



TFF

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation

Kız Çocukları ve Futbol: Toplumsal Cinsiyet Yaklaşımı



Doç.Dr. Canan KOCA
Bengü ARSLAN



TFF

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation

www.tff.org

**Kız Çocukları ve Futbol:
Toplumsal Cinsiyet Yaklaşımı**

TFF- FGD
FUTBOL EĞİTİM YAYINLARI

AĞUSTOS, 2010
İSTANBUL

Kız Çocukları ve Futbol: Toplumsal Cinsiyet Yaklaşımı

Copyright © 2010.

Bu kitabın bütün hakları TFF'ye aittir.

Tasarım
Medyabank
CREATIVE IDEAS TO ADD VALUE
0212 283 68 60

Baskı

ELMA BASIM
0212 697 30 30

İSTANBUL

1. BASKI-2010

Kitabın içeriğinde yer alan bilgi, görüş, düşünce ve tezler kitabın yazarını bağlar.



İÇİNDEKİLER

- 4 - Önsöz
- 7 - Giriş
- 7 - Cinsiyet
- 8 - Toplumsal Cinsiyet
- 8 - Toplumsal Cinsiyet Roller
- 13 - Sporda Toplumsal Cinsiyet Eşitliği
- 17 - Spora Katılımın Kız Çocuklarına Katkıları
- 25 - Kız Çocukları ile Çalışan Antrenörler İçin 10 İpucu
- 27 - Rekreatif Futbol Nedir?
- 28 - Rekreatif Futbol Programı Uygulayan Antrenörlere Öneriler
- 36 - Sonuç
- 37 - Kaynakça



TFF

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation

www.tff.org



ÖNSÖZ

Ülkemizde kız çocuklarının spora katılımının artırılması ve sporda toplumsal cinsiyet eşitliği son zamanlarda fazlasıyla üzerinde durulan konular arasında yer almaktadır. Toplumsal cinsiyet duyarlılığını içeriğinde barındıran çeşitli spor programları birçok ülkede başarılı bir biçimde sonuçlanmakta ve birçok bilimsel araştırmada spora katılımın kızlar üzerindeki olumlu etkileri ortaya konmaktadır.

Biz genelde sporun, özel de ise futbolun kız çocuklarına sevdirmesi, sporculara ve ailelere kız çocuklarının spora katılımlarının benimsetilmesinin yanı sıra antrenörlerin kız sporculara yaklaşımlarını, onlarla kurdukları iletişim biçimini ve kullandıkları dili de olumlu yönde etkileyecek bir kaynak hazırladık.

Gerek profesyonel düzeyde gerekse rekreasyonel düzeyde gerçekleştirilen spor programlarının tasarımında ve uygulanmasında –bazı durumlarda– kızlar ve erkekler arasında farklılık olmasının gerekliliğini vurgularken, bu farklılığın kız çocuklarının spora katılımının düzenli ve devamlı olmasında belirleyici olduğunu belirttik. Bu nedenle bu kaynak kitapta kız çocukları ile çalışan futbol antrenörlerinin gerek antrenman programlarını hazırlamada gerek hazırladıkları programları uygulamada nelere dikkat etmeleri gerektiğine yönelik bilgiler sunulmaktadır.

Bu kitabın futbol oynamak isteyen tüm kız çocuklarına ve onları çalıştıran tüm antrenörlere faydalı olmasını umuyoruz.

Daha çok kızın futbol oynaması dileğiyle.

Doç.Dr. Canan KOCA
Bengü ARSLAN



Doç. Dr. Canan Koca

Orta Doğu Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünden mezun oldum ve aynı okulda Spor Psikolojisi alanında yüksek lisans eğitimimi tamamladım. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulunda Spor Eğitimi alanında doktora eğitimimi "Beden eğitimi ve Spor Alanında Toplumsal ve Kültürel Yeniden Üretim" adlı tezi vererek gerçekleştirdim. 2001-2007 yılları arasında Başkent Üniversitesi Spor Bilimleri Bölümünde öğretim görevlisi olarak, 2007-2008 yıllarında da İskoçya-Edinburgh Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Okulunda araştırma görevlisi olarak görev yaptım. 2009 yılı itibariyle Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisinde öğretim üyesi olarak çalışmaktayım.

Çalıştığım konular arasında, müslüman kadınların spor ve fiziksel aktiviteye katılımları, spor medyasında kadın sporcuların sunumu, spor kurumlarında toplumsal cinsiyet eşitliği yer almaktadır. Çeşitli ulusal ve uluslararası dergilerde toplumsal cinsiyet ve spor konuları makalelerim bulunmaktadır. En son, Routledge Yayınevi tarafından 2010 yılında basılan, "Muslim Women in Sport." adlı kitapta İlknur Hacısofuoğlu ile birlikte Türkiye'de kadınların spora katılımını İslam ve toplumsal cinsiyet bağlamında incelediğimiz iki bölüm yazdım. Ayrıca, güncel yazılarımı www.cinsiyetvespor.org adlı web sayfasında yayınlamaya devam etmekteyim.

2006 yılında, International Association of Physical Education in Higher Education (AIESEP), Young Scholars Award (Genç Araştırmacı Ödülü) ile ödüllendirildim.

Uluslararası Kız Çocukları ve Kadınlar için Beden Eğitimi ve Spor Birliği'nde 2005-2009 yıllarında Türkiye temsilcisi olarak yer alırken, 2009 yılı itibariyle aynı birlikte yönetim kurulu üyeliği görevini yürütmekteyim. Bu görevim kapsamında Türkiye'de ve Dünya'da kadınların ve kız çocuklarının beden eğitimi ve spora katılımını, kadınların spor kurumlarında ve liderlik konularında temsilini arttırmayı hedefleyen uluslararası projelerin düzenlenmesinde ve yürütülmesinde çalışmaktayım. 2010-2011 yıllarını kapsayan Türkiye'de spor kurumlarında kadınların temsiliyet düzeyini ve toplumsal cinsiyet eşitliğini araştıran bir TÜBİTAK projesinin yürütücülüğünü yapmaktayım.

canankoca@hacettepe.edu.tr



Bengü Arslan

Kendimi anne ve babamın başarılı spor geçmişlerinden ötürü 5 yaşında yüzme sporunun içinde buldum. 7 yaş itibariyle katıldığım birçok yarışmada ödüller kazandım, benim için en anlamlılarından birisi de 1997 ve 1998 yıllarında 30 Ağustos tarihinde düzenlenen boğaz geçme yarışlarında aldığım Türkiye Şampiyonluğu dereceleri idi. Çünkü babamın doğum günü olan o günde, ona muhteşem bir hediye vermenin mutluluğunu da yaşamıştım.

1998 yılında Fransa'da düzenlenen Dünya Şampiyonası'nda Kamerun- Şili maçında top toplayıcı olarak görev almam, 13 yaşındaki 'ben' için oldukça farklı ve unutulmaz bir deneyimdi. 11 yaşında tanıştığım tenis sporu ise, beni Türkiye Şampiyonaları'nda yedinciliğe kadar yükseltirken, Üniversitelerarası Tenis Şampiyonası'nda da 2 birincilik, bir de ikincilik derecesi aldım.

Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü ve aynı üniversitede İletişim Fakültesi, Radyo, Sinema ve TV Bölümü'nü burslu, çift anadal öğrencisi olarak 'Yüksek Onur' derecesiyle, birincilikle tamamladım. Uluslararası Kız Çocukları ve Kadınlar için Beden Eğitimi ve Spor Birliği üyesiyim.

Kadın, medya, spor ve toplumsal cinsiyet temalı birçok bilimsel çalışmam ulusal ve uluslararası dergilerde yayınlandı. "2004 Olimpiyatlarında Türk kadın sporcuların medyada sunumu" adlı kitap bölümü en önemlilerindedir. Ayrıca "Kadın Sporcuların Yer Aldığı Günlük Gazete Haberlerinin Sunum Biçimine Dair Bir İnceleme" adlı çalışmam ile Akdeniz Öğrenci Sempozyumu'nda Sözel Bildiri dalı birinciliği ödülünü alırken "Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nde Çalışan Kadın ve Erkek Personelin Kadın Yöneticilere Yönelik Tutumlarının Toplumsal Cinsiyet Rol Kategorilerine Göre İncelenmesi" adlı çalışmam da Poster Bildiri dalı birincisi olmuştur. Bir çok Avrupa Birliği Projesi'nde aktif olarak yer aldım. Son olarak UEFA'nın mayıs ayında Stockholm'de düzenlediği, "İletişim ve Medya" konulu workshopa katıldım.

Birçok dergi, gazete ve televizyondaki editörlük görevimin ardından şu anda Türkiye Futbol Federasyonu, Futbol Genel Direktörlüğü'nde "Medya Yapım Yönetmeni" olarak çalışmalarına devam etmekteyim. Akademik olarak devam eden çalışmalarımız ise; Canan Koca ile birlikte yürüttüğümüz "Türk Kadın Futbolcu Profili" ve "2008 Olimpiyatlarının Türk Medyasında Sunumu" dur.

benguarslan@tff.org

GİRİŞ

Erkeklerle kızlar arasında, erkeklerin kendi arasında ve kızların kendi arasında bir takım farklılıklar bulunmaktadır. Bu farklılıklar doğrultusunda kızlar ve erkekler genel olarak spora ve özel olarak spor dallarına ilişkin görüşlerini, ilgilerini ve tutumlarını belirlerler.

Örneğin ülkemizde gerek profesyonel lisanslı sporcu sayısına gerek amatör lisanslı sporcu sayısına baktığımızda futbola ilgi duyanların büyük bir farkla erkekler olduğu çok belirgindir. Bu farklılığın nedenini anlayabilmek, kız çocuklarının futbola katılmalarını arttırabilmek ve futbolun kazandırabileceği fiziksel, duyuşsal ve toplumsal katkılardan yararlanabilmelerini sağlayabilmek için toplumsal cinsiyet duyarlı bir bakış açısına sahip olmamız gerekmektedir. Toplumsal cinsiyet duyarlı bakış, kızların ve erkeklerin farklı sosyalleşme süreci yaşadıklarını, farklı beklentilere ve ilgilere sahip olduklarını görebilmemize ve bu farklılıkların kaynağını anlayabilmemize yardımcı olur.

Kızlar ve erkekler arasındaki farklılıkların/benzerliklerin ortaya çıkarılması ve spor alanındaki paydaşlar (yönetici, antrenör ve sporcu vb.) tarafından farkına varılması önemlidir. Çünkü antrenman/aktivite programlarının geliştirilmesinde, öğretim yöntemlerinin seçiminde, aktivite içeriğinin belirlenmesinde ve antrenörün kullandığı dilde, kız ve erkek arasındaki farklılıkların hesaba katılmaması nedeniyle bazı eşitsiz durumlar ortaya çıkabilmekte. Ve bu eşitsiz durum çok sayıda kızın, sporun ve futbolun yararlarından faydalanamamasına neden olmaktadır.

