



Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

**IRAK'TA EĞİTİM GÖREN 10-12 YAŞ GRUBU SPOR YAPAN
VE YAPMAYAN ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL UYGUNLUK VE
ÖZGÜVEN DURUMLARI**

Twana SAEED ABDULRAHMAN

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2018

**IRAK'TA EĞİTİM GÖREN 10-12 YAŞ GRUBU SPOR YAPAN VE
YAPMAYAN ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL UYGUNLUK VE ÖZGÜVEN
DURUMLARI**

Twana SAEED ABDULRAHMAN

Danışman

Dr.Öğr.Üyesi. Bülent ASMA

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

Yüksek Lisans

Van, 2018

KABUL VE ONAY

Twana SAEED ABDULRAHMAN tarafından hazırlanan "Irak'ta Eğitim Gören 10-12 Yaş Grubu Spor Yapan Ve Yapmayan Öğrencilerin Fiziksel Uygunluk Ve Özgüven Durumları, [18.12.2018] tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.



Prof. Dr. Abuzer TAŞ (Başkan)



Dr. Öğr. Üyesi M. Bülent ASMA (Danışman)



Dr. Öğr. Üyesi Fatih BİLİCİ

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

Doç. Dr. Fuat TANHAN

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezim/Raporum sadece Yüzüncü Yıl Üniversitesi yerleşkesinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun Yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[18.09.2018]



Twana SAEED ABDULRAHMAN

TEŞEKKÜR

“İrak’ta Eğitim Gören 10-12 Yaş Grubu Spor Yapan Ve Yapmayan Öğrencilerin Fiziksel Uygunluk Ve Özgüven Durumları" konulu çalışmamda engin tecrübesi ile bana yardımcı olan ve her daim yol gösteren tez danışman hocam sayın Dr. Öğr. Üyesi Bülent ASMA'ya, aynı zamanda bölüm hocalarımdan Dr. Öğr. Üyesi Muzaffer SELÇUK ve Dr Öğrt. Üyesi Zekiye ÖZKAN'a, istatistik çalışmalarında desteklerini esirgemeyen Dr. Öğr. Üyesi Sanem ŞEHRİBANOĞLU ve Dr. Öğr. Üyesi Gaye Zeynep ÇENESİZ'e, bölümde öğrenim gören ve tez yazım aşmasında yanımda olan arkadaşım Sebahattin ALTINTAŞ'a, tez düzenlemesinde bana yardımcı olan Musa SARI ve Metin DEMİRALP'a, bu çalışmamızda ölçümleri yapmamız için tesislerini kullanmamıza izin veren Peşmerge Spor Salonunun değerli yöneticileri ve öğrencilerine aynı zamanda benden hiçbir maddi ve manevi desteğini esirgemeyen değerli aileme teşekkür eder saygılarımı sunarım.

ÖZET

ABDULRAHMAN SAEED, Twana. *Irak'ta Eğitim Gören 10-12 Yaş Grubu Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Fiziksel Uygunluk ve Özgüven Durumları*, Yüksek Lisans Tezi, Van, 2018.

Bu çalışma; Irak'ta öğrenim gören 10-12 yaş grubu İlköğretim öğrencilerinin fiziksel uygunluklarının EUROFİT test bataryası ile ölçülmesi sonrası spor yapan ve yapmayanlar arasındaki farkları incelemek ve bu durumun özgüven düzeylerine olan etkisini saptamak üzere yapılmıştır.

Çalışmanın evrenini ve materyalini Süleymaniye Peshmerge Spor kulübünde spor yapan ve Süleymaniye Şehit Abdulrezzak İlköğretim okulunda öğrenimlerini sürdüren 105'i kız 105'i erkek olmak üzere toplam 210 öğrenci oluşturmaktadır. Bunlar içerisinde 120 kişi spor yapmayan, 90 kişi spor yapan öğrencilerden oluşur. Verilerin toplanması aşamasında Piers Harris tarafından geliştirilen Özgüven Düzeyi Ölçeği uygulandıktan sonra EUROFİT TEST bataryası ölçüm aşamasına geçilmesi hedeflenmiştir. Flamingo denge testi, esneklik testi, durarak çift bacak öne sıçrama testi, mekik testi, bükük kol tutunma testi, pençe kuvveti testi, 20 metre dayanıklılık mekik koşusu, 10x5 metre koşu testi, antropometrik ölçümler uygulanmıştır ve verilerin istatistiksel çözümlenmeleri SPSS paket programı kullanılarak yapıldı.

Verilerin parametrik dağılım gösteren değişkenlere ait kız ve erkekler için spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin fiziksel özellikleri ve eurofit testi verilerinin bağımsız t testi sonuçlarına göre; kızlarda kilo, vücut yağı, bükülü kolla asılma haricinde diğer eurofit test sonuçları arasında anlamlı farkın olduğu bulunmuştur. Erkeklerde boy, kilo, Vücut kütle endeksi, denge, otur eriş, pençe kuvveti, 10x5 koşu haricinde diğer testler arasında anlamlı fark bulunmuştur. Kızlar ve erkekler için Normallik Sınavı sonuçlarına göre; yaş, 20 m koşu ve özgüven değişkenlerine ait normal dağılım özelliği taşımadığı görülmüştür ($p<0.05$). Bu değişkenlere Parametrik olmayan testler uygulanmıştır. Spor yapan ve spor yapmayan arasındaki yaş ve 20 m koşu ve özgüven değişkenlerinin kız ve erkekler için Parametrik olmayan test sonuçlarına göre; kız ve erkeklerde spor yapma ve yapmama durumuna bakıldığında yaşa göre bir farklılık olmadığı görülürken 20 m koşu ve özgüven arasında kız ve erkeklerde spor yapma ve yapmama durumuna göre spor yapanların lehine anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0.05$).

Sonuç olarak baktığımızda spor yapmanın 10-12 yaş grubu Irak'lı öğrencilerde fiziksel uygunluk ve özgüven durumları üzerinde olumlu etki oluşturduğu söylenebilir.

Anahtar Sözcükler

Fiziksel Uygunluk, Beden Kütle Endeksi, Obezite, Eurofit Test Bataryası, Özgüven Ölçeği.



ABSTRACT

ABDULRAHMAN SAEED, Twana. Physical fitness and Self-Confidence Status of 10-12 Year-Old Group Students Who Doing Sports and not doing sports in Iraq, Master Degree Thesis Van, 2018.

This study aims to analyze the difference between the students aging from 10 to 12 in Iraq who are doing sports and are not doing sports by using Eurofit test battery. It also aims to study the effects of this situation on their self-confidence.

The universe and the material of the study consisted of 210 students, 105 of whom were female and 105 of them were male and the students of Süleymaniye Şehit Abdulrezzak Primary School. These are composed of 120 people who do not sports and 90 people do sports. At the stage of collecting data, it was aimed to proceed to the measurement phase of EUROFIT TEST battery after the Self-Confidence Level Scale developed by Piers Harris was applied. Flamingo balance test, sit-and-reach, standing broad jump, crunch test, bent arm hanging test, handgrip test, 20 meter endurance shuttle run, 10x5 meter shuttle run test, anthropometric measurements were applied and the statistical analysis of the data was done by using SPSS package program.

According to independent t-test results of the physical properties of Eurofit test data and the physical characteristics of the students who do sports and do not sports for the girls and boys with variables of parametric distribution of the data; weight loss, body fat, twisted arm hanging other Eurofit test results were found to be significantly different. There was a significant difference between males in terms of height, weight, Body Mass Index, balance, sit and reach, paw power, except from 10x5 running. According to the results of Normality Test for girls and boys; age, 20 m running and self-confidence were not found to be normal distribution characteristics ($p < 0.05$). Non-parametric tests were applied to these variables. Age and 20 m running and self-confidence between who is doing sport and not doing sport variables according to non-parametric test results for boys and girls; There is no significant difference in age and among boys and girls in terms of age of 20 m and self-confidence in boys and girls according to the situation of doing sports and not doing sports it was found that there is a significant difference in favor of who are doing sports ($p < 0.05$).

As a result, it can be said that doing sports has a positive effect on physical fitness and self-confidence in the 10-12 age group of Iraqi girls and boys students.

Key Words

Physical Fitness, Body Mass Index, Obesity, Eurofit Test Battery, Self- Confidence Scale



İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	ii
BİLDİRİM.....	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR SİZİNİ.....	xii
TABLolar DİZİNİ	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ	xiv
EKLER LİSTESİ.....	xv
1.BÖLÜM : GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanı Amacı.....	3
1.2. Araştırmanın Önemi	3
1.3. Problem Cümlesi	3
1.4. Alt Problemler	3
1.5. Varsayımlar	4
1.6. Sınırlılıklar.....	4
2. BÖLÜM : GENEL BİLGİLER	5
2.1. Fiziksel Uygunluk.....	5
2.2. Fiziksel Uygunluk ve Bileşenleri.....	7
2.2.1. Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluğun Bileşenleri.....	8
2.2.2. Beden Kompozisyonu	8
2.2.3. Kalp-Dolaşım Sistemi Dayanıklığı.....	10

2.2.4. Kas Kuvveti.....	11
2.2.5. Kassal Esneklik	12
2.2.6. Kassal Dayanıklılık.....	13
2.3. Beceriyle İlişkili Fiziksel Uygunluk.....	13
2.3.1. Güç.....	13
2.3.2. Sürat.....	14
2.3.2.1. Süratin Genel Sınıflandırılması.....	14
2.3.3. Çeviklik.....	15
2.3.4. Denge	15
2.3.5. Beceri Koordinasyon.....	16
2.3.5.1. Genel Koordinasyon.....	16
2.3.5.2. Özel Koordinasyon.....	16
2.3.6. Reaksiyon Süresi.....	17
2.4. Dünyada Yaygın Olarak Kullanılan Test Bataryaları ve Geçerlilikleri.....	18
2.5. Fiziksel Uygunluk Testlerinin Tarihi Gelişimi.....	19
2.6. Fiziksel Uygunluğun Etkilediği Faktörler.....	20
2.6.1. Fiziksel Uygunluk ve Performans	20
2.7. Fiziksel Uygunluk ve Fiziksel Uygunluğun Ölçülmesi.....	22
2.8. Özgüven.....	23
2.8.1. Çocukta Özgüven.....	24
2.8.2. Özgüven Eğitiminde Anne Babanın Rolü.....	25
2.8.3. Özgüveni Artırma.....	25
2.8.4. Kendini Sevme.....	27
3. BÖLÜM: GEREÇ VE YÖNTEM	28
3.1. Evren ve Örneklem.....	28
3.2. Veri Toplama Aşaması	28

3.3. Kullanılan Test Metotları	28
3.4. Vücut Ağırlığı ve Vücut Kompozisyonu Ölçümü	29
3.5. Piers Harris Öz-Kavram Ölçeği	29
3.6. Verilerin İstatistiksel Analizi	30
3.7. Genel Test Kuralları	31
3.8.Uygulanan Ölçüm ve Testler	31
3.8.1. Eurofit Test Protokolü.....	31
3.8.1.1. <i>Flamingo Denge Testi</i>	31
3.8.1.2. <i>Otur-Eriş Testi</i>	32
3.8.1.3. <i>Durarak Uzun Atlama</i>	33
3.8.1.4. <i>Bükük Kolla Asılma</i>	34
3.8.1.5 <i>Mekik Koşu 10 X 5 M. Testi</i>	35
3.8.1.6. <i>Dayanıklılık Mekik Koşu Testi</i>	35
3.8.1.7. <i>El Pençe Kuvveti</i>	36
3.8.1.8. <i>mekik testi</i>	37
3.9. Antropometrik Ölçümler	37
3.9.1. Boy.....	37
3.9.2.Kilo.....	38
3.9.3.Vücut Kompozisyonu.....	38
4. BÖLÜM: BULGULAR	39
5. BÖLÜM: TARTIŞMA	53
6. BÖLÜM: SONUÇ	61
7. BÖLÜM : ÖNERİLER	62
KAYNAKÇA	63
EKLER	76
ÖZ GEÇMİŞ	84

SİMGELER VE KISALTMALAR SİZİNİ

m	:Metre
cm	: Santimetre
kg	:Kilogram
BMI	: Body mass index
BKI	: Beden kitle indeks
WHO	: World Health Organization
SPSS	: Statistical Package for the Social Science



TABLOLAR DİZİNİ

<u>Sekil No</u>	<u>Sayfa No</u>
Tablo 1. Fiziksel uygunluk sınıflaması.....	7
Tablo 2: Obezitenin Sınıflandırılması (WHO).....	9
Tablo 3: Dünyada yaygın olarak kullanılan test bataryaları ve geçerlilikleri.....	18
Tablo 4: Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel özellikleri.....	49
Tablo 5: Spor yapan ve yapmayan kız ve erkek öğrencilerin eurofit testi ve öz güven ölçeği sonuçları.....	40
Tablo 6: Katılımcıların Cinsiyete Göre BKİ Değerlerinin Dağılımı.....	40
Tablo 7: Kızlar ve erkekler için normallik sınaması sonuçları.....	41
Tablo 8: Verileri parametrik dağılım gösteren değişkenlere ait kız ve erkekler için spor yapan ve yapmayan öğrencilerin fiziksel özellikleri ve eurofit testi verilerinin bağımsız t testi sonuçları.....	42
Tablo 9: Spor yapan ve yapmayan arasındaki yaş ve 20 m koşu ve özgüven değişkenlerinin kız ve erkekler için parametrik olmayan test sonuçları.....	45
Tablo 10: Spor yapanların spor türlerine göre kızlara ait eurofit sonuçlarına ait anova test sonuçları.....	46
Tablo 11: Kızların tukey post-hoc sonuçları.....	47
Tablo 12: Spor yapanların spor türlerine göre erkeklere ait eurofit sonuçlarına ait anova test sonuçları.....	49
Tablo 13: Erkekler tukey post-hoc sonuçları.....	50
Tablo 14: 20 m koşu ve özgüven değişkenlerinin spor türlerine göre kız ve erkeklere ait kruskal-wallis test sonuçları.....	51
Tablo 15: Kızlar ve erkekler branşlara göre 20 metre koşu karşılaştırma tablosu.....	52

ŞEKİLER DİZİNİ

<u>Şekil No</u>	<u>Sayfa No</u>
Şekil 1. Vücut kompozisyonunu oluşturan bölümler.....	10
Şekil 2 : Flamingo (Denge) testi.....	32
Şekil 3 : Otur eriş testi.....	33
Şekil 4 : Uzun atlama testi.....	34
Şekil 5 : Bükülü kol testi.....	34
Şekil 6 : Mekik koşu 10 X 5 M. testi.....	35
Şekil 7 : Dayanıklılık mekik koşu testi.....	36
Şekil 8 : El pençe kuvveti testi	36
Şekil 9 : Boy ölçęi aleti	37
Şekil 10 : Vücut kompozisyonu aleti.....	39

EKLER LİSTESİ

EK	Sayfa
EK 1 : Kızlar Bağımsız T Testi LEVENE.....	76
EK 2 : Erkekler Bağımsız T Testi LEVENE.....	77
EK 3 : Vücut Kompozisyonu Formu.....	78
EK 4 : Eurofit Test Formu.....	79
EK 5 : Piers Harris Özgüven anketi.....	80



1. BÖLÜM

GİRİŞ

Fiziksel uygunluk; fazla yorgunluk olmadan bireyin kendisini psikolojik, fizyolojik ve fiziksel olarak rahat hissetmesi ile beraber günlük hayattaki aktiviteleri sağlıklı ve uyanık bir şekilde yapabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Yine fiziksel uygunluk, iyilik hali ve sağlıklı olmak için ana unsurdur (U.S. Department of Health and Human Services, USDHHS, 1996).

Fiziksel uygunluğun alanları içerisinde etkilediği unsurların başında sağlık gelmektedir. İnsanların yemek yeme bozukluğu veya hareketsizliğe bağlı, ya da her ikisini de kapsayan durumları yaşamaları neticesinde kaybettikleri fiziksel uygunlukları, birçok geçici veya devamlı, hafif ya da ölümcül hastalık ve sağlık sorunları yaşamalarına sebep olur. Yapılmış olan çalışmalar şunu gösteriyor ki fiziksel uygunluğa erişen kişilerde (fiziksel aktiviteyi yapmış kişilerden söz ederek), kalp ve kan damarları hastalıklarına (Lee ve Paffenbarger, 1998), koroner arter hastalıklarına (Berlin ve Colditz, 1990), Tip II diyabete, bazı kanser tiplerine (Friedenreich, 2001., Oliveira ve ark. 1996), osteoporoz (Greendale, 1995) ve obeziteye yakalanma tehlikelerinin azaldığı tespit edilmiştir. Yapılan bu çalışmaları ele aldığımızda sağlıklı bir yaşam için fiziksel uygunluğa ulaşmanın çok önemli olduğu daha fazla anlaşılabilir.

Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk; vücut kapasitesini arttıran bileşenlerden oluşmaktadır. Seviye belirlemede; dayanıklılık ve kas kuvveti, kalp ve solunum sisteminin dayanıklılığı, esneklik ve vücut kompozisyonu ele alınır. Test uygulanan kişiye değerlendirmelere uygun bir antrenman programı verilir. Spor ile ilgili fiziksel uygunlukta ise farklı spor branşlarında elde edebileceği en iyi dereceleri ile alakalı bileşenleri ele alır. Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk bileşenlerinin yanı sıra çabukluk, çeviklik, tepki süreleri, güç, koordinasyon ve dengeden oluşur. Seviyesinin belirlenmesi aşamasında kişinin yapmak istediği ya da yaptığı spora yönelik değerlendirmeler yapılır (Baltacı ve Düzgün, 2008).

Çocukluk çağlarından itibaren fiziksel aktiviteyi düzenli ve normal günlük yaşamımızın vazgeçilmez bir unsuru haline getirmek, kişilerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesi, istenmeyen olumsuz alışkanlıklardan kurtulması ve sosyalleşmesi, yetişkinlik

çağlarında farklı kalıtsal rahatsızlıklardan korunması ve rahat bir yaşlılık çağı geçirmesini kolaylaştıracaktır (Çamlıyer, 1997).

'Herkes için spor' ilkesine dayanarak 1977 yılında Avrupa Konseyi bünyesinde çocuklarda fiziksel yeteneklerinin tanımı, sonuçlarının ölçülmesi ve araştırmalarda okullarda işe yarar, uygulanacak etkili yollar geliştirme çabalarına başlanmıştır. Çalışmalar Avrupa'da işbirliği içerisinde ve düzenli bir şekilde yürütülmektedir. Sonuç olarak Avrupa Kurulu'nun amaçları arasında bulunan fiziksel yeteneğinin tüm Avrupa ülkelerinde aynı olacak şekilde değerlendirmek açısından Eurofit testi ortaya çıkmıştır.

Farklı yaş gruplarına sahip olan çocuklarda Eurofit testlerinin kullanılması beslenme alışkanlıklarının saptanmasında, spor yapma ve egzersiz alışkanlıklarının kazandırılmasında, genel sağlık durumları, antrenörler ve beden eğitimi öğretmenleri çocukların yapı ve fonksiyonel özellikleri ile ilgili bilgi vermek, ulusal değerlerin yükseltilmesi, beden eğitimi ve spor alanlarında çocuklarla alakalı politika belirlemede faydalı olabilir.

Özgüven, bireylerin kendilerinin değerlendirmelerini, kendilerini layık, başarılı, önemli ve yeterli bulmaya olan inançlarını ve kendilerini kabul etmeme ya da tutumlarını kapsar (Coopersmith, 1967). Düşük benlik saygısı olan bireyler kendilerini önemsiz, işlevsiz ve değersiz görüyor, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıklara karşı daha savunmasız olabilirler. Öte yandan, yüksek benlik saygısı olanlar, kendileri hakkında olumlu duygu ve düşüncelere sahip bireyler olarak değerlendirilirler (Baumeister, Campbell, Krueger ve Vohs, 2003).

Ancak, özgüven; değişikliklerin yaşandığı fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişim ve ergenlik gibi dönemlerde, ilkokuldan ortaokula geçişte, akademik ve çevresel değişimlerin yanı sıra ergen geçişi de dahil olmak üzere, kendine güven çalışmalarını yürütmek önemlidir (L'Esperance, 2006; Bishop, 2008; Wang, 2011).

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışma; gelişim dönemleri içerisindeki, 10-12 yaş arası spor yapan ve spor yapmayan erkek ve kız öğrencilerin, fiziksel uygunluk durumlarının eurofit test bataryası sonuçlarına göre ve 10-12 yaş arası spor ile ilgilenen ve spor ile ilgilenmeyen erkek ve kız öğrencilerin özgüven üzerindeki etkinin sonuçlarının ne düzeyde olduklarını tespit etmektir.

1.2. Araştırmanın Önemi

Spor yapan ve yapmayan İlköğretim ve Spor Kulübündeki öğrencilerin arasındaki fiziksel uygunluk farklarının saptanması, elde edilen sonuçların özgüven üzerindeki etkisinin incelenmesi ve sonuçlarına göre erken yaşta spora yönlendirmenin öneminin vurgulanması amaçlanmıştır. Böylece spor yapma alışkanlığı olan, sosyal, girişken ve sağlıklı gençlerin sayısının artırılması hedeflenmiştir.

1.3. Problem Cümlesi

Bu araştırmadaki temel problem cümlesi, 10-12 yaş grubu spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin fiziksel uygunluk ve özgüven durumlarının araştırılmasıdır.

1.4. Alt Problemler

- Eurofit test bataryası uygulama sonuçlarına göre: spor yapan kız öğrenciler, spor yapmayan kız öğrencilere göre daha iyi değerlere sahip midirler?
- Eurofit test bataryası uygulama sonuçlarına göre: spor yapan erkek öğrenciler, spor yapmayan erkek öğrencilere göre daha iyi sonuçlara sahip midirler?
- Spor yapan erkek öğrenciler, spor yapmayan erkek öğrencilere göre daha iyi özgüven durumlarına sahip midirler?
- Spor yapan kız öğrenciler, spor yapmayan öğrencilere göre daha iyi özgüven durumlarına sahip midirler?
- Branşlar arasında öz-güven ve fiziksel uygunluk durumunda fark var mıdır?

1.5. Varsayımlar

Örneklemin evreni temsil eder nitelikte olduğu,

Bu araştırmada kullanılan test yöntemlerinin araştırma için yeterli veriyi sağladığı varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

Araştırma; 2017-2018 eğitim öğretim yılında Süleymaniye Peshmerge Spor kulübünde spor yapan ve Süleymaniye Şehit Abdulrezzak İlköğretim Okulunda öğrenimlerini sürdüren 105'i kız olmak üzere toplam 210 öğrenci ile sınırlıdır.

