar tarafından çözümlenerek belli kategoriler altında sınıflandırılmış, birbirine benzeyen veriler ve kavramlar belirli temalar çerçevesinde bir araya getirilerek yorumlanmış 3 tema elde edilmiştir.

- 1- Tırmanmanın olumlu etkileri
- 2- Tırmanmanın olumsuz etkileri
- 3- Tırmanmanın katkıları

Geçerlilik

Araştırmada iç geçerlik için bulguların kendi içinde tutarlı ve anlamlı olmasına dikkat edilmiştir. Elde edilen bulgular araştırmacı tarafından ve kodlama yapan uzman kişi tarafından gözlemlenerek bulguların bir bütün olması sağlanmıştır. Araştırmanın dış geçerliliği için ise araştırma grubunun özellikleri ve örneklem seçimi açık olarak belirtilmiş ve metin içinde doğrudan alıntılara yer verilmiştir.

Güvenirlilik

Araştırmacı araştırmacının yöntem ve aşamalarını açık bir şekilde tanımlamıştır. Araştırmada iç güvenirlilik için elde edilen ifadeler araştırmacı ve uzman öğretim elemanı ile ayrı ayrı okunarak kodlanmış ve daha sonra temalar oluşturulmuştur. Nitel verilerin güvenirlilik analizi, Miles ve Huberman (1994) tarafından geliştirilen formül ile hesaplanmış ve güvenirlilik % 92 çıkmıştır

$$P(\text{güvenirlilik yüzdesi}) = \frac{Na (\text{Görüş birliği})}{Na (\text{Görüş birliği}) + Nd (\text{Görüş ayrılığı})} \times 100$$

Dış güvenirlilik için araştırmacının teyit edilebilirliğini sağlamak amacıyla araştırmadaki veri kaynakları ayrıntılı bir şekilde ifade edilmiştir. Bu durum benzer araştırma yapacak olan kişilere veri kaynaklarını belirmelerinde yol gösterici olacaktır. Araştırmadan elde edilen ham veriler daha sonra incelenebilmesi için araştırmacı tarafından muhafaza edilip saklanmaktadır.

Bulgular

Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin tırmanma etkinliği ile ilgili görüşleri Tablo 1'de tema ve örnek ifadelerle yorumlanmıştır.

Araştırma bulgularına göre, öğrenciler tırmanma etkinliğine başlamadan önce çok heyecanlanıp korktuklarını, kaygılandıklarını, daha sonra tırmanmaya başladıkça kuvvet ve özgüvenlerinin arttığını, tırmanmaya alıştıklarını, tırmanmayı başardıkça mücadele etmeye, hedefler koymaya başladıklarını ve devam etmek istediklerini belirterek, tırmanmanın kendilerine olumlu etkileri ve katkıları olduğunu belirtmişlerdir (Tablo 1).

1. Tema: Tırmanmanın Olumlu Etkileri

Araştırmada öğrenciler tırmanmanın olumlu etkilerinde, eğlenceli ve heyecanlı bulduklarını, güzel bir etkinlik olduğunu, tırmanmaya alıştıklarını ve devam etmek istediklerini belirtmişlerdir (Tablo 1).

Tablo 1. Sportif Tırmanma etkinliğine katılan öğrenci görüşlerinin tema ve örnek ifadelerine göre dağılımı

| Temalar | Örnek İfadeler | F |
|-------------------------------------|---------------------------|---|
| Tırmanmanın Olumlu Etkileri | Heyecan | 7 |
| | Büyüleyici | 1 |
| | Sevme | 2 |
| | Alışma | 5 |
| | Güzel | 5 |
| | Devam etme isteği | 6 |
| | İyi hissetme | 1 |
| | Mutlu olma | 2 |
| | Eğlenme | 8 |
| | Sağlıklı olma | 1 |
| | İstekli olma | 1 |
| Tırmanmanın Olumsuz Etkileri | Korku | 6 |
| | Zor | 2 |
| | Kaygı | 3 |
| | Güvensizlik | 2 |
| Tırmanmanın Katkıları | Kuvvetim arttı | 2 |
| | Özgüvenim arttı | 2 |
| | Hedef Koymaya başladım | 3 |
| | Deneyim kazandım | 1 |
| | Dolu dolu zaman harcadım | 1 |
| | Tırmanmayı başarma | 1 |
| | Mücadele etme | 2 |
| | Yeni arkadaşlıklar edinme | 1 |

“Güzel bir etkinlikti sevdim, bir daha olsa güzel olur” K6

“Çok eğlenceli, heyecanlı ve sağlıklı bir etkinlik” K7

“Tırmanma duvarını ilk gördüğümde çok heyecanlandım, K8

“Salona ilk geldiğimizde hocamızın ilk tırmandığı an büyülendim” K8

2. Tema: Tırmanmanın Olumsuz Etkileri

Araştırmada öğrenciler tırmanmanın olumsuz etkilerinde, tırmanmanın zor bir etkinlik olduğunu ve tırmanma esnasında korku, kaygı ve güvensizlik gibi duygular yaşadıklarını belirtmişlerdir (Tablo 1).

“ İlk başlarda yapamayacağımdan çok korkuyordum” K9

“Tırmanmada en üste çıkınca yükseklik korkusu başlıyor” K2

“Buraya ilk geldiğimde çok heyecanlandım, yapamayacağıım korkusu vardı” K10

“Ne kadar güzel olsa da çok zor, düşmekten çok korkuyorum, ama devam etmeyi çok istiyorum” K11

“İlk başladığımda yapamayacağımdan çok korkuyordum, Şu an geldiğime çok memnunum” K9

“Zirveye tırmandıktan sonra daha çok alıştım ve tekrar gelmek için can attım” K12

“Tırmanışa geldiğimde çok kaygılıyım” K5

“Ne kadar güzel olsa da çok zor” K11

3. Tema: Tırmanmanın Katkıları

Araştırmada öğrenciler tırmanmanın kendilerine olan katkılarında; kuvvet ve özgüvenlerinin arttığını ve tırmanmayı başardıkça mücadele etmeye ve hedef koymaya başladıklarını ve zamanı dolu harcadıklarını belirtmişlerdir (Bkz. Tablo. 1).

“İlk zamanlar hiç tırmanamıyordum, artık daha iyi tırmanıyorum” K3

“İlk haftalara göre daha iyiyim, daha zirve yapacağım, ama inşallah yaparım, yani kendime güveniyorum” K4

“Tırmanışa geldiğimde kaygılıyım ve çok korkmuştum, ama zamanla alıştım, keşke devam etse” K5

“Pes etmemeyi ve rekabet içinde olduğumuz azim gerektiren, eğlenceli güzel spor” K7

“İyi ki gelmişim, yeni arkadaşlıklar edindim, artık tırmanabiliyorum” K9

“İlk çıktığımda kendime hedef koydum, bu sayede hayatta da hedeflerime ulaşmanın inanmak olduğuna anladım, bu deneyimi kazandığım için mutluyum” K3

“İlk geldiğimde tırmanamasam da artık tırmanabiliyorum” K9

“Gerçi hala yukarı tırmanamıyorum olsun buraya gelmek eğlenceli ve güzel” K10

Tartışma

Bu araştırmada ders dışı etkinlikleri çerçevesinde rekreatif spor kaya tırmanışı faaliyetine katılan öğrenciler, etkinliğin kendilerine sağlıklı olma ve kendini iyi hissetme gibi katkıları olduğunu belirtmişlerdir. Marsh (2002), fiziksel çaba gerektiren egzersizler yoluyla kişilerin kendi fiziksel kapasitelerini algılamalarını, dış görünüm, vücut yağı, koordinasyon, dayanıklılık, esneklik, sağlık ve güçlerini geliştirebileceklerini öne sürmektedir. Düzenli fiziksel aktivitenin yararlarının bilinmesine ve Dünya Sağlık

Örgütünün (WHO) açıklamasında vücut dolaşım sistemini arttırma, kassal fitness ve kemik sağlığını korumayı içeren egzersiz önerilerine rağmen, 6-17 yaşlarındaki çocukların büyük oranının orta ve yüksek şiddette günde 60dk fiziksel aktivite yapmadıklarını belirtilmiştir (Koivula, 1999, De Meester ve ark., 2014).