Öncelikle bilinmesi gereken temel kavramlara yer vermekte fayda var. .

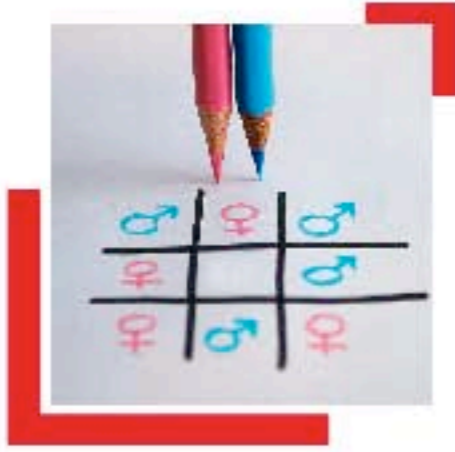
Cinsiyet:

Cinsiyet kadının ve erkeğin biyolojik ve fizyolojik olarak taşıdığı özellikleri belirtir: Hormonlar, üreme organları, fizyolojik farklılıklar vb.



Toplumsal Cinsiyet:

Kadının ve erkeğin taşıdığı kültürel ve toplumsal özellikleri, toplumun kadına ve erkeğe verdiği rol ve sorumlulukları ve toplumsal beklentileri belirtir. Cinsiyetin kişisel özellikleri ötesinde, toplumsal yaşamla bağlantılı bir öznellik boyutu olan toplumsal cinsiyet kavramı, "kız" ve "oğlan" bebekler olarak dünyaya gelen insanların yaşamda başlarına gelen pek çok olay sonucu "kadın" ve "erkek"e dönüşmeleridir (Bora ve Üstün, 2005).



Cinsiyet; biyolojik olarak eril ve dişil arasındaki farkı belirtmek için kullanılırken, toplumsal cinsiyet kadın ve erkek arasındaki farkı belirtmekte kullanılmaktadır. Cinsiyet eril ve dişil olarak ifade bulurken, toplumsal cinsiyet kadın ve erkek olarak ifade bulur.

Toplumsal Cinsiyet Roller:

En temel toplumsal ayrışım cinsiyete göre yapılan işbölümü ve bu bağlamda oluşturulan kamusal ve özel alan ayrımıdır. Erkeklik ile özdeşleştirilen kamusal alanın ev dışını imleyen bir sosyalleşme anlamı vardır. Kamusal alanda okullar, siyasi kurumlar, ekonomik etkinlikler ve sosyalleşme etkinlikleri gerçekleşir. Kadınlık ile özdeşleştirilen özel alanın ise ev içini imleyen özel, mahrem anlamı vardır. Özel alanda kadının sorumluluğu olarak görülen aile bakımı, çocuk yetiştirme ve temizlik gibi etkinlikler gerçekleşir.

Kadına ve erkeğe uygun görülen toplumsal cinsiyet rolleri, kamusal ve özel alan ayrımında şekillenmektedir. Bu bağlamda kadınlık ve erkeklik birbirine karşıt özellikler, roller ve davranışlarla tanımlanmaktadır. Bu tanımlara baktığımızda, kadınlığın daha çok duyguları, bedeni, anneliği ve güzelliği temsil ettiği, erkekliğin ise akıllı, uygarlığı ve kültürü temsil ettiği görülmektedir. Bu tanımlar doğrultusunda geliştirilen inançlar ve değerler



yoluyla toplumsal yaşamdaki konumumuzu, insanlarla ilişki biçimlerimizi ve katıldığımız etkinlikleri belirleriz.

Spor alanında kız ve erkek sporcuların farklı deneyimlerini anlayabilmemizde bu inançlar ve değerler bize ipuçları sunarlar. Örneğin, kız çocuklarının kendilerini sporda yeterli görmemeleri, erkek çocuklarının spora daha ilgili olduğu düşüncesi, bazı sporların kız çocuklarına ve kadınlara uygun görülmemesi ve genel olarak sporun erkek çocuklarına daha uygun görülmesi gibi nedenlerle kız çocukları spora katılımda bazı problemler yaşarlar. Futbolun erkek aktivitesi olarak değerlendirilmesi, futbola ilgisi olan erkek çocuklarıyla birlikte futbol oynayan bir kız çocuğunun diğer kız ve erkek çocukları tarafından dışlanmasına ve dalga geçilmesine neden olabilmektedir.

Toplumda egemen olan anlayışın kadına ve erkeğe biçtiği toplumsal cinsiyet rolleri ile kadın ve erkeğin spora katılımları arasında yakın bir ilişki vardır. Birçok toplumda olduğu gibi, Türk toplumunda da kadının ve erkeğin toplumsal cinsiyet rollerinin öğrenilmesinde, toplumsallaşma sürecinde büyük rollere sahip olan aile ve okul önemlidir (Kağıtçıbaşı, 1982). Örneğin, sporun toplumsallaşma sürecindeki önemine dair, erkek çocuklarının kendi erkekliklerini geliştirebilmeleri için spora katılımlarının aileler tarafından teşvik edildiği, kız çocuklarının ise bedenlerini korumaları ve kadınsı özelliklerini kaybetmemeleri için özellikle kuvvet gerektiren ağır yarışma sporlarından uzak tutulduğu ve bu nedenle kız çocuklarının spora katılımlarının erkeklerden daha düşük olduğu ileri sürülmektedir (Koca ve Bulgu, 2005).

Beden eğitimi alanından örnek verelim. Kız öğrenciler cimnastik ve voleybol gibi toplumda kızlara uygun görülen aktivitelere katılmayı tercih ederlerken, erkek öğrenciler futbol ve basketbola katılmayı tercih ederler. Ya da toplumsal cinsiyete uygun olmayan sporlara katılanlar "normal" kabul edilmezler: "... Bir kadın halter kaldırır mı hiç? Olacak şey değil. Yok ama ya kim yapar öyle sporları? Bence diğer sporlar hakkında çok fikirleri olmadığı için bunları yapıyorlar" (Öğrenci görüşmesinden alıntı; Koca ve Demirhan, 2005).



Araştırmalar göstermektedir ki kız öğrencilerin beden eğitimi derslerine katılımları erkek öğrencilere kıyasla düşük olsa da genel olarak fiziksel aktiviteye katılmaya isteklidir, derste her zaman pasif değiller ve serbest zaman etkinliği olarak fiziksel aktiviteye de katılırlar (Azzarito, Solomon ve Harrison, 2006; Flintoff ve Scraton, 2001). Fakat beden eğitimi derslerine aktif katılmamalarının önündeki en büyük engel, erkek öğrencilerin katılımının ön planda olacağı daha geleneksel spor dallarının, yarışmacı ve bedensel temas gerektiren fiziksel aktivitelerin ders etkinliği olarak sunulmasıdır.

Fakat toplumsal cinsiyet rollerinin dışında kalmayı, var olan kalıp yargılara karşı etkinliklerde bulunmayı tercih eden kız çocukları da vardır. Örneğin, bir araştırmaya katılan bir kız öğrenci geleneksel kadınlığa karşı bir duruş sergilemekte, kadınların da erkek sporları olarak görülen sporlarda yer alması gerektiğini ileri sürmektedir: "Mesela "futbol erkek işi, sen hanım hanımcıksın yapma böyle şeyler" diyorlar. Benim spor yapmamın ya da futbol oynamamın en temel nedeni de bu. Mesela benim akrabalarımın kızları var. Hadi futbol oynayalım dediğimde "Aaa neden böyle söylüyorsun? Sen tenise devam et, güzel güzel sporunu yap, hanım hanımcık kız sporu" dediler. Mesela tüm kızlar badminton, voleybol oynuyorlar. Ama ben voleybolu hiç sevmem. Basketbol oynarım. Erkeklerin arasında tek basketbol oynayan ben vardım. Ama yine de oynuyorum"(Öğrenci görüşmesinden alıntı; Koca ve Demirhan, 2005).



Toplumsal cinsiyet rolleri sadece kız ve erkek çocuklarının spor ilgilerini belirlemez. Antrenörlerin sporculara yaklaşımlarını, onlarla kurdukları iletişim biçimini ve kullandıkları dili de belirler. Bu konuda antrenörlerle yapılmış çalışma sayıları çok sınırlı olmakla birlikte, beden eğitimi ve spor derslerinde yapılan araştırma sonuçlarına göre karma (kız ve erkek birlikte işlenen) beden eğitimi derslerinde öğretmenler;

- Erkeklerle, kızlardan daha çok iletişim kurmaktadır,
- Erkeklerle daha çok soru yöneltilmektedir,
- İyi performansları için erkekleri, çabaları için kızları ödüllendirmektedir,
- Erkeklerle fiziksel becerileri içeren geribildirimleri daha çok vermektedir (bakınız Davis, 2003, Dunbar ve O'Sullivan, 1986; Koca, 2009; MacDonald, 1990; Napper-Owen ev ark., 1999).



Başka bir çalışmada da sadece kız çocuklarından oluşan beden eğitimi derslerindeki kız öğrencilerin karma sınıflardaki kız çocuklarına kıyasla beceri öğrenimi ile daha fazla vakit geçirdikleri ve öğretmenle daha fazla etkileşim içinde oldukları gözlemlenmiştir (Derry ve Allen, 2004). Karma sınıflar kız çocuklarının beden eğitimi derslerindeki yaşantılarının olumlu ya da olumsuz olmasında önemli bir faktör olarak görünmektedir.



Karma beden eğitimi sınıflarında kız çocukları bedenleri üzerinde bir erkek bakışının varlığından rahatsız olduklarını ve yarışmacı olabilme konusunda bir baskı hissettiklerini belirtmektedirler (Evans, 2006; Koca, 2006a). Kız öğrencilerin bazıları atletik becerilerinin az olduğunu düşündükleri için bazıları da erkeklerin önünde herhangi bir hareket yapmaktan utandıkları ve erkekler için bir alay konusu olmak istemedikleri için beden eğitimine aktif olarak katılmamaktadırlar.

Kız çocuklarının erkek çocuklara nazaran spora daha az ilgi duymalarının önemli bir nedeni beden eğitimi derslerinde geçirilen yaşantılardır. Kız ve erkek çocuklarının spora katılımlarında beden eğitimi derslerindeki yaşantıları çok belirleyici olmaktadır. Örneğin futbolun sadece erkek çocukları ve, voleybolun da sadece kız çocukları tarafından oynandığı beden eğitimi dersleri sonucunda bir kız çocuğunun futbola katılmasını beklemek düşük bir ihtimaldir. Bu nedenle beden eğitimi derslerinde aktivitelerin cinsiyete göre gruplandırılmasından vazgeçilmeli, örneğin futbol her iki cinsiyete de sunulmalıdır.