Öğrenciler 10-12 yaş grubu arasında (15'i kız 15'i erkek) 30'ar kişilik 3 gruba ayrılacaktır. Bunlar arasında spor yapan kişi sayısı 90, yapmayanlar ise 120 kişi olarak belirlenecektir. Futbol, basketbol, karete grupları ile spor yapmayan Şehit Abdulrezzak İlköğretim Okulu öğrencileri ile sınırlıdır.

2. BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

2.1. Fiziksel Uygunluk

Dünya Sağlık Örgütü fiziksel uygunluğu ruhi, sosyal ve bedenin iyilik hali olarak tanımlamıştır. Ağrılar ve hastalıklar yetişkinlerin daha az hareket etmesine neden olur. Az hareketli yaşam fiziksel uygunluk ve bileşenlerinin azalmasına sebep olur. Yapılan düzenli fiziksel aktiviteler sonucunda fiziksel uygunluk yaşın ilerlemesi durumunda da olumlu etkilerini daha fazla gösterecektir. (Grassi, 2004).

WHO'a göre kasların bir işi daha iyi ve başarılı bir şekilde yapması yeteneğine fiziksel uygunluk denir. Kavramsal olarak bakıldığında zaman fiziksel uygunluk, fiziksel aktiviteleri doğru bir şekilde yapmak olarak tanımlanabilir (Gutin ve ark., 1992, Ekelund 1999, Tekelioğlu 1999).

Fiziksel uygunluk, kişinin aerobik dayanıklılık, güç ve esneklik faaliyetlerini gerçekleştirmek için, yeteneğe bağlı fiziksel özelliklerdir. Kişinin fiziksel uygunluk düzeyi düzenli fiziksel aktivite ve genetik ile ilişkilidir (Pate ve ark., 2006).

İngilizcede kullanılan "Physical Fitness" karşılığı olarak Türkçede "fiziksel uygunluk" ve "kondisyon" kelimeleri kullanılmaktadır (Zorba, 2001).

Fiziksel uygunluk, günlük işleri zorluk hissetmeden yapabilme olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel uygunluk, normal hayattaki işleri etkili yapabilmek veya bir spor aktivitesinin istenilen seviyede yapabilmek için gereklidir. Fiziksel uygunluk hem sağlık ile ilgili, hem de beceri ile ilgilidir. Bunlar, kardiyovasküler dayanıklılığı, esneklik, dayanıklılık, kuvvet, vücut kompozisyonu ve denge, çeviklik, güç, koordinasyon ve hız olarak belirtilebilir (Çamlıyer, 1997).

Fiziksel uygunluk; kalp-solunum dayanıklılığı, dayanıklılık, kuvvet, kas gücü, sürat, esneklik, çeviklik, denge, reaksiyon zamanı ve beden kompozisyonu kavramlarının tümünü içermektedir. Bu kavramlar iki gruba ayrılmaktadırlar;

performansla ilişkili fiziksel uygunluk ve sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk (Saygın, Polat, Karacabey, 2005).

Günümüzde ciddi rahatsızlık ve hastalıkların ortaya çıkmasında en önemli neden, teknolojinin ilerlemesiyle oluşan sedanter yaşamdır. Fiziksel uygunluk bir enerji şeklidir. Bunu ortaya çıkaran sebep ise günlük işlerin yapılabilmesi ihtiyacıdır (McCardle ve ark,1994; Şipal, 1995).

Fiziksel uygunluk tanımlaması pek çok kaynakta farklı açıklamalarla yapılmıştır. Bütün bunların ortak noktası hareket etme kapasitesidir (ACSM, 2014).

Çalışma kapasitesi kişinin fiziksel uygunluğunu belli eder. Bu kapasiteler insanların dayanıklılığına, esnekliğine, kuvvetine, kordinasyonuna, çabukluğuna ve bunlar arasındaki çalışmasına bağlıdır. Diğer bir tanımda ise doğru hareketlerin yapılması ve fiziksel dayanıklılık gücü olarak bedenin var olan kondisyon durumunu belirtir (Zorba, 1999). Fiziksel uygunluk, kas kuvveti, kas gücü, kardiyovasküler dayanıklılığı, sürat, adale dayanıklılığı, esneklik, denge, çeviklik, vücut kompozisyonunu ve reaksiyon zamanını içermektedir (Özer, 2001).

Teknolojik gelişmeler Sanayi devrimi ile başlamış, küreselleşme ve kentleşme günümüz insanların hayatlarının yaşam şeklinin değişmesinin sebeplerinden birisi olmuştur. Eskiden enfeksiyon hastalıkları toplu ölümlere yol açarken bu değişimlerden sonra enfeksiyon hastalıkları yerini başka hastalıklara şişmanlık (dengesiz ve yetersiz beslenme), hipertansiyon, fiziksel aktivite azlığı koroner kalp rahatsızlığı tip 2 diyabet, panik atak gibi sağlık problemlerine yol açmıştır (WHO, 2002).

Fiziksel uygunluk kalp, damar, akciğer ve kasların en üst seviyede verimlilikle çalışmasıdır. Yapılması gereken bir görevi yerine getirmek için ortaya konulan kassal çaba olarak da açıklayabiliriz (Gökmen, Karagül, Aşçı, 1995).

Fiziksel uygunluk insanın motorsal ihtiyaçlarını en üst seviyede yerine getirebilme yeteneğini ortaya koyan bir özelliktir (Rowland, 2001).

Fiziksel uygunluğun etkisi altında olduğu etkenler vardır. Kişinin etnik yapısı, fiziksel aktivite alışkanlığı, genetik yapısı, genel sağlığı, morfolojik yapısı bu etkenler arasındadır (Rowland, 2001; Goslin ve Burden, 1986).

Fiziksel uygunluğun değerlendirilmesinde, motor performans ve fizyolojik fonksiyon saptanmasını sağlayan testlerin uygulanması günümüzde önem kazanmaktadır. Kuvvet ve dayanıklılığın dışında sürat, çabukluk ve çabuk kuvveti tespit eden bu testler, sağlığın ölçütü kabul edilen kalp solunum fonksiyonları ile ilgili fikirler vermektedir (Demirel ve diğerleri, 1990).

2.2. Fiziksel Uygunluğun Bileşenleri

Kardiyovasküler uygunluğu, kuvveti ve dayanıklılığı, beden kompozisyonunu ve esnekliği içerir (Saygın ve ark , 2005).

Optimal fiziksel uygunluk düzeyine sahip olan kişilerin sakatlık veya hastalanma sebebiyle işten uzak kaldığı günlerin azaldığı, verimliliğin arttığı ve endüstriyel olarak gelişmekte olan ülkelerin uluslararası arenada prestijinin olumlu yönde etkilendiği belirtilmektedir (Kuruoğlu, 2006).

Fiziksel uygunluk hem sağlıkla, hem de performans ile ilgili parametreleri içerir. Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk parametreleri; kassal kuvvet, esneklik, vücut kompozisyonu, kassal dayanıklılık ve kardiyovasküler dayanıklılık olarak görülürken, performans ile ilgili fiziksel uygunluk parametreleri; reaksiyon süresi, koordinasyon, denge, hız ve çeviklik bileşenlerinden oluşur (Özer, 2001; Güler ve ark , 2003).

Tablo 1 : *Fiziksel uygunluk sınıflaması* (Özer, 2001; Güler ve ark , 2003).

Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk	Beceriyle İlişkili Fiziksel Uygunluk
<ul style="list-style-type: none"> • Vücut kompozisyonu • Kalp dolaşım sistemi dayanıklılığı • Kassal kuvvet • Kassal esneklik • Kassal dayanıklılık 	<ul style="list-style-type: none"> • Sürat • Güç • Çeviklik • Denge • Koordinasyon • Reaksiyon süresi

2.2.1. Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Parametreleri

Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk, beden kompozisyonu, kalp solunum uygunluğu, kassal dayanıklılık, kas kuvveti, kassal esneklik uygunluğunu içermektedir. Bu özellikler performans ve sağlık hedefleri ile ilişkili olarak üstünlük sağlarlar. Bireyin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğu günlük fiziksel aktivitelerde kas yorgunluğunun akciğer, kan damarları ve kalp atışlarının düşük seviyede olması olarak bilinir (Özer, 2007).

Rahatlatıcı ve koruyucu egzersiz planı uygulamalarında fiziksel uygunluk ölçümleri geniş (yaygın) bir şekilde kullanılır. Bu programlardaki ana unsur sağlığın iyileştirilmesidir. Bundan dolayı bu tarz programlar hazırlanırken sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk boyutunun iyileştirilmesi, geliştirilmesi üzerine çalışmalarda yoğunluk gösterilmelidir. Testlerden elde edilen bulgular (veriler), kişinin tıbbi ve sağlık durumu ile beraber sağlık spor hekimi vasıtasıyla kişinin özel fiziksel uygunluğu (fitness) ihtiyaçları için kullanılabilir.

2.2.2. Beden Kompozisyonu

Bedendeki fazla yağ ve yağsız beden kitlesi vücut kompozisyonunu meydana getirir. Bu iki bileşenin toplamı vücut ağırlığının toplamına eşittir. Önemli bir fiziksel uygunluk bileşenini beden kompozisyonu oluşturur. Bedendeki fazla yağ dokusunun fazlalığı bireyin çalışmasını kısıtlar, fiziksel aktivitesini düşürür ve yağların fazla olması hareket esnasında vücuda ekstra yük ilave eder (Gutin ve ark., 1992, Gökmen ve ark., 1995, Kılıç, 2007).

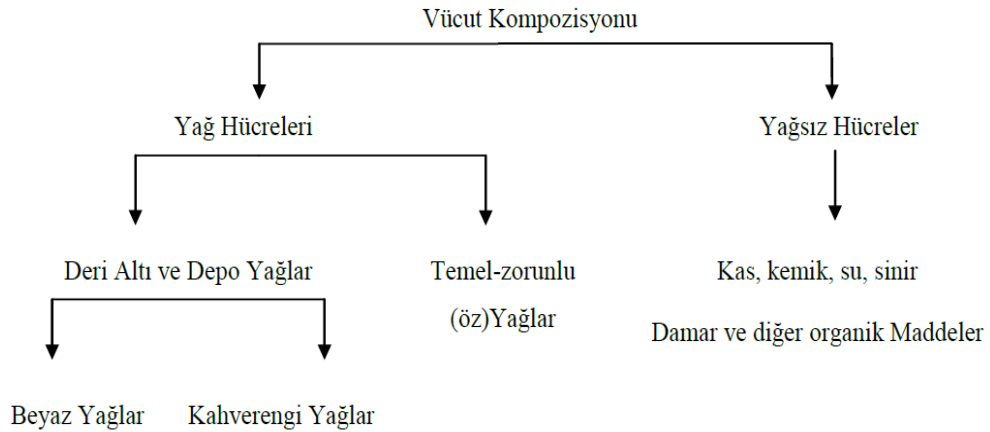
İnsan yaşantısını yakından ilgilendiren beden kompozisyonu faktörleri; cinsiyet, yaş, fiziksel aktivite, kas, beslenme ve hastalıklar olarak ifade edilebilir (Zorba, 2001). Beden kompozisyonunu belirlemede; Dansitometri, Skinfold testleri, X-ray absorpsiyometri (DEXA), Bilgisayarlı Tomografi, Magnetik Rezonans Görüntüleme, Ultrasonografi, Bioelektrik İmpedans Analizi (BIA) yöntemleri kullanılır (Courteix ve ark., 1999).

Beden kompozisyonunun diğer bir belirleyicisi beden kütle indeksi (BKİ), vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun (m) karesine bölünmesi ile hesaplanır ($BKİ = \frac{kg}{m^2}$) (Özer, 2001).

Sınıflandırma	BKİ (kg/m ²)
Zayıf	<18.50
Ağır	<16.00
Orta	16.00-16.99
Hafif	17.00-18.49
Normal	18.50-24.99
Hafif şişman	≥25.00
Pre-obez (fazla kilolu)	25.00-29.99
Şişman	≥30.00
I. Derecede	30.00-34.99
II. Derecede	35.00-39.99
III. Derecede	≥40.00

Tablo 2: Obezitenin Sınıflandırılması (WHO).

Ergenlik dönemine kadar 12-14 yaşlarına kadar kızların ve erkeklerin vücut ağırlığı, çevre, kemik çapı, boy, deri kalınlıkları arasında pek bir fark olmadığı söylenmektedir ama ergenlik dönemiyle birlikte endokrin farklılıklar sebebiyle erkeklerde ve kızlarda vücutları fark edilebilecek (belirgin) bir şekilde farklılıklar gösterir (Devecioğlu, 2013). Kişinin hayatını yakından ilgilendiren beden kompozisyonunu etkileyen faktörler (Şekil 1); kas, cinsiyet, beslenme, hastalıklar olarak söylenebilir (Zorba ve ark, 1995).



Şekil 1: *Vücut kompozisyonunu oluşturan bölümler (Zorba ve Ziyagil, 1995)*

2.2.3. Kalp-Dolaşım Sistemi Dayanıklılığı

Dayanıklılık, uzun süreli egzersizler sırasında organizmanın yorgunluğa karşı gösterdiği dirençtir. Dayanıklılık aerobik ve anaerobik metabolizmanın yeterliliğine bağlıdır (Muratlı 2003). Kardiyovasküler dayanıklılık değişik şiddetli bir egzersizin uzun süre devam ettirilmesi olarak tanımlanmıştır (Erol 2011).

Dayanıklılığın kalitesi kalp-damar, solunum, sinir sistemi ve psikolojik etmenlerle belirlenir. Aerobik dayanıklılık üç bileşene bağlıdır;

- maksimal aerobik güç veya VO₂max,
- mekanik yeterlilik veya koşu ekonomisi ve
- anaerobik eşiktir (Leger 1996).

Fizyolojik olarak, en yüksek dayanıklılık kişinin en yüksek aerobik gücü olarak ifade edilir. Başka bir anlamda, bir kişinin en yüksek iş yükünde kullanabileceği oksijen miktarıdır (Açıkada ve ark, 1990). Çocukluk sürdürülebilirliğinin en hızlı geliştiği dönem, büyümenin hızlandığı dönemleri karşılar. Bu dönemde boy ve kilo artışı nedeniyle dayanıklılık ve güç artmaktadır (Şahin, 1999).

Stamfort ve Bryant, aerobik gücü, bir kişinin vücudunun maksimum kapasitede oksijen kullanması olarak tanımlar. Vücut kompozisyonu ve vücut yağ yüzdesi, kan

lipitleri ve lipoproteinler, hormon konsantrasyonu aerobik güç veya maksimum oksijen tüketimi ile ilişkili bulunmuştur (maks VO₂) (Tamer, 1995).

Araştırmalar, en yüksek aerobik başarıya ulaşmanın, aerobik performansın % 10-20 oranında artmasıyla, yaş, kilo, cinsiyet, vücut yapısı ve kişinin kondisyon düzeyi gibi bazı çevresel faktörlerden etkilenebilecek uygun eğitim programları ile sağlanabileceğini göstermektedir (Demir, 1999).

2.2.4. Kas Kuvveti

Kas kuvveti, kas grubunun veya bir kasın uygulayabileceği maksimal kuvvet, kas dayanıklılığı ise belirli bir hareketi tekrar edebilme özelliğidir (Orkunoğlu 1990).

Kuvvet sporda verimi belirleyen motorik özelliklerdendir. Genel olarak bir dirence karşı koyabilme olarak tanımlanır. Kuvvet dayanıklılığı kas sisteminin sürekli ve çok kez tekrar eden gerilmelerde yorgunluğa karşı koyabilme yetisidir (Dündar 1996).

Kuvvet Harre'ye göre, sporda kişinin bir kuvvete karşı durabilme ya da bir direnci veya vücudunu ileriye doğru hareket ettirebilmesidir. Nett; kuvveti, bir kasın kasılma ve gevşeme ile bir kuvvete karşı durabilme özelliği olarak belirtmiştir. Holmann ise kuvveti, kasların bir baskı altında iken gerilmesi ya da bu baskı altında dayanabilmesidir (Muratlı ve ark., 2007). Schomolinsky ise kuvveti baskı altında iken baskıyı aşma ya da kas kasılması ile baskıyı karşılama olarak tanımlamaktadır (Cicioğlu, 1995). Heward'ın kuvvet tanımında ise, kas grubu sayesinde üretilen maksimal gerilme ya da güç seviyesi olarak belirtilmiştir (Heward, 1991).

Başka bir tanımda; kas kuvveti, kas grubu veya özel bir kas sayesinde oluşturulan en yüksek kuvvet ya da kasılmadır. Kas dayanıklılığı ise, kas grubunun bir kuvvete karşı tekrar eden kontraaksiyonları (izokinetik, eksantrik veya izotonik) sürdürme ya da belirli bir süre içerisinde maksimal istemli kontraksiyonun belli bir yüzdesini statik olarak koruma yeteneği veya kapasitesidir (Fox ve ark., 1988).

2.2.5. Kassal Esneklik

Esneklik, eklem veya eklem grubunun mümkün olan en geniş açıda hareket edebilmesidir. Esneklik, kemikler, kaslar, bağlar, eklem kapsülü, tendonlar ve cilt gibi yapısal kısıtlamalara bağlıdır. Esnekliği etkileyen diğer faktörler, dahil olan vücut kısmının uzunluğunu, ısı ve iskemiye içerir. Fiziksel uygunluk çalışmalarının çoğunda erkeklerin kızlardan esnek olmadığı belirlenmiştir (Tekelioğlu 1999, Karadeniz 2001).

Esneklik diğer fiziksel uygunluk parametrelerinin aksine yaşla birlikte azalır. Phillips'e göre, en düşük esneklik değeri 10 ile 12 yaş arasındadır. Bu yaştan sonra genç erişkinliğe doğru esneklik artmaktadır ancak ilk çocuklukta değerler elde edilememektedir (Gutin ve ark. 1992, Erol, 2011). Çocukların esnekliği 5 ila 8 yaş arasında sabittir. 12-13 yaşlarında en uç noktasına ulaşır ve yaşla birlikte azalır. Kızlar her yaştan erkeklere göre daha esnektir ve ergenlik döneminde en büyük cinsiyet farkı görülmektedir (Özkan ve diğerleri, 2005, Erol 2011).

Sağlıklı bir vücut yapısı ve iyi görünüm için esneklik de önemlidir. Araştırmalar, esneklik egzersizlerinin kas ağrılarını ve pasif gerilmeleri azalttığına kas kramplarını ortadan kaldırdığını göstermektedir (Zorba, 2001).

Esnekliğin yaşla birlikte azaldığı bilinmektedir. Vücut eklemlerinin hareketinin kontrol edilebileceği ölçüde iyi esneklik kazanılabilir. Sağlıklı bir vücut yapısı ve iyi görünüm için esneklik de önemlidir. Araştırmalar, esneklik egzersizlerinin kas ağrılarını ve pasif gerilmeleri azalttığına kas kramplarını ortadan kaldırdığını göstermektedir (Zorba, 2001).

Diğer fiziksel uygunluk değişkenlerinin aksine, esneklik yaşla birlikte azalır. Buxton, Kircher ve Glines. Phillips'e göre, en düşük esneklik değeri 10 ila 12 yaş arasındadır. Bu yaştan sonra, genç yetişkinlere yönelik esneklik artmaktadır; Bununla birlikte, ilk çocukluktan elde edilen değerler elde edilemez. Esneklik, artan yaş ile beraber azalır ve çocukluk dönemleri gibi olamaz (Gökmen ve ark., 1995).

2.2.6. Kassal Dayanıklılık

Kas gruplarının bir ağırlığa karşı bol tekrarlı gerilme yaparak ve devam eden veye zaman içerisinde maksimal istendik kasılmanın belli oranlardaki yüzdesinin durağan olarak koruma yeteneği ve kapasitesidir. İdeal kuvvet veya dayanıklılık, kişilere ağır olmayan işleri başarabilmelerini sağlar. Sağlığa da aynı zamanda faydası vardır. Kassal (fit) uygunluk, yağsız vücut kitlesinin oluşmasını sağlayarak zayıf kaslarla ilgili iskelet gibi birçok sorunun önlenmesi manasına gelir (Greenberg ve ark, 1988).

2.3. Beceriyle İlişkili Fiziksel Uygunluk

Çeviklik, patlayıcı kuvvet, sürat ve koordinasyon gibi özelliklerdir (Saygın, Polat, Karacabey, 2005). Fiziksel uygunluk (fitness) bireyin çalışma kapasitesidir. Bu kapasiteler bireyin dayanıklılığına, çabukluğuna koordinasyonuna, kuvvetine ve bu özelliklerin beraber iş yapabilmesine bağlıdır. Farklı bir tanıma da ise bir hareketin doğru yapılabilmesi için bireyin fiziksel dayanıklılıkla alakalı olarak vücudun var olan durumunu belirtir. Bundan da anlaşılacağı gibi fitness seviyesi en fazla olan, yorulmadan en fazla sürede hareket eden kişidir (Zorba, 1999).

Vücut egzersizlerden yararlanır ve etkilenir. Fiziksel uygunluk çocukluk döneminde fiziksel aktiviteler ve spor yapma alışkanlıkları ile ilişkilidir. Fiziksel uygunluğun geliştirmesinde beden eğitimi programları bir araç olarak kullanılmaktadır (Çamlıyer, 1997).

Fiziksel uygunluğun geliştirmesi için yaşla ilgili gelişim özelliklerini tanımak bir esas olarak bilinmektedir (Çamlıyer, 1997).

2.3.1. Güç

Güç, en az zaman diliminde mümkün olduğu kadar en yüksek çaba yeteneği olarak belirtilmiştir. Güç, en yüksek süratle en fazla kuvvetin uygulandığı patlayıcı reaksiyonu ifade eder. Güç, süratin ve kuvvetin bileşeni olarak görülür (Gutin ve ark., 1992).

Güç, mümkün olduğu kadar enerjinin bedene gönderilmesidir. Bundan dolayı anaerobik kapasite ile anaerobik güç arasında yüksek bir bağıntı vardır. Anaerobik güç ve anaerobik kapasite yaştan ziyade fazla ağırlıkla (kilo) bir bağıntı (korelasyon) içindedir. Sıçrama esnasında bacak kaslarının kasılıp gevşemesiyle kendisini gösteren bileşenlerden biridir (Zorba, 2001).

Hemen hemen tüm spor branşlarında en az zaman içerisinde hareketin ortaya çıkmasında yüksek bir güç bağına ihtiyaç duyulur. Örnek verilecek olursa atmalar, vurma, sıçramalar ve özellikle sürat koşuları (Günay ve ark , 1998).