Bu araştırmada uygulanan sportif tırmanma etkinliği ile öğrencilerin kendi fiziksel kapasitelerini, güç ve kuvvetlerini algulamaları sağlanmıştır. Gehris ve arkadaşlarının (2010), macera eğitimi dersinde, öğrencilerin fiziksel durumlarını algulamalarıyla ilgili çalışmasında, öğrenciler macera aktivitelerinin eşsiz olduğunu, çünkü yeni beceriler öğrenilmesini sağladığını, özellikle kol ve bacak dayanıklılıklarının artmasına yardım ettiğini belirtmişlerdir. Ayrıca bu veya benzeri okul dışı macera etkinliklerinin öğrencilere fırsat olarak sunulmasının hem sağlıklı büyüme ve gelişimleri hem de günlük fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmaları açısından çok önemli olduğu belirtilmiştir.

Bu araştırmada öğrenciler tırmanma etkinliğini çok eğlenceli bulduklarını ve sevdikleri belirtirken, Gehris ve ark., (2010) yaptıkları çalışmada öğrenciler, macera aktivitelerinin geleneksel fitness aktivitelerine oranla daha eğlenceli, özgün ve motive edici olduğunu, okulda fiziksel olarak aktif olmalarını artırdığını belirtmişlerdir. Çünkü bu aktiviteler geleneksel beden eğitiminden farklı egzersizleri içermektedir ve öğrenciler yeni beceriler öğrenmektedirler. De Meester ve ark., (2014) ise, öğrencilere düzenlenen okul dışı aktivitelere katılımda çocukların günlük hayatlarında daha motive oldukları, okul dışı etkinliklere istekle katıldıkları ve aktif olduklarını belirtmişlerdir. Okul dışı etkinlikler genellikle tüm sınıf veya okul arkadaşlarıyla yapılmakta ve okul spor yarışmalarına göre daha az rekabet içerdiği için günlük fiziksel aktivite yoğunluğunu arttırmaktadır (Rink ve ark., 2010).

Araştırmaya katılan öğrenciler tırmanmaya başladıklarında kuvvet ve özgüvenlerinin arttığını ve tırmanmayı başardıkça mücadele etmeye ve hedef koymaya başladıklarını ve zamanı dolu harcadıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların hedef belirlemesi ve etkinliklerle ilgili kişisel tercihlere izin verilmesinin hem bireysel hem de grup seviyelerinde macera eğitimi sonuçları için önemli olduğu, ayrıca macera eğitiminde güven gelişimi ve takım üyeleriyle iletişimin artmasının öğrenci davranışları üzerinde pozitif etki sağladığı belirtilmiştir (Priest ve ark., 2005). Okul dışı fiziksel aktivitelere katılımı iyi bir psikolojiye sahip olma arasında olumlu yönde çok güçlü bir ilişki vardır. Özellikle okul dışı fiziksel aktiviteye katılan kızların öz-algı gelişimlerinin, öz saygılarının, fiziksel aktivitedeki yeteneklerinin, aktivitelere katılmayan akranlarına oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Çalışmalar, fiziksel aktivite yapmanın gençlerin duygularını olumlu yönde etkileyecek potansiyele sahip olduğunu göstermektedir (MacDonald ve ark., 2011). Beden eğitimi öğretmenleri öğrencilerin ders içi ve ders dışında aktif olmalarını sağlamalı, bunun için ilgili beceri ve aktiviteleri öğretmelidir. Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite için öğrencilere fırsatlar sunma ve rehberlik etme sorumluluklarıyla birlikte öğrencilerin “yaşam koçu” olmaları gerekmektedir (Rink ve ark., 2010).

Macera eğitimi alanında birçok çalışması bulunan ve literatürde bu konunun uzmanları olarak bilinen Priest ve ark., (2005) macera eğitiminin beden eğitimi derslerinde kullanılabileceğini ifade ederken, Ryan ve ark. (2003) ise öğrencilerin beden eğitimi programlarında çeşitlilik ve planlama sürecine katılma fırsatı istediklerini vurgulamışlardır. Macera eğitiminin beden eğitimi derslerinde kullanılması öğrencilere bu fırsatı verdiği için olumlu sonuçları olacağı düşünülmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak, günümüzde beden eğitimi derslerinde çocuklara rekabete dayanan oyunlar, yarışmalar ve aktivitelerin ağırlıklı olarak uygulandığı görülmektedir. Macera temelli eğitim aktivitelerinin takım olabilme, paylaşma, saygı duyma, kendi özelliklerini ortaya çıkarma gibi davranışların gelişimine olumlu katkı sağlayacağı bildirilmektedir. Ayrıca hareketsizliğin ve obezitenin yaygın olduğu günümüzde, sağlıklı bir nesil yetiştirmek için çocukları ve gençleri spora teşvik etmek, sporu sevdirmek ve hayat boyu spor alışkanlığını kazandırmak daha da önemli bir hale gelmektedir. Bunun için, beden eğitimi öğretmeni, antrenör ve okul idarecilerine önemli görevler düşmektedir. Ancak, bu görev yerine getirilirken çocukları aktiviteye yönlendiren faktörler belirlenmeli ve programlar çocukların ihtiyaçları ve yaş grupları doğrultusunda hazırlanmalıdır. Egzersiz programları düzenlenirken her çocuğun motivasyonunun farklı sebeplerden etkilendiği dikkate alınmalıdır. Bunların yanı sıra, bu araştırma ve ileride yapılacak benzer çalışmalar sayesinde okullarda çocukların beklenti ve ihtiyaçlarına uygun spor programları, spor tesisleri ve spor yapma imkanı sağlanabilir. Eğitim kurumlarında beden eğitimi ders dışı faaliyetlere gereken önem verilmeli ve amacına uygun planlanıp uygulanmalıdır. Ders dışı faaliyetlerinin, öğrencilere sporu sevdiren farklı etkinlikler şeklinde planlanması hedeflenmelidir. Bununla beraber ders dışı etkinliklerinin organizasyon ve uygulanmasında sadece öğretmenler sorumlu görülmemeli, okul yöneticileri, öğretmenler, aile ve çevre arasındaki koordinasyon iyi sağlanmalıdır. Şartlar ne olursa olsun aktif ve yaratıcı beden eğitimi öğretmenleri sayesinde her koşulda öğrenciyi aktif tutacak etkinlikler yaptırılabilir. Öğretmen adaylarının bu donanıma sahip olarak yetiştirilmeleri de çok önemlidir.

Araştırmada uygulanan rekreatif spor tırmanma etkinliğinde öğrencilerin ilgi, katılım ve isteklerinin arttığı görülmektedir. Beden eğitimi öğretmenleri ders dışı etkinlikleri çerçevesinde öğrencilerine farklı aktiviteleri tanıtarak, farklı spor alanlarına sahip belediyeler, federasyon veya üniversitelerle işbirliği yaparak öğrencilerin katılacağı çeşitli fırsatlar yaratabilmelidir.

Yazışma Adresi (Corresponding Address):

Nevin GÜNDÜZ

Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Gölbaşı Kampüsü, Ankara

E-posta: ngunduz@ankara.edu.tr

Kaynaklar

1. **Brown, M.** (2006). Adventure education and physical education. In D. Kirk, D. Macdonald, ve M. O'Sullivan (Eds.), *The Handbook of Physical Education* (pp. 685–702). London, England: Sage Publications Ltd.
2. **Creswell, J. W.** (1998). *Qualitative inquiry and research design*. California: Sage Publications.
3. **De Meester, A., Aelterman, N., Cardon, G., Bourdeaudhuij, D. I. ve Haerens, L.** (2014). Extracurricular school-based sports as a motivating vehicle for sports participation in youth: A cross-sectional study, *Int J Behav Nutr Phys Act*, 7, 11- 48.
4. **Eppright, T. D., Sanfacon, J. A., Beck, N. C. ve Bradley, J. S.** (1997). Sport psychiatry in childhood and adolescence: An overview. *Child Psychiatry and Human Development*, 28(2), 71-88.
5. **Ferguson, L.** (2010). *The effects of an adapted physical activity program on motor performance and behaviour of children with autism spectrum disorder* (Master thesis). Stellenbosch University, Stellenbosch.
6. **Gehris, j., Kres, J. ve Swalm, R.** (2010). Student's views on physical development and physical self concept in adventure – physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 29(2), 146-166.
7. **Gillard, A. Watts, E. C. ve Witt, A. P.** (2009). Camp supports for motivation and interest: mixed methods study. *Journal of Park and Recreation Administration*, 27(2), 74-96.
8. **Hattie, J., Marsh, H., Neill, J. T. ve Richards, G.** (1997). Adventure education and outward bound:out-of class experiences that make a lasting difference. *Review of Educational Research*, 67(1), 43–48.
9. **Hogan, R.** (2013). *Adventura education*. Salem Press Encyclopedia.
10. **Kasap, H.** (2013, Nisan). *Macera temelli öğretim yaklaşımı*. 8. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresinde sunulan bildiri, Mersin Üniversitesi.
11. **Kanters, M. A., Edwards, M. B. ve Floyd M. F.** (2013). School sport participation under two school policies, comparison by race/ethnicity and socioeconomic status, *Ann. Behev. Med*, 45(Suppl. 5), 113-121.
12. **Koivula, N.** (1999). Sport participation: differences in motivation actual participation due to gender typing. *J Sport Behav*, 22(3), 360- 381.
13. **MacDonald, M., Esposito, P. ve Ulrich, D.** (2011). The physical activity patterns of children with autism. *BMC Research Notes*, 4, 422.
14. **Marsh, H. W.** (2002). A multidimensional physical self-concept: a construct validity approach to theory measurement and research. *The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 9(4), 459–493.
15. **Miles, M. B., ve Huberman, A. M.** (1994), *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook (2nd ed.)*. Thousand Oaks, California: Sage.
16. **Neill, J. T.** (2007). Psychological aspects of outdoor education. Erişim adresi: <http://wilderom.com/Psychologicat.htm>
17. **Özen, G. ve Vatanserver, Ş.** (2016). Doğa eğitimi tabanlı serbest zaman etkinliklerinin üniversite öğrencilerinin denetim odağı üzerine etkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(6), 103-112.
18. **Priest, S. ve Gass, M.** (2005). *Effective leadership in adventure programming*. USA: Human Kinetics.
19. **Prouty, D., Panicucci, J. ve Collinson, R.** (2007). *Adventure education: Theory and applications*. USA: Human Kinetics.
20. **Rink, J. E., Hall, T. S. ve Williams, L. H.** (2010). *Schoolwide physical activity: A comprehensive guide to desinging and conducting program*. USA: Human Kinetics.
21. **Ryan, S. Fleming, D. ve Maina, M.** (2003). Attitudes of middle school students toward physical education teachers and classes, *Physical Educator*, 60(2), 28–42.
22. **Stankovic, D, Joksimovic, A. ve Aleksandrovic, M.** (2011). Relation and influences of sport climbers' specific strength on success in sport climbing, *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 33(1), 121-31.