Tüm bireylerin futbolun yararlarından faydalanmasını, yaşam boyu aktif ve sağlıklı kalabilmelerini sağlayacak bilgi ve becerileri kazanmalarını istiyorsak; kız ve erkek çocukları arasındaki bu farklılıkları dikkate almalıyız. Örneğin, futbol aracılığıyla kız çocuklarının güçlenmesine yönelik bir eğitimde hedef, kız çocuklarının toplumsal potansiyelini kısıtlayan erkeklik ve kadınlık kavramlarına ve cinsiyet kalıp yargılarına karşı gelebilecek ve bu yargıları geçersiz kılabilecek bilgi ve becerileri geliştirebilmeleri olmalıdır.

Sporda toplumsal cinsiyet eşitliği:

Toplumsal cinsiyet rollerinin kabullenilip özümsemesi ve toplumsal düzenin toplumsal cinsiyete özgü düzenlenmesi toplumsal cinsiyet eşitsizliği yaratmaktadır. Kadın ve erkek arasındaki farklar sistematik olarak bir grubun lehine işlerken diğer grubun zarar görmesine neden olmaktadır. Toplumsal cinsiyet eşitliği her iki cinsiyetin tam katılımının önündeki engelleri içeren ayrımcı uygulamaların yok edilmesidir.

Bütün kadınlar ve kız çocukları, toplumsal, ekonomik, kültürel ve fiziksel geçmişleri ve koşulları farketmeksizin, spor, rekreasyon ve fiziksel aktivite ile ilgili her türlü alana erkeklerle eşit düzeyde katılma ve eşit muamele görme hakkına sahiptir.

Eşitlik demek, her bireye aynı eğitim ortamını sağlamak ve aynı öğrenme etkinliklerini sunmak değildir. Eşitlik, bireylerin fiziksel, kültürel ve toplumsal olarak oluşan farklılıklarını dikkate alarak onların ilgi ve ihtiyaçlarını karşılayacak fırsatların sunulmasıdır.

Özellikle adolesan kız çocukları ve erkek çocukları arasında biyolojik ve kültürel olarak yaratılan farklılıklar vardır. **Sporda fırsat eşitliği talebi, bütün sporcuların aynı olduğunun tanınması değil, sporcuların farklılıklarının tanınması talebidir.** Başka bir deyişle, toplumsal cinsiyet eşitliği, eşit/aynı olmayanlara eşit/aynı uygulamanın sağlanması olarak algılandığında gerçekleştirilemez.



Eşitlik, antrenörlerin ve yöneticilerin sporcular arasındaki farklılıklara değer vermesi ve bu farklılıklara uygun spor programı sunmalarıdır. Başka bir deyişle, antrenör farklı geçmişlerden gelen kız çocuklarının spora katılımında karşılaştıkları zorlukların farkına varmalı ve bu zorlukları dikkate almalıdır.

Dünyanın hemen her ülkesinde spor erkekler tarafından baskın bir alan olmaya devam etmektedir (Larkin, Razack ve Moole, 2007). Bütün yaş gruplarında kız çocuklarının fiziksel aktivite düzeyleri erkek çocuklarından daha düşüktür ve çocukluktan adolesanlığa geçiş döneminde görülen fiziksel aktivite düzeyinde azalma eğilimi kız çocuklarında daha yaygındır (Kimm ve ark., 2002; Pate ve ark., 2002; Sallis, 1993; Trost ve Pate, 1999; Ziviani ve ark., 2008). Pate ve ark., 2002; Sallis, 1993; Trost ve Pate, 1999; Ziviani ve ark., 2008).



Brighton Deklarasyonu Üçüncü İlkesi

Araştırmalar kız ve erkek çocuklarının farklı perspektiflerden spora yaklaşıtlarını göstermektedir. Spor, eğitim, rekreasyon ve beden eğitimi alanlarından sorumlu olanlar, gençlerin fiziksel uygunluk ve temel spor becerilerinin geliştirilmesini hedefleyen programlara kız çocuklarının değerlerine, tutumlarına ve isteklerine uygun öğrenme fırsatlarının eşit oranda dâhil edildiğinden emin olmalıdırlar.



Tarihsel olarak kadınlar ve kız çocukları; spor, rekreasyon ve fiziksel aktiviteye katılımında çeşitli kısıtlamalarla karşılaşmaktadırlar:

- Erkeklerden daha az katılım düzeyi
- Her türlü liderlik, yönetim ve karar verme mekanizmalarında düşük temsil
- Özellikle profesyonel sporda, az sayıda kadın antrenör.
- Yetersiz ve uygun olmayan medya sunumu
- Erkeklerden daha fazla bırakma oranı
- Erkeklerden daha az ücretlendirme ve sponsorluk

Tarihsel olarak kadınlar ve kız çocukları; spor, rekreasyon ve fiziksel aktiviteye katılımında çeşitli kısıtlamalarla karşılaşmaktadırlar:

- Zaman azlığı
- Sosyal kalıp yargılar
- Kültürel ve sosyal baskılar
- Çocuk bakımı seçeneklerinin olmaması
- Ağır ev işleri
- Uygun katılım fırsatlarının azlığı
- Var olan serbest zamanların aile sorumluluklarına ayrılması
- Kişisel güvenlik sorunu
- Maddi kaynak eksikliği
- Taciz
- Bilgi eksikliği
- Beceri eksikliği
- Motivasyon eksikliği
- Ekonomik olarak uygun tesis ve hizmet yokluğu
- Kültürel olarak uygun tesis ve program yokluğu
- Kendine güven eksikliği
- Fiziksel aktivite ilgisizliği
- Aile ve arkadaş desteğinin yokluğu

(Bakınız: Bialeschki ve Michener, 1994; Dwyer ve ark., 2006; Henderson ve Bialeschki, 1991; Harrington, Dawson ve Bolla, 1992; Lee, 2004; Samuel, 1996; Vu ve ark., 2006).



Futbola baktığımızda özellikle kız çocukları ile çalışan antrenörlere büyük görevler düşmektedir.

Futbolda toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanması için antrenörün yapması gerekenler:

- Her sporcunun eşit birer aktif katılımcı olmalarının beklendiğini unutmamak,
- Her iki cinsiyetin de liderlik rollerini üstlenebileceği fırsatlar sağlamak,
- Her iki cinsiyetin ilgi ve ihtiyaçlarına saygı göstermek ve desteklemek,
- Sporcularla eşit koşullarda bir etkileşim kurmak,
- Sporcularla kurulan iletişimin cinsiyetsiz bir dil olmasına dikkat etmek ve sporcuların da böylesi bir dil kullanmasını sağlamak. "kız gibi atma" , "erkek gibi savun" gibi ifadelerden kaçınma,
- Cinsiyetler arasında işbirliğini desteklemek ve işbirliğine dayalı oyun ve etkinlik çeşitliliğini sunmak,
- Sorumlulukların kız ve erkek çocukları arasında eşit paylaşılmasını sağlamak,
- Her iki cinsiyetin de az deneyimli olduğu etkinlikleri sunmak,
- Kız/erkek birlikte ve kız/erkek ayrı etkinlik olanaklarını sağlamak,
- Kız/erkek birlikte oynanan oyunlarda kurallar belirlerken asgari olanlarda karar kılmak,
- Pasif ve saldırgan davranış yerine çabayı desteklemek,
- Kuvvet ve görünüş yerine sağlığı vurgulamak.



Kız Çocukları ve Futbol



Spora katılımın kız çocuklarına katkıları:

Önceki bölümlerde bahsedilen toplumdaki toplumsal cinsiyet kalıp yargıları etrafında şekillenen kadınların ve kız çocuklarının yaşam koşulları nedeniyle, kız çocukları ve kadınlar sportif potansiyellerini keşfetme ve gerçekleştirme fırsatlarını tam anlamıyla elde edemediler.

Toplumun bazı kesimlerinde, sporcu olmanın, güçlü olmanın kız çocukları için sosyal olarak kabul edilemez bir şey olduğu inancı hâkimdir. Sporun erkeksileştirdiği ve fiziksel olarak aktif kız çocuklarının lezbiyen olabileceği, ya da başarılı kadın sporcuların lezbiyen oldukları görüşü çok yanlış fakat uzun zamandır kabul gören, dirençli bir inanıştır (Cahn, 1994; Kane, 1996;). Bu inanışlar kız çocuklarının fiziksel aktivite ve sporda elde edebilecekleri kazanımların önemini daha da arttırmaktadır. Başka bir deyişle, sporun kızlara erkeklerden daha fazla katkı sunma olanağı vardır. Bu nedenle kız çocuklarının spora katılımlarını arttırmak en önemli toplumsal hedeflerimizden biri olmak zorundadır.

Spora katılım özellikle adolesan dönemindeki kız çocukları için çok önemlidir. Adolesan dönemi fiziksel aktiviteye ve spora katılımında bir düşüşün olduğu ve kısıtlayıcı toplumsal cinsiyet normlarının yoğun olduğu bir geçiş dönemidir (Brady, 2005; Richman ve Shaffer, 2000). Adolesan döneminde kız çocukları, kaygı ve depresif bozukluklara karşı daha hassastırlar ve erkek çocuklarıyla kıyaslandığında intihar eğilimleri çok daha fazladır (Bailey, Wellard ve Dismore, 2004). Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde yapılan araştırmalar, spora ve fiziksel aktiviteye katılan kız çocuklarında ve kadınlarda öz saygıda, öz yeterlikte ve öz güvende bir gelişim ve akademik başarıda bir artış olduğunu göstermektedir (Daniels ve Leaper, 2006; Keane, 2004; Pedersen ve Seidman, 2004; Shephard, 1997). **İşte biz tüm bu araştırma verilerini de dikkate alarak, kız çocuklarına sporun olumlu etkilerini aşılacak konusunda ısrarlı ve istikrarlı olmalıyız.**



Fiziksel aktivite ve spor adolesan kız çocuklarının fiziksel ve zihinsel sağlıklarının iyileştirilmesi için terapatik ve önleyici bir uygulama hizmeti de görmektedir. Örneğin yapılan araştırmalar düzenli fiziksel aktiviteye katılan genç kızların stres ve depresyon semptomlarında önemli ölçüde bir azalma olduğunu göstermektedir (Singer, 1992).

Öz saygı kısaca kişinin kendine değer vermesidir. Öz saygı, zihinsel sağlık ve iyilik halinin vazgeçilmezidir. Düşük öz saygı; ilaç ve alkol kullanımı ve anti sosyal davranışlar gibi sağlık için risk oluşturan davranışlara neden olabilecek bir faktördür (McKay ve ark., 1996). Öz saygı özellikle genç kızlar ve kadınlar için çok önemlidir, çünkü toplumsal cinsiyet kalıp yargıları ve normlar, sıklıkla kızların yetersizlik ve güvensizlik duygularına sahip olmalarına neden olmaktadır. Genç kızlarda öz saygının düşük olmasının nedenleri arasında olumsuz aile koşulları, olumsuz anne baba yaklaşımı, kadın rol modelinin yokluğu, medyada kadınların olumsuz temsili, yaşamdaki eşitsizlikler, cinsiyetçilik ve ayrımcılık sayılabilir. Bu nedenle, ilerleyen bölümlerde görüleceği gibi, kız çocukları için düzenlenen futbol programlarında anne baba desteğinin sağlanması ve olumlu rol modellerinin sunulması, eşit uygulamaların gerçekleştirilmesi çok önemlidir.