2.3.2. Sürat

Motorik özelliklerden biri olan sürat sporsal verimi belirleyen özelliklerden bir tanesidir. Diğer motorik özelliklere göre süratin geliştirilmesi daha sınırlıdır. Çünkü kişinin doğuştan var olan kalıtsal özellikleri üzerine çalışılıp geliştirilen özelliklerdendir (Gutin ve ark., 1992).

Tüm spor branşlarına özgü başarılı, verimli performans gösterebilmek için sürate ihtiyaç duyulur. Sürat vücudun hareketi yaparken en kısa zaman içerisinde hareketi gerçekleştirme becerisidir. Buda m/s olarak bilinir (Gutin ve ark., 1992).

Sürat en kısa zaman dilimi içerisinde hareketin eyleme dönüştürme hızıdır. Uyarı sonucunda reaksiyon gösterebilme becerisidir yada değişik dirençlerde mümkün olduğunda hızlı uygulanan hareketlerdir (Çelebi, 2000).

2.3.2.1. Süratin Genel Sınıflandırılması

- a) Maksimum Sürat: Bir mesafeyi olabildiğince yüksek süratte kat etmek ya da ivmelenme ile yapılan en yüksek hızdır.
- b) Süratte Devamlılık: Süratteki hızın uzun zaman devam ettirebilmedir.
- c) Reaksiyon Sürati: ilk uyarının verilmesinden sonra kas kasılmasına kadar geçen süredir. 2' ye ayrılır.
 - Basit reaksiyon sürati: merkezi sinir sisteminin algılaması hızlıdır.
 - Birleşik reaksiyon sürati: merkezi sinir sisteminin algılaması yavaştır (Çelebi, 2000).
- d) İvmelenme Sürati: Sürat esnasında oluşan değişikliktir. İvme hızı başlangıç hızı ile son hız farkının zamana bölünmesidir.
- e) Aksiyon sürati: Hareketin uygulama sırasında ortaya çıkan sürattir.
- f) Algılama sürati: Hareket serilerinin hızlı şekilde yapılmasını sağlar.
- g) Ortalama sürat: Uygulanacak hareketin mesafe ve zamana göre farklılık gösterir.

- h) Bireysel hareketin sürati: Alt ve üst ekstremitelerin ortaya koyduğu hızdır. (karete de ayağın hızlı olması).
- i) Sürat koşusu: Sporcunun ortalama 30 metreye kadar geçen sürede kat ettiği hızdır.
- j) Hareket sürati: Başlangıç hareketi ile son hareket içerisinde kalan zamandır (Sevim, 1995).

2.3.3. Çeviklik

Çeviklik, vücudun yönünü bir pozisyondan diğer bir pozisyona hareket ettiren hareketin mümkün olduğu kadar süratli, rahat ve dikkatli bir şekilde değiştirme yeteneği olarak (Gutin ve ark., 1992). Ergenlik dönemine kadar Fisher ve Johnson'a göre yaklaşık 12 yaşlarına kadar çeviklik hızlı gelişir. 12-15 yaş aralığında bu performans azalma gösterir. Bu hızlı gelişim döneminden sonra çeviklik tekrar artış gösterir. Ergenlik döneminden önce kızlar ve erkekler arasında çeviklik performansları çok az değişkenlik gösterirken ergenlikten sonraki dönemlerde kızlar erkeklere göre daha geride kalır (Özkan, 2005).

2.3.4. Denge

Tüm hareketlerin temelinde denge yer alır. Pozisyonu devam ettirme diye belirtilir. Denge el göz koordinasyonu, kas sistemi ve vestibüler sistem hakkında bilgi verir (Harsha, 1995).

Yaşa bağlı olarak denge gelişir. Çocukluk dönemlerinde erkekler kızlara göre geridedir. Yapılan araştırmalardan bazıları erkeklerin biraz daha iyi olduğunu söylerler. Bazı çalışmalarda; büyümeden dolayı yani ergenlik döneminde alt uzuvların veya kas kütlelerinin değişik zamanlarda artışına bağlı olarak bir sakarlık çağı geçirdikleri öne sürülür. Erkeklerde bu büyüme esnasında performansta gözlenen geriliğin sebebi beceri, çeviklik, denge sorunlarından kaynaklandığı düşünülür (Müniroğlu, 2009).

Denge yeteneği 1. Okul çağında her yıl artışlar gösterir. Cinsiyete özgü değişiklikler belirgin değildir. Bu yüzden denge yeteneğinde antrenman yapan çocuklar antrenman yapmayanlara oranla gözle görülür değişiklikler gösterir (Hazar, 2008).

2.3.5. Beceri Koordinasyon

Beceriklilik, tüm fiziksel yetenekler içerisinde koordinasyonu sağlayan, hareketin süratli, amaca uygun bir şekilde başarabilme olarak tanımlanır (İkizler 1997).

Beceri, az bir zaman içerisinde zor olacak hareketleri öğrenerek farklı zamanlarda ve koşullarda hızlı bir şekilde amaca uygun bir şekilde tepki gösterebilme ve uygulama yeteneği olarak belirtilmiştir (Günay ve Yüce 2008).

Genel ve Özel olarak iki ana bölüme ayrılır:

2.3.5.1. Genel Koordinasyon

Tüm spor dallarındaki beden koordinasyonunu geçerliliği olan genel beceriyi ifade eder. Sporcunun özel spor branşına ait nitelikleri taşımayan değişik motor becerileri iyi bir şekilde mantıklı ve uygun sergileme özelliğini kapsar. Genel koordinasyon antrenmanların özel koordinasyon antrenmanlarının başlamasından sonra programdan çıkarılması gerekir (Bompa 1994).

2.3.5.2. Özel Koordinasyon

Belirli spor dallarının kendine özgü değişkenlerini bulunduran aynı hareketlerin teknik ve taktiklerin becerileridir. Sporcu kendi spor branşında ki değişik motor becerileri barındıran hareketleri hızlı, akıcı ve anında yapabilme yeteneğidir. Bundan dolayı özel koordinasyon o sporcuya antrenman ve yarışma süresince yüksek performans sağlayabilmesi için ek yetenekler kazanmasına yardımcı olur. Özel koordinasyon motor becerilerin özellikleri ile çok yakından ilgilidir. Bu özel yetenekler (özel koordinasyon) spor dallarına özgü becerileri ve teknikleri hayatı boyunca tekrar etmesi ile gelişir. Sonuç olarak cimnastikçi futbol branşında iyi koordinasyonu olmazken, kendi branşında koordinasyonu iyidir (Günay ve Yüce 2008). Her spor için için özel antrenmanlar yaptırılmalıdır (İkizler 1997).

2.3.6. Reaksiyon Süresi

Reaksiyon süresi, verilen uyarının başlama süresi ile tepkinin başlama süresi arasında geçen zamandır. Örnek verilecek olursa bir atlet çıkışta verilen uyarıya yani tabanca sesini işittiği zaman çıkış anına kadar harekete geçtiği süreye kadar olan zaman reaksiyon süresidir. Hareket süresi ise hareketin başladığı süre ile bittiği süre zarfındaki zamandır. Hareket süresi ile reaksiyon süresinin toplamına tepki süresi söylenmektedir. Yukarıdaki örnekte tabanca sesi ile yarışçının bitiş çizgisine kadar geçen zaman tepki süresini oluşturur (tamer, 1995).



2.4. Dünyada Yaygın Olarak Kullanılan Test Bataryaları ve Geçerlilikleri

Tablo 3 : *Dünyada Yaygın Olarak Kullanılan Test Bataryaları ve Geçerlilikleri (Özer, 2006).*

Yaş	Akronim	Topluluk/Organizasyon	Bölge
6-18	EUROFIT	Avrupa Konseyi Sporun Geliştirilmesi Komitesi	Avrupa
5-17	FITNESSGRAM	Cooper Enstitüsü	Amerika
6-17	PCHF	Fiziksel Uygunluk ve Spor Başkanlık Konseyi/Amerikan Sağlık, Beden Eğitimi ve Rekreasyon Derneği (AAHPER)	Amerika
6-17	PCPF	Fiziksel Uygunluk ve Spor Başkanlık Konseyi/Amerikan Sağlık, Beden Eğitimi ve Rekreasyon Derneği	Amerika
6-17	AAUTB	Amatör Spor Birliği Batarya Testi. Chrysler Vakfı/Amatör Spor Birliği	Amerika
6-17	YMCA YFT	YMCA Gençlik Fitness Testi	Amerika
5-17	NYPFP	Ulusal Gençlik Fiziksel Programı. Amerika Birleşik Devletleri Denizel Gençlik Vakfı	Amerika
5-18	HRFT	Sağlıkla İlgili Fitness Testi, Amerikan Sağlık, Beden Eğitimi ve Rekreasyon Derneği (AAHPER)	Amerika
5-18	Physical Best	Amerikan Sağlık, Beden Eğitimi ve Rekreasyon Derneği (AAHPER)	Amerika
9-19	IPFT	Uluslararası Fiziksel Uygunluk Testi (Amerika Birleşik Devletleri Spor Akademisi / Bahreyn Gençlik ve Spor Genel Organizasyonu)	Amerika
7-69	CAHPER-FPT II	Fitness Performans Testi II. Kanada Sağlık, Beden Eğitimi ve Rekreasyon Derneği (CAHPER)	Kanada
15-69	CPAFLA	Kanada Fiziksel Aktivite, Fitness ve Yaşam Tarzı Yaklaşımı (Kanada Egzersiz Fiziyojisi Derneği)	Kanada

9-19	NFTP-PRC	Çin Cumhuriyeti Ulusal Spor Test Programı (Çin Ulusal Spor ve Beden Eğitimi Komitesi)	Çin
6-12	NZFT	Yeni Zelanda Fitness Testi. Rusell / Eğitim Bakanlığı	Yeni Zelanda
9-19	AFEA	Avustralya Fitness Eğitimi Ödülü. Avustralya Sağlık, Eğitim ve Rekreasyon Konseyi, ACHER	Avustralya

2.5. Fiziksel Uygunluk Testlerinin Tarihi Gelişimi

1861’de Edward Hitchcock tarafından beden eğitiminde fiziksel uygunluk testleri Armherst Kolejinde başlamıştır. 1880’de Dudley Sergent kolejinde okuyan öğrencilerin kuvvet parametrelerini ölçüm için fiziksel uygunluk testi geliştirdi. Birinci ve ikinci Dünya Savaşlarında askerlerin fiziksel uygunluklarının yetersiz olmasından dolayı beden eğitiminin değeri arttı. Arthur Steinhaus ilk defa bir dergide fiziksel uygunluk üzerine bir makale çalışması yayınlamıştır (Özer, 2006).

Amerikalı ve Avrupalı çocukların fiziksel uygunluklarının karşılaştırılması için 1950’de kullanılan Kraus-Weber Minimal Fitness Testi daha sonra Amerika Birleşik Devletleri’nde ilgi uyandırdı. Testteki bazı eksikliklere rağmen, Amerika Hükümeti ve eğitim kurumlarını, çocukların fiziksel uygunluklarını arttırabilmek adına plan, program ve testler geliştirmek için hareketlendirmiştir. Amerikalı çocuklar Avrupalı çocuklara göre esneklik ve kas kuvvetleri daha az olmasından dolayı, Fiziksel Uygunluk ve Spor Başkanlık Konseyi’nin (PCPFS) kurulmasına sebep olmuştur. Amerika 1958’de Sağlık, Beden Eğitimi, Rekreasyon ve Dans Birliği (AAHPERD) Gençlik Uygunluk Testi (YFT) yayınlamıştır.

AAHPERD orijinallik testi 1970’te tekrar yenilenerek performansla alakalı uygunluktan kardiyovasküler sistem uygunluğu, vücut kompozisyonu ve kas kuvvetini de dahil eden sağlıkla ilişkili uygunluğa doğru yönlendirilmesi sağlanmış oldu. Gözden geçirilen bu yenilenme ile 1980’de Modifiye Youth Fitness Testi (YFT) ve Health-related Physical Fitness Testleri oluşturuldu. Öğretmenlerin öğrencilerinin uygunluklarını bilmek, geliştirebilmeleri için 1980’de uygunlukla alakalı kavramları iyi

bilmeleri hususunda eğitim paketleri hazırlandı. Hazırlanan bu eğitim paketlerinde 1988'de (Fitnessgram) ve 1989'da (Physical Best) diye adlandırılmıştır. Amerika Birleşik Devletlerinin farklı sağlık kuruluşları Ulusal Çocuk ve Gençlik Uygunluk Çalışması (NCYFS) oluşturuldu. Bu kuruluşun nihai amacı Amerika erkek ve kız çocuklarının uygunluk normları ve fiziksel aktivite değerleri (profilleri) geliştirebilmektir. Bu amaç doğrultusunda Amerika gençliğinin fiziksel uygunluk ve fiziksel aktivitelerine doğru bilgiler araştırılması için ilk adımlar da atılmış oldu.

CAHPER Fitness-Performans Test kitapçığının 1966'da yayınlanmasından sonra Kanada'da uygunluk testleri çok fazla kullanıldı. Amerika'dan sonra Avrupa'da da 20 yıl gecikmeden sonra fiziksel uygunluk testleri geliştirmeye yönelik çalışmalar başladı. Belçika ve Hollanda 1960'da, sonra da diğer ülkeler kendi test bataryalarını geliştirip yayınladılar. 1978'de geniş çapta bir çalışma yürütüldü ve Eurofit test bataryasının amaç ve kavramları Avrupa Komiteleri Spor Gelişimi Konseyi'nin girişimi neticesinde oluşturuldu. 1980 ve 1982'de fiziksel uygunluk testlerinin değerlendirilmesi ve seçimi yapıldı. 1983'de Uluslararası çabalarla geçici olarak, sonrasında da 1988'de Eurofit kitapçığı Fransızca ve İngilizce olarak yayınlanmıştır.

2.6. Fiziksel Uygunluğun Etkilediği Faktörler

Fiziksel uygunluk (fitness), bireyin günlük yaşamındaki iş verimliliğini, bilişsel aktivitelerini, performansını etkiler.

2.6.1. Fiziksel Uygunluk ve Performans

Fitness kavramının etkilediği unsurlar arasından bir tanesinde bireylerin iş hayatları ve yaşamlarına dair sergiledikleri performanstır. Bireyler iş yerlerinde iyi performansları üretkenlik, verimlilik olarak düşünülecek olursa o zaman fiziksel uygunluk (fitness) performans ve verimliliği de etkiler.

Verimlilik, bireyin fiziki ve akli (zihin) unsurlarını ne kadar kullandığı daha doğrusu fiziksel kapasitenin ne kadarını çalıştığı işe harcadığını ifade eder. Verimlilik, ya da üretkenlik bireyin işte gösterdiği performans ile alakalı olduğu kadar, iş verenin de ödediği miktar karşılığını alması yönünden önemlidir. Bu yüzden fiziksel uygunluk zihni ve beden olarak en yüksek seviyeye varmasını sağladığından dolayı çok önemli

kritik bir yapıya sahiptir. Bireyin fiziksel uygunluk yönünden iyi olması istenilen kapasite de daha iyi sağlıkla ilgili tehlikelerini en aza indireceği için ve iş verenin de kayıplarını en aza indireceğinden (sık rapor alma, düşük verimlilik ya da işe devam edememe vb.) gibi hem de bireyin performansının (işe devamlılığı, yüksek verimlilik, iş yapabilme kapasitesi ya da korunumu, fiziksel uygunluk sayesinde, çevresine de sağlayacağı mutluluk, kendine güven, olumlu enerji ve daha önce hiç açığa çıkarmadığı yönlerini keşfedebilmesi vb.) en yüksek olmasını sağlayacaktır.

Batılı ülkeler performans ve fiziksel uygunluk arasındaki ilişkiyi çok uzun süre incelediler. Bireylerin verimlilik kapasitelerini yükseltmek için o alanda farklı destek yöntemleri oluşturuyorlar hatta bazı iş yerleri gün içerisinde spor yapmak isteyip ama yoğunluktan fırsat bulamayıp çalışan işçileri için iş yerlerinde ücretsiz spor salonu fırsatları sunuyorlar.

Bireylerin en yüksek fiziksel seviyeye gelebilmesi bireylerin işleri etkili yapmasını ve iş için lazım olan fiziksel ihtiyaçlarını yakalamalarının yanında bilişsel olarak daha çok motive olmuş pozitif ve daha verimli, üretken, yapıcı kişilik oluşturabilen insanlara dönüşebilmesini sağlayacaktır.

Böyle bir oluşumun tutulması ile gerilim ve stres seviyeleri azaltılarak baskı, zorlama duygularının yok edilmesi yani vücuttaki hormon dengeleri ile ilgilidir. Böyle bir durum yalnız fiziksel aktivitelerle arttırılabilir ya da fiziksel uygunluğunun iyi olması ile alakalı olduğu bilinmektedir. Nitekim fiziksel uygunluk, psikolojik problemlerin, stres depresyon ve ank-siyete bizuklukları gibi sorunların düzeltilmesinde etkili rol aldıklarını göstermiştir (Brandi ve ark, 2009:101).

Bir başka konu olarak fiziksel uygunluk bireylerin yalnız iş yerlerindeki verimlilik performanslarını etkilemekle kalmaz aynı zamanda okul yaşamında ki performanslarını, başarılarını yani bilişsel ve öğrenme yetilerini etkilediği de bilinmektedir (Dorita ve ark., 2011:27; Catherine ve ark., 2007:511; Tomporowski, 2008:113).

Fiziksel uygunluk kişilerin özel yaşamları üzerindeki etkisi de var olan bilinen bir gerçektir. Kendisiyle mutlu, barışık olan bireylerin pozitif ve özgüvenleri de fiziksel

uygunluk sayesinde olmakta, bu ise çevresi ve ailesi ile olan ilişkiyi etkilemekte, onları çevreleri tarafından çok daha sevilen bireyler haline getirmektedir. Fiziksel uygunluk bireylerin mutluluk seviyelerini artırdığı gibi (Stokes ve Recascino, 2003; 21) kişilerin cinsel performans ve sıklıklarını arttırmaktadır (Lee ve Paffenbarger, 1998:2050), kişileri bütünlük doyum ve mutluluğa ulaştırmaktadır.

2.7. Fiziksel Uygunluk ve Fiziksel Uygunluğun Ölçülmesi

Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk; hastalıkların önlenmesi ve sağlığın geliştirilmesi ile ilişkili uygunluğu ifade etmektedir. Bu nedenle fiziksel uygunluk (motor beceri, performans ve aerobik güç) sağlık terimi yerine de kullanılmaktadır (Kemper ve ark., 2001:182).

Fiziksel uygunluk; günümüzde motor performansın belirlenmesi, fonksiyon ya da fizyolojik özelliklerin saptanmasına dayalı test yöntemleriyle değerlendirilir. Bu tip testler yalnızca temel kuvvet ve dayanıklılığı değil, sürat, çabuk kuvvet ve çevikliği de içermektedir. Fiziksel uygunluk testleri aynı zamanda sağlığın da bir göstergesi olup, kalp-solunum fonksiyonu, kuvvet, dayanıklılık, esneklik konularında da fikir vermektedir (Demirel ve ark. 1990:603).

Son yıllarda sedanter yaşam tarzının, sağlık ile ilgili fiziksel uygunluk düzeyine etkilerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından, yaş gruplarına göre, değerlendirme kriterleri oluşturulmaya başlanmıştır. Bu konuda Avrupa Konseyi Spor Dalı üye ülkelerinin uzmanları EUROFIT Fiziksel Uygunluk Test Bataryasını, Suni ve arkadaşları da yetişkinler için Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk test bataryasını geliştirmişlerdir (Gelecek, 2000).

Fiziksel uygunluk sağlık eğitimi ve genel iyilik hali içinde gereklidir. Fiziksel uygunluğun net ve doğru değerleri eğitimcilere ve politikacılara bu hususta alması gereken tedbirler yönünden yol gösterebilecektir (Gelecek, 2000).

2.8. Özgüven

Özgüven, bireyin tutum, değer, amaç, inanç, kişilerarası ilişki ve stil gibi kişisel farklılıklara dayanan kişilik özelliklerini ifade eder (Tyler ve ark. 1999). Özgüven

insanların doğuştan sahip oldukları ancak çocukluktan itibaren pek çok bireyde törpülenmiş bir özelliktir. Özgüvenin iki temel boyutu vardır: Sevilebilir olma ve yeterli olma duygusu. Bu yüzden kendini sevme, kendini affedebilme ve kendini görme biçimi özgüveni tanımlarken üzerinde durulması gereken konulardır. Özsaygı, kişisel mutluluk ve etkili işleyiş için çok önemli sayılır.

Açık özgüven bilinçli, göreceli olarak kontrol edilen ve kendini bildirmiş inançlarla ele alınır. Öte yandan, örtük özgüvenin, kendini bilmeden, kontrolsüz ve aşırı yapılan özgüvendir. Bunların her ikisi de önemlidir, etkileşim ile oluşturulmuştur. Çünkü insanlar başkalarından alınan geri bildirimlerle özgüvenlerini belirler (Dehart, 2003). Sonuç olarak, çocukların özgüveni ebeveynler, öğretmenler, akranlar ve toplum ile sosyal etkileşimlerden etkilenebilir.

Bireyin yaşam boyu deneyimleri, özgüveninin gelişmesinde önemli rol oynar (Eitel, 2002). İnsanların kendileri hakkındaki fikirleri duygularını etkiler (Güloğlu, 1999). Düşük özgüveni olan insanlar zayıf yönlerini ve eleştirel yönlerini fark eder ve güçlü yanlarını ve yeteneklerini görmezden gelirler. Odaklanmaya ve olumsuz bilgi almaya eğilimlidir (Wells ve Marwell, 1976). Öte yandan, yüksek özgüvene sahip insanlar kendi yeteneklerini, potansiyellerini ve zayıflıklarını takdir ederler, çevresel talepler, mücadeleler ile ilgilenirler, iyi olma ve yüksek güven duygusu, yeni deneyimlere açık, görüşlere açık, yüksek mizah duygusuna sahiptirler eleştirilerle başa çıkarlar. Olumsuz bilgileri görmezden gelme eğilimi gösterirler ve sosyal olarak kabul edilebilir olmaları nedeniyle ilişkilerde daha başarılıdırlar (Osborne, 1996).

Gelişimsel olarak, özgüvenin zaman içinde değiştiği ve dinamik bir süreç olduğu düşünülmektedir (Bishop, 2008). Stanwyck, psikososyal gelişim krizlerinin özgüvenin gelişimini etkilediğine işaret etmiştir (Stanwyck, 1983).

2.8.1. Çocukta Özgüven

Bir çocuğun yaşamındaki en büyük yeri anne alır. Çocuğun bakımı, güven ortamı, çocuğun kendini iyi hissetmesi anne tarafından sağlanır. Bir çocuğun sevgi, ilgi görmesi kadar bunun devam etmesi gerekir. Sık sık bakıcı değiştirmek çocuğun huzursuz, tedirgin ve güven duygusundan yoksun bırakır. Annenin çocuğun yaşamında olmaması beraberinde büyük sorunları doğurur (Haddou, 2000).