Fiziksel aktivite ve spor özellikle adolesan kız çocuklarının kendi bedenleri hakkında daha olumlu duygular geliştirmelerine, öz saygılarının, öz güvenlerinin ve yeterlik deneyimlerinin artmasına yardımcı olur.

Kendini ifade etme özgürlüğü, hareket etme özgürlüğü, bedenini keşfetme fırsatı, fiziksel aktif olmanın keyfini yaşama (Oglesby ve ark., 2006) fiziksel aktivite ve sporun kızlara kazandırdığı en özel kazanımlardır.

Spor, kız çocuklarının öz disiplin, öz kontrol, bağımsızlık, liderlik ve iletişim gibi beceriler kazanmalarını sağlamakta, toplumdan dışlanmışlık duygularını azaltmakta ve toplum yaşamını onlara daha açık hale getirmektedir.

Unutmayalım, kız çocukları her türlü hareketi çok iyi yapabilecek fiziksel kapasiteye sahiptir. Fakat bunları yapabilmelerine katkıda bulunacak sosyal desteğe sahip değiller.





Uluslararası Spor Psikolojisi Birliği sporun kız çocuğuna ve kadın sağlığına katkılarını aşağıdaki gibi sıralamıştır:

- Kaygıda azalma,
- Depresyon düzeyinde azalma,
- Streste azalma,
- Yararlı duygusal etkide artış.

(The President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest, (1998). Psycho-Physiological Contributions of Physical Activity and Sports for Girls, http://www.fitness.gov/digest_mar1998.htm).

Spora katılımın kız çocuklarına ve kadınlara fiziksel yararları:

Fiziksel aktivitenin fizyolojik (düşük dinlenik kan basıncı), anatomik (daha güçlü kemikler), biokimyasal (yüksek HDL-kolesterol düzeyi), psikolojik (yüksek benlik saygısı) ve fiziksel (yüksek kuvvet, esneklik ve dayanıklılık) gibi çocukları ve gençleri olumlu yönde etkileyen birçok yararı bulunmaktadır (Rowland, 1990). Uzun dönemli düşündüğümüzde, sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktiviteye katılmanın çocuklara ve gençlere uzun dönemli sağlık kazanımları getireceği açıktır. Ayrıca, fiziksel aktiviteye katılma alışkanlığı erken yaşlarda kazanıldığı için çocukluk ve adolesanlık dönemi, yetişkinlikte fiziksel aktiviteye katılımda kritik önemdedir (Heitzler ve ark., 2006).

Özet: Spor ve fiziksel aktivitenin kız çocuklarına fizyolojik katkıları

- Kalp hastalığı, yüksek kan basıncı ve yüksek kolesterol riskinde azalma
- Diyabet riskinde azalma
- Bağışıklık sisteminde olası güçlenme
- Göğüs kanseri riskinde olası azalma
- Üreme sistemi ile ilgili kanser risklerinde olası azalma
- Kas esnekliği, kuvveti ve dayanıklılığı
- Daha iyi kilo kontrolü
- Obesite riskinde azalma
- Kemik mineral yoğunluğunda yükselme
- Kemik erimesinde olası azalma

(Bakınız: Etnier ve ark., 1997; Rowland, 1990; Sabo ve ark., 2004; Strong ve ark., 2005; Symons ve ark., 1997; Trost ve Lorpınzi, 2008).



Spora katılımın kız çocuklarına ve kadınlara duyuşsal, zihinsel ve toplumsal yararları:

- Karar verme rollerinde bulunmanın gerektirdiği bilgi ve beceri kazanımı
- Eleştirel düşünme
- Liderlik ve başarı fırsatlarının sağlanması
- Daha iyi konsantrasyon, öğrenme ve yaratıcılık
- Zindeliğin gelişimi
- Öz saygı kazanımı ve güçlenme
- Öz güven kazanımı
- Toplumsal cinsiyet normlarında değişim
- Topluma ve sosyal hayata katılım
- Toplumda iyi bir konum

Sporun kız çocuklarının ve kadınların güçlenmesine katkısı:

Güçlenme kadınların ve genç kızların güven, güç ve bazı bilgi ve beceriler aracılığıyla kendi yaşamlarını değiştirecek stratejik seçimleri yapabilmeleri ve kendi hayatlarını kontrol edebilmeleridir. Spor programları, toplumsal cinsiyet normlarının zorlanması, kısıtlamaların azaltılması ve kız çocuklarının daha fazla sosyal hareketlilik fırsatına sahip olması, kamusal alanlara erişim ve daha fazla fiziksel, entellektüel ve sosyal gelişim yoluyla güçlenme sürecine katkıda bulunur.

Spor, takım çalışması, münazara etme, liderlik, iletişim ve diğerlerine saygı gösterme gibi bilgi ve değerlerin öğrenilmesi dolayısıyla önemli bir sosyal güçlenme aracıdır. Spora katılımın sosyal yararlarının kız çocukları için özellikle önemli olduğu düşünülmektedir. Özellikle adolesan dönemindeki kız çocuklarının ev dışında ve aile içinde sosyal etkileşim fırsatları erkeklerden daha azdır. Kız çocukları yeni iletişim ağları geliştirebilirler, kimlik algısı geliştirebilirler, yeni fırsatlara erişebilirler ve okul ve toplum yaşamında daha çok dahil olabilirler.



Özellikle de toplumsal cinsiyet önyargılarının ve bu önyargılara dayalı cinsiyetçi davranışların çoğunlukla kadın bedeni (bedensel olarak zayıflığı, bedensel görünümü) üzerinden yürütüldüğü düşünülürken, kadınların kendi bedenlerini tanımaları ve bedensel yeterliklerini fark etmeleri, onların kendilerini algılama biçimlerini ve öz-güvenlerini olumlu yönde etkileyebilir.

Fiziksel aktiviteye katılım, kadının hem fiziksel hem de psikolojik olarak güçlenmesine hizmet edebilir, kadınlar kendi fiziksel becerilerini test edebilir, kişisel bir başarı duygusu geliştirebilir ve kendi bedenlerini kendileri kontrol edebilirler (Koca ve ark., 2009).

Bir antrenör olarak amacınız, kız çocuklarının futbola katılımlarını, futbola ilgilerini arttırmak ve futbol aracılığıyla yaşamlarında olumlu değişimlere yol açmak ise aşağıda sıralanan noktalara dikkat ediniz:

- Karşılıklı saygının önemini takım oyuncularınıza her fırsatta gösterin. Bütün oyuncularınızın adlarını öğrenin.
- Saygı dolu olumlu bir ortam sağlayın ve çabaları farkedin.
- Oyuncularınızı dinleyin. Söylediklerinin arkasındaki duyguları farkedin.
- Bir oyuncunuz olumsuz bir davranış sergilerse oyuncuyu değil davranışı olumsuzlayın.
- Toplumsal cinsiyet kalıp yargılı aktivitelerden ve yorumlardan kaçınin: "kız gibi oynama" ya da "erkek fatma", "erkek gibi oyna" gibi.
- Oyuncularınızın beden yapıları ve beden ölçüleri hakkında yorum yapmayın, becerilerine ve çabalarına odaklanın.
- Oyuncularınızı becerileri, başarıları ve çabaları için ödüllendirin; fiziksel görünümleri için değil: "Bugün çok iyi iş çıkardın", "Bugün performansın çok iyiydi", "Bugün iyi çabaladın", "Oyunda doğru kararları aldın" gibi.
- Oyuncularınızı oyun hakkında kendi fikirlerini söylemeleri için cesaretlendirin.



Aşağıda sıralanan iyi uygulamaları kız çocukları için düzenleyeceğiniz futbol programlarına uygulayabilirsiniz:

1. Kız çocuğu merkezli program uygulayın. Programa katılan kız çocuklarından onların ilgi ve ihtiyaçları hakkında bilgi edinin ve antrenman programını bu doğrultuda şekillendirin. Kız çocukları arasında da farklılık olabileceğini unutmayın.
2. Sistematik olarak kız çocuklarından gelen bilgiler doğrultusunda antrenman programı tasarımında ve uygulamasında yeni düzenlemeler yapın. Ekonomik koşulları, ev işi sorumluluklarını ve bunların yüklediği iş yükünü ve zaman darlığını dikkate alarak düzenlemeler yapın.
3. Kız dostu ortamlarda program sunun. Kız çocuklarının fiziksel ve duygusal tehlikelerden, her türlü taciz biçimlerinden uzak, erkek egemenliğinin olmadığı ve kendilerini özgürce ifade edebilecekleri bir ortamda programı uygulayın.
4. Güvenli bir ortam sağlayın. Programa geliş-gidiş (ulaşım) imkanı sunun, gerektiğinde kendi başlarına gelip gidebilecekleri bir zaman diliminde (karanlık olmayan) ve mekanda (evlerine yakın) aktiviteleri sunun, ve programa katılan kızlar hakkında olumsuz söylentilerin oluşmasını engelleyin.
5. Destekleyici bir ortam sunun. Katılımcıları kendileri olarak kabul edin, hatalar yapmalarına izin verin, kişisel gelişimlerini ve başarılarını takip edin, utanma ve suçluluk duygularına kapılmadan programa girme, çıkma ve tekrar girme esnekliği sunun.
6. Anne baba, aile desteği/izni alın. Program başlamadan önce, anne babaları ve toplum liderlerini (okul yöneticisi, öğretmen, muhtar, vb.) spora katılımın kız çocuklarına yararları hakkında bilgilendirin.



7.Kız çocuklarının okul ve ev dışında herhangi bir etkinliğe katılımlarında kültürel ve geleneksel normların olumsuz bir etkisi olabilmektedir. Bu nedenle aile izni ve desteğini programa başlamadan önce alın. Kız çocuklarının katılımında abiler önemli bir figür olabilirler.

8.Kadın ve kız rol modelleri sunun. Kız çocuklarını cesaretlendirmek ve heyecanlandırmak için kadın sporcu, antrenör, hakem ve yöneticiler ile tanıştırın.

9.Programları benzer yaş gruplarına sunun. Farklı yaş gruplarının birarada bulunması, farklı ihtiyaçların karşılanmasını zorlaştırabilir.

10.Futbol gibi geleneksel olarak erkeğe uygun görülen bir aktiviteyi sunarken sağlık ve eğlenme boyutunu öne çıkarın. Bunun için küçük yarışmalar düzenleyebilirsiniz.

11.Kıyafet seçiminde esnek olun. Kız çocukları kendi bedenleri hakkında sıklıkla olumsuz duygular yaşamakta ve olumsuz beden imgesine sahip olmaktadır. Sosyal ve kültürel norm nedeniyle bazı spor kıyafetleri bazı kız çocukları için alışılmış ve kabul edilebilir olmayabilir. Özellikle farklı etnik, dini ve ekonomik gruplardan gelen kız çocuklarının varlığını da dikkate alarak kızların rahat oldukları kıyafetleri giymelerine izin verin.