Özgüven duygusunun oluşumu çocuğun yaptıklarının kabul edilmesiyle oluşan zorluklar karşısında problemleri iç dünyasında, kuvvetli olduğuna, zekasıyla veya kabiliyetiyle aşabileceğine olan kanaatidir (Sayar, 2003).

Çocukluk dönemi çocuklarında daha çok model alarak öğrenme yöntemi olduğu için bu dönemlerde çocuğun yakınında bulunanların etkisi büyüktür. Bu dönemde çocuğun yakınında bulunanlar yine anne ve babalardır. Bundan dolayı çocuklar davranışlarından tutumlarına kadar anne babayı örnek alır. Aynı şekilde özgüven duygusu da anne ve babadan öğrenilecek bir duygudur. Çocuğun içinde olan öz benlik kavramını yine kendileri belirleyeceklerdir. Anne ve babalar çocuklarına bu dönemde ayna görevi yaparlar (Humphreys, 2002). Böylelikle çocuğun benliğinin gelişiminde etkiye sahiptirler.

Özgüveni yükseltmek, çocukların stresle başa çıkmalarına, problemleri etkili bir şekilde çözmelerine, hataları ve hayal kırıklıklarını kabul etmelerine ve başarılı deneyimler yaşamalarına yardımcı olabilir. Ergenlik döneminde, bazı iç ve dış faktörlerin, fiziksel gelişim ve görünüm, sosyal ilişkiler, bilişsel gelişim (Bishop, 2008), artan risk alma davranışları (O'shea, 2008), kimlik gibi, özgüvenin gelişimi üzerinde güçlü etkisi vardır (Eitel, 2002).

İlkokuldan ortaokula geçişte, yeni bir sosyal çevreye girme, yeni beklentiler, akademik zorluklar, hızlı fiziksel, duygusal ve bilişsel değişimlerle yüzleşme gibi dramatik değişimleri içerir. Bütün bu gelişimsel ve çevresel zorluklar, çocukların bunalmış ve gereğinden fazla hissetmelerine neden olabilir (L'Esperance, 2006; Bishop, 2008).

Çocuğun büyümesiyle birlikte okul hayatına katılması, onun aile dışında farklı kişilerle daha yakın ilişkiler içine girmesini ve öz-kavramı ve özgüven gelişimi açısından farklı etkenlerin devreye girmesini beraberinde getiren bir süreçtir. Okul ile birlikte akademik başarı, akranlarla olan olumlu ilişkilerin özgüven üzerinde etkileri kaçınılmaz olarak ortaya çıkmaktadır. Öğrencilerin akademik başarıları ve benlik saygısı arasındaki ilişki incelendiğinde, akademik başarıları yüksek olan öğrencilerin özgüvenlerinin akademik başarıları orta ve düşük olan öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Kaya ve Oğurlu, 2015). Benzer bir biçimde, öğrencilerin okula ilişkin yaşam doyumu ile öz-kavramları arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmalar da bulunmaktadır. (Sarı ve Cenkseven, 2008), ilköğretim öğrencileri ile gerçekleştirdikleri

araştırmada, öz-kavramı olumlu olan öğrencilerin okula ilişkin daha yüksek yaşam doyumu rapor ettiklerini bulmuşlardır.

Özgüveni geliştirmek için bazı yöntemler ve yaklaşımlar vardır. Özellikle okullarda uygulanan özgüveni zenginleştirme programları, öğretim yöntemleri yaklaşımı, paket program yaklaşımı ve tüm okul yaklaşımı olmak üzere üç ana yaklaşıma dayanmaktadır (Smith, 1998).

2.8.2. Özgüven Eğitiminde Anne Babanın Rolü

Çocukların kendilerini güven içinde hissetmeleri için toplum içinde var olan akıllı ol, gibi yorumlanan yanlış düşünceleri değiştirmek gerekir (Kasatura, 1998).

Özgüven eğitimi için ebeveynlerin görevleri şu şekilde sıralanabilir.

- Gerekli zaman şikayet edebilmek,
- Geleceğe hazırlamak,
- İyi örnek olabilmek,
- Yapıcı eleştirilerle yol gösterebilmek,
- Kendilerini ifade etmelerine yardımcı olmak,
- Değişim yönünde onların haklı olduğunu bilebilmek,
- Karar vermelerine yardımcı olmak.

Gelecek eğitim hayatı ve performans konularında çocuklarına baskı yapan anne babalar istemeden de olsa çocukların bahane, telafi gibi düşüncelere ve bunun sonucu olarak da çocukta özgüven problemleri yaşanmasına sebep olur. Çok fazla istek ortaya koyan anne ve babalar çocukta tedirginlik ve güvensizlik yaratır (Humphreys, 2002).

2.8.3. Özgüveni Artırma

Bireylerin özgüven gereksinimlerinin tatmin edilmesi, özgüven duygusuna, değere ve dünyada yararlı olma arzusuna yol açtığı için özgüven aşımı önemlidir. Sonuç olarak, psikolojik sağlık için özgüven şarttır. Özgüvenli, bir kişinin kendini sürekli olarak yaptığı doğru veya yanlış değerlendirmelerin duygusal sonuçlarını ifade eder. Örneğin, fiziksel görünüm, kişilik özellikleri, çeşitli gruplardaki statü ve benzeri değerlendirmeler kişinin kendini nasıl gördüğü ve kişinin özgüvenini gösteren yolunun bir göstergesidir (Martinez, 1997)

Fiziksel özelliklerin farkında olma, çocuklarda kendini imajının gelişimini geliştirir. Eğer erkek veya kız çocukları fiziksel görünümünden hoşnut olmazsa, düşük özgüven oluşur (Lawrence, 2006). Bir kişinin fiziksel görünüşü, isimleri gibi

adlandırılmışsa, temel özleri olumsuz etkilenir ve bedenlerinden utanabilirler. Eğer insanlar bedenleri ile takdir ve tatmin hissetmeyi öğrenirlerse, içsel benliklerine karşı tutumları olabilir (Schiraldi, 2007).

Düşük Özgüveni olan insanlar engellerini sadece fiziksel görünümünü doğru göremedikleri için algılamaktadırlar çünkü yetersizlik duygusu vardır (McKay, Fanning, 2006). Bu nedenle, insanların olumlu fiziksel görünümünü algılamaya yardımcı olmak hayati önem taşımaktadır.

Özgüveni yüksek olan insanlar, özgüveni düşük olan bireylerden, benliklerin olumlu yönlerini yoğunlaştırdıkları için farklılık gösterirler; daha parlak, daha çekici veya daha yetenekli olurlar. Düşük özgüvene sahip insanlar temel değerlerini takdir etmez ve doğru değerlendiremezler; bu nedenle, kendini bloke ederler. Özgüveni geliştirmek için, insanlar kendini onaylamayı ve başkaları için iyilik aramayı öğrenebilirler (Schiraldi, 2007). Bir birey kendi güçlü yanlarını fark ettiğinde, kendilerini takdir eder, o zaman insanlar özgüveni güçlü hissedebilirler (McKay ve Fanning, 2006).

Özgüveni etkileyen bir başka önemli faktör, ergenlik dönemidir. Psikolojik büyümeye kadar; biyofizyolojik değişikliklerden insan gelişiminin dinamik ve kritik bir aşamasıdır (Khanlou, 2004). Düşük özgüveni olan ergenlerin olumsuzluklarla baş edememe, depresyon ve intihar eğilimleri olan ergenler risk altındadır. Ergenlik döneminde yaşadığı sorunlar, gelecekteki akademik, mesleki ve psikolojilerini etkileyebilir (Barrett, 1999).

Erikson'a göre, Ergenlerin de sorunlarla başarılı bir şekilde başa çıkabilmesi kişilerarası ilişkileri iyi olması, etkili bir iletişim kurmaları, gelecek hedefleri belirlemede önemlidir (Erikson, 1968).

Ergenlik dönemine gelindiğinde, birey kendine özerk ve bağımsız bir kimlik yaratma gayretine girer. Arkadaşlarıyla kurduğu ilişkiler, ailenin önüne geçer ve bireyin kendilik oluşumunda etkili olur. Özgüveni düşük olan ergenler, olumsuz öz-kavrama sahiptirler (Bayramkay v r ark, 2005).

2.8.4. Kendini Sevme

Bireylerin kendisine güvenmesi kendisine değer vermeyi önemli kılar fakat kendimizi sevmenin de hiçbir koşulu olmaz. Birey taşıdığı tüm olumsuzluklara rağmen (kendi kusurlarına, sınırlılıklarına başarısızlıklarına ve olumsuzluklarda) kendini sever. Kişinin kendisini sevmesi zorluklar karşısında kendisini toparlayabilmesinin kanıtıdır. Yaşanılan kuşku, acı ve güçlükler karşısında kişiyi umutsuzluktan da korur.

İnsanların kendisini sevmesi ancak kendisini bilen, tanıyan birey, ilkeleri çevresinde kendisini geliştirir ve karakterini yeniden inşa edebilir. Karakterini ortaya yansıtamayan birey ne kendi iç huzurunu ne de çevresi ile sağlıklı, olumlu ilişkiler kurabilir (Cüceloğlu, 2000: 316).

3.BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Süleymaniye Peshmerge Spor kulübünde spor yapan okuluna devam eden 90 öğrenci ve Süleymaniye Şehit Abdulrezzak İlköğretim Okulunda spor yapmayan 120 öğrenci oluşturmuştur. 105'i kız ve 105'i de erkek olmak üzere toplamda 210 (iki yüz on) öğrenci bu araştırma da incelemeye alınmış olup, öğrenciler 10-12 yaş gurubundadır.

3.2. Veri Toplama Aşaması

Araştırma alanındaki öğrencilere uygulanan vücut ölçümleri Eurofit Test Bataryası ve Özgüven Anketi öğrencilerin devam ettikleri Süleymaniye Peshmerge Spor Kulübü ve Şehit Abdulrezzak İlköğretim Okulunun spor salonlarında yapılmış ve sonuçlar önceden hazırlanmış olan “Denek Test Takip Formu” na kaydedilmiştir. Deneklere testlere katılmadan önce uygulanacak her ölçüm aracı ve test prosedürü hakkında gerekli bilgiler verilmiş, testlerde kullanılan aletler tanıtılmış ve test esnasında motivasyonları sağlanmıştır. Denekler testlere katılmadan önce sağlık durumları hakkında gerekli bilgiler edinilmiştir. Deneklerin velilerinden izinler alınmıştır. Testlerden önce deneklere test bataryası uygulama kurallarına göre ısınma yaptırılmıştır.

3.3. Kullanılan Test Metotları

Testlerde kullanılan aletler ve istasyonlar Eurofit Test Bataryası ve Özgüven Anketinde belirtilen talimatlara uygun olarak hazırlanmıştır. Deneklerin yaşları; nüfus cüzdanlarındaki doğum tarihleri temel alınarak yıl itibariyle kaydedilmiştir.

Testlerin uygulanışı esnasında zaman ölçümleri için, saniyenin 1/100 hassasiyetinde Casio marka F-91W model bir kronometre kullanılmıştır. Öğrencilerin el dinamometresi testinde (pençe kuvveti), Takei Physical Fitness Test Grip-D (Grip Strength Dynamometer, Made in Japan) marka el dinamometre aleti kullanılmıştır. Uzun atlama ve diğer testlerde gerekli olan uzunluk ölçümleri için, Devlet Malzeme

Ofisi (DMO) tarafından imal edilen ve okullarda kullanılan standart 1 m'lik demir metre kullanılmıştır.

3.4. Vücut Ağırlığı ve Vücut Kompozisyonu Ölçümü

Öğrencilerde boy ve ağırlık ölçümleri, gelişim döneminde genel sağlık ve beslenme durumlarının belirlenmesi için de kullanılmaktadır. Genetik ve çevresel faktörlerin boy üzerine etkili olduğu bilinmektedir. Öğrencilerin vücut kompozisyonu Omron BF 511 marka ölçüm aleti 0,1 kg hassaslıkta ölçülerek kaydedilmiştir. Vücut ağırlığı ölçümünde deneklerin tartı üzerine minimal elbise ile çıkmaları sağlanarak yapılmıştır. Öğrencilerin boy ölçümleri SECA CE 0123 marka 0.1 mm'ye duyarlı ölçer ile yapılmıştır. Öğrencilerin BKI, vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun (m) karesine bölünmesi ($BKI = \frac{kg}{m^2}$) formülü kullanılarak belirlenmiş ve WHO (Dünya Sağlık Örgütü) standartları kullanılarak değerlendirilmiştir. (Özer, 2001).

3.5. Piers Harris Öz-Kavram Ölçeği

Öz-Kavram Ölçeği (PHÇÖGÖ) 1964 yılında Piers Harris tarafından geliştirilen “Kendim Hakkında Düşüncelerim” olarak da anılan 80 maddelik Piers-Harris'in Çocuklarda Öz-Kavram ölçeği 9-20 yaş grubundaki öğrenciler için geliştirilmiştir (Piers, 1984). Sorulara “evet” veya “hayır” şeklinde cevap verilecektir. Ölçek puanı 0-80 arasında değişebilmektedir. Yüksek puan olumlu, düşük puan ise olumsuz öz kavram varlığına işaret etmektedir. Ölçek 6 adet alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlar sırası ile 1. Mutluluk-Doyum ve 2. Kaygı, 3. Popülarite, Sosyal Beğeni ya da Gözde Olma, 4. Davranış ve Uyuma-Konformite, 5. Fiziksel görünüm ve 6. Zihinsel ve Okul Durumu'dur. Ölçeğin güvenilirlik ve geçerliliği (Öner,2007) tarafından ilkokuldan üniversite öğrencilerine kadar geniş bir yaş diliminde yapılmıştır (Öner, 2007) Yüksek puanlar olumlu benlik kavramının, düşük puanlar da olumsuz benlik kavramının varlığını ifade etmektedir. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı alt ölçekleri için 78 ile 93 arasında değişmektedir. Altı faktör toplam puan değişiminin %42' sini açıklamaktadır. Türkçe formun güvenilirlik katsayıları ise 81 ile 89 arasında da değişmektedir. Türkçe formun faktör yapısı, özgün formun faktör yapısına paralellik göstermektedir. Faktör analizi sonucunda altı faktörün toplam puan değişiminin %41,7'sini açıkladığı belirlenmiştir (Öner, 2007).

3.6. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmamızda spor okullarına devam eden 10-12 yaş grubu kız ve erkek öğrenci gruplarından elde edilen veriler Microsoft Excel (office 2007) programında değerlendirilerek her test için maksimum ve minimum değerler tespit edildi. Bu değerler göz önünde bulundurularak en yüksek dereceyi yapan „10“ puan en düşük dereceyi yapan ise „0“ puan olacak şekilde ağırlıklandırılarak normları çıkarıldı. Yapılan testler SPSS 21 for windows istatistik programında değerlendirildi ve çıkan sonuçlar ortalama, standart sapma, f ve p değerleri düzeyinde birbirleri ile karşılaştırmaları yapıldı.

Normallik sınaması için Kolmogorov Smirnov testi yapıldı, normal dağılım gösteren veriler için ikili karşılaştırmalarda bağımsız t-testi ikiden fazla değişkenin karşılaştırıldığı (spor türlerine / branşlarına göre) durumlarda tek yönlü ANOVA testi, farklılıkların kaynağının tespiti için Post- Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. (Varyansların bağımsızlığının tespiti için Levene testi kullanılmıştır). Parametrik olmayan (yaş, 20 m koşu ve özgüven) değişkenleri için 2'li karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testi, 2'den fazla değişkenin karşılaştırılması için Kruskal – Wallis testi kullanılmıştır.

Özgüven ölçeğinin iç tutarlılığının sınanması için Piers-Harris Çocuklarda Öz-Kavram ölçeğinin Kürtçe Sorani lehçesine uyarlanması amacıyla öncelikle ölçek Türkçe'den kürtçeye çevrilmiş ve sonrasında toplam 300 öğrenciden veri toplanmıştır. Ölçekten alınacak puanlar 0-80 aralığında değiştiği için olumlu maddeler 1, olumsuz maddeler 0 olarak kodlanmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .79 olarak bulunmuştur. Bu değer ölçeğin iç tutarlılığının iyi düzeyde olduğunu göstermektedir. Test-tekrar test güvenilirliği çalışması için ilk çalışma sırasında veri toplanan katılımcılardan 70 tanesine tekrar ulaşılmış ve 5 ay sonra ölçeği yeniden doldurmaları istenmiştir. Veriler analiz edildiğinde, pearson korelasyon değeri .96 olarak bulunmuştur. Bu değer katılımcıların öz kavramlarının geçen zamana göre değişmediğini ve ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir sonuçlar elde edilmesini sağladığını göstermiştir.

3.7. Genel Test Kuralları

Testlerde uygulanacak olan hareketler beden eğitimi ve spor kıyafetleriyle yapılmıştır.

Testlerin tümü iyi havalandırılmış, geniş bir salonda yapılmıştır. Örneğin, Okul spor salonu, kulüp spor salonu. Kaygan olmayan bir zemin ve spor ayakkabılar koşma ve sıçrama testleri için gereklidir.

Testleri objektif yapabilmek için testler deneklere anlatılmıştır.

Otur eriş testinden önce ısınma veya gerdirme egzersizlerine izin verilmemiştir.

Denekler her test arası tam dinlenme şansı bulmuştur.

Test talimatlarında belirtilmediği takdirde katılımcıların testten önce ön deneme yapmalarına izin verilmemiştir.

Katılımcıları test boyunca desteklemek önemlidir. Test lideri, ölçülen faktör doğrultusunda destek vermiştir.

Eğer motor testleri, kardiyorespiratör dayanıklılık testleriyle aynı gün yapılırsa, motor testler daha önce yapılmıştır (Topendsport).

3.8.Uygulanan Ölçüm ve Testler

3.8.1. Eurofit Test Protokolü (Topendsport).

3.8.1.1. Flamingo Denge Testi: Denge demiri üzerinde bir dakika durabilmek için gereken deneme sayısı test sonucudur. Örneğin, bir dakika içerisinde dengesi 5 defa bozularak yeniden dengesini sağlayan 5 puan alır.

İlk 30 saniye içerisinde katılımcının 15 defa denge denemesi yapması halinde, test durdurulur ve denek 0 puan alır. Gerçekte bunun anlamı denegin testi uygulayamaması demektir. Ender olarak fakat daha çok genç yaşlarda olan özellikle 6-9 yaşları arasında izlenecektir.



Şekil 2 : Flamingo (Denge) Testi.

3.8.1.2. Otur-Eriş Testi: İki denemenin en iyisi skor olarak kaydedilir. Kutu üzerinde parmağın uzanabildiği çizgi cm. olarak belirlenecektir. Örnek: Ayak parmak uçlarına erişebilen denek 15 puan alır (15 cm). Ayak parmaklarının bulunduğu yeri 7 cm geçebilen denek 22 puan alacaktır (22 cm).



Şekil 3 : Otur Eriş Testi.

3.8.1.3. Durarak Uzun Atlama: İki denemenin en iyisi skor olarak alınır. Sonuçlar cm olarak verilir. Örneğin; 1m 56 cm atlamış denek 156 puan almış olur. Atlayışlar, sıçrama çizgisi ve minderlerin aynı seviyede olduğu bir zeminde yapılacaktır.



Şekil 4 : Uzun Atlama Testi.

3.8.1.4. Bükük Kolla Asılma: 1/10 birimleri test sonucu olarak değerlendirilecektir. Örneğin; 17.4 saniyelik bir zaman 174 puan alır. 1 dakika 03.5 (63,5 sn) saniyelik bir zaman ise 635 puan alacaktır.



Şekil 5 : Bükülü Kol Testi.

3.8.1.5. Mekik Koşu 10 X 5 M. Testi: 5 siklusu tamamlamak için gereken süre 1/10 zamanla kaydedilecektir. Örneğin; 21.6 saniyelik bir test süresi sonucu denek 216 puan alacaktır.



Şekil 6 : Mekik Koşu 10 X 5 M. Testi.

3.8.1.6. Dayanıklılık Mekik Koşu Testi: Mekik koşusu, maksimal aerobik kapasitenin ve dayanıklılığın göstergesi olarak, 20 m'lik mesafe boyunca koşmayı içermektedir. Sürat, düzenli aralıklarla sinyal verecek olan teyp sayesinde kontrol edilecektir. 20 m'lik mesafenin sonuna ulaşabilmek için hızın ayarlanması gerekecektir. Çizgiye ayakla dokunup, geri dönüp diğer yöne doğru koşulması gerekecektir. Başlangıçta sürat düşük olmasına rağmen yavaşça ve her dakikada artmaya devam eder. Testteki amaç koşu ritmini olabildiğince uzun süre devam ettirebilmek amaçlanacaktır. Bir süre periyodundan sona daha fazla devam edilemediği için durmak zorunda kalınacaktır.



Şekil 7 : Dayanıklılık Mekik Koşu Testi.

3.8.1.7. El Pençe Kuvveti: İki denemeden en iyi olanı test sonucu olarak kaydedilir. Sonuç 0.5 kg en yakın değer olarak alınacaktır. Örneğin; 35.5 kg'lık bir sonuç 355 puan alacaktır.



Şekil 8 : El Pençe Kuvveti testi .

3.8.1.8. Mekik: 30 saniye içerisinde doğru yapılan ve tamamlanan mekikler sayılır ve skor olarak kaydedilecektir. Örnek; 15 doğru mekik, 15 puanı ifade edecektir.



Şekil 9 : Mekik Testi.

3.9. Antropometrik Ölçümler

3.9.1. Boy: Öğrencilerin boy ölçümleri SECA CE 0123 marka 0.1 mm'ye duyarlı ölçer ile yapılmıştır.



Şekil 10 : Boy Ölçeği Aleti .

3.9.2. Kilo: Vücut ağırlığı ölçümünde deneklerin tartı üzerine minimal elbise ile çıkmaları sağlanarak yapılmıştır.

3.9.3. Vücut Kompozisyonu: Öğrencilerin vücut kompozisyonu Vomron BF 511 marka ölçüm aleti 0,1 kg hassaslıkta ölçülerek kaydedilmiştir.