12.Karma (kız ve erkek birlikte) gruplarla çalışıyorsanız, aktivitelerinizde yer alan gruplandırmaları cinsiyete göre yapmamaya özen gösterin. Kız ve erkek çocuklarının özellikle erken yaşlarda birlikte oynamaya, birlikte iş yapmaya ihtiyaçları vardır. Keyfi olarak kız ve erkek çocuklarının ayrı gruplarda yer alması güç dengelerinin yeniden üretilmesinde cinsiyetler arası karşıtlıklar yaratabilir. Her iki cinsiyet için de en kolay yol çocukların ve gençlerin birbirlerini iyi tanıdıkları ve ön becerilere hepsinin sahip olduğu yarışmacı olmayan, küçük gruplarda yer almalarıdır (Thorne, 1993).

13. Karma gruplar aktif olmayan kız çocukları için problem olabilir. Karşı cinsin kız çocuklarının beceri düzeyi ve aktif olmayan kız çocuklarının bedenleri ile ilgili sataşmaları ve onları oyunlara dahil etmemeleri gibi problemler oluşabilir. Kız çocukları erkeklerin ne düşündüğüne odaklandıkları zaman kendileri için gayret etmemektedirler. Antrenör olarak bu tür problemlere karşı dikkatli olmalısınız.

Bu bölüm, "On The Move: Increasing Participation of Girls and Women in Recreational Sport and Physical Activity," adlı programdan yararlanılarak futbola özgü geliştirilmiştir. CAAWS, <http://www.caaws.ca>



KIZ ÇOCUKLARI İLE ÇALIŞAN ANTRENÖRLER İÇİN 10 İPUCU

Her antrenör çalıştırdığı kız çocuklarının üzerinde bilinçli ya da bilinçsiz olarak bir izlenim bırakır. Bu izlenimlerin olumlu olması ve kız çocuklarının futbola katılımının düzenli olması için yaratacağınız olumlu bir atmosfer için ipuçları aşağıda sunulmuştur.

1. Mücadele etmeleri ve girişken oynamaları için kız çocuklarını cesaretlendirin: Küçük kız çocukları da futbol oynarken erkek çocukları gibi çalım atabilirler, top kapmak için mücadele edebilirler, düşüp tözkezeleyebilirler. Kız çocuklarının performanslarını gösterebilmeleri ve potansiyellerini sunabilmeleri için mücadele etmeleri konusunda onları destekleyin.

2. Net hedefler belirleyin: Bireysel ve takım olarak çocuklar ve gençler kendi enerjilerine odaklanma ihtiyacı duyarlar. Bir ilerleme sağlamak için her bir uygulama ve oyun için net ve açık hedefler belirleyin. Hedeflerinizin ulaşılabilir ve gruba uygun olmasına dikkat edin.

3. İlerlemeyi düzenli olarak değerlendirin: Hedef belirlemek sadece ilk basamaktır. Her bir hedef için her bir oyuncunun attığı adımlar gelişim için eşit derecede önemlidir. Kız çocukları ne zaman başarılı olduklarını ya da neyi başardıklarını bilmek isterler ki heyecanları ve ilgileri devam etsin.

4. Sosyal dinamiklerin farkında olun: Spor sosyal ilişkilerin gerçekleştiği, sosyal dinamiklerin etkili olduğu bir alandır. Çalıştırdığınız grubu kendi gelişimlerini etkileyen sosyal faktörleri anlamak için gözlemleyin. Olumlu davranışları (liderlik, destek, dürüstlük) ortaya çıkarın ve olumsuz davranışlara (dışlama, zorbalık, kötüye kullanma) müdahale edin. Olumsuz davranışlar özellikle grup içinde hiyerarşinin hâkim olduğu ve bu hiyerarşinin beceri ve deneyime göre şekillendiği durumlarda becerisi ve deneyimi yüksek olan kız çocuklarının diğer kız çocuklarına uyguladığı davranışlarda gözlenebilmektedir.



5. Süreç yönelimli yaklaşıma sahip olun: Herhangi bir antrenman sezonunun temel ölçütü kazanmak ve kaybetmek olduğunda çocukların sportif gelişimi yavaşlar. Kaleye şut attıklarında şutun gol olup olmamasına değil nasıl şut atılacağına yoğunlaşın. Temel becerilere, taktik ve stratejilere odaklanın.

6. Her oyuncunun katkısına saygı duyun: Takımdaki her bir oyuncunun takımında bir rolü/görevi vardır. Her bir kız çocuğunun gücünü keşfetmek ve bunu ortaya çıkarmak sizin göreviniz. Fiziksel, duyuşsal ve zihinsel bütün katkıları ortaya çıkarmayı öğrenin.

7. Beklentiler yaratın: Antrenman sezonu başlamadan önce, oyuncularınıza onlardan ne beklediğinizi bildirin (zamanlama, çaba) ve onların sizden ne bekleyebilecekleri konusunda onları bilgilendirin (geribildirim, destek, iletişim). Oyuncuların öğrenmelerini desteklemek için tahmin edilebilir bir ortam yaratın.

8. Örnek olun: Oyuncularınız için bir rol modeli olduğunuzu unutmayın. Sporcularla, diğer antrenörlerle, hakemlerle ve yöneticilerle olan ilişkileriniz sporcularınız tarafından gözlenip örnek alınabilir. Bu rolün farkında olmalı ve oyun ruhuna ve oyuna katılanlara saygı göstermelisiniz.

9. Destekleyici rollerini anlamaları için anne-babalara yardımcı olun: Çocukların ve gençlerin sportif başarısında anne baba desteği anahtardır. Fakat antrenörlük ayrıntılarına anne baba müdahalesi bir sorun olarak görülebilir. Bunu önlemek için, hedefleriniz ve beklentileriniz konusunda anne babaları bilgilendirin, fakat aynı zamanda antrenman uygulamaları ve kararları konusunda özgürlük talep edin.

10. Eğlenmeye odaklanın: Yukarıda sıralananlardan sonra, futbol oynamak eğlenmektir değil mi?

Sarah J Murray tarafından hazırlanan bu bölüm Women's Sports Foundation'dan uyarlanmıştır.



Kız Çocukları ve Futbol



Rekreasyonel Futbol Nedir?

Üst düzey performansın hedeflenmediği, oyuncuların eğlenmesinin önemsendiği bir futbol programıdır. Amaç, oyuncuların eğlenmesini sağlarken onların oyun oynamak gibi yaşam becerilerini geliştirmek ve spor yapmayı öğrenmelerini sağlamaktır.

Bu nedenle:

- Futbol oynamak isteyen herkese açıktır.
- Aktif katılım vurgulanır.
- Hedef oyuncuların yaşadıklarından zevk almalarıdır.
- Rekreasyonel spor eğlence, rekreasyon ve oyun sevgisidir.
- Kazanma başının ölçütü değildir.



Rekreasyonel futbol, kız çocuklarının öz güvenlerini ve öz saygılarını kazanmalarında önemli bir araçtır.

Özellikle rekreasyon anlamında oynanan futbol fiziksel kuvvetten daha çok zamanlama ve çabukluk gibi özellikler gerektirmektedir. Ayrıca modifiye edilen oyunlarla beraber her kız çocuğunun aktif rol alabileceği sosyal etkileşimin gerçekleştiği bir takım oyunudur.

Rekreasyonel futbol antrenörü olarak futbolun bir oyun olduğunu unutmayın. Karşı takım oyuncuları da sizin oyuncularınızdan farklı değildir. Bütün oyuncuların oynayabilecekleri ve oyuna katkıda bulunabilecekleri fırsatlar sunun. Sahada adaleti sağlamak için antrenörlerin tek bir sporcunun oyunda baskın olmasına izin vermemesi gerekir. Örneğin, bir oyuncu gol attığında, o oyuncuya savunmada yer verin ki diğer oyuncuların da gol atabilme fırsatı olsun. Her oyuncuya oyunda her pozisyonda oynama fırsatı sağlayın.



Aktivitelerinizi ve oyunlarınızı, takımınızdaki her bir oyuncunun kendini geliştirme ve kendini değerli hissetme fırsatını sağlayacak şekilde düzenleyin.

Dar alanlı oyunların önemi

- Daha az sayıda oyuncu olduğunda, her oyuncunun topa temas etme ve daha akıcı bir oyunda farklı pozisyonlarda yer alma fırsatı olur.
- Dar alanda oynamak oyunculara kısa zamanda basit kararlar verme ve oyun düzenini daha iyi anlama fırsatı sunar.
- Küçük alanlar daha çok oyuncunun oyuna dahil olmasını sağlar.
- Oyuncuların dikkat ve ilgi düzeylerini yüksek tutar.
- Bütün oyuncuların gol atabilme fırsatı olduğunda şut ve gol sayısında artış olur. Bu da heyecanı ve eğlenmeyi yüksek tutar.

Rekreasyonel futbol programı uygulayan antrenörlere öneriler:

Futbolu sosyal bir aktivite haline getirin:

- Adolesan döneminde arkadaşlar önemli hale gelir ve aktiviteler arkadaşların tercihlerine göre de yapılmaya başlanır. Bu faktör gençlerin fiziksel aktiviteye katılımlarında önemli etkiye sahiptir (Sirard, Pfeiffer ve Pate, 2006).
- Kız çocuklarını, antrenmanlara arkadaşlarını da getirmeleri için cesaretlendirin. Kız çocuklarının birbirlerini tanımaları ve sosyalleşmeleri için fırsatlar sağlayın
- Aktiviteler öncesinde ve sonrasında ve aktiviteler esnasında kız çocuklarının sosyalleşmeleri için grup çalışmaları düzenleyin.
- Kız çocuklarının her gün/hafta aktivitelere düzenli katılımlarını sağlamak için onların motive olabilecekleri bir takım ortamı sağlayın.



Ortamı baskıdan uzaklaştırın:

- Kız çocuklarını tanıyın – bazıları yarışmayı sever bazıları sevmez.
- Grup sayısı yeterli ise aynı anda farklı seviyelerde ve yarışma düzeylerinde aktiviteler sunabilir ve kız çocuklarından istedikleri aktivitelere katılmalarını isteyebilirsiniz.
- Yeni aktiviteler denemesi için kız çocuklarını cesaretlendirin, hata yapabileceklerini bildirin.

Başarı için fırsatlar sağlayın:

- Bazı kız çocuklarının spor deneyimi olmayabilir, temel sportif becerilerden yoksun olabilirler. Temel becerilerin öğretimine zaman ayırın ki kız çocukları yeni bir aktivitede kendilerine güvenerek performans sergileyebilsinler. Genel olarak kız çocuklarının futbolun katkılarından yararlanabilmeleri ve kendi potansiyellerini gerçekleştirebilmeleri için beceri gelişimi ve temel hareket deneyimlerini kazanabilme fırsatlarının olması gerekir.
- Gerçekçi ve başarılabılır hedefler belirleyin ve oyunculara da hedef belirlemeyi öğretin.

Kız çocuklarının iyi hissetmelerine odaklanın:

- Kız çocukları istemedikçe kilo ile ilişkili herhangi bir tartışmadan kaçının. Bu konu bazı kız çocuklarının rahatsız hissetmelerine neden olabilir. Kız çocuklarının hedeflerini belirlerken, kilo ilişkili bir hedeften ziyade örneğin bir becerinin gelişimine, dayanıklılıklarının artmasına yönelik hedefler kurmalarını sağlayın.

Gerçek rol modelleri kullanın:

- Oyuncularınızla aynı yaşta ya da biraz daha ileri yaşlarda ve aynı cinsiyette rol modeli olabilecek oyuncuları tanıştırın.
- Eğer ünlüler kullanılacaksa, başarılı bir sporcu yönüyle ya da sağlıklı, aktif bir yaşam sürmesi nedeniyle ünlü olanları tercih edin, görünüşleriyle ya da özel yaşamlarıyla ünlü olanları değil.

Anne babaları dâhil edin:

- Anne babaları kız çocuklarını futbola katılmaları konusunda desteklemeleri için cesaretlendirin. Kızlarını antrenmanlara getirerek, antrenmanları izleyerek bunu gerçekleştirebilirler.
- Anne babaların kız çocuklarının aktif olmalarını desteklemenin en iyi yolu kendilerinin de aktif olmalarıdır.



Erken yaşlarda, kız çocukları spora karşı oldukça utangaç olurlar çünkü erkeksi olarak algılanmaktan çekinir ve başarısızlıktan korkarlar. Bu tutumu değiştirme yolunda neler yapılabileceğini aktaralım:



"Ben sporcu değilim, ben futbolcu değilim"

Birçok aktif olmayan kız çocuğu, spor dünyasının özellikle futbolun erkeklere ait olduğunu düşünür. Aile ve okul yaşamı da bu olumsuz düşüncenin yerleşmesine katkıda bulunabilir. Fakat kız çocuklarının ve kadınların bu algıyı değiştirmeleri onların spor ve futbolun katkılarından yararlanmaları sadece bireysel bir kazanım değil toplumsal bir kazanım olarak düşünülmelidir.

Ne yapılabilir: Bu yanlış düşünce ve inançların değişmesi için kızları cesaretlendirin. Onlara profesyonel bir sporcu olmak zorunda olmadıklarını söyleyip motive edin. Genelde sporun özelde futbolun her zaman yarışma içermek zorunda olmadığını vurgulayın. Kimsenin doğuştan sporcu olmadığını da ekleyin.



" Dalga geçmelerinden korkuyorum."

Özellikle adolesan dönemindeki kız çocukları oldukça hassas olmalarının yanı sıra arkadaş gruplarından oldukça etkilendikleri bir dönemdedirler. Bu dönemde yeni bir gruba girmek ve yeni şeyler denemek istemeyebilirler çünkü kendi standartları içerisinde mutludurlar. Bu durum özellikle okullardaki beden eğitimi derslerine kızların katılmaması olarak gözlenmektedir. Ülkemizde gerçekleştirilen araştırma sonuçları (Koca, 2006; 2009; Koca ve Aşçı, 2004) kız çocuklarının beden eğitimi derslerine yönelik tutumlarının erkeklerden daha olumsuz ve derse katılımlarının erkeklerden daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Bunun nedenleri arasında kızların erkeklerin de yer aldığı bir sınıf ortamında fiziksel bir hareket yapmaktan çekinmeleri, kendi bedenlerinden utanmaları ve sporda kendilerini yetersiz görmeleri sıralanmaktadır.

Ne yapılabilir: Futbol oynamak konusunda istekli olmayan kız çocuklarının var ise korkularını anlamaya çalışın, onlarla konuşun. Futbol oynamak istememelerinin nedenini sorun. Belki de onu korkutan spor kıyafeti giydiğinde bedeninden hoşnut olmaması, gerekli becerilere sahip olmadığını düşünmesi ya da arkadaşlarının önünde bir hareket yapmaktan utanmasıdır. Korkularının üstesinden nasıl geleceğini oyuncunuzla tartışarak korkularını yenmesini sağlayabilirsiniz. Ya da bir tecrübesinden utanmış da olabilir, bunun büyük bir sorun olmadığını ona hissettirin.



"Futbol hakkında hiçbir şey bilmiyorum."

Kız çocukları futbola katılımları sırasında futbol hakkında bir şey bilmiyor olmaları konusunda endişe duyabilirler. Futbolun onlar için uygun olup olmadığı konusunda da bir fikri olmayabilir. Eğer futbolun kendilerine uygun olduğunu bilseler ve kendilerini daha güvenli hissedeceklerini de farkında olsalar, kendi kendilerine de futbol oynayabilirlerdi.

Ne yapılabilir: Futbolun eğlenme amaçlı oynanabilen ve öğrenilebilen bir aktivite olduğunu söyleyin. Temel becerileri öğretip onların kendilerini becerikli ve başarılı hissetmelerini sağlayın. Yarışma içerikli baskıcı bir ortam sunmayın. Olumlu bir ortam sağladığınızda belki de hiç umulmadık bir şekilde futbola yeteneğini fark edecek ve ona yönlenecektir. Spor yaparken ona kısıtlamalar, kurallar koymayın, hareketi ya da sporu mükemmel bir şekilde yapamaması oldukça normaldir.

Rekreasyonel Futbolun Eğlence Boyutu için Öneriler:

Herkes için teşvik ve ödüllendirme: Sertifika, t-shirtler, posterler, grup resimleri, takım bayrakları, kafa bantları, spor çantaları, vs.

Takımlar ve kişiler için çığınca ödüller: En sıkıca el sıkana, en kendini geliştirmiş, en hevesli, en iyi problem çözen, en iyi şarkı söyleyen vs.

Partiler- Konulu geceler, müzik, dans, videolar, yemek, giyinme, pişirme. Ünlüleri ve başarılı kadın sporcuları davet edin. Özellikle bir okulda kız futbol takımı çalıştırıyorsanız bu tür etkinlikler kızlar için önemli bir motivasyon aracı olmakla birlikte diğer kızların da ilgisini çekecektir.

Sağlıklı Yaşam Şartları- Rekreasyonel futbol sosyal etkileşim ve öğrenme için düzenlenmelidir. Program kapsamında aktif yaşam, beslenme, beden imgesi ve sigara hakkında misafir konuşmacıların sunum yaptıkları seminerler düzenleyebilirsiniz.



Kız çocuklarını, kız çocukları ve kadınların spor karşılaşmalarına götürün: Onları kadın futbolu yarışmalarına götürün. Futbolda başarılı kadın kahramanlar onun ilgisini çekecek ve hayranlık uyandıracaktır.

Kahraman kadın sporcular hakkında bilgilendirin: Birçok kahraman kadın sporcu hakkında film, belgesel ve biyografi vardır. Bu kahraman kadınların bu başarıları nasıl elde ettiği, engelleri nasıl aştıkları ve nasıl başardıkları konusunda tartışmalar yaratın. Bu ilham verici hikâyeler, kız çocuklarına üstün yetenekli sporcuların da bir yerden başlayarak ve öğrenerek buralara geldiklerini gösterecek ve örnek olacaktır.

Antrenman ortamını çeşitlendirin: Bir sahanın etrafında koşmak ya da sahada futbol oynamak yerine, bu aktiviteleri parkta ya da bir okul bahçesinde yapın.





Kız çocuklarının beslenme alışkanlığının farkında olun

Uygun beslenme düzenli spora katılım ve sağlık için kritiktir. Beslenme alışkanlığı erken yaşlarda kazanıldığı için, spor programlarında düzenli beslenme alışkanlığı kazandırmaya yönelik içeriklere yer verilmelidir. Antrenörler bu konuda rol modeli olmalıdırlar. Antrenörlerin sporcular üzerindeki etkileri büyüktür. Destekleyici ve cesaretlendirici bir yorum sporcuda daha kalıcı bir etki bırakabilirken, olumsuz yorumlar yaralayıcı sonuçlara neden olabilmektedir. Bu nedenle beslenme bozukluklarının belirtileri hakkında bilgili olun ve oyuncularınızı gözlemleyin.

Düzensiz beslenme ve beslenme bozukluğu kızlarda daha sık görülmektedir (Thomas, Ricciardelli, & Williams, 2000). Kız sporculara olumlu beslenme alışkanlıklarını öğretin ve bu alışkanlıkları edinmeleri ve devam ettirmeleri konusunda onları cesaretlendirin.

Eğer bir oyuncunuzda beslenme bozukluğu olduğunu düşünüyorsanız;

- Oyuncunuza duyarlı ve yargılamayan bir yaklaşım sergileyin. Gözlemediğiniz belirtilerden bahsedin ve bir hekim, diyetisyen ya da bir uzman önerin.
- Gizlilik hakkını ihlal etmemeye özen göstererek, gözlemlediklerinizi oyuncunuzun ailesi ile paylaşabilirsiniz.
- Oyuncunuzdan reddetme, inkâr etme gibi tepkiler alabilirsiniz, bunu kişisel olarak algılamayın.
- Oyuncunuzun bu durumla başedebilecek beceriye sahip olduğunu bilmesine yardımcı olun.

(Disordered Eating in Sport: Taking a new direction, CAAWS Publications, www.caaws.org)

- Öğle etkinliklerine yemeği de yerleştirin, her seans aperatif yiyecekler içersin. Bu durum beslenme, sağlıklı yeme, kendine güven ve beden imgesi hakkında konuşmaya da fırsat yaratır.



Kız çocukları için geliştirilen örnek futbol programları

Önceki bölümlerde belirtilen futbolun kız çocuklarının güçlenmesine katkıları doğrultusunda, özellikle kızların ayrıcalıksız konumda olduğu ülkelerde kız çocukları için çeşitli futbol programları düzenlenmektedir.

Kenya'da Mathare Youth Sports Association's (MYSA) Kızlar Futbol Programı kız çocuklarının güçlenmesinde, öz saygılarını ve kişisel özgürlüklerini kazanmalarında futbolun önemli bir rolü olduğunu göstermektedir. Bu futbol programı kız çocuklarına futbol öğrenme fırsatı, futbol takımlarında oynama ve Norveç Kupasında uluslararası müsabakalarda yarışma imkanı sunmaktadır. Kızlar ayrıca oğlanlarla birlikte liderlik eğitimlerine, toplum hizmetlerine, sağlık ve benzeri konularda eğitimlere katılmaktadırlar. Programa katılan kız çocuklarından biri: "...Futbol oynamadan önce korkularım vardı, şimdi yok. Çünkü insanlarla birlikte olabiliyorum ve iyiyi ve kötüyü biliyorum." (<http://www.mysakenya.org>)

Güney Afrika'da düzenlenen futbol programları kız çocuklarına futbol takımlarında oynama fırsatı sağlayarak onların sosyal becerilerini geliştirmelerine ve arkadaşlıklar kurmalarına katkıda bulunmaktadır. Arkadaşlar birbirlerine destek olmakta ve kamusal alanları onlar için daha ulaşılabilir kılmaktadır (Fabrizio-Pelak, 2005).