Şekil 11 : Vücut Kompozisyonu aleti.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 4: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Fiziksel Özellikleri

		KIZLAR			ERKEKLER		
Spor yap		N	Ort	Std. Sapma	N	Ort	Std. Sapma
Yaş	Yapıyor	45	11.000	.82339	45	11.000	.82339
	yapmıyor	60	11.000	.82339	60	11.000	.82339
Boy	Yapıyor	45	145.1333	9.60729	45	144.6444	7.94056
	Yapmıyor	60	139.8667	7.65455	60	142.9667	7.90830
Kilo	Yapıyor	45	42.4111	9.85521	45	43.1156	7.90830
	Yapmıyor	60	42.6910	6.27068	60	42.1890	8.19337
BKİ	Yapıyor	45	19.9378	3.48153	45	20.4338	3.45540
	Yapmıyor	60	22.0585	3.66464	60	20.9482	4.07979
Vücut yağı	Yapıyor	45	23.9711	7.13174	45	24.5044	7.54161
	Yapmıyor	60	22.6818	5.24931	60	20.9467	5.25726
Kas yüzdesi	Yapıyor	45	32.6133	3.49295	45	33.5044	2.82223
	Yapmıyor	60	31.2267	2.92545	60	31.8133	2.66614

Çalışmanın sonuçları göz önüne alındığında, kızlarda spor yapanların yaş ortalaması 11 ± 0.82 yıl, boy ortalaması 145.1 ± 9.60 cm, kilo ortalaması 42.4 ± 9.85 kg, BKİ ortalaması 19.9 ± 3.48 , vücut yağ ortalaması 23.9 ± 7.13 , kas yüzdesi 32.6 ± 3.49 iken kızlarda spor yapmayanlarda ise yaş ortalaması 11 ± 0.82 yıl, boy ortalaması 139.8 ± 7.65 cm, kilo ortalaması 42.6 ± 6.27 kg, BKİ ortalaması 22.0 ± 3.66 , vücut yağ ortalaması 22.6 ± 5.24 ve kas yüzdesi 31.2 ± 2.92 olarak bulunmuştur.

Erkeklerde spor yapanların yaş ortalaması 11 ± 0.82 yıl, boy ortalaması 144.6 ± 7.94 cm, kilo ortalaması 43.1 ± 7.90 kg, bmi ortalaması 20.4 ± 3.45 , vücut yağ ortalaması 24.5 ± 7.54 , kas yüzdesi 33.5 ± 2.82 iken erkeklerde spor yapmayanlarda ise yaş ortalaması 11 ± 0.82 yıl, boy ortalaması $142.9 \pm 7,90$ cm, kilo ortalaması 42.1 ± 8.19 kg, BKİ ortalaması 20.9 ± 4.07 , vücut yağ ortalaması 20.9 ± 5.25 ve kas yüzdesi 31.8 ± 2.66 olarak bulunmuştur.

Tablo 5: Katılımcıların Cinsiyete Göre BKİ Değerlerinin Dağılımı

	zayıf		Normal		fazla kilolu		şişman	
	N	%	n	%	n	%	n	%
Kız	9	%9.45	89	%93.45	5	%5.25	2	%2.1
Erkek	7	%7.35	73	%76.65	18	%18.9	7	%7.35
Toplam	16	%7.62	162	%77.14	23	%10.95	9	%4.28

Çalışmamızın sonuçlarına bakıldığında kızlarda % 9.45 zayıf, % 93.45 normal kilolu, % 5.25 fazla kilolu ve % 2.1 şişman, erkeklerde ise % 7.35 zayıf, % 76.65 normal, % 18.9 fazla kilolu ve % 7.35 şişman olarak bulunmuştur.

Tablo 6: Spor Yapan Ve Yapmayan Kız Ve Erkek Öğrencilerin Eurofit Testi Ve Öz Güven Ölçeği Ortalama Sonuçları

Spor yap		KIZLAR			ERKEKLER		
		N	Ort	Std. Sapma	N	Ort	Std. Sapma
Denge	Yapıyor	41	13.5366	5.82279	41	14.5366	6.30118
	Yapmıyor	26	17.8077	3.89892	26	14.8077	5.04396
Otur eriş	Yapıyor	45	21.7111	6.36261	45	15.7111	5.77464
	Yapmıyor	60	16.2750	5.36579	60	16.8000	4.67884
Uzun atlama	Yapıyor	45	136.0889	20.22018	45	143.4222	22.67907
	Yapmıyor	60	126.1500	12.38756	60	131.2667	15.39190
Pençe kuvveti	Yapıyor	45	19.2000	3.57243	45	20.2133	4.84053
	Yapmıyor	60	17.6267	3.66883	60	19.0033	4.56738
Mekik	Yapıyor	45	18.1333	3.86476	45	19.7556	3.78487
	Yapmıyor	60	12.4000	3.71529	60	13.4167	4.84433
Bükük kol	Yapıyor	45	15.1616	13.01999	45	20.2847	14.93449
	Yapmıyor	60	12.6632	8.92799	60	13.4427	9.56867
Koşu 10x5	Yapıyor	45	23.2896	3.63368	45	23.1102	4.36473
	Yapmıyor	60	24.5820	1.51136	60	22.9768	3.18320
20m koşu	Yapıyor	45	3.2956	1.21374	45	4.1578	1.47224
	Yapmıyor	60	1.0500	.60939	60	1.6900	1.09602
Özgüven	Yapıyor	45	64.3556	6.03458	45	63.9111	7.40645
	Yapmıyor	60	56.9333	10.94651	60	57.5167	10.73643

Çalışmamızın sonuçlarına bakıldığında kızlarda spor yapan grubun denge ortalaması 13.5 ± 5.82 , otur eriş ortalaması 21.7 ± 6.36 cm, uzun atlama 136.0 ± 20.22 cm, pençe kuvveti ortalaması 19.2 ± 3.57 kg, mekik ortalaması 18.3 ± 3.84 , bükük kol

ortalaması 15.1 ± 13.01 saniye, koşu 10 x 5 metre 23.2 ± 3.68 saniye, 20 metre koşu ortalaması 3.29 ± 1.21 , özgüven ortalaması 64.35 ± 6.03 olarak bulunmuştur. Kızlarda spor yapmayan grubun denge ortalaması 17.8 ± 3.89 , otur eriş ortalaması 16.2 ± 5.36 cm, uzun atlama ortalaması 126.15 ± 12.38 cm, pençe kuvveti ortalaması 17.6 ± 3.66 kg, mekik ortalaması 12.4 ± 3.71 , bükük kol ortalaması 12.66 ± 8.92 saniye, koşu 10 x 5 metre 24.5 ± 1.51 saniye, 20 metre koşu 1.05 ± 0.609 , özgüven ortalaması 56.93 ± 10.94 olarak bulunmuştur.

Erkeklerde spor yapan grubun denge ortalaması 14.5 ± 6.30 , otur eriş ortalaması 15.7 ± 7.77 cm, uzun atlama ortalaması 143.4 ± 22.67 cm, pençe kuvveti ortalaması 20.2 ± 4.84 kg, mekik ortalaması 19.7 ± 3.78 , bükük kol ortalaması 20.2 ± 14.93 saniye, koşu 10 x 5 metre 23.11 ± 4.36 saniye, 20 metre koşu 4.15 ± 1.69 , özgüven ortalaması 63.91 ± 7.40 olarak bulunmuştur. Erkeklerde spor yapmayan grubun denge ortalaması 14.8 ± 5.05 , otur eriş ortalaması 16.8 ± 4.67 cm, uzun atlama ortalaması 131.2 ± 15.39 cm, pençe kuvveti ortalaması 19.0 ± 4.56 kg, mekik ortalaması 13.4 ± 4.84 , bükük kol ortalaması 13.4 ± 9.56 saniye, koşu 10 x 5 metre 22.97 ± 3.18 saniye, 20 metre koşu 1.6 ± 1.09 , özgüven ortalaması 57.51 ± 10.73 olarak bulunmuştur.

Tablo 7: *Kızlar ve Erkekler için Normallik Sınaması sonuçları*

		Tek- Örnek Kolmogorov-Smirnov Testi														
		yaş	Boy	kilo	BKİ	Vücu tyağı	Kas yüzd esi	deng e	Otur eriş	Uzun atlam a	pençe kuvv eti	meki k	bükü k_kol	koşu 10x5	20m koşu	özgü ven
KIZLAR	N	105	105	105	105	105	105	67	105	105	105	105	105	105	105	105
	P	.000	.515	.510	.353	.482	.280	.643	.752	.331	.078	.614	.210	.907	.002	.010
ERKEKLER	N	105	105	105	105	105	105	67	105	105	105	105	105	105	105	105
	P	.000	.515	.510	.353	.482	.280	.643	.752	.331	.078	.614	.210	.907	.002	.010

Veri sınamasına geçmeden önce verilerimizin Normallik sınaması gerçekleştirilmiştir. Tablo 5' te kız ve erkeklere ait vücut kompozisyonu ve Eurofit değişkenlerine ait yapılan Kolmogorov-Smirnov normallik sınamasına göre ($p < 0.05$), parametrik testler uygulanmıştır. Yaş, 20m Koşu ve Özgüven değişkenlerine ait verilerin normal dağılım özelliği taşımadığı görülmüştür. Bu değişkenlere parametrik olmayan testler uygulanmıştır.

Tablo 8: Verileri Parametrik Dağılım Gösteren Değişkenlere Ait Kız Ve Erkekler İçin Spor Yapan Ve Yapmayan Öğrencilerin Fiziksel Özellikleri Ve Eurofit Testi Verilerinin Bağımsız T Testi Sonuçları

	Kızlar	Erkek
	Sig. (2-kuyruklu)	Sig. (2-kuyruklu)
Boy	.003	.285
Kilo	.868	.601
BKİ	.003	.497
Vücut yağı	.310	.008
Kas yüzdesi	.029	.002
Denge	.002	.854
Otur eriş	.000	.289
Uzun atlama	.005	.003
Pençe kuvveti	.030	.193
Mekik	.000	.000
Bükük kol	.246	.009
Koşu 10x5	.029	.863

Spor yapan ve yapmayanlara ait verilerde farklılık olup olmadığını incelemek için önce varyansların bağımsızlığı testi olan Levene testi ardından bağımsız t testi uygulanmıştır. Detaylı bilgi için ekler sayfasına bakılabilir. Bunun dışında Tablo 3 incelenecek olursa, sporcu olup olmama durumuna göre boy dağılımlarının aynı olup olmadığını incelemek için gerçekleştirilen bağımsız t testi sonuçlarına göre, kızlarda sporcu olanların (Ort = 145.13) ve sporcu olmayanların (Ort = 139.86) boy dağılımları arasında anlamlı bir farkın olduğunu göstermiştir ($p = .003$). Erkek sporcu olanların (Ort = 144.64) ve sporcu olmayanların (Ort = 142.96) boy dağılımları arasında anlamlı bir farkın olmadığını göstermiştir ($p = .285$), sporcu olup olmama durumuna göre kilo dağılımlarının aynı olup olmadığını incelemek için gerçekleştirilen bağımsız t testi sonuçlarına göre , kızlarda sporcu olanların (Ort = 42.41) ve sporcu olmayanların (Ort = 42.70) kilo dağılımları arasında anlamlı bir farkın olmadığını göstermiştir ($p = .868$). Erkek sporcu olanların (Ort = 43.12) ve sporcu olmayanların (Ort = 42.19) kilo dağılımları arasında anlamlı bir farkın olmadığını göstermiştir ($p = .601$),

Sporcu olup olmama durumuna göre BKİ dağılımlarının aynı olup olmadığını incelemek için gerçekleştirilen bağımsız t testi sonuçlarına göre, kızlarda sporcu olanların (Ort = 19.94) ve sporcu olmayanların (Ort = 22.06) BKİ dağılımları arasında

anlamli bir farkin olduğunu gstermiştir ($p = .003$). Erkek sporcu olanların (Ort = 20.43) ve sporcu olmayanların (Ort = 20.94) BKİ dağılımları arasında anlamli bir farkin olmadığını gstermiştir ($p = .497$),

Sporcu olup olmama durumuna gbre vucut yağı dağılımlarının aynı olup olmadığını incelemek iain gercekleştirilen bağımsız t testi sonuçlarına gbre, kızlarda sporcu olanların (Ort = 23.97) ve sporcu olmayanların (Ort = 22.68) vucut yağı dağılımları arasında anlamli bir farkin olmadığını gstermiştir ($p = .310$). Erkek sporcu olanların (Ort = 24.50) ve sporcu olmayanların (Ort = 20.95) vucut yağı dağılımları arasında anlamli bir farkin olduğunu gstermiştir ($p = .008$). Sporcu olup olmama durumuna gbre kas yuzdesi dağılımlarının aynı olup olmadığını incelemek iain gercekleştirilen bağımsız t testi sonuçlarına gbre, kızlarda sporcu olanların (Ort = 32.61) ve sporcu olmayanların (Ort = 31.22) kas yuzdesi dağılımları arasında anlamli bir farkin olduğunu gstermiştir ($p = .029$). Erkek sporcu olanların (Ort = 33.50) ve sporcu olmayanların (Ort = 31.81) kas yuzdesi dağılımları arasında anlamli bir farkin olduğunu gstermiştir ($p = .002$).

Sporcu olup olmama durumuna gbre denge dağılımlarının aynı olup olmadığını incelemek iain gercekleştirilen bağımsız t testi sonuçlarına gbre, kızlarda sporcu olanların (Ort = 13.53) ve sporcu olmayanların (Ort = 17.80) denge dağılımları arasında anlamli bir farkin olduğunu gstermiştir ($p = .002$). Erkek sporcu olanların (Ort = 14.53) ve sporcu olmayanların (Ort = 14.81) denge dağılımları arasında anlamli bir farkin olmadığını gstermiştir ($p = .854$). Sporcu olup olmama durumuna gbre otur eriş dağılımlarının aynı olup olmadığını incelemek iain gercekleştirilen bağımsız t testi sonuçlarına gbre, kızlarda sporcu olanların (Ort = 21.71) ve sporcu olmayanların (Ort = 16.27) otur eriş dağılımları arasında anlamli bir farkin olduğunu gstermiştir ($p = .000$). Erkek sporcu olanların (Ort = 15.71) ve sporcu olmayanların (Ort = 16.80) otur eriş dağılımları arasında anlamli bir farkin olmadığını gstermiştir ($p = .289$).

Sporcu olup olmama durumuna gbre uzun atlama dağılımlarının aynı olup olmadığını incelemek iain gercekleştirilen bağımsız t testi sonuçlarına gbre, kızlarda sporcu olanların (Ort = 136.09) ve sporcu olmayanların (Ort = 126.15) uzun atlama dağılımları arasında anlamli bir farkin olduğunu gstermiştir ($p = .005$). Erkek sporcu olanların (Ort = 143.42) ve sporcu olmayanların (Ort = 131.27) uzun atlama dağılımları

arasında anlamlı bir farkın olduğunu göstermiştir ($p = .003$). Sporcu olup olmama durumuna göre pençe kuvveti dağılımlarının aynı olup olmadığını incelemek için gerçekleştirilen bağımsız t testi sonuçlarına göre, kızlarda sporcu olanların (Ort = 19.20) ve sporcu olmayanların (Ort = 17.62) pençe kuvveti dağılımları arasında anlamlı bir farkın olduğunu göstermiştir ($p = .030$). Erkek sporcu olanların (Ort = 20.21) ve sporcu olmayanların (Ort = 19.00) pençe kuvveti dağılımları arasında anlamlı bir farkın olmadığını göstermiştir ($p = .193$).

Sporcu olup olmama durumuna göre mekik dağılımlarının aynı olup olmadığını incelemek için gerçekleştirilen bağımsız t testi sonuçlarına göre, kızlarda sporcu olanların (Ort = 18.13) ve sporcu olmayanların (Ort = 14.40) mekik dağılımları arasında anlamlı bir farkın olduğunu göstermiştir ($p = .000$). Erkek sporcu olanların (Ort = 19.75) ve sporcu olmayanların (Ort = 13.41) mekik dağılımları arasında anlamlı bir farkın olduğunu göstermiştir ($p = .000$). Sporcu olup olmama durumuna göre mekik dağılımlarının aynı olup olmadığını incelemek için gerçekleştirilen bağımsız t testi sonuçlarına göre, kızlarda sporcu olanların (Ort = 15.16) ve sporcu olmayanların (Ort = 12.66) mekik dağılımları arasında anlamlı bir farkın olmadığını göstermiştir ($p = .246$). Erkek sporcu olanların (Ort = 20.28) ve sporcu olmayanların (Ort = 13.44) mekik dağılımları arasında anlamlı bir farkın olduğunu göstermiştir ($p = .009$). Sporcu olup olmama durumuna göre koşu 10 x 5 m dağılımlarının aynı olup olmadığını incelemek için gerçekleştirilen bağımsız t testi sonuçlarına göre, kızlarda sporcu olanların (Ort = 23.28) ve sporcu olmayanların (Ort = 24.58) koşu 10 x 5 m dağılımları arasında anlamlı bir farkın olmadığını göstermiştir ($p = .029$). Erkek sporcu olanların (Ort = 23.11) ve sporcu olmayanların (Ort = 22.98) koşu 10 x 5 m dağılımları arasında anlamlı bir farkın olduğunu göstermiştir ($p = .863$).

Tablo 9: *Spor Yapan Ve Yapmayan Arasındaki Yaş Ve 20 M Koşu, Özgüven Değişkenlerinin Kız Ve Erkekler İçin Parametrik Olmayan Test Sonuçları*

Kızlar

Erkekler

		N	Ortalama Sıralama	Derecelerin Toplamı	P			N	Ortalama Sıralama	Derecelerin Toplamı	P
Yaş	Yapıyor	45	53	2385	.100	yaş	Yapıyor	45	53	2385	.100
	yapmıyor	60	53	3180			yapmıyor	60	53	3180	
	Toplam	105					Toplam	105			
20m koşu	Yapıyor	45	80.62	3628	.000	Koşu 20m	Yapıyor	45	77.22	3475	.000
	yapmıyor	60	32.28	1937			yapmıyor	60	34.83	2090	
	Toplam	105					Toplam	105			
özgüven	Yapıyor	45	65.58	2951	.000	özgüven	Yapıyor	45	63.6	2862	.002
	yapmıyor	60	43.57	2614			yapmıyor	60	45.05	2703	
	Toplam	105					Toplam	105			

Tablo 9 'deki test sonuçlarına göre kız ve erkeklerde spor yapma ve yapmama durumuna göre yaşa göre bir farklılık olmadığı görülürken, koşu 20 m ve özgüven arasında kız ve erkeklerde spor yapma ve yapmama durumuna göre farklılık olduğu görülmektedir ($p < 0.05$).

Kız ve erkeklerde spor türlerine göre Eurofit sonuçları arasında farklılığın olup olmadığını incelemek için ANOVA testi ve farklılıkların hangi türünden kaynaklandığını anlamak için ise Post-Hoc testlerinden Tukey sonuçlarından yararlanılmıştır.

Tablo 10: Spor Yapanların Spor Türlerine Göre Kızlara Ait Eurofit Sonuçlarına Ait ANOVA Test Sonuçları

Kızlar		ANOVA				
		Kareler toplamı	Df	Ortalama kare	F	Sig.
Denge	Gruplar arasında	421.488	2	210.744	8.568	.001
	Gruplar içinde	934.707	38	24.598		
	Toplam	1356.195	40			
Otur eriş	Gruplar arasında	63.244	2	31.622	.773	.468
	Gruplar içinde	1718.000	42	40.905		
	Toplam	1781.244	44			
Uzun atlama	Gruplar arasında	6281.378	2	3140.689	11.266	.000
	Gruplar içinde	11708.267	42	278.768		
	Toplam	17989.644	44			
Pençe kuvveti	Gruplar arasında	138.916	2	69.458	6.903	.003
	Gruplar içinde	422.624	42	10.062		
	Toplam	561.540	44			
Mekik	Gruplar arasında	112.933	2	56.467	4.357	.019
	Gruplar içinde	544.267	42	12.959		
	Toplam	657.200	44			
Bükük kol	Gruplar arasında	1103.088	2	551.544	3.645	.035
	Gruplar içinde	6355.795	42	151.328		
	Toplam	7458.883	44			
Koşu 10x5	Gruplar arasında	335.487	2	167.743	28.701	.000
	Gruplar içinde	245.474	42	5.845		
	Toplam	580.960	44			

Otur eriş testine bakılacak olursa kızlar için $p = .468$ olduğundan dolayı spor türlerine göre otur eriş arasında bir spor türüne göre fark olmadığı görülmüştür (Tablo 10).

Tablo 11: Kızların Tukey Post-Hoc Sonuçları

Denge				Uzun atlama			
Subset for alpha = 0.05				Subset for alpha = 0.05			
Spor türü	N	1	2	Spor türü	N	1	2
Tukey HSD ^{ab}	Karate	14	10.7143	Tukey HSD ^a	basketbol	15	119.4
	futbol	15	12.2667		futbol	15	143.7333
	basketbol	12	18.4167		karate	15	145.1333
	Sig.	0.696	1		Sig.	1	0.971
Pençe kuvveti				Mekik			
Subset for alpha = 0.05				Subset for alpha = 0.05			
Spor türü	N	1	2	Spor türü	N	1	2
Tukey HSD ^a	Karate	15	16.8933	Tukey HSD ^a	basketbol	15	15.9333
	Basketbol	15	19.5533	19.5533	futbol	15	18.8667
	Futbol	15	21.1533		karate	15	19.6000
	Sig.	.067	.360		Sig.	.077	.843
Bükük kol				Koşu 10x5			
Subset for alpha = 0.05				Subset for alpha = 0.05			
Spor türü	N	1	2	Spor türü	N	1	2
Tukey HSD ^a	Basketbol	15	8.4240	Tukey HSD ^a	futbol	15	20.6307
	Karate	15	16.8800	16.8800	karate	15	22.1940
	Futbol	15	20.1807		basketbol	15	27.0440
	Sig.	.156	.744		Sig.	.192	1.000

Denge bakımından incelenecek olursa kızlar için $p = .001$ spor türlerine göre kızlarda farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 10). Karate, futbol, basketbol arasında farklılık görülmektedir. Tablo 11. incelenecek olursa bu farklılığın basketbol yapanlardan kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Uzun atlama bakımından incelenecek olursa kızlar için $p = .000$ spor türlerine göre kızlarda farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 10). Karate, futbol, basketbol arasında farklılık görülmektedir. Tablo 11. incelenecek olursa bu farklılığın basketbol yapanlardan kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Pençe kuvveti bakımından incelenecek olursa kızlar için $p = .003$ spor türlerine göre kızlarda farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 10). Karate, futbol, basketbol arasında farklılık görülmektedir. Tablo 11. incelenecek olursa bu farklılığın karate yapanlardan kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Mekik bakımından incelenecek olursa kızlar için $p = .019$ spor türlerine göre kızlarda farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 10). Karate, futbol, basketbol arasında farklılık görülmektedir. Tablo 11. incelenecek olursa bu farklılığın basketbol yapanlardan kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Bükük kol bakımından incelenecek olursa kızlar için $p = .035$ spor türlerine göre kızlarda farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 10). Karate, futbol, basketbol arasında farklılık görülmektedir. Tablo 11. incelenecek olursa bu farklılığın basketbol yapanlardan kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Koşu 10 x 5 m bakımından incelenecek olursa kızlar için $p = .000$ spor türlerine göre kızlarda farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 10). Karate, futbol, basketbol arasında farklılık görülmektedir. Tablo 11. incelenecek olursa bu farklılığın basketbol yapanlardan kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Tablo 12: Spor Yapanların Spor Türlerine Göre Erkeklerle Ait Eurofit Sonuçlarına Ait ANOVA Test Sonuçları

ANOVA						
	Erkek	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Denge	Gruplar arasında	279.433	2	139.717	4.057	.025
	Gruplar içinde	1308.762	38	34.441		
	Toplam	1588.195	40			
Otur eriş	Gruplar arasında	258.178	2	129.089	4.484	.017
	Gruplar içinde	1209.067	42	28.787		
	Toplam	1467.244	44			
Uzun atlama	Gruplar arasında	2604.978	2	1302.489	2.732	.077
	Gruplar içinde	20026.000	42	476.810		
	Toplam	22630.978	44			
Pençe kuvveti	Gruplar arasında	140.868	2	70.434	3.324	.046
	Gruplar içinde	890.084	42	21.192		
	Toplam	1030.952	44			
Mekik	Gruplar arasında	124.978	2	62.489	5.194	.010
	Gruplar içinde	505.333	42	12.032		
	Toplam	630.311	44			
Bükük kol	Gruplar arasında	1411.778	2	705.889	3.529	.038
	Gruplar içinde	8401.937	42	200.046		
	Toplam	9813.715	44			
Koşu 10x5	Gruplar arasında	317.583	2	158.792	12.809	.000
	Gruplar içinde	520.653	42	12.397		
	Toplam	838.236	44			

Uzun atlama testine bakılacak olursa erkekler için $p = .077$ olduğundan dolayı spor türlerine göre otur eriş arasında bir spor türüne göre fark olmadığı görülmüştür (Tablo 12).

Tablo 13: Erkekler Tukey Post-Hoc Sonuçları

Denge				Otur eriş			
Subset for alpha = 0.05				Subset for alpha = 0.05			
Spor türü	N	1	2	Spor türü	N	1	2
Tukey HSD ^{a,b}	Karate	14	11.4286	Tukey HSD ^a	basketbol	15	12.8000
	futbol	15	14.6667		futbol	15	15.6667
	basketbol	12	18.0000		karate	15	18.6667
	Sig.		.333		Sig.		.319
			.312				.287
Pençe kuvveti				Mekik			
Subset for alpha = 0.05				Subset for alpha = 0.05			
Spor türü	N	1	2	Spor türü	N	1	2
Tukey HSD ^a	karate	15	17.9533	Tukey HSD ^a	basketbol	15	17.4000
	basketbol	15	20.4133		karate	15	20.8667
	futbol	15	22.2733		futbol	15	21.0000
	Sig.		.319		Sig.		1.000
			.515				.994
Bükük kol				Koşu 10x5			
Subset for alpha = 0.05				Subset for alpha = 0.05			
Spor türü	N	1	2	Spor türü	N	1	2
Tukey HSD ^a	basketbol	15	13.1120	Tukey HSD ^a	futbol	15	21.0253
	karate	15	20.9600		karate	15	21.4460
	futbol	15	26.7820		basketbol	15	26.8593
	Sig.		.292		Sig.		.943
			.503				1.000

Denge bakımından incelenecek olursa erkekler için $p = .025$ spor türlerine göre erkeklerde farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 12). Karate, futbol, basketbol arasında farklılık görülmektedir. Tablo 13. incelenecek olursa bu farklılığın basketbol yapanlardan kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Otur eriş bakımından incelenecek olursa erkekler için $p = .017$ spor türlerine göre erkeklerde farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 12). Karate, futbol, basketbol arasında farklılık görülmektedir. Tablo 13. incelenecek olursa bu farklılığın karate yapanlardan kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Pençe kuvveti bakımından incelenecek olursa erkekler için $p = .046$ spor türlerine göre erkeklerde farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 12). Karate, futbol, basketbol arasında

farklılık görülmektedir. Tablo 13. incelenecek olursa bu farklılığın karate yapanlardan kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Mekik bakımından incelenecek olursa erkekler için $p = .010$ spor türlerine göre erkeklerde farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 12). Karate, futbol, basketbol arasında farklılık görülmektedir. Tablo 13. incelenecek olursa bu farklılığın basketbol yapanlardan kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Bükük kol bakımından incelenecek olursa erkekler için $p = .038$ spor türlerine göre erkeklerde farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 12). Karate, futbol, basketbol arasında farklılık görülmektedir. Tablo 13. incelenecek olursa bu farklılığın futbol yapanlardan kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Koşu 10 x 5 m bakımından incelenecek olursa erkekler için $p = .000$ spor türlerine göre erkeklerde farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 12). Karate, futbol, basketbol arasında farklılık görülmektedir. Tablo 13. incelenecek olursa bu farklılığın basketbol yapanlardan kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Tablo 14: 20 M Koşu Ve Özgüven Değişkenlerinin Spor Türlerine Göre Kız Ve Erkeklerle Ait Kruskal-Wallis Test Sonuçları.

	kızlar		erkekler	
	Test Statistics ^{a,b}		Test Statistics ^{a,b}	
	20m koşu	Özguven	20m koşu	Özguven
Chi-Square	7.657	3.203	8.223	5.479
Df	2	2	2	2
Asymp. Sig.	.022	.202	.016	.065

Kızlar için özgüven sonuçlarına bakılacak olursa ($p = .202$) ve erkekler için ($p = .065$) olduğundan dolayı spor türlerine göre özgüven arasında bir spor türüne göre fark olmadığı görülmüştür (Tablo 14).

Tablo 15: *Kızlar Ve Erkekler Branşlara Göre 20 Metre Koşu Karşılaştırma Tablosu*

Kızlar			Erkek				
20m koşu			20m koşu				
Tukey HSD ^a			Tukey HSD ^a				
	N	Subset for alpha = 0.05		N	Subset for alpha = 0.05		
Spor türü		1	2	Spor türü	1	2	
Karate	15	2.8800		basketbol	15	3.4133	
Basketbol	15	3.0133	3.0133	karate	15	4.0467	4.0467
Futbol	15		3.9933	futbol	15		5.0133
Sig.		.944	.057	Sig.		.408	.132

20m koşuda kızlarda ($p = .022$) ve erkeklerde ($p = .016$) farklılık görülmüştür. Bu farklılığın kaynağını belirlemek için tekrardan 20 koşu için Post-Hoc testlerinden Tukey'e başvurulmuştur. Tablo 15 incelenecek olursa 20m koşu testindeki kızlardaki farklılığın karate ve futboldan kaynaklandığı, erkeklerdeki farklılığın basketbol ve futboldan kaynaklandığı görülmüştür.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Çalışmanın sonuçları göz önüne alındığında, kızlarda spor yapanların yaş ortalaması 11 ± 0.82 yıl, boy ortalaması 145.1 ± 9.60 cm, kilo ortalaması 42.4 ± 9.85 kg, BKİ ortalaması 19.9 ± 3.48 , vücut yağ ortalaması 23.9 ± 7.13 , kas yüzdesi 32.6 ± 3.49 iken kızlarda spor yapmayanlarda ise yaş ortalaması 11 ± 0.82 yıl, boy ortalaması 139.8 ± 7.65 cm, kilo ortalaması 42.6 ± 6.27 kg, BKİ ortalaması 22.0 ± 3.66 , vücut yağ ortalaması 22.6 ± 5.24 ve kas yüzdesi 31.2 ± 2.92 olarak bulunmuştur.

Erkelerde spor yapanların yaş ortalaması 11 ± 0.82 yıl, boy ortalaması 144.6 ± 7.94 cm, kilo ortalaması 43.1 ± 7.90 kg, BKİ ortalaması 20.4 ± 3.45 , vücut yağ ortalaması 24.5 ± 7.54 , kas yüzdesi 33.5 ± 2.82 iken erkeklerde spor yapmayanlarda ise yaş ortalaması 11 ± 0.82 yıl, boy ortalaması 142.9 ± 7.90 cm, kilo ortalaması 42.1 ± 8.19 kg, BKİ ortalaması 20.9 ± 4.07 , vücut yağ ortalaması 20.9 ± 5.25 ve kas yüzdesi 31.8 ± 2.66 olarak bulunmuştur. Çalışmamızın sonuçlarına bakıldığında kızlarda % 9.45 zayıf, % 93.45 normal kilolu, % 5.25 fazla kilolu ve % 2.1 şişman, erkeklerde ise % 7.35 zayıf, % 76.65 normal, % 18.9 fazla kilolu ve % 7.35 şişman olarak bulunmuştur.

Literatür taraması yapıldığında ise; Neyzi ve ark. (2008) türk çocuklarında vücut ağırlığı, boy uzunluğu, baş çevresi ve vücut kütle indeksi referans değerleri ile ilgili yaptığı çalışmada, 11 yaş grubu kızlarda boy ortalaması 145.4 cm , ağırlıklarının ortalaması 38.2 kg , BKİ ortalama değerleri ise 18.0 olarak bulunmuştur. Erkeklerde ise boy ortalaması 143.8 cm , ağırlık ortalama değeri 37.8 kg, BKİ ortalaması ise 18.2 kg/m² olarak bulunmuştur. Çalışmamızda spor yapmayan kız ve erkekler, literatürdeki kız ve erkeklere nazaran BKİ ortalaması değişkenine göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Kız ve erkeklerin boy, ağırlık yönüyle karşılaştırmaları yapıldığında ise yüksek bir fark olmadığı görülmektedir. Literatürdeki çalışmanın yapıldığı yıl ile çalışmamızın yapıldığı zamanı karşılaştırdığımızda BKİ değerleri arasındaki farkın artan beslenme çeşitliliği, teknolojik gelişmelerle beraber hareketsiz bir yaşamın artmasından dolayı kaynaklandığı düşünülebilir.

Abdulahd, S, S (2009), Irak'ın Erbil şehrinde 12 - 14 yaş aralığındaki öğrencilerde yaptığı obezite araştırmasında erkeklerde normal kilolu oranı %87.32 ,

fazla kilolu oranı ise %12.68 olarak bulunmuştur. Kızlarda ise normal kilolu oranı %90.63, fazla kilolu oranı ise %9.37 olarak bulunmuştur. Çalışmamızdaki kızların BKİ değişkenindeki ortalama ağırlıkları diğer çalışmadaki kızlara nazaran daha ideal durumdadır. Erkekleri kıyasladığımızda ise çalışmamızdaki erkekler diğer çalışmadaki erkeklere göre BKİ ortalamaları daha düşük tespit edilmiştir.

Saeed Qadir ve ark, (2014), Irak'ın Kürdistan bölgesi Süleymaniye şehrinde ortaokul 13 - 17 yaşları arasındaki öğrencilerin obezite görülme sıklığı ile ilgili yaptığı çalışmada tüm yaş gruplarından cevap verenlerin yaş ortalaması 15.42 dir. Fazla kiloluluk ve obezite görülme sıklığı sırasıyla %20.6 ve %11.3 tür.

Baydil (2006), Eurofit test bataryasını kullanarak yapmış olduğu çalışmada erkek öğrencilerin yaşları 12.44 ± 0.66 yıl, boyları 145.28 ± 7.69 cm., vücut ağırlıkları 37.19 ± 7.55 kg; yapılan diğer bir çalışmada ise Hasan (2008), 8-11 yaş grubu erkek ve kız öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmada erkek öğrencilerin; yaş ortalamaları 9.53 ± 1.2 , kız öğrencilerin ise 9.58 ± 1.08 yıl olarak; erkek öğrencilerin; BKİ ortalamaları 18.56 ± 3.6 iken, kız öğrencilerin BKİ ortalamaları 19.24 ± 4.7 olarak; erkek öğrencilerde boy ortalamalarını 139.71 ± 9.3 cm, kız öğrencilerde 139.72 ± 11.75 cm olarak ve erkeklerde kilo ortalamalarını 36.24 ± 7.35 kg, kızlarda kilo ortalamalarını ise 37.43 ± 9.38 kg olarak bulmuştur. Uzunçan ve ark (1996), 12 yaş grubu erkeklerde yapmış olduğu çalışmada boyları 144.27 ± 5.48 cm, kiloları ise 35.91 ± 5.13 kg olarak bulmuştur. Literatüre bakıldığında çalışmamızdaki sonuçlar ile paralellik gösterdiği gözlemlenmiştir.

Demirel ve ark, (1990), elde edilen sonuçlara göre erkeklerde boy ortalaması 130.60 ± 5.81 cm, ağırlık ortalaması 28.81 ± 5.47 kg olarak bulunmuştur. Kızlarda boy ortalaması 148.11 ± 7.54 cm, ağırlık ortalaması 38.57 ± 8.63 kg olarak bulunmuştur.

Haslofça ve ark. (2017), yaşları 11-12 olan erkeklerde boy ortalaması 143.6 ± 7.8 cm, vücut ağırlığı 39.1 ± 9.2 kg, BKİ 18.8 ± 3.5 olarak bulunmuştur. Kızlarda boy ortalaması 142.2 ± 6.2 cm, vücut ağırlığı 38.8 ± 8.7 kg, BKİ 19.1 ± 3.2 olarak bulunmuş olup bu çalışmanın bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Ancak çalışmamıza katılan spor yapmayan IRAK'lı kız öğrencilerin BKİ'leri yüksektir.

Çalışmamızın sonuçlarına bakıldığında kızlarda spor yapan grubun denge ortalaması $13,5 \pm 5,82$, otur eriş ortalaması $21,7 \pm 6,36$ cm, uzun atlama $136,0 \pm 20,22$ cm, pençe kuvveti ortalaması $19,2 \pm 3,57$ kg, mekik ortalaması $18,3 \pm 3,84$, bükük kol ortalaması $15,1 \pm 13,01$ saniye, koşu 10 x 5 metre $23,2 \pm 3,68$ saniye, 20 metre koşu ortalaması $3,29 \pm 1,21$, özgüven ortalaması $64,35 \pm 6,03$ olarak bulunmuştur.

Kızlarda spor yapmayan grubun denge ortalaması $17,8 \pm 3,89$, otur eriş ortalaması $16,2 \pm 5,36$ cm, uzun atlama ortalaması $126,15 \pm 12,38$ cm, pençe kuvveti ortalaması $17,6 \pm 3,66$ kg, mekik ortalaması $12,4 \pm 3,71$, bükük kol ortalaması $12,66 \pm 8,92$ saniye, koşu 10 x 5 metre $24,5 \pm 1,51$ saniye, 20 metre koşu $1,05 \pm 0,609$, özgüven ortalaması $56,93 \pm 10,94$ olarak bulunmuştur.

Erkeklerde spor yapan grubun denge ortalaması $14,5 \pm 6,30$, otur eriş ortalaması $15,7 \pm 7,77$ cm, uzun atlama ortalaması $143,4 \pm 22,67$ cm, pençe kuvveti ortalaması $20,2 \pm 4,84$ kg, mekik ortalaması $19,7 \pm 3,78$, bükük kol ortalaması $20,2 \pm 14,93$ saniye, koşu 10 x 5 metre $23,11 \pm 4,36$ saniye, 20 metre koşu $4,15 \pm 1,69$, özgüven ortalaması $63,91 \pm 7,40$ olarak bulunmuştur.

Erkeklerde spor yapmayan grubun denge ortalaması $14,8 \pm 5,05$, otur eriş ortalaması $16,8 \pm 4,67$ cm, uzun atlama ortalaması $131,2 \pm 15,39$ cm, pençe kuvveti ortalaması $19,0 \pm 4,56$ kg, mekik ortalaması $13,4 \pm 4,84$ kere, bükük kol ortalaması $13,4 \pm 9,56$ saniye, koşu 10 x 5 metre $22,97 \pm 3,18$ saniye, 20 metre koşu $1,6 \pm 1,09$, özgüven ortalaması $57,51 \pm 10,73$ olarak bulunmuştur.

Spor yapan kızlar ile spor yapmayan kızlar arasında vücut yağı $p > 0,310$, bükülü kol $p > 0,246$ olarak çıkmış ve anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Kas yüzdesi $p < 0,029$, denge de $p > 0,002$, otur eriş $p < 0,000$, uzun atlama $p < 0,005$, pençe kuvveti $p < 0,030$, mekik $p < 0,000$, koşu 10x5 metre $p < 0,029$, özgüven $p < 0,000$ olarak bulunmuş ve anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Spor yapan erkekler ile spor yapmayan erkekler arasında denge $p > 0,854$, otur eriş $p > 0,289$, pençe kuvveti $p > 0,193$, koşu 10x5 metre $p > 0,863$, olarak çıkmış ve anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Kas yüzdesi $p < 0,002$. uzun atlama $p < 0,003$. mekik $p < 0,000$, bükük kol $p < 0,009$, özgüven $p < 0,002$ olarak çıkmış ve anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır.

Kızlar ve erkekler için Normallik Sınaması sonuçlarına göre; yaş, 20 m koşu ve özgüven değişkenlerine ait normal dağılım özelliği taşımadığı görülmüştür ($p<0.05$). Bu değişkenlere Parametrik olmayan testler uygulanmıştır. Spor yapan ve spor yapmayan arasındaki yaş ve 20 m koşu ve özgüven değişkenlerinin kız ve erkekler için Parametrik olmayan test sonuçlarına göre; kız ve erkeklerde spor yapma ve yapmama durumuna bakıldığında yaşa göre bir farklılık olmadığı görülürken 20 m koşu ve özgüven arasında kız ve erkeklerde spor yapma ve yapmama durumuna göre spor yapanların lehine anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0.05$).

Benzer çalışmalara bakıldığında Yarımkaya (2013), spor yapan ve yapmayan deney gruplarında test sonrasında özgüven ortalaması kızlarda 62.58 ± 10.77 , erkeklerde 57.20 ± 8.60 göstermektedir. Araştırmaya katılan kızlarda deneklere ilişkin özgüven ön testinin gruplar bakımından karşılaştırılmasında, deney ve kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($P>0,05$). Buna karşın bayan deneklerin özgüven son testlerinin gruplar bakımından karşılaştırılmasında, deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($P<0,05$). Bu sonuçlar çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Özbek ve ark (2017), liseli sedanter öğrenciler ile spor yapan öğrencilerin özgüven düzeylerini karşılaştırmak amacıyla yaptığı çalışmada veri toplama aracı olarak Akın (2007) tarafından geliştirilen özgüven ölçeği kullanılmıştır. Shapiro-Wilk testi ile sınıanan verilerin analizinde, Parametrik olmayan testlerden Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Elde edilen verilere yapılan analize göre, takım sporu yapanların, bireysel spor yapanlara ve sedanterlere göre özgüven seviyelerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Sedanter öğrencilerin, sporcu öğrencilere göre, hem içsel hem de dışsal özgüven seviyelerinin daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır ve bu çalışma bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Literatürde öğrencilerin çeşitli spor etkinliklerine katılmalarının özgüvenleri üzerinde etkisinin olup olmadığını inceleyen çalışmaların varlığı görülmektedir (Demirel, Uyan ve Ergun, 2016; Yarımkaya, Akandere ve Baştuğ, 2014; Yürük-Bal, 2015). İlköğretim öğrencilerinin özgüven düzeylerinin voleybol egzersizi uygulanmasıyla artış gösterdiği ve bunun sonucu olarak, daha başarılı servis atma

becerisine sahip oldukları görülmüştür (Yarımkaya, Akandere ve Baştuğ, 2014). (Yürük, Bal, 2015) düzenli olarak spor yapmanın ergenlerin benlik saygısı ve öz-yeterlilik düzeyleri üzerine etkisini incelediği tez çalışmasında; bir spor takımında olan ya da düzenli spor yapan lise öğrencilerinin akademik olarak daha başarılı olduklarını ve benlik saygıları ve öz-yeterlilik düzeylerinin düzenli olarak spor yapmayan öğrencilerden daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Yukarıda belirtilen çalışmalarda araştırma grubu olarak Türkiyeli öğrenciler kullanılmıştır. Türkiye, Amerika ve Kenya'lı görme engelli öğrencilerin paralimpik gençlik kampına katılımları ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen kültürlerarası bir çalışma ise, bu ilişkinin toplumdan topluma farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur (Demirel, Uyan ve Ergun, 2016). Bu çalışmanın bulguları, paralimpik gençlik kampına katılan Türkiyeli öğrencilerin özgüven düzeylerinin artış gösterdiğini, Amerikalı öğrencilerin özgüven düzeyleri açısından bir farkın bulunmadığını, Kenyalı öğrencilerin özgüvenlerinde ise bir düşüş yaşandığını ortaya koymuştur.

Benzer çalışmalara bakıldığında Kızıllakşam (2006), sonuçlar çalışmamızla karşılaştırıldığında, spor yapmayan ile aktif spor yapan erkekler arasında denge $p > 0.68$, pençe kuvveti $p > 0.89$, otur uzan testleri arasında farklılığa rastlanmamıştır ve çalışmamızın bu sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Bilim ve ark (2016), 12-17 yaş arasındaki öğrenciler üzerinde yapmış olduğu Eurofit testlerinin ortalama değerlerini spor yapan erkeklerde flamingo testi 7.40 ± 2.24 , otur eriş testi 3.57 ± 2.91 cm, durarak uzun atlama testi 183.93 ± 15.98 cm, pençe kuvveti testi 25.95 ± 5.27 kg, mekik testi 25.61 ± 2.58 , 10x5 mekik koşusu testi 13.60 ± 1.08 saniye, spor yapmayan erkeklerde flamingo testi 11.59 ± 2.08 , otur eriş testi 2.41 ± 2.96 cm, durarak uzun atlama testi 148.22 ± 16.37 cm, pençe kuvveti testi 18.83 ± 5.96 kg, mekik testi 18.52 ± 3.33 , 10x5 mekik koşusu testi 15.87 ± 1.82 saniye, spor yapan kızlarda ise; flamingo testi 7.27 ± 2.81 , otur eriş 5.80 ± 4.67 cm, durarak uzun atlama testi 147.18 ± 21.50 cm, pençe kuvveti testi 16.41 ± 4.13 kg, mekik testi 22.36 ± 3.12 , 10x5 mekik koşusu testi 14.71 ± 1.26 saniye olarak bulunmuştur. Spor yapmayan kızlarda flamingo testi $11.12 \pm 4.2, 31$, otur eriş testi 2.94 ± 3.00 cm, durarak uzun atlama testi 121.38 ± 16.32 cm, pençe kuvveti testi 13.75 ± 3.05 kg, mekik testi 17.42 ± 3.78 , 10x5 mekik koşusu testi 17.18 ± 1.21 saniye olarak bulunmuştur.

Benzer bir çalışmada 8-11 yaş arasındaki öğrenciler üzerinde yapılmış olan Eurofit testlerinin ortalama değerlerini erkeklerde flamingo testi 10.67 ± 4.44 , durarak uzun atlama testi 1.28 ± 0.29 cm, pençe kuvveti testi 15.79 ± 3.32 kg, mekik testi 15.81 ± 6.23 , bükülü kol asılma testi 3.73 ± 4.45 saniye, 10x5 mekik koşusu testi 22.01 ± 2.5 saniye, kızlarda ise; flamingo testi 12.05 ± 4.98 , durarak uzun atlama testi 1.28 ± 0.28 cm, pençe kuvveti testi 15.46 ± 3.21 kg, mekik testi 17.15 ± 6.07 , bükülü kol asılma testi 2.93 ± 1.7 saniye, 10x5 mekik koşusu testi 21.91 ± 1.68 saniye olarak bulunmuştur (Hasan, 2008).

Diğer bir çalışmada Demirel ark, (1990), 7-11 yaş arasındaki öğrenciler üzerinde yapmış olduğu Eurofit testlerinin ortalama değerlerini erkeklerde otur eriş testi 19.21 ± 5.63 , pençe kuvveti testi 22.26 ± 3.82 kg, mekik testi 18.15 ± 2.96 , kızlarda ise; otur eriş testi 18.00 ± 5.15 kere, pençe kuvveti testi 18.59 ± 4.16 kg, mekik testi 14.25 ± 3.61 , olarak bulunmuştur.

Mazlumoğlu'nun (2015), 10-12 yaş arası yapan ve yapmayan kız ve erkek öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmanın sonuçlarına baktığımızda; spor yapan erkek öğrencilerin Eurofit Test Bataryası parametreleri incelendiğinde; flamingo denge $10,20\pm 4,14$, otur uzan $19,88\pm 5,08$ cm, durarak uzun atlama $155,40\pm 15,73$ cm, pençe kuvveti $20,52\pm 6,33$ kg, mekik $20,32\pm 4,95$, bükülü kol ile asılma $11,07\pm 8,44$ sn, ve 10x5 m mekik koşusu $22,72\pm 1,52$ olarak bulunmuştur. Spor yapmayan erkek öğrencilerin sonuçları incelendiğinde ise; flamingo denge $12,56\pm 4,36$, otur-uzan $17,84\pm 6,67$ cm, durarak uzun atlama $138,08\pm 15,76$ cm, pençe kuvveti $20,12\pm 4,08$ kg, mekik $16,84\pm 4,47$, bükülü kol ile asılma $9,40\pm 6,45$ sn, ve 10x5 m mekik koşusu $23,34\pm 2,17$ olarak bulunmuştur. Bu bulgular çalışmamızın sonuçları ile paralellik gösterdiği söylenebilir.

Bağcı (2009), Flamingo denge testi ölçümleri sonucunda, aerobik cimnastik ile uğraşan bayan sporcular 30 saniyelik süre içerisinde ortalama 0.77 kez teste ara vermelerine rağmen spor yapmayan sedanter öğrenciler ortalama 8.44 kez teste ara vermişlerdir.

Deneklerin otur uzan testi ölçümleri sonucunda aerobik cimnastikçilerin ortalama esneklik değerleri 39.64 cm olarak ölçülmüş, sedanter öğrencilerin ortalama esneklik değerleri ise 26.88 cm olarak ölçülmüştür. Aerobik cimnastikçilerin durarak

uzun atlama ortalama değerleri 166.64 cm'dir. Spor yapmayan öğrencilerin durarak uzun atlama ortalama değerleri ise 104.45 cm olarak ölçülmüştür. Deneklerin el pençe kuvvetlerinin belirlendiği dinamometre ölçümlerinde aerobik cimnastikçilerin ortalama değerleri 16.55 kg olarak kayıt edilmiş, öğrencilerin değerleri ise 16.72 kg olarak ölçülmüştür. Otuz saniye içerisinde deneklerin çekebildiği maksimum mekik sayısı kayıt edilmiştir. Bu testte aerobik cimnastikçilerin ortalama olarak 27.46 adet mekik çektikleri, sedanter öğrencilerin ise 22.44 adet mekik çektikleri ölçülmüştür. Deneklere uygulanan bara asılma testinde, aerobik cimnastikçilerin ortalama değerleri 19.43sn olarak ölçülürken, sedanter grubun ölçümleri ortalaması 11.89sn olarak ölçülmüştür. Aerobik cimnastikçilerin 10x5 m koşu testinde elde ettikleri ortalama derece 21.03 sn iken sedanter öğrencilerin ortalama dereceleri 26.25 saniyedir. Aerobik Cimnastik grubu ile sedanter grubun belirtilen değişkenlerinde gruplar arasında istatistiksel olarak 0.01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır.

Çalışma sonuçlarımız karşılaştırıldığında ise spor yapan ve yapmayan kızlarda denge, otur eriş, uzun atlama, pençe kuvveti, mekik ve 10x5 m koşusu arasında çıkan anlamlı farklılığı desteklediği düşünülebilir. Spor yapan ile yapmayan kızlar arasında oluşan farklılık, özellikle cimnastik branşı ile karşılaştırıldığında çocuklar arasında farklılığa neden olacağı ve sporun gelişim çağındaki çocuklar üzerindeki etkisi pozitif yönde etkileyeceği söylenebilir.

Tomkinson ve ark (2017), 9-17 yaşı arasındaki çocuklar üzerinde yapmış olduğu Eurofit testlerinin ortalama değerlerini erkeklerde flamingo testi 11, otur eriş testi 16.1cm, durarak uzun atlama testi 151.9 cm, pençe kuvveti testi 19.0 kg, mekik testi 20.0, bükülü kol asılma testi 8.32 saniye, 10x5 mekik koşusu testi 21.92 saniye, 20 metre koşu testi 5.22, kızlarda ise; flamingo testi 11, otur eriş testi 16.1, durarak uzun atlama testi 140.6 cm, pençe kuvveti testi 17.5 kg, mekik testi 19, bükülü kol asılma testi 5.16 saniye, 10x5 mekik koşusu testi 22.58 saniye, 20 metre koşu testi 4.07 olarak bulunmuştur.

Haslofasça ve ark (2017), 11-12 yaşı arasındaki öğrenciler üzerinde yapmış olduğu Eurofit testlerinin ortalama değerlerini erkeklerde pençe kuvveti testi 15.6±4.4 kg, flamingo denge testi 6.8±4.6 olarak bulunmuştur. Kızlarda pençe kuvveti testi 17.3±4.3 kg, flamingo denge testi 7.8±5.1 olarak bulunmuştur.

Diğer bir çalışmada Dobosz ve ark (2015), 7-19 yaş arasındaki öğrenciler üzerinde yapmış olduğu Eurofit testlerinin ortalama değerlerini erkeklerde flamingo testi 7.0, otur eriş testi 1.5 cm, durarak uzun atlama testi 151.7 cm, pençe kuvveti testi 21.0 kg, mekik testi 22.6, bükülü kol asılma testi 8.6 saniye, 10x5 mekik koşusu testi 21.29 saniye. Kızlarda ise; flamingo testi 5.0, otur eriş testi 5.9 cm, durarak uzun atlama testi 139.9 cm, pençe kuvveti testi 19.4 kg, mekik testi 20, bükülü kol asılma testi 5.4 saniye, 10x5 mekik koşusu testi 23.0 saniye olarak bulunmuştur.

Çalışmamızdaki basketbol grubu öğrencilerine yapılan test ve ölçümlerde diğer branstaki öğrenciler ve spor yapmayan öğrencilerden daha düşük veriler elde etmeleri; fiziksel uygunluklarının yetersizliği, spora ilk kez başlamalarından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

6. BÖLÜM

SONUÇ

Çalışmamızda spor yapan öğrencilerin özgüven ve fiziksel uygunluk durumlarının genel olarak spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Fiziksel uygunluk sonuçlarına göre spor yapan kız öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre boy, BKİ, kas yüzdesi, denge, otur-eriş, uzun atlama, el pençe kuvveti, mekik, 10x5 m koşusu ve 20 metre mekik koşusu gibi değişkenlerde anlamlı düzeyde ($p < 0.05$) daha iyi oldukları bulunmuştur. Vücut ağırlığı, vücut yağı ve bükük kol değişkenlerinde ise farklar anlamsız bulunmuştur.

Fiziksel uygunluk sonuçlarına göre spor yapan erkek öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre vücut yağı, kas yüzdesi, uzun atlama, mekik, bükük kol ve 20 metre mekik koşusu gibi değişkenlerde anlamlı düzeyde ($p < 0.05$) daha iyi oldukları bulunmuştur. Boy, vücut ağırlığı, BKİ, denge, otur eriş, el pençe kuvveti ve 10x5 metre koşusu değişkenlerinde ise anlamsız bulunmuştur.

Çalışmamıza katılan spor yapan kız ve erkek öğrencilerin özgüven durumları spor yapmayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$).

Çalışmamızda grup branşlarında yer alan kız öğrencilerin özgüven ve otur eriş testi değişkenine göre farkları istatistiksel anlamsız olarak bulunmuştur. Diğer tüm değişkenlerde ise farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$).

Çalışmamızda grup branşlarında yer alan erkek öğrencilerin özgüven ve uzun atlama değişkenine göre farkları istatistiksel anlamsız bulunmuştur. Diğer tüm değişkenlerde ise farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$).

7. BÖLÜM

ÖNERİLER

- 10-12 yaş grubu çocuklarda temel motorik özelliklerin gelişimi için sportif faaliyetler oldukça önemlidir.
- İlkokul kademesinden itibaren beden eğitimi ve spor ders saatleri arttırılabilir.
- Benzer branşları tercih eden erkek ve kız öğrencilerin eurofit test değerleri karşılaştırılabilir ve ortaya çıkan değerler neticesinde bu yaş grubundaki çocukların gelişim düzeyleri hakkında bilgiler elde edilebilir.
- Okullarda özellikle Eurofit test bataryaları uygulanarak spora başlama yaşında olan çocukların seçiminde ve spora yönlendirilmesinde önem taşıyabilir.
- Okullarda uygulanan ders ve müfredat programları çocukların motorik ve fiziksel özelliklerini geliştirecek şekilde düzenlenebilir.
- Öğrencilerin özgüven ve özsaygı değerleri dikkate alınarak bu değerlerin geliştirilmesi ve korunması için çalışmalar yapılabilir.
- Bu çalışma daha geniş ve kapsamlı bir şekilde diğer yaş gruplarına da uygulanması fayda sağlayabilir.

KAYNAKLAR

- Abdulrahman O. M., Berivan A.A., Hazzaa, M.A.(2014). Eating habits, inactivity, and sedentary behavior in the hidden risks of noncommunicable Diseases. *Adolescents, eating habit, Iraq, physical activity, sedentary behaviors*. MOSUL,IRAQ.
- Abdulahad, S, S., Ghanim ,N, Al. (2009) . Prevalence of childhood obesity among a sample of basic education school children in erbil city. *Department Of Community, Medicine College Of Medicene, Hawler Medical Univrsity*.
- Amerikan College Of Sport Medicine. (ACSM). (2014). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Senior Editor LINDA S. PESCATELLO. 9. Edition. Wolters Kluwer/Lippincot Williams & Wilkins Health.
- ACSM's . (2000) . *Guidelines For exercise testinting and prescription*, 6th Edition. Amerikan College Of Sport Medicine. Williams & Wilkins; USA, 57-87.
- Baltacı, G., Düzgün, İ. (2008). *Adolesan ve egzersiz*. Klasmat Matbaacılık, Ankara. 9-12.
- Bayramkaya, E., Toros, F. ve Özge, Ç. (2005). *Ergenlerde sosyal fobi ile depresyon, öz kavram, sigara alışkanlığı arasındaki ilişki*, Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 15, 165-173.
- Brandi, M., Eveland-Sayers vd. (2009). Physical fitness and academic achievement in elementary school children. *Journal of Physical Activity & Health*, 6(1), 99-104, p.101.
- Baumeister, R. F., Campbell, J.D., Krueger, J. I. & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological Science in the Public Interest*, 4 (1), 1-44.
- Barrett, P. M., Webster, H. M., & Wallis, J. R. (1999). Adolescent self-esteem and cognitive skills training: A school based intervention. *Journal of Child and Family Studies*, 8(2), 217-227.

- Bishop, J. L. (2008) (2009). *A comparative analysis of self-esteem, school involvement, family cohesiveness and academic achievement in seventh and eighth graders dependent upon their relative age*. Doctoral dissertation. The City University of New York, New York. Retrieved April 16, from ProQuest Digital Dissertations database.
- Baydil, B. (2006). *Eurofit testleri ile 12-14 yaş grubu erkek öğrencilerin fiziksel uygunluk normlarının araştırılması (Kastamonu İli Örneği)*. Gazi Üniversitesi, Kastamonu Beden Eğitimi ve Spor Y.O.
- Bilim, A.S., Çetinkaya, C.A. (2016). 12-17 yaş arası spor yapan ve yapmayan öğrencilerin fiziksel uygunluklarının incelenmesi, *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*.
- Burns, G. W. (2004). *101 healing stories for kids and teens: Using metaphors in therapy*. United States of America: John Wiley & Sons, Inc.
- Bağcı, E. (2009). *10 - 12 yaş grubu aerobik cimnastik branşı ile uğraşan yarışmacı bayan sporcular ile aynı yaş grubu sedanter öğrencilerin bazı fiziksel özelliklerinin eurofit test bataryası ile karşılaştırılması*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı.
- Bompa, T (1994). *Theory and methodology of training: the key to athletic performance*. Kendall hunt publishing company.
- Catherine, L., Davis, vd. (2007) Effects of aerobic exercise on overweight children's cognitive functioning: a randomized controlled trial. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78(5), 510-19, p.511
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedent of self-esteem*. San Francisco, CA: W. H. Freeman & Co.
- Friedenreich, Vd., Christine, M. (2001).Relation between intensity of physical activity and breast cancer risk reduction. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(9), 1538-1545, p.1539.

- Courteix, D., Lespessailles, E., Jaffre, C., Obert, P. (1999). Bone mineral acquisition and somatic development in highly trained girl gymnasts. *Acta Paediatr*, 88: 803-808.
- Cüceloğlu, D. (2000). *İyi düşün doğru karar ver*. İstanbul, Sistem Yayıncılık.
- Cicioğlu, İ. (1995). Pliometrik antrenmanın 14-15 yaş grubu basketbolcuların dikey sıçraması ile bazı fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerine etkisi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 41-44.
- Caspersen, CJ., Powell, KE., Christenson, GM. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness. *Definitions and Distinctions for Health-Related Reserch, Public Health Reports*, 100: 126-131.
- Çamlıyer, H. (1997). *Eğitim bütünlüğü içinde çocuk hareket eğitimi ve oyun*. Manisa: Can Ofset.
- Çiçek, M., Özbek, Y. (2017). Evaluation of the Effect of Art Therapy on Elders. *Aylin ARICI2, Journal of Strategic Research in Social Science JoSReSS*.
- Çelebi, f. (2000). *12-14 yaş grubu puberte dönemi spor yapan ve sedanter öğrencilerin postural ve biyomotor özelliklerinin karşılaştırılması*. (yüksek lisans tezi). Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Devecioğlu, S. (2013). *7-11 yaş arasındaki çocukların fiziksel uygunluklarının ve günlük aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. KKTC Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Programı, Yüksek Lisans Tezi, 25.
- Demirel, A., Uyan, A. ve Ergun, N. (2016). effect of international paralympics summer youth camp on self-esteem. *Journal Of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 3 (1), 9-14
- Demirel, H., Açıkkada, T., Baya,r B., Turnagöl, H., Erkan, U., Hazır, T., Demirci, R., Haner, B., Pehlivan, M., Ayalp, Y. (1990). Ankara'da yükseliş koleji ilkokul bölümünde 7-11 yaş grubu çocuklarda eurofit uygulaması. *Hacettepe Üniversitesi I. Ulusal Spor Bilimleri Sempozyumu*, 601-610.

- Demir, H. (1999). 12-16 Yaş erkek badmintoncularda kuvvet antrenmanlarının aerobik güce etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Selçuk Üniversitesi, Cilt 1, Sayı 1: 45.*
- Dündar, U. (1996). *Antrenman teorisi.* bağırhan yayınevi, 5. baskı, Ankara.
- Düzgün, İ. (2002). *Düzenli spor yapan ve yapmayan adolesanlarda fiziksel uygunluk düzeyinin karşılaştırılması.* Bilim Uzmanlığı Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Dorita, Du., Toit, vd. (2011). Relationship between physical fitness and academic performance in South African children. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 33(3), 23-35, p.27.*
- Dehart, T. (2003). *The hidden effects of early experiences: The origins and stability of implicit self-esteem.* Doctoral dissertation. State University of New York. Buffalo. Retrieved April 16, 2009, from ProQuest Digital Dissertations database.
- Dobosz, J., Mayoerga-Viga, D., Viciano, J.(2015). Percentile values of physical fitness levels among Polish children aged 7 to 19 years - a population - based study. *Cent Eur Public Health , 23 (4):340-351*
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crises.* New York: W. W. Norton Company, Inc.
- Eurofit Fitness Testing Battery* (1993), [Çevrim-içi: <https://www.topendsports.com/testing/eurofit.htm>, *Eurofit Tests of Physical Fitness, 2nd Edition, Strasbourg.* Erişim Tarihi: 01.06.2017 13.25
- Ekelund, U., Sjostrom, M. (1999). Total daily energy expenditure and patterns of physical activity measured by minute-by-minute heart rate monitoring in 14-15 year old Swedish adolescents. *Eur. J. Clin. Nutr.* 54(3): 195-202.
- Erol, K. (2011). *Çocuklarda fiziksel uygunluk düzeyini belirlemede kullanılan eurofit ve fitnessgram test bataryalarının Türk çocuklarında uygulanması.* Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisan tezi, İstanbul, 62.

- Eitel, B. J. (2002). *Body image satisfaction, appearance importance, and self-esteem: A comparison of Caucasian and African-American women across the adult lifespan*. Doctoral dissertation. Texas Woman's University, Denton, Texas. Retrieved April 16, 2009, from ProQuest Digital Dissertations database.
- Fox, EL., Bowers, RW., Foss, ML. (1988). *physiological basis of physical education and athletics*. 4 th ed. Philadelphia: WB Saunders, 561.
- Freedson, PS., Cuteron, KJ., Heath, GW.(2000). status of field-based fitness testing in children and youth. *preventive medicine*, 31, 77-85.
- Greendale, vd., Gail, A. (1995). lifetime leisure exercise and osteoporosis the rancho bernardo study. *American Journal of Epidemiology*, 141(10), 951-959, p.954.
- Grassi, G. (2004). physical fitness and endothelial function are all ultra centenarians marathon runners. *Clinical Science*, 106, 239-240.
- Gutin, B., Manos, T., Strong, W. (1992). Defining Health and Fitness: First Step Toward Establishing Children's Fitness Standarts. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63(2), 128-132.
- Gökmen, H., Karagül, T., Aşçı, FH. (1995). *Psikomotor gelişim*. yayın No: 139. Ankara: GSGM yayınları.
- Goslin, BR., Burden, SB. (1986). Physical fitness of south african school children. *Sports Med*, 26:128-136.
- Greenberg, Js., Pargman, D. (1988). *physical fitness a wellness approach*. Second Edition, New Jersey.
- Günay, M. (1998). *Egzersiz fizyolojisi*. Bağırhan Yayınevi, Ankara, s. 36.
- Gutin, B., Manos, T., Strong, W. (1992). *first step toward establishing children's fitness standarts*. research quarterly for exercise and sport. Defining Health and Fitness. 63(2), 128-132.
- Gelecek, N.(2000). *Genç ve sağlıklı bireylerde farklı iki egzersiz eğitiminin etkileri*. Doktora Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.

- Günay, M., Yüce, Aİ. (2008). *Futbol antrenmanının bilimsel temelleri*. Gazi Kitap Evi, Ankara, s:44, 222.
- Güloğlu, B. (1999). *The effect of a self-esteem enrichment program on the self-esteem level of elementary school students*. Unpublished master's thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Güler, D., Günay, m. (2003). Devlet ve özel okullarda okuyan 8-10 yaş grubu erkek çocukların fiziksel uygunluklarının AAHPER fiziksel uygunluk test bataryası ile karşılaştırması. *G,U.Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, cili4, sayfa 2*.
- Harsha, DW. (1995). *The benefits of physical activity in childhood*. AM. J. Med, Sci. Dec: 310 Suppl 1: S109-13, USA.
- Akcaoz, H., Ozkan, B., Fert, C. (2005). An econometric analysis of energy input–output in Turkish agriculture. *A department of Agricultural Economics, Faculty of Agriculture, University of Suleyman Demirel, Antalya, Turkey*.
- Heward, UH. (1991). *Advanced fitness assessment exercise prescription*. Champaign, Illionis, Human Kinetics Books, 12.
- Hazar, F., Taşmektepligil, Y. (2008). Puberte Öncesi Dönemde Denge ve Esnekliğin Çeviklik üzerine etkililerinin incelenmesi. *Sportmetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1): 9*.
- Humphreys, T. (2002). *Çocuk Eğitiminin anahtarı özgüven*. (çev. anapa t), istanbul, epsilon yayınevi.
- Haddou, M.(2000). *Hayır demeyi bilme*. (Çev. Selen M). İletişim Yayıncılık, İstanbul.
- Huang, YC., Malina, RM. (2002). Phsysical activity and health-related phsysical Fitness in Taiwanese Adolescents. *Physiol Anthropol ,21 (1): 11-19*.
- Hasan, K. (2008). *edirne iline bağlı ilkokullardaki (Şehit Asım İlköğretim Okulu Ve Trakya Üniversitesi Devlet Konservatuarı İlköğretim Okulu) 8-11 yaş arasındaki öğrencilerin eurofit testleri ile fiziksel kondisyonlarının değerlendirilmesi*. Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. Edirne.

- Haslofça, F., Kutlay, E., Haslofça, E. (2017). 11-12 Yaş Türk çocuklarının bazı fiziksel uygunluk değerlerindeki otuz yıllık değişimlerin incelenmesi. *Ege University Faculty of Sports Sciences, Physical Education & Sports Department, İzmir, Turkey.*
- Haleem, A., Al-Rabaty, A. (2014). Prevalence of overweight and obesity among school age children in iraq. *perdiactrics, universsity of dhok, dhok iraq ,perdiactrics, hawler medical universsity,erbil, iraq.*
- İkizler, C., Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi*. 3. Baskı. İstanbul, Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Berlin ve Graham, A, Jesse, A., Colditz. (1990). A meta-analysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease. *American Journal of Epidemiology*, 132(4), 612-628, p.615.
- Kemper, HCG., De Vente, W., Van Mechelen, W., Twisk, JWR. (2001). Adolescent Motor Skill and Performans: Is Physical Activity in Adolescence Related to Adult Physical Fitness?. *American Journal of Human Biology* ,13: 180-189.
- Kuruoğlu, Y. (2006). *inşaat Sektöründe Fiziksel Güce Dayalı işlerin Sınıflandırılması ve Bu işlerde Çalışanların Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi*. M Ü Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, istanbul.
- Kılıç, C. (2007). *İlköğretim birinci kademe öğrencilerinin bazı fiziksel uygunluk seviyelerinin karşılaştırılması*. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Ankara.
- Karadeniz, Y. (2001). *Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin fiziksel uygunluklarının belirlenmesi ve analizi*. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, 68 sayfa, Trabzon.
- Kohl, HW., Hobbs, KE. (1998). Development of physical activity behaviors among children and adolescent. *Pediatrics*, 101: 549-554.
- Kasatura İ.(1998). *Kişilik ve özgüven*. İstanbul, Evrim Yayınevi.

- Khanlou N, (2004). Influences on adolescent self-esteem in multicultural canadian secondary schools, *Faculty of Nursing, University of Toronto, Toronto, Ontario, Canada.*
- Kaya, F. ve Oğurlu, Ü. (2015). The relationship among self-esteem, intelligence, and academic achievement. *International Journal of Human Sciences*,12(1), 951-965.
- Kızılakşam, E.(2006). *Edirne il merkezi ilköğretim okullarındaki 12–14 yaş grubu aktif olarak spor yapan ve yapmayan (beden eğitimi dersine giren) öğrencilerin eurofit test bataryaları uygulama sonuçlarının karşılaştırılması.* Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı.
- Leger L. (1996). *Measurement in pediatric exercise science. human kinetics.* Aerobic performance in Docherty D (ed.): Champaign, 16: p.183-223.
- Lee, M ve Ralph, S., Paffenbarger. (1998). Physical activity and stroke incidence: The harvard alumni health study. *Americsn heart association* 29(10), 2049-2054, 2050.
- L'Esperance, J. M. (2006). *Harry Pother and the transitions group: A developmental curriculum.* (Doctoral dissertation, Antioch University, Antioch New England Graduate School). 2009, from ProQuest Digital Dissertations database.
- Lenkowsky, R. (1987). Bibliotherapy: a review and analysis of the literature. *The Journal of Special Education*, 21 (2), 123-132.
- Lawrence, D. (2006). *Enhancing self-esteem in the classroom.* London: Paul Chapman Publishing.
- Muratlı, S. (2003). *Antrenman bilimi yaklaşımıyla çocuk ve spor.* Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
- Muratlı, S., Kalyoncu, O., Şahin, G. (2007). *Antrenman ve müsabaka.* Antalya Ladin Matbaası, 82-84.

- Müniroğlu, S., Özkan, A., Köklü, Y., Alemdaroğlu, U., Eyüboğlu, E (2009). *6–12 Yaş grubu çocukların gelişim dönemleri fiziksel uygunlukları ve fiziksel aktivite*. A.Ü. Basımevi, Ankara, s. 25-26-29.
- Mcardle, W.D., Katch, F.I., Katch, V.L. (1994). *Essential of exercise physiology*. Lea and Febiger, Philadelphia
- Malina, RM. (2001). Physical Activity and Fitness. Pathwah From Chilhood to Adulthood. *American Journal of Human Biology*,13:162-172.
- Mazlumoğlu, B. (2015). *10-12 yaş arası spor yapan ve yapmayan kız ve erkek öğrencilerin fiziksel kondisyonlarının eurofit test bataryasıyla karşılaştırılması*. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Mckay, M., Davis, M. & Fanning, P. (2007). *Thoughts & feelings taking control of your moods & your life*, United States of America: New Harbinger Publications.
- Martinez, M. M. (1997). *Relationship between self-esteem and academic achievement*. Master's thesis, Texas A & M University. Kingsville. Retrieved April 16, 2009, from ProQuest Digital Dissertations database.
- Muhammed, S. Q., Lekhraj, R., Sherina M. S., Salmiah M. S., Zhian, S. R. (2014). Prevalence of obesity and associated factors among secondary school students in Slemani City Kurdistan Region, Iraq. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, (ISSN 1675-8544);2014: 27-38.
- Neyzi, O., Günöz, H., Furman, A., Bundak, Rüveyde., Gökçay, G., Darendeliler, F., Baş, F.(2008).Türk çocuklarında vücut ağırlığı, boy uzunluğu, baş çevresi ve vücut kitle indeksi referans değerleri. *Çocuk Sağlığı ve Hastaları Dergisi*.
- O'shea, K. M. (2008). *Exploring the benefits of an outdoor adventure program for improving self-esteem and self-efficacy and reducing problem behaviors in adolescent girls*. The University of Montana, Missoula. Retrieved April 16.
- Osborne, R. E. (1996). *Self an eclectic approach*. Massachusetts: Allyn and Bacon.
- O'shea, K. M. (2008). *Exploring the benefits of an outdoor adventure program for improving self-esteem and self-efficacy and reducing problem behaviors in*

adolescent girls. The University of Montana, Missoula. Retrieved April 16, 2009, from ProQuest Digital Dissertations database.

Orkunoglu, O. (1990). *Sporda Güç Geliştirme*. Uzman Matbaacılık, Ankara, s.52.

Öner, U. (2007). Bibliyoterapi. *Journal of Arts and Sciences*, 7, 133-150.

Özer, K. (2006). *Fiziksel uygunluk*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 6-7, 47.

Özkan, F., Ünver, F., Baltacı, G. (2005). Amerikan Futbol Oyuncularının Somatotipleri. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:10 Sy:1 Ankara*.

Özer, K. (2001). *Fiziksel uygunluk*. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, s. 115.

Özer, K. (2007). *Fiziksel uygunluk*. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.

Tomporowski, vd., Phillip, D. (2008). Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 20(2), pp. 111-131.

Pate, RR., Pratt, M., Blair, SN., Haskell, WL., Macera, CA., Bouchard, C., Buchner, D., Ettinger, W., Heath, GW., King, AC., Kriska, A., Leon, AS., Marcus, BH., Morris, J., Paffenbarger, RS., Patrick, K., Pollock, ML., Rippe, JM., Sallis, J., Wilmore, JH. (1995). Physical Activity and Public Health. Arecommendation From the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Jama*, 273 (5): 402-407.

Qadir, M, S., Rampal, L., Sidik, S, M., Said , S, Md., Ramzi, Z,S. (2014). Prevalence of obesity nand associated factors ampng secondary school students in Slemani city kurdistan region,Iraq. *malayian journal of medicine anh health science*.

Riyadh, K.L., Maher, J.K.(2005). Childhood obesity in Iraq: prevalence and possible risk factors. *from the college of medicine mustransiriyab university bagad,iraq* .

Rowland, TW. (2001). The Rol of Physical Activity and Fitness in Children in the Prevention of Adult Cardiovascular Disease. *Progress in Pediatric Cardiology*, 12 :199-203.

- Russell, R., Pate. (2006). Mckenzie. Promoting Physical Activity in Children and Youth. *University of South Carolina - Columbia*.
- Sarı, M. ve Cenkseven, F. (2008). İlköğretim Öğrencilerinde Okul Yaşam Kalitesi ve Benlik Kavramı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2, 1-16
- Saygın, Ö., Polat, Y., Karacabey, K. (2005). Çocuklarda Hareket Eğitiminin Fiziksel Uygunluk Özelliklerine Etkisi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 19(3). s. 205-212.
- Sayar, K.(2003). Söz Ola Gençlik Kültür. *İstanbul, Sanat ve Edebiyat Dergisi, Erkam Matbaacılık*, 4:11–13.
- Sampei, M.A., Novo, N.F., Juliano, Y., Colugnati, F.A.B., Sigulem, D.M. (2003). Anthropometry and body composition in ethnic Japanese and Caucasian adolescent girls. *considerations on ethnicity and menarche. International Journal of Obesity*.
- Stokes, R., Frederick-Recascino, C. (2003). Women's perceived body image: relations with personal happiness. *Journal of Women & Aging*, 15(1), 17-29, p.21.
- Sallis, JF., Mckenzie, TL., Alkazar, JE.(1993). Habitual Physical Activity and Health-Related Physical Fitness in Fourth-Grade Children. *AJDC*, 147: 890-896.
- Smith, K. J. (1998). *Reconceptualizing self-esteem: An analysis of the concept, research, and educational practice*. Doctoral dissertation. Seattle Pasific University. Seatle. Washington. Retrieved April 16, 2009, from ProQuest Digital Dissertations database.
- Schiraldi, G. R. (2007). *10 simple solutions for building self-esteem*. United States of America: New Harbinger Publications.
- Schlenther, E. (1999). *Using reading therapy with children*. Blackwell Science Ltd., Health Libraries Review, 16, 29-37.
- Sturm, B. W. (2003). Reader's advisory and bibliotherapy: Helping or healing?. *Journal of Educational Media & Library Sciences*, 41(2), 171-179.

- Stanwyck, D. J. (1983). Self-esteem through the life span, *Family & Community Health: The Journal of Health Promotion & Maintenance*, 6(2), 11-28.
- Sherzad A. S., Namir, G. A. (2009). Prevalence of Childhood Obesity Among a Sample of Basic Education School Children in Erbil City.
- Sevim, Y. (1995). *Antrenman Bilgisi*. Gazi Büro Kitabevi, Ankara.
- Şahin, D. (1999). Ergenlerde aile algısı ve benlik algısı. *Türk Psikolojisi Dergisi*, 11(38):23-29.
- Şipal, MC. (1995). Eurofit Bedensel Yetenek Testleri El Kitabı. T.C. Başbakanlık G.S.G.M. Dış İlişkiler Dairesi Başkanlığı Yayını, Yayın No: 78. Ankara.
- Tomaksin, G., fitzgerald, J.S., Atkinson, F., Lang, J. (2017). European normative values for physical fitness in children and adolescent aged 9-17 years. *results from 2779165 Eurofit test. Atrchile in british journal of sport medicine*.
- Tekelioğlu, A. (1999). *Physical Fitness of Girls and Boys Aged 11-13 Years Attending to Government School and Private School*. Doctora Dissertation. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Tamer, K. (1995). *Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi*. Türkerler Kitabevi, Ankara.s.28, 40,44, 50.
- Truth, MS., Butte, NF., Puyau, M., Adolph, A.(2000). Relations of Parental Obesity Status to Physical Activity and Fitness of Prepubertal Girls. *Pediatrics*.4:106-12.
- Tyler, T. R., Kramer, R. M., John, O, P. (1999). *The Psychology of the social self*. London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers. Retrieved June 10, 2009.
- U.S. (1996). *Department of Health and Human Services*. USDHHS.
- Wells, E., Marwell, G. (1976). *Self-esteem its conceptualization and measurement*. London: Sage Publications.
- Yarımkaya, E., Akanere, M. ve Baştuğ, G. (2014). 12-14 Yaş Arası İlköğretim Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Voleybolda Servis Atma Becerisi

Özerine Etkileri. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 8(2), 242-250.

Yörük Bal, E. (2015). *Spor Yapmanın Ergenlerin Benlik Saygısı ve Öz Yeterliliklerine etkisi*. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi.

Zorba, E. (2001). *Fiziksel Uygunluk*, Gazi Kitapevi, Muğla.

Zorba, E.(1999). Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk. *GSGM Eğitim Dairesi*, Ankara.

Zorba, E., Ziyagil, M. A., Çolak, H., Kalkavan, A., Kolukısa, Ş., Torun, K., & Özdağ, S. (1995). 12-15 yaş grubu futbolcuların antropometrik ve fiziksel uygunluk değerlerinin sedanter grupla karşılaştırılması. *Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 3, 17-22.

Ziyagil, MA., Tamer, K., Zorba, E., Uzuncan, S., Uzuncan, H. (1996). Eurofit test bataryası vasıtasıyla 10-12 yaşları arasındaki erkek ilkökul öğrencilerinin fiziksel uygunluk ve antropometrik özelliklerinin yaş gruplarına ve spor yapma alışkanlıklarına göre değerlendirilmesi. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1):20-28.

EKLER

Kızlar Bağımsız T Testi LEVENE

		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Boy	Vary Eşit olması	4.358	.039	3.027	82.008	.003	5.26667	1.74001	1.80523	8.72810
	Vary eşit değil									
Kilo	Vary Esit olması	9.238	.003	-.167	69.966	.868	-.27989	1.67741	-3.62540	3.06562
	Vary eşit değil									
BKİ	Vary Esit olması	.650	.422	-2.998	103	.003	-2.12072	.70748	-3.52383	-.71761
	Vary eşit değil									
Vücut yağı	Vary Esit olması	7.556	.007	1.023	77.481	.310	1.28928	1.26076	-1.22096	3.79952
	Vary eşit değil									
Kas yüzdesi	Vary Esit olması	.492	.485	2.211	103	.029	1.38667	.62716	.14284	2.63050
	Vary eşit değil									
Denge	Vary Esit olması	5.258	.025	-3.296	65	.002	-4.27111	1.29571	-6.85881	-1.68340
	Vary eşit değil									
Otur eriş	Vary Esit olması	1.428	.235	4.742	103	.000	5.43611	1.14625	3.16279	7.70944
	Vary eşit değil									
Uzun atlama	Vary Esit olması	15.834	.000	2.913	68.226	.005	9.93889	3.41221	3.13033	16.74745
	Vary eşit değil									
Pençe kuvveti	Vary Esit olması	.324	.570	2.199	103	.030	1.57333	.71544	.15442	2.99225
	Vary eşit değil									
Mekik	Vary Esit olması	.590	.444	7.692	103	.000	5.73333	.74540	4.25501	7.21166
	Vary eşit değil									
Bukuk kol	Vary Esit olması	3.341	.070	1.166	103	.246	2.49839	2.14285	-1.75145	6.74822
	Vary eşit değil									
koşu_10x5	Vary Esit olması	40.480	.000	-2.245	55.462	.029	-1.29244	.57575	-2.44605	-.13884
	Vary eşit değil									

Erkekler Bağımsız T Testi LEVENE

		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Boy	Vary Esit olması	.028	.867	1.074	103	.285	1.67778	1.56226	-1.42059	4.77615
	Vary eşit değil									
Kilo	Vary Esit olması	1.408	.238	.525	103	.601	.92656	1.76630	-2.57649	4.42960
	Vary eşit değil									
BKİ	Vary Esit olması	1.148	.286	-.682	103	.497	-.51439	.75441	-2.01058	.98180
	Vary eşit değil									
Vücut yagı	Vary Esit olması	10.790	.001	2.709	74.534	.008	3.55778	1.31322	.94143	6.17412
	Vary eşit değil									
Kas yüzdesi	Vary Esit olması	.268	.606	3.137	103	.002	1.69111	.53913	.62187	2.76036
	Vary eşit değil									
Denge	Vary Esit olması	.949	.334	-.185	65	.854	-.27111	1.46653	-3.19998	2.65776
	Vary eşit değil									
Otur eriş	Vary Esit olması	1.540	.217	-1.067	103	.289	-1.08889	1.02061	-3.11302	.93524
	Vary eşit değil									
Uzun atlama	Vary Esit olması	11.786	.001	3.100	73.142	.003	12.15556	3.92152	4.34024	19.97087
	Vary eşit değil									
Pençe kuvveti	Vary Esit olması	.324	.571	1.309	103	.193	1.21000	.92409	-.62272	3.04272
	Vary eşit değil									
Mekik	Vary Esit olması	5.448	.022	7.526	102.805	.000	6.33889	.84230	4.66835	8.00942
	Vary eşit değil									
Bükük kol	Vary Esit olması	9.138	.003	2.687	70.295	.009	6.84200	2.54606	1.76442	11.91958
	Vary eşit değil									
Koşu 10x5	Vary Esit olması	13.710	.000	.173	76.971	.863	.13339	.76957	-1.39902	1.66580
	Vary eşit değil									

Vücut Kompozisyonu Formu

() grup

Gender	Age	Name	Height Cm	Weight Kg	BMI	Body Fat o/o	Muscle o/o		
Male									
Female									

Piers Harris Özgüven Anketi

KİŞİSEL BİLGİLER

ADINIZ SOYADINIZ:

YASINIZ:

CİNSİYETİNİZ: ()ERKEK ()KIZ

KENDİM HAKKINDA DÜŞÜNCELERİM	EVET	HAYIR
1. İyi resim çizerim.		
2. Okul ödevlerimi bitirmem uzun sürer.		
3. Ellerimi kullanmada becerikliyimdir.		
4. Okulda başarılı bir öğrenciyim.		
5. Aile içinde önemli bir yerim vardır.		
6. Sınıf arkadaşlarım benimle alay ediyorlar.		
7. Mutluyum.		
8. Çoğunlukla neşesizim.		
9. Akıllıyım.		
10. Öğretmenler derse kaldırıncaya heyecanlanırım.		
11. Dış (fiziki) görünüşüm beni rahatsız ediyor.		
12. Genellikle çekingenim.		
13. Arkadaş edinmekte güçlük çekiyorum.		
14. Büyüdüğümde önemli bir kimse olacağım.		
15. Aileme sorun yaratırım.		
16. Kuvvetli sayılırım.		

17. Sınavlardan önce heyecanlanırım.		
18. Okulda terbiyeli, uyumlu davranırım.		
19. Herkes tarafından pek sevilen biri değilim.		
20. Parlak, güzel fikirlerim vardır.		
21. Genellikle kendi dediklerimin olmasını isterim.		
22. İsteddiğim bir şeyden kolayca vazgeçerim.		
23. Müzikte iyiyim.		
24. Hep kötü şeyler yaparım.		
25. Evde çoğu zaman huysuzluk ederim.		
26. Sınıfta arkadaşlarım beni sayarlar.		
27. Sinirli biriyim.		
28. Gözlerim güzeldir.		
29. Derse kalktığımda bildiklerimi sıkılmadan anlatırım.		
30. Derslerde sık hayal kurarım.		
31. (Kardeşiniz varsa) Kardeş(ler)ime sataşırım.		
32. Arkadaşlarım fikirlerimi beğenir.		
33. Basım sık sık belaya girer.		
34. Evde büyüklerimin sözünü dinlerim.		
35. Sık sık üzülür, meraklanırım.		
36. Ailem benden çok şey bekliyor.		
37. Halimden memnunum.		
38. Evde ve okulda pek çok şeyin dışında bırakıldığım hissine kapılırım.		
39. Saçlarım güzeldir.		
40. Çoğu zaman okul faaliyetlerine gönüllü katılırım.		

41. Şimdiki halimden daha başka olmayı isterim.		
42. Geceleri rahat uyurum.		
43. Okuldan hiç hoşlanmıyorum.		
44. Arkadaşlar arasında oyunlara katılmak için bir seçim yapılırken, en çok seçilenlerden biriyim.		
45. Sık sık hasta olurum.		
46. Başkalarına karşı iyi davranmam.		
47. Okul arkadaşlarım güzel fikirlerim olduğunu söylerler.		
48. Mutsuzum.		
49. Çok arkadaşım var.		
50. Neşeliyim.		
51. Pek çok şeye aklım ermez.		
52. Yakışıklıyım (güzelim).		
53. Hayat dolu bir insanım.		
54. Sık sık kavgaya karışıyorum.		
55. Erkek arkadaşlarım arasında sevilirim.		
56. Arkadaşlarım bana sık sık sataşır.		
57. Ailemi düş kırıklığına uğrattım.		
58. Hoş bir yüzüm var.		
59. Evde hep benimle uğraşırlar.		
60. Oyunlarda ve sporda bası hep ben çekerim.		
61. Ne zaman bir şey yapmaya kalksam her şey ters gider.		
62. Hareketlerimde hantal ve beceriksizim.		
63. Oyunlarda ve sporda oynamak yerine seyredirim.		
64. Öğrendiklerimi çabuk unuturum.		

65. Herkesle iyi geçinirim.		
66. Çabuk kızarım.		
67. Kız arkadaşlarım arasında sevilirim.		
68. Çok okurum.		
69. Bir grupla birlikte çalışmaktansa tek başıma çalışmaktan hoşlanırım.		
70. (Kardeşiniz varsa) Kardeş(ler)imi severim.		
71. Vücutça güzel sayılırım.		
72. Sık sık korkuya kapılırım.		
73. Her zaman bir şeyler düşürür ve kırarım.		
74. Güvenilir bir kimseyim.		
75. Başkalarından farklıyım.		
76. Kötü şeyler düşünürüm.		
77. Kolay ağlarım.		
78. İyi bir insanım.		
79. İşler hep benim yüzümden ters gider.		
80. Şanslı bir kimseyim.		

ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : TWANA SAEED ABDULRAHMAN

Doğum Yeri ve Tarihi : IRAK / 1985

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : SÜLEYMANİYE ÜNİVERSİTESİ

Yüksek Lisans Öğrenimi : YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ

Bildiği Yabancı Diller : İNGİLİZCE

Bilimsel Faaliyetleri :

İş Deneyimi

Stajlar : GULAN OKULU

Projeler :

Çalıştığı Kurumlar : SÜLEYMANİYE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR OKULU

İletişim

E-Posta Adresi : twanafarhad30@gmail.com



YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

LİSANSÜSTÜ TEZ ORJİNALLİK RAPORU

YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

21.10.2018

Tez Başlığı / Konusu

Pratikte Eğitim Gören 10-12 Yaş Grubu Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Fiziksel Uygunluk ve Özgüven Durumları

Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam 80 sayfalık kısmına ilişkin, 20.10.2018 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından turnitin intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 10 (on) dır.

Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:

- Kabul ve onay sayfası hariç,
- Teşekkür hariç,
- İçindekiler hariç,
- Simge ve kısaltmalar hariç,
- Gereç ve yöntemler hariç,
- Kaynakça hariç,
- Alıntılar hariç,
- Tezden çıkan yayınlar hariç,
- 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)

Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içemediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

21.10.2018
Tuzana SAEED ABULRAHMAN
Adı, Soyadı, İmza

Adı Soyadı : Tuzana SAEED ABULRAHMAN

Öğrenci No : 159103001

Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor

Program :

Statüsü : Y. Lisans Doktora

DANIŞMAN
Dr. Öğrd. Üyesi M. Bilecik ASMA
21.10.2018

ENSTİTÜ ONAYI
UYGUNDUR

21.10.2018

Servet CAN
Enstitü Sekreteri