Kenya'da futbol ve sağlık eğitimi projesinde kırsal kesimde yaşayan kız çocuklarına hakemlik eğitimi verilmiş ve yıl içinde düzenlenen turnuvaları yönetme fırsatı sunulmuştur.

Zambiya'da gerçekleştirilen "Go Sisters!" projesinde kız çocuklarının spor aracılığıyla güçlenmesi hedeflenmiş ve bu bunun için kız çocuklarına liderlik eğitimi verilmiş, burs sağlanmış ve her türlü düzeyde karar verme süreçlerine dâhil edilmişlerdir.



Sonuç Olarak;

Gerek elit düzeyde gerekse rekreasyonel düzeyde gerçekleştirilen futbol programlarının tasarımında ve uygulanmasında kız ve erkek çocukları arasında farklılıklar olmalıdır. Fakat sıklıkla rastladığımız uygulama erkek çocukları için düzenlenen aktivite ve antrenman programının aynısının kız çocuklara sunulmasıdır. Fakat bir programın her cinsiyet ve yaş grubuna uygun olmadığı unutulmamalıdır.

Önceki bölümlerde belirtilen, kızların yaşamını çevreleyen fizyolojik, duyuşsal ve toplumsal koşulları dikkate alarak, kız çocuklarının katılımını en yükseğe çıkaracak bir futbol programı düzenlemek mümkün.

Birçok araştırma kız çocuklarının eğitiminde kadın antrenörün önemine dikkat çekmiştir. Kadın antrenörler önemli bir rol modeli olurlar ve sporun kız çocuklarının ve kadınların yaşamındaki yerine dair yaşayan bir örnek oluştururlar, toplumsal cinsiyet kalıp yargılarını değişimini gösterirler (Demers, 2004; Mercier & Werthner, 2001; Sisley ve ark., 2005). Bu doğrultuda kadın antrenör sayısının artırılmasına yönelik çalışmalara yer verilmesi, kız çocuklarının futbola katılımının artırılması hedefinin bir parçası olarak düşünülmelidir.



Kaynaklar

Azzarito, L., Solomon, M. & Harrison, L. (2006). "If I had a choice, I would..." a feminist poststructuralist perspective on girls in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77, 2, 222-239.

Bailey, R.P., Wellard, I. & Dismore, H. (2005). *Girls' Participation in Physical Activities and Sports. Technical Paper for the World Health Organisation. Geneva: WHO.*

Bialeshki, M. D. & Michener S., (1994). *Re-entering Leisure: Transition The Role of Motherhood. Journal of Leisure Research*, 26, 57-74.

Brady, M. (2005). *Letting Girls Play: Using Sport to Create Safe Space and Build Social Assets (Brief 1): Promoting Safe and Productive Transitions to Adulthood.*

Bora, A. & Üstün, İ. (2005). *Sıcak Aile Ortamı, Demokratikleşme Sürecinde Kadın ve Erkekler, TESEV Yayınları.*

Cahn, S. (1994). *Crushes, competition and closets: The emergence of homophobia in women's physical education. In S. Birrell & C. Cole (Eds.), Women, Sport and Culture (pp. 327-339). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.*

Daniels, E. & Leaper, C. (2006). *A longitudinal investigation of sport participation, peer acceptance, and self-esteem among adolescent girls and boys. Sex Roles*, 55, 11-12, 875-880.

Davis, K. L. (2003). *Teaching for gender equity in physical education: a review of the literature. Women in Sport and Physical Activity Journal*, 12, 55-82.



Demers, G. (2004). *Why female athletes decide to become coaches – or not. Canadian Journal for Women in Coaching, 4(1). Coaching Association of Canada. 13 Şubat 2010 tarihinde indirilmiştir: <http://www.coach.ca/WOMEN/e/journal/july2004/index.htm>*

Derry, J., & Allen, P. (2004). *Comparisons of selected student and teacher variables in all girls and coeducational physical education environments. Physical Educator, 61, 1, 23-35.*

Dunbar, R. R. & O'Sullivan, M. M. (1986). *Effects of intervention on differential treatment of boys and girls in elementary physical education lessons. Journal of Teaching in Physical Education, 5, 166-75.*

Dwyer, J., Allison, K., Goldenberg, E., Fein, A., Yoshida K. & Boutilier M. (2006). *Adolescent girls' perceived barriers to participation in physical activity. Adolescence, 41, 161, 75-89.*

Etnier, J., Salazar, W., Landers, D., Petruzzello, S., Han, M. & Nowell, P. (1997). *The influence of physical fitness and exercise upon cognitive functioning: a meta-analysis. Journal of Sport and Exercise Psychology, 19, 3, 249-277.*

Evans, B. (2006). *"I'd feel ashamed": girls' bodies and sport participation. Gender, Place and Culture, 13, 5, 547-561.*

Fabrizio-Pelak, C. (2005). *Negotiating gender/race/class constraints in the New South Africa: a case of women's soccer. International Review for the Sociology of Sport, 40, 1, 53-70.*

Flintoff, A & Scraton, S (2001) *'Stepping into active leisure? Young women's perceptions of active lifestyles and their experiences of school physical education', Sport Education and Society, 6, 1, 5-22.*



Harrington, M., Dawson, P. & Bolla P. (1992). *Objective and subjective constraints on women's enjoyment of leisure, Society and Leisure, 15, 203-21.*

Heitzler, C., Martin, S., Duke, J. & Huhman, M. (2006). *Correlates of physical activity in a national sample of children aged 9-13 years. Preventive Medicine, 42, 254-260.*

Henderson, K. A. & Bialeschki M. D. (1991). *A sense of entitlement to leisure as constraint and empowerment for women, Leisure Sciences, 13, 51-66.*

Kağıtçıbaşı, Ç. (1982). *Sex roles, family and community in Turkey. Indiana: Indiana University Turkish Studies 3.*

Kane, M. J. (1996). *Media coverage of the post Title IX female athlete: A feminist analysis of sport, gender, and power. Duke Journal of Gender Law and Policy, 3,1, 95-127.*

Keane, S. (2004). *Self-silencing behavior among female high school athletes and non-athletes. Dissertation Abstract Int. 64, 12, 6332B.*

Kimm, S., Glynn, N., Kriska, A., Barton, B., Kronsberg, S. & Daniels D. (2002). *Decline in physical activity in black girls and white girls during adolescence. New England Journal of Medicine, 347, 10, 709-715.*

Koca, C. (2006a). *Beden Eğitimi ve Spor Alanında Toplumsal Cinsiyet İlişkileri (Derleme), Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 17, 81-99.*

Koca, C. (2006b). *Beden Eğitimi ve Spor Alanında Toplumsal ve Kültürel Yeniden Üretim. Doktora Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi.*



Koca, C. (2009). *Gender interaction in coed physical education: A study in Turkey. Adolescence. 44, 173, 165-185.*

Koca, C. & Aşçı, F. H. (2004). *Atletik Yeterlik Düzeyi ve Cinsiyetin Beden Eğitimi Yönelik Tutum Üzerine Etkisi", Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi", 9, 15-24.*

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

Koca, C. & Demirhan, G. (2005). *Beden eğitimi ve spor alanında toplumsal cinsiyetin yeniden üretimi. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 16, 4, 200-228.*

Koca, C., Henderson, K., Aşçı, F. H. & Bulgu, N. (2009). *Issues of participation in leisure-time physical activity for Turkish women. Journal of Leisure Research, 41, 2, 225-251.*

Lee, A. (2004). *Promoting lifelong physical activity through quality physical education. Journal of Physical Education, Recreation, & Dance, 75, 21, 26.*

Larkin, J., Razack, S. & Moole, F. (2007). *Gender, sport, and development, in Literature Reviews on Sport for Development and Peace, Toronto: SDP IWG Secretariat.*

MacDonald, D. (1990). *The relationship between the sex composition of physical education classes and teacher-pupil verbal interaction. Journal of Teaching in Physical Education, 9, 152-63.*

McKay, S., Reid, I. S., Tremblay, M. S. & Pelletier, R. (1996). *The impact of recreation on youth in transition to adulthood: a focus on youth-at-risk, in B.*



Galaway & J. Hudson, eds., *Youth in Transition: Perspectives on Research and Policy, Toronto, TEP Nelson, 284-292.*

Mercier, R. & Werthner, P. (2001). *Changing the androcentric world of sports. Canadian Journal for Women in Coaching. Retrieved September 24, 2005 from www.coach.ca/WOMEN/e/journal/july2001/index.htm.*

Napper-Owen, G. E., Kovar, S. K., Ermler, K. L. & Mehrhof, J. H. (1999). *Curricula equity in required ninth-grade physical education. Journal of Teaching in Physical Education, 19, 2-21.*

Oglesby, C. A. (2006). *Positive Embodiment Contributions of Sport, Exercise and Physical Recreation to the Life-long Development of Girls and Women, in collaboration with the International Working Group on Women and Sport, Women Sport International, the International Association of Physical Education for Women and Girls, and the International Council of Sport Science and Physical Education, Brief prepared for the United Nations Division for the Advancement of Women.*

Pate, R., Freedson, P., Sallis, J., Taylor, W., Sirard, J. & Trost, S. (2002). *Compliance with physical activity guidelines: prevalence in a population of children and youth, Annual Epidemiology, 12, 303-308.*

Pedersen, S. & Seidman, E. (2004). *Team sports achievement and self-esteem development among urban adolescent girls. Psychology of Women Quarterly, 38, 412-422.*

Thomas, K., Ricciardelli, L. A. & Williams, R. J. (2000). *Gender traits and self-concept as indicators of problem eating and body dissatisfaction among children. Sex Roles, 43, 441-458.*



Richman, E. & Shaffer, D. (2000). *If you let me play sports — how might sport participation influence self-esteem of adolescent females?*. *Psychology of Women Quarterly*, 189-199.

Rowland, T. W. (1990). *Exercise and Children's Health*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Sabo, D., Miller, K., Melnick, M. & Heywood, L. (2004). *Her Life Depends on It: Physical Activity, and the Health and Well-Being of American Girls*. East Meadow, NY: Women's Sports Foundation.

Sallis J. (1993). *Epidemiology of physical activity and fitness in children and adolescents*. *Critical Review of Food Science Nutrition*, 33, 4-5, 403-408.

Samuel, N. (1996). *Women, Leisure and the Family in Contemporary Society: A Multinational Perspective*, Wallingford: CAB International.

Singer, R. S. (1992). *Physical activity and psychological benefits: A position statement of the International Society of Sport Psychology (ISSP)*. *The Sports Psychologist*, 6, 199-203.

Sirard, J., Pfeiffer, K. & Pate, R. (2006). *Motivational factors associated with sports program participation in middle school students*. *Journal of Adolescent Health*, 38, 6, 696-703.

Sisley, B. L., Weiss, M. R., Barber, H. & Ebbeck, V. (1990). *Developing competence and confidence in novice women coaches: A study of attitudes, motives and perceptions of ability*. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 61, 1, 60.



Shephard, R. (1997). *Curricular physical activity and academic performance*. *Pediatric Exercise Science*, 9, 113-126.

Strong W.B., Malina R.M., Blimkie C.J & ark. (2005). *Okul-çağındaki gençlerde kanıta dayalı fiziksel aktivite*. *The Journal of Pediatrics, Türkçe baskı*, 1, 3, 183-189.

Symons, C., Cinelli, B., James, T. & Groff, P. (1997). *Bridging student health risks and academic achievement through comprehensive school health programs*. *Journal of School Health*, 67, 6, 200-227.

Tammelin, T., Nayha, S., Laitinen, J., Rintamaki, H. & Jarvelin, M. (2003). *Physical activity and social status in adolescence as predictors of physical inactivity in adulthood*. *Preventive Medicine*, 37, 375-381.

The President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest, (1998). *Psycho-Physiological Contributions of Physical Activity and Sports for Girls*, online: *P resident's Council*, www.fitness.gov/digest_mar1998.htm

Trost, S. & Lorpini, P. (2008). *Exercise-promoting healthy lifestyles in children and adolescents*. *Journal of Clinical Lipidology*, 2,3,162-168.

Trost, S. & Pate, R. (1999). *Physical activity in children and youth*. In: Rippe J, ed. *Lifestyle Medicine*. Malden, MA: Blackwell Science,663-673.

Vu, M., Murrie, D., Gonzalez, V. & Jobe, J. (2006). *Listening to girls and boys talk about girl's physical activity behaviors*, *Health Education & Behavior*, 33,1,81-96.

Werthner, P. (2005). *Making the case: coaching as a viable career path for women*. *Canadian Journal for Women in Coaching*, 5, 3.

Ziviani, J., Macdonald, D., Ward, H., Jenkins, D. & Rodger, S. (2008). *Physical activity of young children: a two-year follow-up*. *Physical and Occupational Therapy in Pediatrics*, 28, 1, 25-39.



Yararlanılan Spor ve Fiziksel Aktivite Programları:

In her voice. An exploration of young women's sport and physical activity experience. (2009). Canadian Association for the Advancement of Women and Sport and Physical Activity (CAAWS).

On the Move: Increasing Participation of Girls and Women in Physical Activity and Sport, CAAWS Publications, www.caaws.org

Developing Physically Active Girls: An Evidence-Based Multidisciplinary Approach. (2007). Tucker Center for Research on Girls & Women in Sport. University of Minnesota, College of Education and Human Development

Physical Fitness and Sports Report. Physical Activity & Sport in the Lives of Girls: Physical & Mental Health Dimensions from an interdisciplinary approach. The Center for Research on Girls & Women in Sport, University of Minnesota.

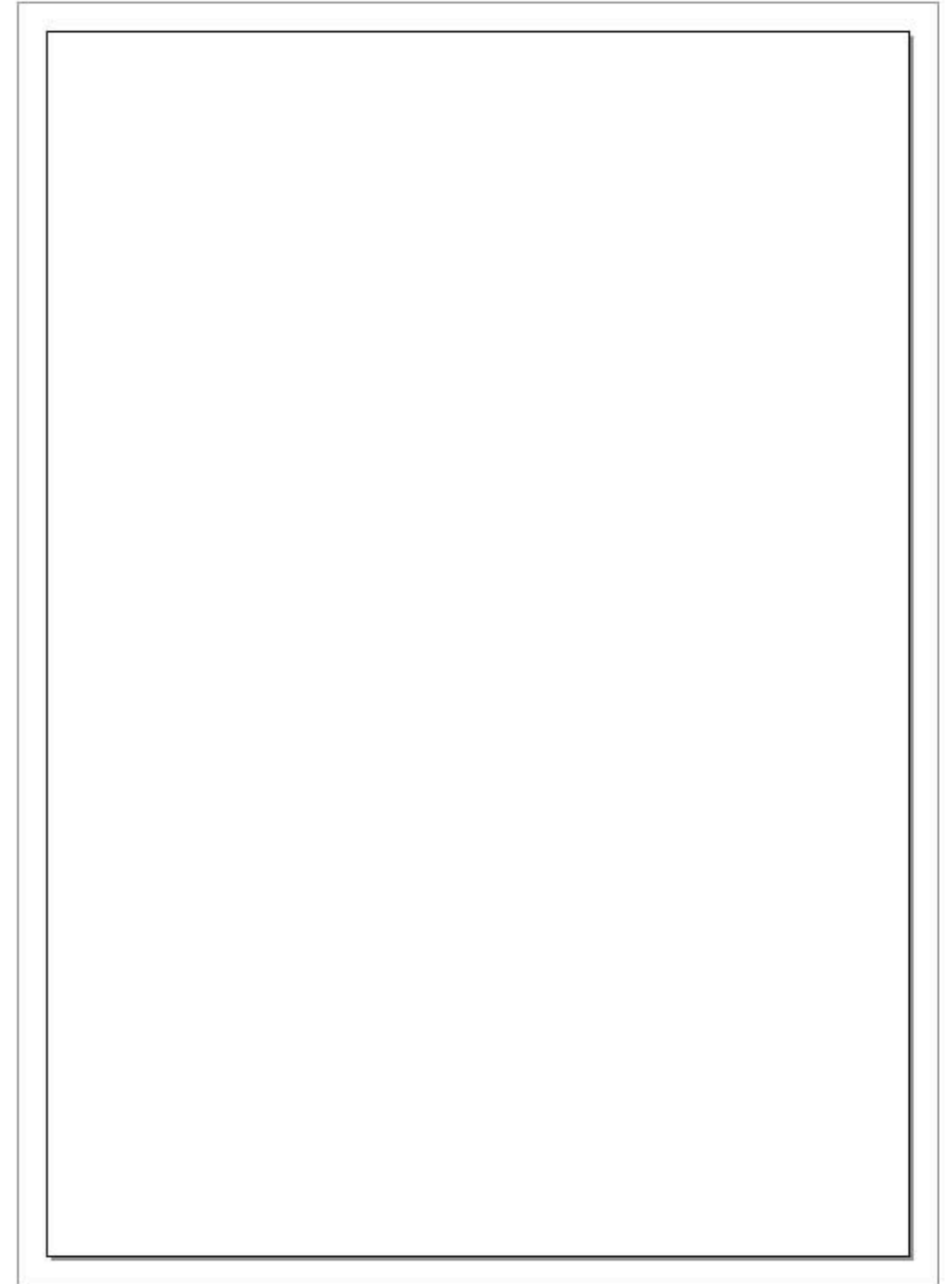
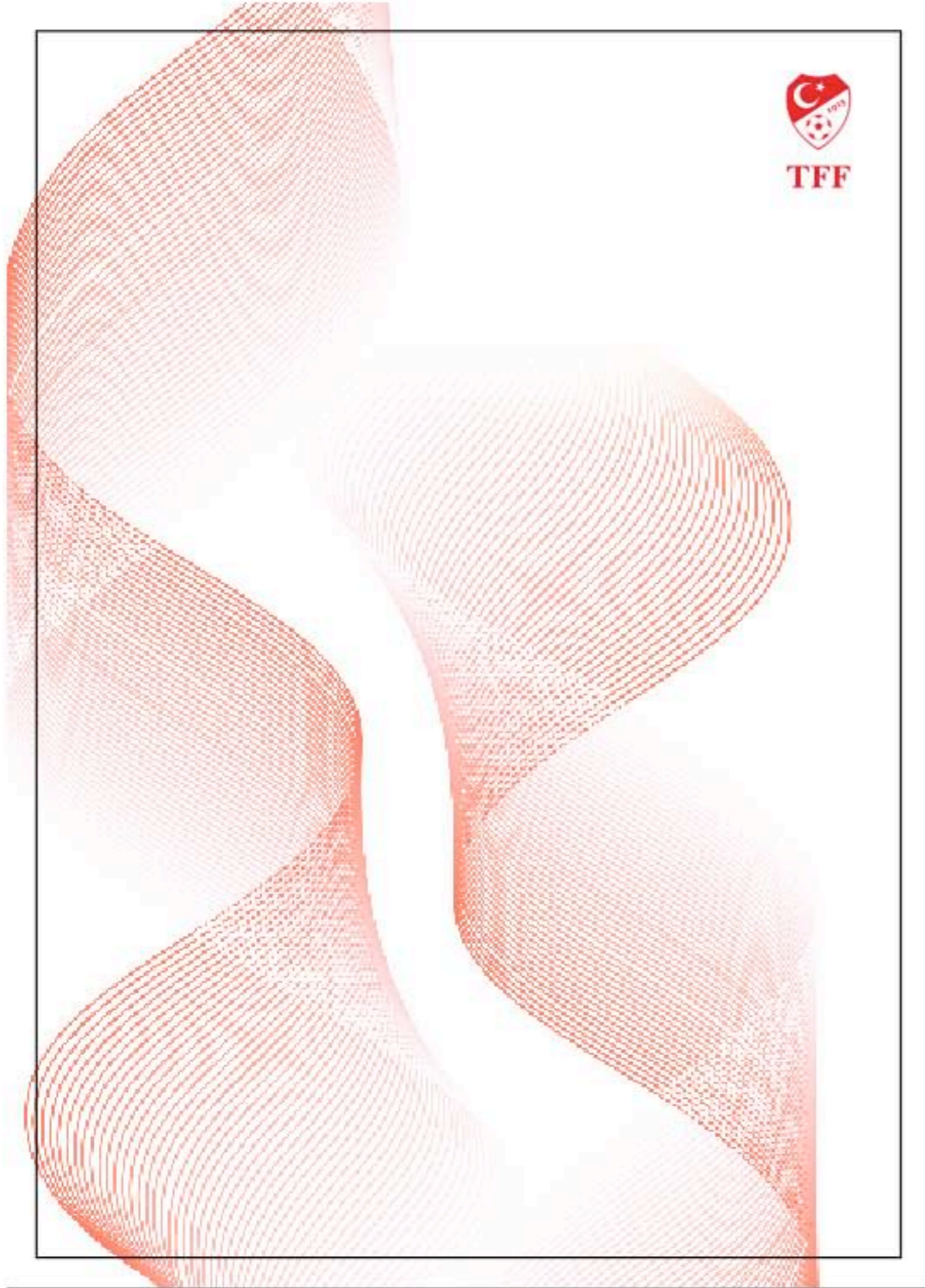


TFF

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation

www.tff.org



ARKA KAPAK



TFF

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation