

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

12-14 YAŞ ÇOCUKLARIN MOTORSAL PERFORMANS VE
BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı

DOKTORA TEZİ

HAZIRLAYAN

Murat ÖZŞAKER

DANIŞMAN

Yrd.Doç.Dr. Ferudun DORAK

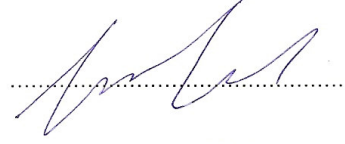
İZMİR
2008

DEĞERLENDİRME KURULU ÜYELERİ

(Adı Soyadı)

(İmza)

Başkan : Yrd.Doç.Dr. Ferudun DORAK
(Danışman)



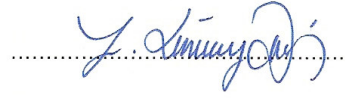
Üye : Prof.Dr.Münevver YALÇINKAYA



Üye : Yrd.Doç.Dr. Süleyman L. MORALI



Üye : Yrd.Doç.Dr.Bünyamin YURDAKUL



Üye : Yrd.Doç.Dr. Hüseyin ÇAMLIYER



Doktora Tezinin kabul edildiği tarih: 15.10.2008.....

ÖNSÖZ

Eğitim sürecimde ve tezimin her aşamasında büyük katkılarını ve desteğini gördüğüm değerli danışmanım Sn. Yard. Doç. Dr. Ferudun DORAK' a,

Eğitimimde emeği geçen ve beni her zaman destekleyip teşvik eden çok değerli hocam Sn Dr.Adnan ORHUN'a.

Doğtora çalışmamda bana yardımcı olan ve her türlü desteğini aldığım Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Müdürü Sn Prof.Dr. Birol DOĞAN'a,

Önerileriyle çalışmaya ışık tutan, çalışmanın yürütülmesinde değerli katkıları olan Sn.Prof.Dr.Münevver YALÇINKAYA'ya, Sn.Yard.Doç.Dr.Süleyman MORALI'ya, Sn. Dr.Soner ÖZSU'ya, Sn.Yrd.Doç.Dr.Bünyamin YURDAKUL'a,

İstatistiksel değerlendirme aşamasında katkılarını esirgemeyen Sn.Araş.Gör. Hatice Ufuer'e,

Çalışma yaptığım okulların idarecilerine, her türlü yardım ve desteğini esirgemeyen çok değerli meslektaşlarım Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerine ve Antrenörlere,

Araştırmaya katılan ve emeği geçen bütün öğrencilere,

Her zaman beni destekleyen Anneme ve tezimin tüm aşamalarında bana yardımcı olan değerli eşim Esmâ ÖZŞAKER'e ve en zor anlarımda bile beni motive edebilen kızlarım Neda ve Berra'ya

TEŞEKKÜR EDERİM.

Murat ÖZŞAKER

İZMİR-2008

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
ÖNSÖZ	IV
İÇİNDEKİLER.....	V
TABLolar DİZİNİ.....	X
GRAFİKLER DİZİNİ.....	XV
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	XVIII

BÖLÜM I

1- Giriş	1
1.1- Araştırmanın Konusu	1
1.2- Alt Problemler:	4
1.3- Araştırmanın Amacı.....	5
1.4- Hipotezler	6
1.5- Sayıtlılar	6
1.6- Araştırmanın Önemi.....	6
1.7- Araştırmanın Sınırlılıkları	8
1.8- Tanımlar	9
1.9. Genel Bilgiler.....	10
1.9.1. Ergenlik.....	10
1.9.1.1. 12-14 Yaş Çocukların Gelişim Özellikleri.....	12
1.9.1.2. 12-14 Yaş Çocukların Fiziksel ve Fizyolojik Gelişimleri.....	12
1.9.2. Motorsal Performans	15
1.9.2.1.12-14 Yaş Çocukların Motorsal Performans Özelliklerinin Gelişimi	15
1.9.2.2. Motor Performans Parametreleri	16

1.9.2.2.1. Vücut Kompozisyonu	17
1.9.2.2.2. Kassal Kuvvet.....	19
1.9.2.2.3. Kassal Dayanıklılık.....	20
1.9.2.2.4. Esneklik.....	22
1.9.2.2.5. Sürat	23
1.9.2.2.6. Kardiyovasküler Dayanıklılık.....	24
1.9.3. Benlik ve Benlik Saygısı.....	26
1.9.3.1. Benlik Kavramı.....	26
1.9.3.2. Benlik Saygısı.....	29
1.9.3.2.1. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısı	32
1.9.3.2.2. Ön Ergenlik Dönemi ve Benlik Saygısı	34

BÖLÜM II

GEREÇ VE YÖNTEM

2.1- Araştırmanın Tipi.....	37
2.2.- Kullanılan Gereçler	37
2.2.1. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri.....	38
2.2.1.1. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri'nin Uygulanması ve Puanlanması	39
2.2.1.2. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri'nin Güvenirliğine İlişkin Yurtdışında Yapılan Çalışmalar.....	41
2.2.1.3. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri'nin Geçerliğine İlişkin Yurtdışında Yapılan Çalışmalar.....	41
2.2.1.4. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri'nin Geçerlik ve Güvenirliğine İlişkin Türkiye'de Yapılan Çalışmalar	42

2.3- Kullanılan Yöntemler.....	43
2.3.1. Boy Uzunluğu, Vücut Ağırlığı ve Vücut Kitle İndeksinin Ölçümü.....	43
2.3.1.1. Boy Uzunluğu Ölçümü	43
2.3.1.2. Vücut Ağırlığı Ölçümü	43
2.3.1.3. Vücut Kitle İndeksinin Ölçümü.....	44
2.3.2. Kassal Uygunluk	44
2.3.2.1. Kassal Kuvvet.....	44
2.3.2.2. Kassal Dayanıklılık.....	45
2.3.3. Esneklik	45
2.3.4. Sürat (30 Metre Hız Koşusu)	46
2.3.5. Kardiyovasküler Dayanıklılık	46
2.4- Araştırmanın Yeri ve Zamanı.....	46
2.5- Araştırmanın Evreni.....	47
2.6- Araştırmada Örneklem.....	47
2.7- Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler	48
2.8- Veri Toplama Yöntemi ve Süresi	48
2.9- Verilerin Analizi	49
2.10- Süre ve Olanaklar.....	50

BÖLÜM III

BULGULAR

3.1. Öğrencilerin Tanıtıcı Özellikleri.....	51
3.1.1. Sosyo-Demografik Özellikler	51
3.1.2. Antropometrik Özellikler.....	54

3.2. Öğrencilerin Motorsal Performanslarına İlişkin Özellikler.....	55
3.3. Öğrencilerin Benlik Saygısına İlişkin Özellikleri.....	100
3.4.Öğrencilerin Motorsal Performansları ile Benlik Saygıları Arasındaki Korelasyonlar.....	102

BÖLÜM IV

TARTIŞMA

4.1. Öğrencilerin Tanıtıcı Özellikleri.....	108
4.1.1. 12-14 Yaş Çocukların Kişisel Bilgileri ve Sosyo Demografik Özellikleri.....	108
4.2. Öğrencilerin Motorsal Performanslarına İlişkin Özellikler.....	110
4.2.1. Motorsal Performans Özellikleri Bakımından Cinsiyet Farklarının İncelenmesi.....	110
4.2.2. Motorsal Performans Özellikleri Bakımından Yaş Farklarının İncelenmesi ...	116
4.3. Öğrencilerin Benlik Saygısına İlişkin Özellikleri	127
4.3.1. Benlik Saygısı Özellikleri Bakımından Spor Yapan ve Spor Yapmayanların Farklarının İncelenmesi	127
4.3.2. Cinsiyet Açısından Benlik Saygısının İncelenmesi:	127
4.3.3. Yaş Açısından Benlik Saygısının İncelenmesi:	129
4.3.4. Gelir Durumuna Göre Benlik Saygısının İncelenmesi	130
4.3.5. Spor Yapanlar ve Spor Yapmayanların Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi.....	130
4.3.6. Benlik Saygısı Özellikleri Bakımından Spor Yapan ve Spor Yapmayanların Motorsal Performansları İle Benlik Saygıları Arasındaki Korelasyon Farklarının İncelenmesi	136

BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1.Sonuçlar.....	145
5.2. Öneriler.....	152

BÖLÜM VI

ÖZET Ve ABSTRACT

6.1. Özet	154
6.2. Abstract.....	156

BÖLÜM VII

Yararlanılan Kaynaklar	158
------------------------------	-----

EKLER

EK I: Kişisel Bilgi Formu	180
EK II: Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri	181
EK III: Motorsal Performans Ölçüm Formu	182
EK IV: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Kabul Yazısı.....	183
EK V: İzmir Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü İzin Yazısı.....	184
Öz Geçmiş	185

TABLolar DİZİNİ

Sayfa No

Tablo 1. Öğrencilerin Kişisel bilgilerine Göre Dağılımı	51
Tablo 2. Öğrencilerin Spor Yapma Durumu ve Branşlara Göre Dağılımları	52
Tablo 3. Öğrencilerin Ailelerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı.	53
Tablo 4. Öğrencilerin Boy ve Vücut Ağırlığına Göre Dağılımı.....	54
Tablo 5. Vücut Kitle İndekslerine Göre Dağılımlar	54
Tablo 6. Öğrencilerin Motorsal Performanslarının İncelenmesi.....	55
Tablo 7. Spor Yapan ve Yapmayan Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Boy Uzunluğu Ölçüm Sonuçları (cm)	56
Tablo 8. Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Toplam Boy Uzunlukları (cm).....	56
Tablo 9. Ana Etkiler ve Ortak Etkiler Bakımından Boy Uzunluğu ANOVA Sonuçları	56
Tablo 10. Yaş Gruplarına Göre Boy Uzunluğu Bakımından Çoklu Karşılaştırma Testi	56
Tablo 11. Spor Yapan ve Yapmayan Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Vücut Ağırlığı Sonuçları (kg).....	61
Tablo 12. Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Toplam Vücut Ağırlıkları (kg).....	61
Tablo 13. Ana Etkiler ve Ortak Etkiler Bakımından Vücut Ağırlığı ANOVA Sonuçları	61
Tablo 14. Yaş Gruplarına Göre Vücut Ağırlığı Bakımından Çoklu Karşılaştırma Testi	61

Tablo 15. Spor Yapan ve Yapmayan Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Vücut Kitle İndeksi Sonuçları (kg/m^2)	63
Tablo 16. Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Toplam Vücut Kitle İndeksi.....	63
Tablo 17. Ana Etkiler ve Ortak Etkiler Açısından Vücut Kitle İndeksi ANOVA Sonuçları	63
Tablo 18. Yaş Gruplarına Göre Vücut Kitle İndeksi Bakımından Çoklu Karşılaştırma Testi	63
Tablo 19. Spor Yapan ve Yapmayan Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Sağ El Kavrama Kuvveti Sonuçları.....	65
Tablo 20. Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Toplam Sağ El Kavrama Kuvveti.....	65
Tablo 21. Ana Etkiler ve Ortak Etkiler Açısından Sağ El Kavrama Kuvveti ANOVA Sonuçları	65
Tablo 22. Yaş Gruplarına Göre Sağ El Kavrama Kuvveti Bakımından Çoklu Karşılaştırma Testi.....	65
Tablo 23. Spor Yapan ve Yapmayan Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Sol El Kavrama Kuvveti Sonuçları.....	70
Tablo 24. Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Toplam Sol El Kavrama Kuvveti.....	70
Tablo 25. Ana Etkiler ve Ortak Etkiler Açısından Sol El Kavrama Kuvveti ANOVA Sonuçları	70
Tablo 26. Yaş Gruplarına Göre Sol El Kavrama Kuvveti Bakımından Çoklu Karşılaştırma Testi.....	70

Tablo 27. Spor Yapan ve Yapmayan Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Otur-Eriş Testi (Esneklik) Sonuçları (cm)	75
Tablo 28. Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Otur-Eriş Testi (Esneklik) Toplam Değerleri (cm).....	75
Tablo 29. Ana Etkiler ve Ortak Etkiler Açısından Otur-Eriş Testi ANOVA Sonuçları	75
Tablo 30. Yaş Gruplarına Göre Otur-Eriş Testi Bakımından Çoklu Karşılaştırma Testi	75
Tablo 31. Spor Yapan ve Yapmayan Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre 30 sn Mekik Testi Sonuçları (sayı).....	80
Tablo 32. Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre 30 sn Mekik Testi Toplam Değerleri.....	80
Tablo 33. Ana Etkiler ve Ortak Etkiler Açısından 30 sn Mekik Testi ANOVA Sonuçları	80
Tablo 34. Yaş Gruplarına Göre 30 sn Mekik Testi Bakımından Çoklu Karşılaştırma Testi	80
Tablo 35. Spor Yapan ve Yapmayan Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Durarak Uzun Atlama Sonuçları	84
Tablo 36. Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Toplam Durarak Uzun Atlama Değerleri	84
Tablo 37. Ana Etkiler ve Ortak Etkiler Açısından Durarak Uzun Atlama ANOVA Sonuçları	84
Tablo 38. Yaş Gruplarına Göre Durarak Uzun Atlama Değerleri Bakımından Çoklu Karşılaştırma Testi.....	84

Tablo 39. Spor Yapan ve Yapmayan Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre 30 Metre Koşu Testi Sonuçları (sn).....	87
Tablo 40. Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre 30 Metre Koşu Testi Toplam Değerleri.....	87
Tablo 41. Ana Etkiler ve Ortak Etkiler Açısından 30 Metre Koşu Testi ANOVA Sonuçları	87
Tablo 42. Yaş Gruplarına Göre 30 Metre Koşu Testi Değerleri Bakımından Çoklu Karşılaştırma Testi.....	87
Tablo 43. Spor Yapan ve Yapmayan Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre 1609 Metre Koşu Testi Sonuçları.....	89
Tablo 44. Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre 1609 Metre Koşu Testi Toplam Değerleri.....	89
Tablo 45. Ana Etkiler ve Ortak Etkiler Açısından 1609 Metre Koşu Testi ANOVA Sonuçları	89
Tablo 46. Yaş Gruplarına Göre 1609 Metre Koşu Testi Değerleri Bakımından Çoklu Karşılaştırma Testi.....	89
Tablo 47. Spor Yapan ve Yapmayan Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Maksimal Aerobik Güç Sonuçları (ml.kg/dk).....	92
Tablo 48. Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Toplam Maksimal Aerobik Güç Değerleri (ml.kg/dk)	92
Tablo 49. Ana Etkiler ve Ortak Etkiler Açısından Maksimal Aerobik Güç ANOVA Sonuçları	92
Tablo 50. Yaş Gruplarına Göre Maksimal Aerobik Güç Bakımından Çoklu Karşılaştırma Testi.....	92
Tablo 51. Spor Yapan Öğrencilerin Motorsal Performanslarının Karşılaştırılması...	94

Tablo 52. Spor Yapmayan Öğrencilerin Motorsal Performanslarının Karşılaştırılması	97
Tablo 53. Spor Yapan ve Yapmayan Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Benlik Saygısı Sonuçları.....	100
Tablo 54. Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Benlik Saygısı Toplam Değerleri.....	100
Tablo 55. Ana Etkiler ve Ortak Etkiler Açısından Benlik Saygısı ANOVA Sonuçları	100
Tablo 56. Yaş Gruplarına Göre Benlik Saygısı Bakımından Çoklu Karşılaştırma Testi	100
Tablo 57. Öğrencilerin Benlik Saygısı Puanları ile Gelir Durumları Arasındaki İlişki	102
Tablo 58. Spor Yapan ve Yapmayan Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Benlik Saygısı Puanları İle Motorsal Performanslarının Karşılaştırılması.....	103

GRAFİK DİZİNİ

Sayfa No

Grafik 1. Boy Uzunluğu Açısından Anlamli Bulunan Spor Yapma Durumu ve Yaş Ortak Etkisinin Grafikselsel Gösterimi	57
Grafik 2. Boy Uzunluğu Açısından Anlamli Bulunan Spor Yapma Durumu ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafikselsel Gösterimi	58
Grafik 3. Boy Uzunluğu Açısından Anlamli Bulunan Yaş ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafikselsel Gösterimi.....	59
Grafik 4. Boy Uzunluğu Açısından Anlamli Bulunan Spor Yapma Durumu, Yaş ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafikselsel Gösterimi (Spor Yapan)	60
Grafik 5. Boy Uzunluğu Açısından Anlamli Bulunan Spor Yapma Durumu, Yaş ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafikselsel Gösterimi (Spor Yapmayan).....	60
Grafik 6. Vücut Ağırlığı Açısından Anlamli Bulunan Spor Yapma Durumu ve Yaş Ortak Etkisinin Grafikselsel Gösterimi	62
Grafik 7. Sağ El Kavrama Kuvveti Açısından Anlamli Bulunan Spor Yapma Durumu ve Yaş Ortak Etkisinin Grafikselsel Gösterimi	66
Grafik 8. Sağ El Kavrama Kuvveti Açısından Anlamli Bulunan Spor Yapma Durumu ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafikselsel Gösterimi.....	67
Grafik 9. Sağ El Kavrama Kuvveti Açısından Anlamli Bulunan Yaş ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafikselsel Gösterimi	68
Grafik 10. Sağ El Kavrama Kuvveti Açısından Anlamli Bulunan Spor Yapma Durumu, Yaş ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafikselsel Gösterimi (Spor Yapan)	69
Grafik 11. Sağ El Kavrama Kuvveti Açısından Anlamli Bulunan Spor Yapma Durumu, Yaş ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafikselsel Gösterimi (Spor Yapmayan) ...	69

Grafik 12: Sol El Kavrama Kuvveti Açısından Anlamli Bulunan Spor Yapma Durumu ve Yaş Ortak Etkisinin Grafiksel Gösterimi.....	71
Grafik 13. Sol El Kavrama Kuvveti Açısından Anlamli Bulunan Yaş ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafiksel Gösterimi	72
Grafik 14. Sol El Kavrama Kuvveti Açısından Anlamli Bulunan Spor Yapma Durumu, Yaş ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafiksel Gösterimi (Spor Yapan)	73
Grafik 15. Sol El Kavrama Kuvveti Açısından Anlamli Bulunan Spor Yapma Durumu, Yaş ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafiksel Gösterimi (Spor Yapmayan) ...	73
Grafik 16. Otur-Eriş Testi (Esneklik) Açısından Anlamli Bulunan Spor Yapma Durumu ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafiksel Gösterimi.....	77
Grafik 17. Otur-Eriş Testi (Esneklik) Açısından Anlamli Bulunan Yaş ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafiksel Gösterimi	77
Grafik 18. Otur-Eriş Testi (Esneklik) Açısından Anlamli Bulunan Spor Yapma Durumu, Yaş ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafiksel Gösterimi (Spor Yapan)	78
Grafik 19. Otur-Eriş Testi (Esneklik) Açısından Anlamli Bulunan Spor Yapma Durumu, Yaş ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafiksel Gösterimi (Spor Yapmayan) ...	78
Grafik 20. 30 sn Mekik Testi Açısından Anlamli Bulunan Spor Yapma Durumu ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafiksel Gösterimi	81
Grafik 21. 30 sn Mekik Testi Açısından Anlamli Bulunan Spor Yapma Durumu, Yaş ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafiksel Gösterimi (Spor Yapan).....	82
Grafik 22. 30 sn Mekik Testi Açısından Anlamli Bulunan Spor Yapma Durumu, Yaş ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafiksel Gösterimi (Spor Yapmayan)	83
Grafik 23. Durarak Uzun Atlama Testi Açısından Anlamli Bulunan Spor Yapma Durumu ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafiksel Gösterimi.....	85

Grafik 24. 30 Metre Koşu Testi Açısından Anlamlı Bulunan Spor Yapma Durumu ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafikselsel Gösterimi.....	88
Grafik 25. 1609 Metre Koşu Testi Açısından Anlamlı Bulunan Spor Yapma Durumu ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafikselsel Gösterimi.....	90
Grafik 26: Benlik Saygısı Açısından Anlamlı Bulunan Yaş ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafikselsel Gösterimi.....	101

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

AAHPER	American Alliance for Health, Physical Education and Recreation (Amerikan Sağlık, Beden Eğitimi ve Rekreasyon Birliği)
AAHPERD	American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (Amerikan Sağlık, Beden Eğitimi, Rekreasyon ve Dans Birliği)
ACSM	American College of Sports Medicine (Amerikan Spor Sağlığı Koleji)
BIA	Bioelectrical Impedance Analysis (Biyoelektrik Direnç Ölçümü)
CAHPER	Kanada Sağlık, Beden Eğitimi ve Rekreasyon Birliği
CBS	Coopersmith Benlik Saygısı
CDC	Centers for Disease Control (Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi)
CSEI	(Coopersmith Self Esteem Inventory), Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri
CVD	Kalp Damar Hastalıkları
EUROFİT	Avrupa Fitnes Testi
FITNESSGRAM	Fitnes Test Bataryası
HFZ	Healthy Fitness Zone (Sağlıklı Fitnes Alanları)
MaxVO ₂	Maksimal Oksijen Tüketim Kapasitesi
NCYFS	The National Children and Youth Fitness Study
PCPFS	Fiziksel Uygunluk ve Spor Başkanlık Konseyi
VKİ	Vücut Kitle İndeksi
WHO	World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
VA	Vücut Ağırlığı
Kg	Kilogram
Mm	Milimetre
Ort	Ortalama
PACER	Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run
PCPFS	President's Council on Physical Fitness and Sports (Fiziksel Uygunluk ve Spor Başkanlığı Konseyi)
R	Pearson Korelasyon Katsayısı
SD	Standart Sapma
USDHHS	U.S. Department of Health and Human Services

BÖLÜM I

1- GİRİŞ

1.1- ARAŞTIRMANIN KONUSU

Günümüz yaşam koşulları insanları hareketsiz bir varlık haline getirmiştir. Bilgi ve teknolojinin insanoğluna sunduğu rahatlık ve imkanlarla birlikte; toplumda şehirleşme ve endüstrileşmenin beraberinde fiziksel inaktivite artmış ve bedensel faaliyetlerde azalma meydana gelmiştir. Televizyon ve bilgisayar başında oturarak geçirilen zaman, çocuklarda ve gençlerde yağlanma oranındaki artışa ve fiziksel aktivitenin azalmasına neden olan önemli faktörler arasında gösterilmektedir (123, 127).

Sedanter yaşam biçimi, fast food yeme alışkanlığı ve aşırı besin tüketimi yalnızca obeziteye neden olmakla kalmayıp, kardiyovasküler hastalıklar, depresyon, diabet, yüksek kan basıncı, hipertansiyon ve bazı kanser çeşitlerini kapsayan bir çok hastalığa neden olmaktadır.

21. yüzyılın en büyük halk sağlığı, sosyal ve ekonomik tehditlerinden biri çocukluk dönemi obezitesidir. Çocukluk ve ergenlik döneminde meydana gelen obezite endişe vericidir. Çünkü çocukluk ve ergenlik dönemi obezlerin, yetişkinlik dönem de obez olma ihtimalleri diğer çocuklara göre daha fazladır (168).

Gelişmiş ülkelerin bir çoğunda, obezite yaygın olarak görülmekte ve neden olduğu kronik hastalıklar ölüm nedenlerinin başında gelmektedir. Hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerdeki çocuk ve ergenlerde obezite sıklığı artmaktadır. Amerika'daki çocukların (6-19 yaş) % 22 si fazla kilolu veya obezdir. Ülkemizde de % 14-30 arasında değişen obezite sıklığı rapor edilmektedir. Bazı çalışmalara göre 6 yaşında obez olan çocukların %25'i erişkin dönemde obez olurken, 12 yaşında obez

olanların % 75'i obez olmaktadır (81). Ayrıca Amerika'da obezite tedavisinin ekonomiye direkt etkisi sadece 70 milyar dolar, Kanada da ise 2.1 milyar dolar olduğu tahmin edilmektedir (30, 101). Yapılan birçok bilimsel çalışmada; çocuklarda ve ergenlerdeki sedanter yaşam stilinin fiziksel aktivite ile birlikte motorsal performans düzeyinin de azalması sonucunda; fonksiyonel kapasiteyi azalttığı ve bir çok kronik hastalıklara neden olduğunu göstermektedir (168, 172). Fiziksel aktivite ve motorsal performans sağlıklı yaşam tarzının önemli bileşenleri olarak kabul edilmektedir. Özellikle ergenlik dönemi bu komponentler açısından önemi son derece büyüktür.

Ergenlik dönemi çocukluk ve yetişkinlik dönemlerinin arasında bir hayat dönemidir ve oldukça zor ve dalgalı bir özellik içerir. Bu dönemdeki fiziksel değişme ve gelişme oldukça hızlı ve önemlidir. Ergenlik döneminde en önemli değişikliklerden biri pubertal büyüme atağıdır (adolesan büyüme atağı) (138, 152).

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçiş döneminde çok kritik bir süreçtir ve aynı zamanda fiziksel ve mental gelişim için en önemli periyottur. Bu dönemdeki bedensel gelişim bir anlamda duygusal ve bilişsel olgunlukların da temelini oluşturmaktadır. Dolayısıyla, bu çağda optimal büyüme ve gelişme gerçekleştiği takdirde mutlu ve sağlıklı bir yetişkinlik için de sağlam temellerin atılmış olacağı belirtilmektedir (64).

Benlik saygısının insan yaşamında özellikle de ergenlik çağında çok önemli bir yeri vardır. Benlik saygısı, kişinin kendisini benimseyip değer vermesi, kendisine güven ve saygı duyması, kişinin kendini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Bu dönemde benlik saygısının düşük olması, daha sonraki yıllarda bireyin kendi benliğini kabul etmemesine neden olabilmektedir. Bu durumda içe kapanma ya da saldırgan türde davranışlara yol açabilmektedir (158). Ergenlik döneminde kazanılan kimlik duygusu, benlik saygısı ile yakından ilişkili olarak

gelişir. Benlik saygısı, bireyin psikolojik açıdan etkin olmasını sağlayıcı temel belirleyicilerden biridir.

Görüldüğü gibi ön ergenlik döneminde birey fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel olarak büyük değişimler yaşamakta ve bunlara ayak uydurmakta zorlanmaktadır. Genç etkisi altında olduğu tüm etkenlerin arasında kendini yaratma mücadelesi vermektedir. Bu mücadeleden zaferle çıkmayı başarabilirse daha sonraki hayatında benlik düzeyi yüksek, mutlu ve başarılı bir birey olma şansı yüksek olmaktadır.

Toplumların amaçlarından en önemlisi fiziksel, zihinsel ve ruhsal açıdan sağlıklı bireyler yetiştirmektir. Çocukların sürekli büyüme ve gelişme halinde bulunması, dikkatleri bu çağ üzerinde yoğunlaştırmaktadır. Bundan dolayı çocuklarda ve ergenlerde fiziksel uygunluk ve motorsal performans düzeyinin değerlendirilmesi sağlık, beden eğitimi ve egzersiz için ön koşuldur. Okullar, öğrenciler açısından motorsal performans ve benlik saygısı için önemli rol oynamaktadır; çünkü gençlerin %95'i okula gitmekte ve Türkiye'de 25 milyona yakın öğrenci bulunmaktadır (86). Daha sağlıklı, kendine öz güveni olan ve benlik saygısı yüksek bireyler ve toplumlar için özellikle bu dönemde optimal düzeyde fiziksel aktivitelere teşvik edilmelidir.

Bu araştırmanın, 12-14 yaş çocukların mevcut motorsal performanslarının ve benlik saygısı düzeyleri belirlenerek, bu dönemdeki çocukların fiziksel ve psikolojik gelişimlerine katkı sağlanmasına yönelik girişimlere ve bu konuda yapılacak girişimlerin ise, her türlü sportif etkinliklerle birlikte çocukların motorsal performanslarının yükseltilmesine, sağlıklı ve benlik saygısı yüksek bir toplumun yetiştirilmesine katkı getireceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın temel problemi, 12-14 yaş çocukların motorsal performansları ile benlik saygısı düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır? sorusunu yanıtlamaktır. Bunun için aşağıdaki sorulara yer verilmiştir.

1.2- ALT PROBLEMLER:

1. 12-14 yaş çocukların motor performans parametrelerinin cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre anlamlı fark göstermekte midir?

a) Spor yapan 12-14 yaş çocukların motor performans parametrelerinin cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre anlamlı fark göstermekte midir?

- Sağ el kavrama kuvveti
- Sol el kavrama kuvveti
- Otur eriş (esneklik) testi
- Mekik
- 30 m hız koşu testi
- 1 mil koş yürü testi

b) Spor yapmayan 12-14 yaş çocukların motor performans parametrelerinin cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre anlamlı fark göstermekte midir?

- Sağ el kavrama kuvveti
- Sol el kavrama kuvveti
- Otur eriş (esneklik) testi
- Mekik
- 30 m hız koşu testi
- 1 mil koş yürü testi

2. 12-14 yaş çocukların Genel Benlik Saygısı düzeyleri cinsiyet ve yaş durumlarına göre anlamlı fark var mıdır?

3. Spor yapan ve spor yapmayan 12-14 yaş çocukların genel benlik saygısı düzeyleri cinsiyet ve yaş durumlarına göre anlamlı fark var mıdır?

4. 12-14 yaş çocukların motor performans parametreleri ile genel benlik saygısı toplam puanları arasında yaş ve cinsiyet durumlarına göre anlamlı fark var mıdır?

5. 12-14 yaş çocukların motor performans parametreleri ile genel benlik saygısı toplam puanları arasında spor yapan ve spor yapmayanların durumlarına göre anlamlı fark var mıdır?

1.3- ARAŞTIRMANIN AMACI

Çocukluk ve erişkinlik dönem çağı arasındaki biyolojik, fizyolojik ve bilişsel gelişme dönemi olan ergenlik dönemde motorsal performans düzeyinin belirlenmesi sağlıklı bireyler yetişmesi açısından önemli bir yere sahiptir.

İnsan yaşamında önemli bir kesiti oluşturan bu dönem; bunalımlarıyla, zorluklarıyla, kişiliğin, benliğin ve benlik saygısı kazanımının tekrar gündeme gelmesi ile karşımıza çıkmaktadır. Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonucu benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Benlik saygısının oluşumunda ergenin kendini tanıması, başlangıç noktasıdır.

Çocukluk ve ergenlik dönemde, bireyler hızlı bir gelişme ve fiziksel yönden değişme göstermektedir. Bu değişimin fiziksel aktivite ve motorsal performans düzeyi ile birlikte benlik ve benlik saygısı üzerinde de doğrudan etkili olduğu görülmektedir.

Ergenlik dönemindeki bireylerin motorsal performansları ile benlik saygıları arasındaki ilişkileri belirleyebilmek için 12–14 yaş çocukların motorsal performanslarını

ve benlik saygısı düzeylerini incelemek bu araştırmanın temel amacı olarak belirlenmiştir.

1.4- HİPOTEZLER

1. H1: Spor yapan ve spor yapmayan çocukların motor performansları ve benlik saygısı düzeyleri arasında fark vardır.

2. H1: 12-14 yaş çocukların motorsal performansları ile benlik saygısı düzeyleri arasında ilişki vardır.

1.5- SAYILTILAR

Araştırmada şu temel sayılıtlardan hareket edilmektedir.

1. Seçilen örneklem grubu evreni temsil etmede yeterlidir.
2. Örneklem grubuna uygulanan anket geçerli ve güvenilirdir.
3. Anketler 12-14 yaştaki çocuklar tarafından içtenlikle yanıtlanmıştır.
4. Testler tüm deneklere eşit koşullarda uygulanmıştır.
5. Denekler test kurallarına düzenli olarak uymuşlardır.
6. Deneklerin ölçümlerden önce yorgun olmadıkları varsayılmıştır.
7. Testlerin uygulanışı esnasında denekler maksimal kapasitelerini kullanmışlardır.

1.6- ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Ülkemizde 12-14 yaş grubu ergenliğin başlangıç dönemini kapsamakta ve insanın yaşam döngüsünde çok önemli bir yer tutmaktadır. Literatürde ergenlik dönemi kişinin davranışlarında ve bilişsel yeteneklerinde meydana gelen değişiklikler dönemi olarak tanımlanmaktadır. Yine ergenlerin bu dönemde eğitilebilir ve biçimlendirilebilir olduğu belirtilmektedir (48, 126, 129).

Sağlıklı toplum sağlıklı bireylerden oluşmuş toplumdur. Sağlıklı toplum için bireylerin ergenlik dönemlerini problemsiz geçirmeleri toplum sağlığı açısından son derece önemlidir. Sağlıklı bir ergenin benlik saygısı düzeyi, yaşam kalitesi, başarısı ve insan ilişkilerinde çok önemli bir işleve sahiptir. Toplumumuzun geleceğini oluşturan ergenlerin sağlıklı bireyler olarak yetişmesi yönünde spor ve benlik saygısı kavramının etkisi son yıllarda oldukça önemli bir araştırma konusu olmuştur.

Yaşam felsefesi olarak spor günümüzde kaliteli yaşamın bir parçası ve en yararlı sosyal etkinliklerinden biri olarak kabul edilmekte ve çocukların ve gençlerin dengeli ve sağlıklı gelişimleri ve sağlıklı bir fiziksel yapının gelişmesi için de önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir.

Daha sağlıklı bireyler ve daha sağlıklı toplum için çocukların bu dönemde optimal düzeyde fiziksel aktivitelere teşvik edilmesi gerekmektedir. Bu dönemde yapılan fiziksel aktivite alışkanlığının olumlu etkilerinin; kasların dinamiği, genel sağlık durumunun düzgünlüğü ve kişinin kendine güveni açısından önemli olduğu belirtilmektedir (82, 155, 157, 184). Ayrıca bu dönemde hızlanan fiziki gelişme ve hormonal yapı, bu yaş grubu kişilerin sosyal özellikleri ve kişilik yapısında da belirli bazı değişikliklerin meydana gelmesine yol açabilmektedir. Bireylerin etkin bir üye olarak toplumda yerini alabilmesi için benlik saygısının önemli bir yeri olduğu ve sağlıklı bir kişiliğin temelini oluşturduğu da ilgili literatürde belirtilen önemli bir konudur (67, 75, 98).

Özellikle yurt içinde ve yurt dışında 12-14 yaş grubundaki çocukların motorsal performans düzeyleri ile ilgili olarak birçok çalışma yapılmıştır. Ayrıca bu yaş grubuna yönelik olarak fiziksel aktivite alışkanlığı ve benlik saygısı, beden imajı ve benlik

saygısı , fizyolojik parametreler ve fiziksel benlik algısı, fiziksel uygunluk ve benlik algısı ile ilgili benzer çalışmalar yapılmış; fakat yapılan literatür taramalarında özellikle 12-14 yaş grubundaki çocukların motorsal performans düzeyleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi ve bu dönemdeki çocukların motor performanslarını benlik saygısı açısından ayrıntılı inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda, 12-14 yaş çocukların mevcut motor performanslarının ve benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi, bu dönemdeki çocukların fiziksel ve psikolojik gelişimlerine katkı sağlanmasına yönelik girişimlere, ilköğretim ikinci kademe ve ortaöğretimde görevli beden eğitimi öğretmenlerinin düzenleyecekleri öğretim süreçlerinde dikkate alabilecekleri değişkenlere ve ulusal düzeyde yapılacak planlamalara ışık tutacaktır. Bu konuda yapılacak olan her türlü sportif etkinliklerle birlikte çocukların motorsal performanslarının yükseltilmesine, sağlıklı, benlik saygısı yüksek ve kendine öz güveni olan bir toplumun yetiştirilmesine katkı sağlayacaktır.

1.7- ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1- Araştırma 2007-2008 eğitim-öğretim yılında İzmir ili Konak ilçesi; Fevzi Çakmak İ.Ö.O., Gaziemir ilçesi; 9 Eylül İ.Ö.O. ve Gazi Kent İ.Ö.O., Buca ilçesi; 23 Nisan İ.Ö.O. ve Buca İ.Ö.O., Bornova ilçesi; Kaymakam Azer Kurak İ.Ö.O.ve Dr.Cavit Özyeğin İ.Ö.O. 6.7. ve 8. sınıflarında okuyan 12-14 yaşındaki öğrenciler ile sınırlıdır.

2- Öğrencilerin motorsal performansları hakkındaki elde edilen bilgiler yapılan test ve ölçümlerle ile sınırlıdır.

3- Öğrencilerin benlik saygıları hakkındaki elde edilen bilgiler ‘Coopersmith Benlik Saygısı’ envanterindeki maddeler ile sınırlıdır.

4- Öğrencilerin kişisel bilgileri, bilgi formlarından elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.8- TANIMLAR

Benlik Saygısı: Kişinin kendisini benimseyip değer vermesi, kendisine güven ve saygı duyması, kişinin kendini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur(180).

Coopersmith'e (1991) göre ise benlik saygısı, bireyin kendisi ile ilgili değerlendirmeleridir. Bir kişinin kendisiyle ilgili olarak yaptığı değerlendirme ve bu değerlendirmeyi koruması, onay görme ve görmeme tutumunun bir ifadesi, kişinin ne kadar değerli ve önemli olduğu inancıdır. Kısaca benlik saygısı, kişinin kendisine karşı tutumlarıyla ifade edilen değerliliğin kişisel yargısıdır (32).

Motorsal Performans: Motor terimi tek başına kullanıldığında hareketi etkileyen biyolojik ve mekanik faktörler anlamına gelmektedir. Motor gelişim, motor becerilerinin performansının giderek artmasını sağlayan sinir-kas mekanizmasının olgunlaşma biçimidir. Fiziksel büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişimine paralel olarak organizmanın isteme bağlı olarak hareketlilik kazanmasıdır (151).

Motorsal Performans ile fiziksel uygunluk ifadeleri aynı anlamı taşımaktadırlar. Fiziksel uygunluk genel olarak performansla ilgili ve sağlıkla ilgili öğeleri kapsayan iki büyük kategoride incelenmektedir (2, 7, 28, 143). Performansla ilgili fiziksel uygunluk; kalp-dolaşım sistemi dayanıklılığı (maxVO_2), kas kuvveti ve dayanıklılığı, esneklik, vücut kompozisyonu, sürat, denge ve koordinasyon gibi bileşenlerin yanı sıra büyük ölçüde genetik olarak belirlenmiş olan kas gücü ve çeviklik gibi öğeleri de içermektedir. Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk ise; kalp dolaşım sistemi dayanıklılığı, kas kuvveti ve dayanıklılığı, esneklik, vücut kompozisyonu (özellikle deri altı yağ kalınlığı) gibi öğeleri kapsamaktadır.

Bu özelliklerin bir arada bulunması fiziksel uygunluğu meydana getirir (7, 28, 50, 63, 89, 110, 143).

1.9. GENEL BİLGİLER

1.9.1. ERGENLİK

Ergen sözcüğü Batı literatüründeki “adolescent” karşılığı olarak kullanılmıştır. Latince büyüme, olgunlaşmak anlamında kullanılan “adolescere” fiilinin kökünden gelmekte olan bu sözcük, yapısı gereği bir durumu değil, bir süreci belirtmektedir (176).

Ergenlik; insanda bedence büyümenin, hormonal, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel değişme ve gelişmelerin olduğu, buluşla başlayan ve bedence büyümenin sona ermesiyle sonlandığı düşünülen özel bir evredir (107).

Ergenlik dönemi de kronolojik olarak çocukluk evresinden erişkinlik evresine geçiş arasındaki bir dönemdir. Bu evre, diğer evreler gibi farklı biyolojik, psikolojik ve sosyolojik özellikler taşır. Ergenliğin, başkalaşım ve dönüşüm dönemi olduğu belirtilmekte ve ergenlik döneminde bireyin bedensel, ruhsal ve toplumsal alanlarda değişime ve dönüşüme uğradığı ifade edilmektedir

Unesco, ergenlik dönemini 15-25 yaşları arasında kabul ederken; Ülkemizde ise bu dönem kızlarda ortalama olarak 10-12, erkeklerde 12-14 yaşları arasında başlamaktadır (176).

Ergenlik dönemindeki gelişimin çok boyutlu olması (biyolojik, psikolojik ve toplumsal) ergenliğin sınırlarının net bir şekilde çizilmesini engellemektedir Yaş sınırı ne olursa olsun ergenlik dönemi kuramlarında temel unsur olan karmaşa ve sıkıntının nedeni bu evrenin, bireyin kimlik şekillenmesi için temel evre olmasıdır. Ergenlik homojen bir süreç olmayıp, kendi içinde aşamaları olan bir dönemdir ve erken, orta ve

geç ergenlik dönemleri birbirinden farklıdır. Dolayısıyla her bir evrede ergene sağlanacak olanaklar, tutum ve yaklaşımlar, değerlendirmeler de bu aşamalara göre farklı olacaktır (26).

S.Freud, ergenlik döneminin duygusal kargaşasının cinsel içgüdünün uyanmasından kaynaklandığını belirtmiştir. Ergenlik dönemini cinsel dürtünün kendini olgun bir forma kavuşturduğu ve bireyin kendi entelektüel ve pratik yeteneklerini geliştirmek için artan toplumsal taleplere ihtiyaç duyduğu bir süreç olarak ifade etmiştir. A.Freud ise, ergenlik döneminin cinsellik içgüdüleri enerjisinin ani bir şekilde artması anlamına geldiğini iddia etmiştir (54, 115).

Ergen psikolojisinin babası olarak bilinen ve ergenlik karmaşası kavramını psikolojiye kazandıran bilim adamı olarak karşımıza çıkan G.S. Hall (1844-1924), Darwin'in evrim konusundaki fikirlerinden yola çıkarak ergen gelişimi üzerine bir psikolojik kuram geliştirmiş ve ergenliği bireyselliğin geliştirildiği bir dönem olarak görmüş; özellikle ergenliği üç anahtar şeklinde karakterize edilen fırtınalı ve stres süreci olarak değerlendirmiştir. Bununla birlikte Hall, ergenlik dönemindeki bireylerin fırtına ve stres kaynaklarını yaratma süreçlerinin, içinde yaşadıkları kültüre ve doğaya bağlı olduğunun farkına varmıştır (115, 117).

Piaget, ergenliği, bireyin kendine empoze edilen her değeri reddettiği, en azından gözden geçirdiği, kendine özel görüş açısını ve hayatındaki özel yerini belirlediği bir dönem olarak değerlendirmiştir (3).

Lewin ise ergenliği geçiş dönemi olarak kabul eder. Yani ergenlik çağı çocukların dünyasından yetişkinlerin dünyasına geçiştir. Ergenin çocuklukta rolü belirlenmiştir. Toplumun çocuktan beklediklerini bilir ona göre davranır. Ama yetişkin dünyasındaki rolü belirgin değildir. Ergenlikteki birey birdenbire hem birtakım bedensel

değişimlerle başa çıkmak zorunda kalır, hem de yeni bazı talepler ve beklentilerle karşılaşır. Ergenin, yetişkin dünyasındaki değer yargılarını benimsemesi, toplumun beklentilerine ayak uydurması zaman almaktadır (43, 107).

1.9.1.1. 12-14 Yaş Çocukların Gelişim Özellikleri

Puberte erkek ve kızın çocuk yapabilme gücüne sahip olduğu hayat devresinin başlangıcı ve cinsiyet yeteneklerinin kazanıldığı dönemdir Ortalama olarak kızlarda 11-13, erkeklerde 13-14 yaşlarında ortaya çıkmakta ve yarısı çocukluk yarısı adölesan (ergenlik) çağı olmak üzere 2 ile 4 yıl sürmektedir Puberte döneminin başlaması kızlarda ay hali ve idrarda östrojen hormonunun bulunmasıyla, erkeklerde ise gece boşalmalarının başlaması ve idrarda androjen hormonlarının görülmesinden anlaşılmaktadır. Ayrıca kemik gelişimine bakılarak da, bireyin puberte dönemine girip girmediği anlaşılmaktadır. Bu dönemdeki fiziksel değişme ve gelişme oldukça hızlı ve önemlidir (147).

1.9.1.2. 12-14 Yaş Çocukların Fiziksel ve Fizyolojik Gelişimleri

Ergenlik döneminde en önemli değişikliklerden biri puberta1 büyüme atağıdır (adolesan büyüme atağı) (138, 152). Çocukluk döneminde kız ve erkekler arasında şekil açısından çok az farklılık varken, ergenlik döneminde puberta1 büyüme atağı ile birlikte bu farklılık giderek artmaktadır (72).

Adolesan büyüme atağının erken dönemlerinde, kızların erkeklerden önce ergenlik dönemine girmeleri ve buna bağlı olarak daha erken büyüme atağı göstermeleri nedeniyle geçici olarak erkeklere göre daha uzun ve daha ağırdırlar. Daha sonra erkeklerde büyüme atağının meydana gelmesiyle kızlar vücut

ölçülerindeki bu avantajlarını kaybederler, erkekler vücut ölçüleri bakımından kızlara yetişirler ve en sonunda onları geçerler. Kısaca, bu dönemde beden şekli ve oranlarında meydana gelen değişiklikler ergenlik dönemindeki fiziksel büyümenin özelliğidir (72).

Puberte döneminin ilk yıllarında büyüme hormonu çok çalıştığı için boy uzaması çok fazladır. Bu dönemde yıllık boy artışı kızlarda 6-8 cm civarında olmaktadır. Erkeklerde ise boy uzaması kızlardan daha sonra başlamakta ve 13-14 yaşlarında yıllık boy artışı ortalama 7-8 cm civarındadır. Cinsel olgunluğa erken ulaşan gençler puberte dönemini erken tamamlayacaklarından aynı yaşta olup da cinsel olgunluğa girmemiş olan gençlerde daha kısa boylu olabilmektedir. Erkeklerde 9- 12 yaşları arasındaki yıllık uzama artışı aynı yaştaki kızların yarısı kadardır. 13 yaşta kızların boy uzamasındaki artış gerileme gösterirken erkekler süratle uzarlar. İki yıl sonra yani 14 yaşlarında erkeklerin uzama artışlarında gerileme gözlenir.

Genel olarak ifade etmek gerekirse, kızlarda en yüksek boy gelişim hızı 9-15 yaşları arasında, erkeklerde ise 12-16 yaşları arasında oluşmaktadır (58).

Önemli ağırlık artışlarının olduğu ergenlikte; kızlarda ağırlık artışı en fazla cinsel olgunluğun ortaya çıktığı dönemlerde olmaktadır. Erkeklerde ise ağırlık artışı en fazla 16 yaş civarında görülmektedir. Bu dönemde ağırlığın artmasının nedenlerinden birisi de vücuttaki yağlanmalardır. Puberte döneminde yağlanma nedeni ile kız ve erkek çocuklarda şişmanlık eğilimi görülür. Puberte dönemi öncesi kızlar erkeklere oranla biraz daha ağırdır. Ancak pubertenin sonlarına doğru erkeklerin kızlardan daha ağır oldukları ve bu avantajları yaşam boyu sürdürdükleri görülmektedir.

Cinsiyetler arasında boy ve vücut ağırlığı gibi parametreler bakımından kişisel

farklılıkların normal dağılımları göz önüne alındığında, her iki cins arasında bu parametreler açısından büyüme ve genç yetişkinlik dönemleri boyunca örtüşme söz konusudur. Fakat yine de bazı kızlar hemen hemen bütün yaşlarda birçok erkekten daha uzun ve daha ağırdırlar (111).

Ergenlik döneminde meydana gelen en belirgin değişiklikler, cinsiyet farklılıkları ile sonuçlanan vücudun su, kas, yağ ve kemik oranlarındaki değişikliklerdir. Puberte döneminde kemiklerin boyu uzar. Aynı zamanda içyapıları ve biçimleri değişir. Tiroit hormonunun etkisi ile kemik dokusu sertleşmeye baslar. Kızların kemik yapıları boy uzamasının sona ermesi ile 17-18 yaşlarında yetişkinlik seviyesine erişir. Erkeklerde ise kemik yapısı 19 yaş civarında son haline ulaşır. Kas gelişimi kızlarda 12-13 erkeklerde ise 15-16 yaşlarında beden ağırlığının hemen hemen yarısını oluşturmaktadır.

Puberte döneminde büyüme hızı bedenin bütün uzuvlarında aynı olmadığı için vücutta orantısız bir görünüm mevcuttur. Bu orantısızlık en fazla ayaklar ve burunda göze çarpar. Vücut normal olarak büyümesini 4-5 yılda tamamlarken ayaklar 3 yılda gelişimini tamamlar. Bu nedenle vücudun diğer organlarına göre çok daha büyük görünürler (42).

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçiş döneminde çok kritik bir süreçtir ve aynı zamanda fiziksel ve mental gelişim için en önemli periyottur. Bu dönemdeki bedensel gelişim bir anlamda duygusal ve bilişsel olgunlukların da temelini oluşturmaktadır. Dolayısıyla, bu çağda optimal büyüme ve gelişme gerçekleştiği takdirde mutlu ve sağlıklı bir yetişkinlik için de sağlam temellerin atılmış olacağı belirtilmektedir (64).

1.9.2. MOTORSAL PERFORMANS

1.9.2.1. 12-14 Yaş Çocukların Motorsal Performans Özelliklerinin Gelişimi

Motor terimi tek başına kullanıldığında hareketi etkileyen biyolojik ve mekanik faktörler anlamına gelmektedir. Motor gelişim, motor becerilerinin performansının giderek artmasını sağlayan sinir-kas mekanizmasının olgunlaşma biçimidir. Fiziksel büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişimine paralel olarak organizmanın isteme bağlı olarak hareketlilik kazanmasıdır (151).

Her motor hareketin yapılabilmesi için güce ihtiyaç vardır. Gücün artması, bedensel gelişim ile ilgili olduğu için genellikle fiziksel gelişim ve motor gelişim birlikte ele alınır.

Çocuk ve gençlerde motorsal gelişim, takvim yaşına bağlı olarak olası biyolojik gelişimle doğrudan ilişkilidir. Değişik yaşlarda hareket verimliliği; kas, merkezi sinir sistemi, solunum ve dolaşım sisteminin yeterlilik düzeyi ile doğrudan ilişkilidir. Motorsal özelliklerin gelişimi değişik gelişim hızında ve birbirinden bağımsız olarak oluşur (150).

Çocukların motor davranışlarının gelişimi, çok basit reflekslerle başlayan ve üst düzeyde koordine edilmiş motor becerilerle sonuçlanan bir süreç takip etmektedir. Çocukların hareketleri; refleksler, duruşa ait hareketler, yürüme, koşma ve atlama gibi becerilerin kazanılmasına doğru ilerlemektedir. Tüm çocukların motor gelişimi, baştan aşağı ve merkezden dışa olarak sıra takip etmektedir. Sinir sistemi ve kasların gelişimi motor becerilerin kazanılması için gerekli temeli hazırlamaktadırlar (151).

Ergenlik döneminde kızlar bazı testlerde platoya eğilim göstermektedirler. Bununla birlikte kız ve erkeklerin motor beceri yeteneği de genellikle 7 yaştan 17 yaşa

kadar yaşla birlikte artar. Bu gelişmeler, büyüme ve gelişme sürecinde meydana gelen endokrin sistemi ve sinir-kas sistemindeki farklılaşmanın bir sonucudur. Ergenlik dönemindeki kızlarda gözlenen plato, iki faktörle açıklanabilir. Ergenlik ile östrojen düzeyinde artış ya da östrojen/testesteron arasındaki oransal artış, bedenin yağ depolamasına yol açar. Yağ düzeyi arttığından dolayı performans azalmaya eğilim gösterir. Bir çok kız ergenlik döneminin başlaması ile daha sedanter bir yaşam tarzı seçer. Bu kızlar daha az aktif olduklarından motor yetenekleri platoya eğilim gösterir (124).

1.9.2.2. Motor Performans Parametreleri

Son zamanlarda fiziksel uygunluk, fizyolojik fonksiyon ya da motor performansın saptanmasına yönelik testlerle değerlendirilmektedir. Bu tür testler yalnız kuvvet ve dayanıklılığı değil, sürat, çabuk kuvvet ve çabukluğu da içermektedir. Fiziksel uygunluk testleri aynı zamanda sağlığında bir göstergesi olup kalp-solunum fonksiyonu, kuvvet ve dayanıklılık esneklik konularında fikir vermektedir.

Fiziksel uygunluk genel olarak performansla ilgili ve sağlıkla ilgili öğeleri kapsayan iki büyük kategoride incelenmektedir (2, 7, 28, 143).

Bunlardan performansla ilgili fiziksel uygunluk; kalp-dolaşım sistemi dayanıklılığı (maxVO₂), kas kuvveti ve dayanıklılığı, esneklik, vücut kompozisyonu, sürat, denge ve koordinasyon gibi bileşenlerin yanı sıra büyük ölçüde genetik olarak belirlenmiş olan kas gücü ve çeviklik gibi öğeleri de içermektedir. Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk ise; kalp dolaşım sistemi dayanıklılığı, kas kuvveti ve dayanıklılığı, esneklik, vücut kompozisyonu (özellikle deri altı yağ kalınlığı) gibi öğeleri kapsamaktadır. Bu özelliklerin bir arada bulunması fiziksel uygunluğu meydana getirir (7, 28, 50, 63, 89,

110, 143).

1.9.2.2.1. Vücut Kompozisyonu

Günümüzde vücut kompozisyonu ölçüm metotları basit ve ucuz olan metotlardan son derece kompleks ve pahalı laboratuvar prosedürlerine kadar birçok metodu kapsamaktadır. Vücut kompozisyonu ölçüm metotları, testi uygulayan kişinin beceri derecesine, ölçüm için gerekli ekipmanın türüne, test edilen kişilerin işbirliği derecesine ve kullanılan metodun güvenilirlik ve geçerliliğine bağlı olarak da seçilebilir (84).

Günümüzde obeziteyi belirlemek için Dünya Sağlık Örgütü tarafından 1988’de Garrow’ca tanımlanan tartı ve boy parametrelerinden yararlanılarak geliştirilen “vücut kitle endeksi” (VKI) kullanılmaktadır. Buna BMI (Body Mass Index) veya Quetelet indeksi de denmektedir (174).

Günümüzde vücut kitle indeksi (VKİ) geniş çaplı epidemiolojik çalışmalarda ve genel tıpta bireyleri şişman, obez ya da zayıf olarak sınıflandırmak için yaygın olarak kullanılmaktadır (6, 65, 188). Böylece hem yetişkinlerde hem de çocuklarda obezite ile ilgili hastalık risklerini belirlemede ve klinikte vücut yağı değişikliklerini denetlemede vücut kitle indeksinden yararlanılmaktadır (119, 188).

Fitnessgram’da tahmin edilen vücut kompozisyonu için kullanılan metodların içeriğinde skinfold ölçümleri, bioelektrik impedans ölçümü. (BMI) Vücut Kitle İndeksi gibi diğer antropometrik ölçümler kilo ve boy uzunluğuna dayanmaktadır (60).

Sağlık otoriteleri, kilogram cinsinden tartının, metre cinsinden boyun karesine bölünerek elde edilen VKI değerlerini, aşağıda gösterildiği gibi zayıf, normal kilolu, hafif şişman ve obez şeklinde gruplara ayırmışlardır (88).

< 18.5 kg/m ²	Bayan ve erkekler için zayıf
18.5-24.9 kg/m ²	Bayan ve erkekler için normal kilolu
25.0-29.9 kg/m ²	Hafif Şişman
30.0-39.9 kg/m ²	Obez (1. Derece şişman)
> 40.0 kg/m ²	İleri derecede Obez (Morbid Obez)

Yapılan araştırmalar sonucunda, son yıllarda dünyanın giderek pasifleşmeye başladığını, fiziksel aktivitenin azalmasıyla birlikte fast food yeme alışkanlığı, yetişkinler kadar çocuklarında fazla kilolu ve obez olduğu göstermektedir (34, 60, 127, 167). Bu sebeple; obezite tüm ülkelerde görülen geniş dağılımı nedeniyle global bir sorundur. Televizyon izleme süresi ile vücut kitle indeksi, triceps skinfold kalınlığı ve vücut yağ oranı ile güçlü bir ilişki bulunmuştur (123).

Avrupa ülkelerinde obezite prevalansı kadınlarda %10-25, erkeklerde %10-20 arasında iken; Amerika Birleşik Devletlerinde (ABD) kadınların %35'i, erkeklerin %31'i ve tüm nüfusun yaklaşık %20'si obezdir (24).

Obezite hem ülkemizde hem de tüm dünyada bir epidemide haline artmaya devam etmektedir. Avrupa ülkelerinde obezite prevalansı son 10 yılda %10-50 oranında artmıştır; prevalanstaki bu hızlı artış devam ederse, gelecek 20 yılda ABD'de toplumun tamamının obez olacağı ön görülmektedir (106, 140). Ergenlik ve çocukluk dönemi obezitesi dünyada özellikle ABD'de en büyük sağlık problemidir (118). Bu dönemde meydana gelen obezite erişkinlik çağı obezitesinin habercisidir ve hastalık ve ölüm riskini artırır. Fiziksel aktivitenin düşmesi ve sedanter yaşam obezitenin gelişmesine neden olan faktörlerdir (83).

Gelişmiş ülkelerdeki sağlık harcamalarının %2 ile %8'inden, hatta bazı ülkelerde %15'inden sorumlu olan obezite artık günümüzde kozmetik bir sorunun ötesinde bir hastalık olarak ele alınmaktadır. Obezite ile ilgili harcamaların çoğu obezitenin neden olduğu fiziksel ve psikolojik hastalıklar ile ilgilidir ki bunların başında koroner kalp hastalıkları, diyabet, hipertansiyon ve bazı kanserler gelmektedir. Obeziteye bağlı en sık görülen psikolojik sorunlar ise klinik depresyon ve benlik saygısı düşüklüğüdür (24, 106, 140). Ayrıca toplumların obezlere yönelik önyargıları ve genel olumsuz bakış açısı bu grubun iş bulma güçlüğü yaşamasına, daha düşük ücretlerle çalışmak zorunda kalmalarına neden olarak obezitenin toplumsal maliyetini arttırmaktadır (132, 140). Birçok ülkede obezite geniş boyutlarıyla ele alınarak incelenmektedir. Ancak ülkemizde yapılan çalışmalar daha çok obezitenin fizyolojik yönüne odaklanmakta ve obezitenin psikolojik etkileri göz ardı edilmektedir. Obezlerde depresyon puanı daha yüksek, benlik saygısı ve beden imajı puanları daha düşük olup, depresyon, benlik saygısı ve beden imajı hem bireysel hem de obezite ile ilgili bazı özelliklere göre farklılık göstermektedir.

1.9.2.2.2. Kassal Kuvvet

Kuvvet, insanın temel özelliği olup bir kütleyi hareket ettirme yeteneğidir. Bir başka tanıma göre kuvvet, bir kas veya kas grubunun bir dirence karşı uygulayabildiği maksimal gerilim olarak ifade edilmektedir (68).

Kas kuvveti, özel bir kas veya kas grubu tarafından oluşturulabilen maksimum kuvvet ya da gerilim olarak ifade edilmektedir. Bu nedenle kuvvet sporda verimi belirleyen motorik özelliklerden birisidir. Genel olarak bir dirence karşı koyabilme yeteneği ya da bir direnç karşısında belirli bir ölçüde dayanabilme kabiliyeti olarak tanımlanabilir (22, 76, 156).

Sporda kuvvet ise bir kaldıraç sistemi gibi düşünölen kemik, eklem ve kas yapısıyla oluşturulur ve oluşturulan bu kuvvet, kas kütlesi ile bu kas kütlesinin ortaya koyduğu hızın bir bileşkesidir (78).

Kas gücü patlayıcı kuvvet veya bir kas grubunun kuvvetli ve hızlı kasılma yeteneği ile ilişkilidir (50).

Kuvvet erkek çocuklarında yaşla birlikte gelişir ve 13-14 yaşlarında kuvvet gelişiminde atılım gerçekleşir. Kızlarda kuvvet gelişiminde böyle bir atılım söz konusu değildir. Kızlarda kuvvet, 3 yaşından itibaren 16-17 yaşlara kadar doğrusal olarak yaşla birlikte artar (124).

Amerikan Genel Cerrahisi'nin Fiziksel Aktivite ve Sağlık'la ilgili son raporunda, düzenli fiziksel aktivitelere katılan çocukların sayısını arttırarak, çocukların kas kuvveti ve dayanıklılığının geliştirilmesi ve korunması amaçlanmıştır (57).

1.9.2.2.3. Kassal Dayanıklılık

Kas dayanıklılığı, kas gruplarının bir yüke karşı tekrarlı kasılmaları (izotonik, izometrik veya eksentrik) yapmak ve devam ettirebilmek veya geniş zaman dilimi içerisinde maksimal istemli kasılmanın belli bir yüzdesini statik olarak koruma yeteneği veya kapasitesidir. Kassal dayanıklılık, uzun bir zaman aralığında kasların çalışmayı sürdürebilme yeteneği olarak da tanımlanır. Kassal dayanıklılık, antrenmanda kuvvet ve dayanıklılığın birleşimi sonucunda ortaya çıkan üretim düzeyinin belirlenmesidir. Kassal kuvvet ve kassal dayanıklılığı değerlendirme, eğitimcilere kassal uygunluğu belli bir seviyede sürdürmenin önemini vurgulamalarına imkan verir. Önemlidir, çünkü uygun kuvvet ve dayanıklılık, kişilere hafif işleri etkili bir biçimde gerçekleştirebilmelerine imkan tanır; aynı zamanda sağlığı da geliştirir. Sağlık, fiziksel

uygunluk ve yağsız kitle arasında önemli bir ilişki olduğundan, kassal uygunluk, yağsız vücut kitlesinin oluşması ve güçsüz kaslarla ilişkili iskelet ve metabolik bir çok sorunun etkili bir şekilde önlenmesi anlamına gelmektedir (21, 163).

Kassal dayanıklılık da yaşla birlikte gelişim göstermektedir. Erkeklerde kassal dayanıklılık 5 yaşından 13-14 yaşına kadar doğrusal bir gelişim izlemektedir ve bu yaştan sonra statik kuvvette olduğu gibi kassal dayanıklılıkta da bir gelişim atağı gözlenmektedir. Kassal dayanıklılıkta kızlarda erkeklerde olduğu gibi bir gelişim atağı söz konusu değildir. Kassal dayanıklılıkla ilgili yapılan çalışmalar sonucunda cinsiyet farklılıklarının özellikle 8 yaşından sonra görülmeye başlandığı ifade edilmiştir (111).

Çocuklarda ve adolesanlarda kassal endüransı hem değerlendirmek hem de gelişimini sağlamak için 30 sn de yapılan mekik, şınav ve barfiks gibi hareketlerin tekrar sayısına bakılır (134).

Fitnessgram Test bataryasındaki fiziksel uygunluk testleri milyonlarca çocuk ve adolesanlarda denenmiş ve kullanılmasının oldukça güvenilir olduğu ispatlanmıştır. Bu test bataryasının, motorsal performans parametrelerinden kas kuvveti ve endüransı ilgilendiren üst gövde kuvveti için modifiye pull-up testi, 90 derece push up testi, bükülü kolla asılma testi, abdominal kuvvet için mekik (curl up) testleri öğrencilere kolaylıkla uygulanmaktadır. Bu testler kassal dayanıklılıkla beraber kassal kuvvet hakkında da bilgiler vermektedirler (134, 171).

Aahperd fiziksel uygunluk test bataryasında ise barfikte kol çekme, dizler bükülü mekik, durarak uzun atlama kassal kuvvet ve endüransı ölçen testler uygulanmaktadır. Eurofit test bataryasında, durarak uzun atlama, mekik, bükülü kol asılma testleridir. İzometrik kuvvet ölçümü için el dinamometresi ile kavrama kuvveti ölçümü sıklıkla kullanılır (1, 56, 134, 189).

1.9.2.2.4. Esneklik

Esneklik motorsal performans ve fiziksel uygunluğun en önemli komponentlerinden biridir. Esneklik, kas-tendon ünitesinde aşın strese sebebiyet vermeden bir eklemi normal hareket genişliği boyunca hareket ettirme yeteneği olarak tanımlanır (7, 185).

Çocukların esneklik yetenekleri 5 yaştan 8 yaşa kadar sabittir. 12- 13 yaşlarında en uç noktaya ulaşarak yaşla birlikte azalır. Kızlar tüm yaşlarda erkeklerden daha esnektirler ve en büyük cinsiyet farklılığı, ergenlik atılımı ve cinsel olgunlaşma sırasında görülür.

Yaş ve cinsiyetle bütünleşmiş esneklik ölçümü, ergenlik dönemi sırasında alt ekstremitelerin ve gövdenin büyümesi ile ilgilidir. On bir yaşından sonra, oturma yüksekliği yönünden ergenlik dönemindeki atılım ile kızların esnekliğindeki artış aynı anda meydana gelir. Buna benzer olarak, erkeklerin otur-eriş performansındaki en düşük performansı, bacak uzunluğundaki ergenlik atılımı ile aynı anda meydana gelir. Ergenlikte eklemlerdeki anatomik ve fonksiyonel değişimlerin bu sıradaki esneklik ölçümlerini etkilediği düşünülmektedir (124).

Esneklik testlerinden otur-eriş testi (Sit and Reach -SR), sırt koruyucu otur-eriş testi (Back Saver Sit and Reach -BSSR) ve sandalyede otur-eriş testi (Chair Sit and Reach -CSR) birçok yaş grubunda hamstring esnekliğini ölçen en uygun alan testleri olarak kabul edilmektedir (14).

Çocuklar ve adolesanlar için (8-19 yaş) geliştirilen ve geçerliliği güvenilirliği yüksek olduğu belirtilen FİTNESSGRAM ve AAHPERD fiziksel uygunluk testleri başta olmak üzere bir çok test protokolünde esneklik ölçümlerinin saha testlerinden

olan;omuz germe testi, otur uzan testi ve modifiye otur uzan testleri kullanılmaktadır.Bu testlerden otur uzan testi ve modifiye otur uzan testleri alt sırt, hamstring kasları ve gövde esnekliği hakkında bilgi vererek genel esneklik konusunda tahmin yapmayı sağlar (114, 134).

1.9.2.2.5. Sürat

Sürat vücudu ya da bölümlerini yüksek hızda hareket ettirebilme ya da hareketlerin mümkün olduğu kadar yüksek bir hızla uygulanması yeteneği olarak tanımlanır. Muratlı'ya (2007) göre sürat, fizyolojik açıdan kas ve sinir sistemlerinin hızlı çalışma yeteneğine bağlı hareketsel bir yetenek olarak algılanmaktadır (116). Fiziksel açıdan ise sürati hız ile özdeşleştirmekte; hızı hareket eden bir cisim ivmelendiren kuvvetin ürünü olarak görmektedir. Grosser'e göre sporda sürat; bilişsel sürüce dayalı, en büyük irade gücünün katkısıyla belirli koşullarda sinir kas sisteminin olası olan en büyük hızla tepki ve hareket süratini gerçekleştirebilme yeteneğidir (53). Genel olarak test bataryalarında 30 metre ve 50 metre hız koşu testleri sürati tespit etmek için kullanılmaktadır (50, 149).

Koşu hızı, erkek çocuklarında 5 yaştan 17 yaşına kadar doğrusal olarak gelişir. Koşu hızında Koşu hızında atılım olduğuna dair bir belirti yoktur. Kızların koşu hızı, 11-12 yaşına kadar gelişir. Sonra 17 yaşına kadar hafifçe değişim gösterir.

Performans kız ve erkek çocuklarında 5-8 yaşları arasında önemli derecede ilerler ve sonra daha az gelişmeyle devam eder. Kızlarda 14 yaşa, erkeklerde ise 18 yaşa kadar sabittir. Erkeklerde atılım belirtisi yoktur. Ergenlik dönemindeki plato, kızlarda diğer motor beceri platoları ile tutarlıdır. Koşu hızında cinsiyet farklılığı 5-8 yaş arası çok belirgin değildir, 9 yaş civarı ve ergenlik dönemine doğru daha iyi

belirmeye başlar ve ergenlik dönemi boyunca devam eder (124).

1.9.2.2.6. Kardiyovasküler Dayanıklılık

Kardiyovasküler dayanıklılık uzun süreli bedensel etkinliklerde organizmanın yorulmaya karşı gösterdiği direnç yeteneği olarak tanımlanabilir. Bu direncin düzeyi büyük oranda; kalp-dolaşım ve solunum sistemlerinin niteliğine bağlıdır. Hareketlerin çok sayıda tekrar edilebilmesi, dolaşım ve solunum sistemlerinin kullanımına dayalıdır (124).

Kardiyovasküler dayanıklılık (maxVO_2) olgunluğa kadar yaşla birlikte en üst değerine ulaşır. Ergenlik çağı öncesi bayan ve erkek çocuklarda mutlak değerler yaklaşık olarak birbirine benzerdir. Yaklaşık 12 yaşına kadar maxVO_2 değerleri her iki cinsiyette de hemen hemen eşit oranda artış göstermektedir. Ergenlik sonrasındaki kız çocuklarındaki maxVO_2 değerlerindeki artış erkeklere oranla yavaştır. 6-9 yaşları arasındaki erkekler üzerine yapılan bir çalışmada maxVO_2 değerlerinin 17-21 yaşları arasında en yüksek değerlere ulaştığını, daha sonra yaşla birlikte doğrusal olarak düştüğü gözlenmiştir. Yapılan diğer çalışmalar da bu gözlemi desteklemiştir. Bayanlar üzerine yapılan çalışmalarda esas itibariyle erkeklerle aynı eğilimi göstermiştir. Ancak bayanlardaki yaşla birlikteki azalma genellikle 12-25 yaşları gibi daha erken yaşlarda başlamaktadır. Bunun da bayanların sedanter bir yaşama daha erken geçtiğinden kaynaklanabileceği belirtilmiştir. Yetişkinlikten sonra yaşla birlikte meydana gelen maxVO_2 değerlerindeki düşüşün nedenlerinden birisi olarak yaşla birlikte oksijen taşıma ve kullanma kapasitesindeki düşüş gösterilmektedir (72, 156).

Kardiyovasküler uygunluk özellikle kalp-damar sisteminin sağlığı ile de ilişkili görülmektedir (108). Araştırmalar göstermiştir ki, Kardiyovasküler uygunluğun kabul

edilebilir değerleri yetişkinlerde koroner kalp hastalığı, obesite, diabet hastalığı, yüksek kan basıncı, bazı kanser çeşitleri ve diğer sağlık problemlerinin düşük riski ile ilişkilendirilmiş ve aynı zamanda hastalık risk faktörlerini ve yorgunluğu azalttığı da ifade edilmektedir (63, 167). Janz ve ark. (2002), Pubertenin erken ve orta dönemlerinde kardiyovasküler uygunlukta meydana gelen gelişmelerin çocukların kan basınçları üzerine olumlu etkileri olduğunu belirtmişlerdir (95). Kardiyovasküler uygunluklarını geliştiren çocukların, sistolik kan basınçlarında yaşa bağlı artışların daha küçük olduğu ifade edilmiştir. Çocukların kardiyovasküler uygunluklarını arttırmaya yönelik olarak yapılan çalışmaların aynı zamanda onların ergenlik dönemine daha sağlıklı kardiyovasküler profillerle girmelerine de yardımcı olduğu sonucunu çıkarmak mümkündür.

Son yıllarda çocuk ve ergenlerin kardiyovasküler test performanslarında önemli düşüşler olduğuna inanılmaktadır. Bu düşüşte teknolojinin ilerlemesine bağlı olarak sedanter bir yaşam tarzının benimsenmesi, enerjiden zengin besinlere kolayca erişilebilmesi ve toplumda fiziksel aktivite düzeyinin azalmasının etkili olduğu savunulmaktadır (162). Bununla birlikte maksimal oksijen tüketiminin (max VO₂) kalp damar hastalıkları (CVD) risk faktörleriyle de ilişkilendirilmesi çocuk ve ergenler de kardiorespiratuar uygunluğu ölçmenin önemini daha da arttırmaktadır (73).

Dayanıklılık testinin önemi kardiyovasküler fitnessi değerlendirmek içindir ve maxVO₂ ile ölçülür. AAHPERD ve FİTNESSGRAM'da kardiyovasküler (dayanıklılık) kapasitesi 1 mil koş-yürü testi ile değerlendirilmektedir. Öğrencileri mümkün olduğu kadar hızlı ve en kısa sürede mesafeyi kat etmeleri istenir ve ona göre motive edilir. Öğrencilerin yürümeleri gerekirse izin verilir. Skorlar farklı yaş ve cinsiyet gruplarına özel uygunluk standartları kullanılarak değerlendirilir (33, 60, 163).

Ortalama mesafe bitirme süresinden maxVO₂ yi tahmin etmek mümkündür. Yaş, cinsiyet ve vücut yağ oranı, kardiyovasküler dayanıklılık tahmini miktarı etkilemektedir. Bu nedenle **FİTNESSGRAM**'da, kardiyovasküler dayanıklılık; yaş, cinsiyet ve vücut kitle indeksi ve 1 mil bitirme süresinin dikkate alınarak yapılan Cureton tarafından geliştirilen eşitlik aracılığıyla tahmin edilir. Bu formül çocuklar ve ergenler gibi geniş bir grupta kullanılabilir (38,39).

Son yıllarda yapılan araştırmalar göstermiştir ki, çocukların ve ergenlerin motorsal performansları ve fiziksel uygunluk düzeylerinde ciddi bir şekilde gerileme söz konusudur. Bir çok hastalık yetişkin döneminde görülmesine karşın, başlangıcında çocukluk ve ergenlik yıllarına rastladığı bilinen bir gerçektir. Özellikle çocuklarımızın ve gençlerimizin büyüme ve gelişme sürecinde motorsal performansları ve fiziksel uygunluk düzeylerini takip ederek geliştirmek, gelecekte daha sağlıklı nesillerin ve toplumların yetişmesinde üzerinde durulması gereken önemli bir konudur.

1.9.3. BENLİK VE BENLİK SAYGISI

1.9.3.1. Benlik Kavramı

Benlik (self), psikoloji literatüründe oldukça sık karşılaşılan ve psikolojinin çalışma alanlarında merkezi bir öneme sahip olan kavramlardan biridir.

Benlik kavramı (self-concept), kişinin kendine ilişkin algıları, duyguları, tutumları olarak düşünülür (100). Benlik kavramının beğenilip beğenilmemesi benlik saygısını oluşturur. Benlik kavramı iyi, kötü ya da ortada olabilir (40).

İnsanın kendi benliğini algılama biçimini ifade eden benlik kavramı kişinin kendini nasıl gördüğünü ve nasıl değerlendirdiğini belirtmektedir. İnsanlar genelde olumlu

yönlerini abartma, olumsuz yönlerini çarpıtma, görmezlikten gelme eğilimi taşıdıklarından bu değerlendirmeler gerçeklerle uyumlu olmayabilir (181).

Benlik kavramı, insanın kendi benliğini anlayış ve kavrayış biçimi olarak tanımlanmakta, kişinin kendini nasıl görüp, nasıl değer biçtiğini de anlatmaktadır (69, 181).

Benlik kavramını ayrıntılı ve sistematik olarak inceleyen ilk psikolog William James'tir. William James'in öncülüğünde 1890'lı yıllarda başlayan benlik incelemeleri önemli gelişmeler göstermekle birlikte, kavramın terminolojisi ve işlevsel tanımları üzerinde henüz kesin bir kavram birliğinin var olmadığı görülmektedir.

Benlik kavramı, bireyin kişisel özelliklerini, sınırlılıklarını, hoşlandığı ve hoşlanmadığı özelliklerini fark etmesiyle belirir. Benlik kavramı ve benlik saygısı birbirine çok yakın kavramlardır. Çocuklar, değerli oldukları ve olmadıkları fikrini diğer insanların kendileri hakkındaki düşüncelerinde kendilerine olan davranışlarından, tepkilerinden öğrenmektedir.

Benlik kavramı bir defada gelişmez. Benlik kavramı ergenlikte ve ilk yetişkinlikte son derece önemli olan dinamik ve yaşam boyu süren bir süreç içinde gelişir. Diğer insanlarla etkileşimden ya da kendi duygularımızla ve düşüncelerimizle iç diyalogumuzdan çıkar. Disiplin ve sevgi aracılığıyla anne-babadan, uygun davranışı gösterme baskısıyla yaşıtlardan, başarı ya da başarısızlıkla okul yaşantılarından ve birçok başka olaydan etkilenir. Buna karşılık ruh ve beden sağlığımızı, başkalarıyla ilişkiler, akademik başarılar ve meslek seçimi etkileyebilir (146).

Çocuklarda olumlu benlik kavramının gelişmesi ruh sağlığının bir güvencesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Olumlu benlik kavramı geliştiren çocuklar kendilerini

yeterli ve zeki bulurlar. Kabul edilecekleri ve başarılı olacakları beklentileri ile insanlara yaklaşırlar. Kararlarında ve algılarında güvenlidirler. Grup tartışmalarında dinleyici olmaktan ziyade tartışmacı olurlar. Düşünceleri diğerleri tarafından hoş karşılanmasa da açıklarlar ve fikirlerini savunurlar. Kısaca kendilerine güvenen, mutlu, yaşamdan haz alan ve başarılı bireyler olarak toplumda yerlerini alırlar. Benlik saygısı yüksek olan bireyler kendilerini saygıya ve kabul edilmeye değer, önemli ve yararlı kişiler olarak algırlar ve kendine güven, başarma isteği, iyimserlik, zorluklardan yılmama gibi olumlu özelliklere sahiptirler (18).

Olumsuz benlik kavramı geliştiren kişilerin zihinleri devamlı kişilik problemleri ile meşguldür. Alışılmamış fikirleri açıklayamazlar, bu fikirlerinde dolayı eleştirilmekten korkarlar. Dış çevrede olanlardan çok kendi içsel problemleri ile uğraşırlar, dikkatlerini utangaçlıklarına yoğunlaştırırlar. Grup içinde dikkat çekici hareketlerde bulunurlar. İçinde buldukları grubun gölgesinde yaşarlar. Olumsuz benlik kavramı geliştirmiş, performansları kişisel isteklerine eşit olmayan insanlar ne kadar iyi özelliklere sahip olurlarsa olsunlar kendilerini daha aşağıda görürler. Kendilerini utangaç, suçlu, yetersiz ve depresif hissederler. Başkalarına güvenemezler, kolay umutsuzluğa kapılırlar, sosyal ilişkilerde uyum sağlayamazlar, çabuk etkilenirler, bağımlıdırlar. Kişisel yetersizlik kaygının birincil nedenidir. Kendimize olan inancımız olumlu benlik kavramının ön gereğidir. Düşük benlik saygılı kişiler yüksek benlik saygılı kişilerden daha fazla itaat etmeye eğilim gösterirler (18).

Kısaca benlik, bireyin özellikleri, yetenekleri, değer yargıları, amaç ve ideallerine ilişkin kanılarının dinamik bir örüntüsüdür (112).

1.9.3.2. Benlik Saygısı

Benlik saygısı, kişinin kendisini benimseyip değer vermesi, kendisine güven ve saygı duyması, kişinin kendini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Benlik saygısının insan yaşamında özellikle de ergenlik çağında çok önemli bir yeri vardır. Ergenlik çağında kazanılan kimlik duygusu benlik saygısıyla ilişkili olarak gelişir (180).

Benlik kavramının beğenilip benimsenmesi, benlik saygısını oluşturur. Benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı, benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Başka bir deyişle, benlik saygısı, bireyin kendinden memnun olma durumudur (178).

Ruh sağlığının bir göstergesi olan benlik saygısı, bir yeterlilik duygusu ve başarı için gerekli bir koşuldur. W. James benlik saygısının, kişinin kendisiyle barışık olma derecesiyle, ayrıca elde ettiği başarılarının isteklerine oranıyla belirlendiğini ileri sürer. Buna göre, ancak istekleri ve amaçları gerçekçi bir kişi, kendini değerli göreceğinden dolayı mutlu olacaktır. Benlik-saygısı; kişinin kendini benimsemesi, değer vermesi, kendine güven ve saygı duyması, bireyin psikolojik açıdan etkin olmasını sağlayan temel belirleyicilerden biridir (87).

Rosenberg; benlik saygısının, kişinin kendini değerlendirirken aldığı tutumun yönüne bağlı olduğunu belirtir. Kişi kendini değerlendirmede olumlu bir tutum içindeyse benlik saygısı yüksek, olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısı düşük olmaktadır (46).

Coopersmith' de uzun yıllar süren çalışmalarında benlik saygısının gelişimini etkileyen değişkenleri araştırmıştır. Coopersmith'e göre benlik saygısı oldukça karmaşık bir kavramdır, içsel ve dışsal nesnelere içerir. Benlik saygısı, bireyin kendisi ile yaptığı

ve bir alışkanlık haline getirdiği değerlendirmeleridir. Benlik saygısı, kişinin kendi kendisini onaylayan ya da onaylamayan tutumlarını ifade eder. Kendisini ne derecede yeterli, önemli başarılı ve değerli bulduğunu gösterir. Kısaca benlik saygısı, kişinin kendisine karşı takındığı tavır ve tutumlardan oluşan kişisel değerlilik yargısıdır (31).

Coopersmith gerçek ve savunucu benlik saygısı olmak üzere iki çeşit benlik saygısından söz eder. Gerçek benlik saygısı, kişinin kendisini gerçekten değerli hissetmesi, savunucu benlik saygısı ise, kişinin kendisini değersiz hissettiği halde bu korkutucu bilgiyi kabul etmemesidir. Coopersmith kişinin kendini nasıl değerlendirdiğinin önemini vurgulamaktadır. Bireyin kendini değerli ya da değersiz olarak değerlendirmesi onun yaşam kalitesini belirlemektedir. Bu bağlamda değerli olarak gördüğünde “gerçek” benlik saygısı, değersiz gören ama bunu kabullenmeyen kişilerde ise savunucu benlik saygısından bahsetmektedir. Coopersmith, yüksek benlik saygısı olanların kişilerarası ilişkilerde daha katılımcı, olaylara iyimser bakan, kendilerini ifade edebilen, dünya olaylarına ilgili, geleceğe olumlu bakan, sorunlarla karşılaştıklarında çözüm üreten, yaratıcı ve bağımsız bir kişilik örüntüleri olduğundan söz etmektedir (9).

Coopersmith, çocukta benlik saygısı gelişiminin dört temel etkeni olduğunu belirtmektedir.

1. Bireylerin yaşamlarındaki diğer önemli kişilerden kabul görme derecesi.
2. Bireyin geçmişteki başarısı ve şu andaki statüsü ve mevkii.
3. Bireyin başarı beklentileri. Bireyin değer verdiği beklentileri gerçekleştirmek için çalışması, benlik saygısının artmasıyla sonuçlanır.
4. Bireyin eleştirilere tepki verme şekli. Benlik saygısının savunma yeteneği, kaygıyı azaltır ve kişisel dengeyi muhafaza etmeye yardımcı olur (31).

Chrzarowski'e göre, benlik saygısı en geniş anlamıyla kişinin yetenek ve güçlerinin iyi bir değerlendirmesine dayanan, kendisiyle ilgili olumlu imgesi olduğudur. Benlik saygısının bazı yönleri, zeka, görünüm, beden yapısı gibi kişinin doğal özelliklerinin üzerinde gelişir. Yaşam deneyimleri, kültür, toplum, aile ve tüm çevresel faktörler bu materyalin üstüne yapılanmada rol oynar (46).

Cohen (1950), benlik saygısını bireyin başarı ve başarısızlık deneyimlerinin bir sonucu olarak ele almıştır. Ancak bu başarı ya da başarısızlık birey için önemli ve anlamlı olduğunda benlik saygısı etkilenmektedir. Örneğin; bir voleybolcu dünya şampiyonasında kritik bir sayıyı basit bir hatayla kaçırdığında çok üzülüp utanabilirken, dünyanın en kötü şarkı söyleyen kişi seçilmesi onu hiç etkilemeyebilir (179).

Saigal ve ark.(2002)' larına göre benlik saygısı, bir kişinin gerçek ve ideal benliği arasındaki uygunluk ya da zıtlığı ve bireyin kendisi için önemli bir zıtlık olduğunu göstermektedir (141).

Carl Rogers (1951) ise, doğrudan benlik saygının kökenini, esasını ele almıştır. Rogers'ın görüşleri kendini kabulü (self-acceptance) geliştiren koşullar üzerinde yoğunlaşmaktadır. Her insan çevreyle etkileşim sonucu kendisi ile ilgili bir benlik imgesi (self-image) geliştirir. Bu imge, hem özel olarak kişinin içinde büyüdüğü ailenin, hem de sosyal ortamın yargılarını, tercihlerini, sınırlamalarını yansıtır.

Rogers, bireyin yakın çevresinin tutumunun kendisini hoşnut bırakan ya da düş kırıklığına uğratan yaşantılar sonucunda kendine değer verme duygusunun geliştiğini belirtmiştir. Bu duygu, diğer insanların kendisini değerlendirmesi sonucu ve öğrenilerek geliştirilmektedir (16).

1.9.3.2.1. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısı

Literatürde yüksek ve düşük benlik saygısına sahip bireylerin özellikleri belirtilirken aynı noktalar üzerinde durulduğu benlik saygısının düzeyini kişinin okul ve mesleki başarı ve becerisini, stres ile başa çıkma etkililiğini sosyal ilişkilerine saygısının yaşam doyumunu etkilediği görülmektedir. Şöyle ki, düşük benlik saygısına sahip, kendine güvensiz, kendini utanç verici bulan, değersiz ve çaresiz hisseden ve başarı ve becerileri azalmış, yaşamdan beklenti ve doyumları olmayan kişiler olarak değerlendirilirken, yüksek benlik saygısına sahip bir birey; kendilerine sadece saygı duyan, kendini toplumda değerli bir kişilik olarak gören, yaşamdan doyum alan, gelecekte ümitli, iyimser ve ümitlerini gerçekleştirme oranları yüksek kişiler olarak değerlendirilmektedir (166).

Benlik saygısı düzeyi yüksek olanların, olaylara ve insanlara, başarılı olacakları ve iyi karşılanacakları beklentisi ile yaklaştıklarını belirtmektedir. Coopersmith'e göre; genellikle kendini olumlu bir şekilde değerlendiren kişiler, kendi algılamalarına ve kendi yargılarına güven duymakta, çaba gösterdikleri zaman sorunlara çözüm getirebileceklerine inanmaktadırlar (20). Çünkü, Helen Bee (1981)'nin de belirttiği gibi, yüksek benlik saygısına sahip bireyler, başarıyı dış dünyanın etkisi altında görmekte, şans faktörünün başarıyı etkilediğini düşünmektedir. Ona göre bu kişiler kendilerine tam anlamıyla güven duymayan kişilerdir. Düşük benlik saygısına sahip bireyler ise, diğer kişilerden kendilerini geriye çeken, sosyal ortama katılmak yerine sosyal grupların gölgesinde dinlenmeyi tercih eden ve çevreye daha pasif olarak adapte olan kişilerdir. Aynı zamanda yine bu kişiler daha yüksek kaygı düzeyine, düşmanlık ve aşağılık duygusu yaşayan, utangaç, sıkılğan kişilerdir (8).

Rosenberg'e göre yüksek benlik saygısına sahip olan insan kendisini sayar ve değerli bir kişi olarak görür, düşük benlik saygısı ise benliği reddetmek, hoşnut olmamak ve küçümsemektir. Düşük benlik saygısına sahip olan insanın kendisine saygısı azdır. Düşük benlik saygısının arkasında yatan en önemli neden başarısız olma ve eleştirilme korkusudur. Bu korkular ise daha fazla başarısızlığa ve eleştiri almaya neden olur. Rosenberg araştırmalarında düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin daha fazla olumsuz kişilik özellikleri gösterdiklerini, sosyal iletişimlerinde daha fazla güçlük çektiklerini, yüksek benlik saygısına sahip olan kişilerden daha düşük başarı beklentileri olduğunu göstermiştir.

Bu tür eğilimlerin nedeni araştırıldığında olumsuz değerlendirmeler ve güvensiz yaşantılar gibi sosyal koşulların varlığı ortaya çıkmakta, ailede ve arkadaş ilişkilerinde destekleyici davranışların önemine değinilmektedir (4). Düşük benlik saygısına sahip bireyin özelliklerini; kendisi ile uyum içinde olmamak, kendini suçlama eğilimi göstermek, kendine düşük değer biçmek, yaptığı iyi şeyleri küçümsemek, katı ve değişmez olmak, doğallıktan yoksun olmak olarak sıralarken; benlik saygısı yüksek bireyin özelliklerini ise; kendi ile uyum içinde yaşayabilmek, değişime açık olmak, kendi yetenekleri hakkında gerçekçi düşünebilmek, yeteneklerini serbestçe kullanabilmek, kendine yaşama ve var olma hakkını tanımak, ileriye atılım yapmasına, denemesine imkân veren içgüdülere sahip olmak, iyi ve kötü çeşitli duyguları saygısına sahip bireylere göre toplumsal olaylardan daha az etkilenmekte, olaylar karşısında daha az kırıklığı uğramakta, başarısız olduğu deneyimleri güncelleştirmeden, başarıya dönük hareket etmektedir.

Kişilerarası ilişkiler ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye bakıldığında; düşük benlik saygısı olan bireylerin yüksek benlik saygısı olanlara göre, başkalarından gelen

olumlu değerlendirmelere daha hoşnutlukla, olumsuz değerlendirmelere daha hoşnutsuzlukla tepki verdikleri görülmektedir.

Düşük benlik saygısına sahip birey, kendine güvensiz, uyumsuz, pasif yda saldırgan, aşağılık duygusu içinde olan, utangaç, kaygılı gibi olumsuz değerlendirmeler yüklediği için kişiler arası ilişkilerde sorun yaşayabilir ve dolayısıyla iletişim becerilerini de olumsuz değerlendirebilir (20).

. Sonuç olarak, benlik saygısı bireyin yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Benlik saygısı düşük bireyler yaşamlarının diğer alanlarında da olumsuz bir yaşantıya sahipken, benlik saygısı yüksek olan bireylerin aksine daha başarılı, sosyal ilişkilerinde daha etkin ve genel olarak daha mutlu olacakları ne sürülebilir.

1.9.3.2.2. n Ergenlik Dönemi ve Benlik Saygısı

Ergenlik dönemi, psikolojik, zihinsel, sosyal ve ahlaki açıdan bir gelişmenin gerçekleştiği çocukluktan erişkinliğe geçiş ve hazırlık sürecidir. Bütün psiko sosyal gelişme dönemleri içinde ergenlik, en kritik değişmelerin davranışlarda en çarpıcı bocalamaların yer aldığı yaş dönemi­dir. Ergenlik, bireylerin aynı anda kendilerini farklı duygulara sahip olduklarını hissettikleri ve yeni tecrübeler edindikleri bir dönemi­dir. Bu dönemde ergenler kendilerini aileden ayrı ve kuvvetli bağlara ihtiyaı olan kişiler olarak hissetmektedirler. Benlik saygısı ergenlik döneminde önem kazanan bir özelliktir. Genç, nasıl biri olduğunu, olumlu-olumsuz yönlerini, ne olmak ve ne yapmak istediğini, çevrenin onu nasıl gördüğünü ve kendisi hakkında neler hissettiklerini anlamaya ve bunlarla ilgili sorunlarına cevap bulmaya çalışmaktadır. Bu çaba içinde hem duygu ve düşünceleri hem de evre faktörlerinin etkisi ile kendi karşı tutumu belirlenmektedir. Bu

dönemde oluşan benlik saygısı kuşkusuz daha önceki dönemlerde kazanılmış benlik saygısından etkilenmektedir.

Nitekim ergenlik dönemi daha önceki gelişim dönemlerden etkilenerek, bazı özelliklerin değişip yeni bir yapılaşmaya doğru gittiği bir süreçtir. Bu bakımdan ergenlik döneminde benlik saygısı da yeniden düzenlenecek ve gencin yaşamı boyunca onun düşünce, duygu ve davranışları belirleyen bir kimliğin esasını oluşturacaktır (80). Ergenin gelişen benlik saygısı, yaşlılarıyla olan ilişkileri, okul başarısı ve yetenek konusundaki genel duygularıyla birbirine karışmaktadır (29).

Benlik saygısı, ergenlik döneminde önem kazanan bir boyuttur. Bu dönemde benlik saygısının düşük olması, daha sonraki yıllarda bireyin kendi benliğini kabul etmemesine neden olabilmektedir. Bu durumda içe kapanma ya da saldırgan türde davranışlara yol açabilmektedir (158). Ergenlik döneminde kazanılan kimlik duygusu, benlik saygısı ile yakından ilişkili olarak gelişir. Benlik saygısı, bireyin psikolojik açıdan etkin olmasını sağlayıcı temel belirleyicilerden biridir.

Yavuzer (1996), 12-15 yaşlarını olumsuz bir dönem olarak tanımlamaktadır. Karşıtlık, dengesizlik olgularıyla nitelendirilen bu dönemden sonra gelen 16-21 yaşları arasındaki dönemi ise olumluluk dönemi olarak kabul etmektedir (177). 12-15 yaş grupları için uygulanacak bir benlik saygısı geliştirme programı ile 16-21 yaşlarında uygulanacak bir benlik saygısı düzeyini geliştirme programının aynı sonuçları vermesi beklenilmemelidir.

Ön ergenlik, en hızlı büyüme ve gelişim dönemlerinden biridir. Sayısız değişimlerin en açık olanları ani büyüme atılımı, birincil ve ikincil cinsiyet özelliklerinin ortaya çıkması da bu dönemde olur. Genç en büyük değişimleri bu dönemde önce dış görünüşü ile ilgili olarak yaşar. Dış görüntüsündeki değişime karşın bilişsel, sosyal ve

duyuşsal olarak henüz bir kadın ve bir erkek ya da yetişkin olamamışlardır. Asıl mücadele de ergen için bu noktada başlayacaktır. Bu dönemde atacağı adımlar onun için hayati öneme sahiptir. Çocuğun benlik saygısı duygusunun oluşmasında etkili bir diğer durum, daha önce değinildiği gibi, vücudundaki hızlı değişimlerin de etkisiyle dış görünümü hakkında eleştirdiği algısıdır. Bu dönemde, dış görünümle ilgili olarak yaşanan ve gencin benlik saygısı düzeyini etkileyen sorunlarda biri buluğa erken ve geç girme ile ilgilidir. Araştırmalarda erken buluğa ermenin genelde erkekler için olumlu, kızlar için olumsuz sonuçları olabileceği görülmüştür (85).

Görüldüğü gibi ön ergenlik döneminde birey fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel olarak büyük değişimler yaşamakta ve bunlara ayak uydurmakta zorlanmaktadır. Genç etkisi altında olduğu tüm etkenlerin arasında kendini yaratma mücadelesi vermektedir. Bu mücadeleden zaferle çıkmayı başarabilirse daha sonraki hayatında benlik düzeyi yüksek, mutlu ve başarılı bir birey olma şansı yüksektir.

BÖLÜM II

GEREÇ VE YÖNTEM

2.1- ARAŞTIRMANIN TİPİ

Bu araştırma betimsel nitelikli tarama modeli yöntemi ile yapılmıştır. Bilindiği gibi tarama modelleri geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekilde betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Tarama modelinde araştırmaya konu olan birey, olay ve nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışır(97).

2.2.- KULLANILAN GEREÇLER

Çalışmada ölçme araçları olarak çalışmaya katılacak öğrencilere sosyo demografik özelliklerin sorulduğu sorular (**EK I**) ile birlikte öğrencilerin benlik saygılarını ölçmek amacıyla Coopersmith (1967) tarafından geliştirilen ve Özoğul (1988) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri (**EK II**) kullanılmıştır. Öğrencilerin Motorsal performansları, Fitnessgram, American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD) ve Eurofit test Bataryasından seçilen testlerle (Kassal kuvvet; hand grip - el kavrama kuvveti ve durarak uzun atlama, Kassal dayanıklılık; mekik, Esneklik; otur-eriş testi, kardiyovasküler dayanıklılık; 1 mil koş-yürü testi (1609 m dayanıklılık koşusu), sürat; 30 m hız koşusu) (**EK III**) değerlendirilmiştir.

Vücut kompozisyonu, esneklik, kas kuvveti belirlemeye yönelik olarak yapılan testler, beden eğitimi ve spor dersi için ayrılan spor salonunda veya kapalı bir mekanda, sürat ve kardiyovasküler dayanıklılığı belirlemeye yönelik olarak yapılan 30 metre hız koşu testi ve 1 mil koş-yürü (1609 m) testi ise Fitnessgram'ın test protokolüne (60)

uygun olarak okulların bahçesinde düzgün ve temiz beton zemin üzerinde gerçekleştirilmiştir.

2.2.1. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri (Coopersmith Self Esteem Inventory-CSEI)

CSEI (Coopersmith Self Esteem Inventory), bir kişinin sosyal, akademik, ailesel ve bireysel hayatında kendisi hakkındaki düşüncelerini ölçmek üzere geliştirilmiştir. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri geliştirildiğinden (1967) bu yana birkaç kez revize edilmiştir. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri 'nin eski ve yeni formları ve isimleri aşağıdaki gibidir.

Yeni Başlık	Eski Başlık
Okul Formu	A Formu ya da Uzun Form
Okul Kısa Formu	B Formu ya da Kısa Form (A formunun ilk 25 sorusu)
Yetişkin Formu	C Formu (adapte edilen kısa form)

Okul Formu: Yaşları 8-15 arası olan öğrenciler için kullanılmaktadır. 58 sorudan oluşmaktadır. Maddelerin 50'si benlik saygısı ifadesi, 8'i yalan skalasını oluşturmaktadır; yalan maddeler, öğrencinin savunmacı tutumunu ölçmek içindir. Benlik saygısı sorularından benlik saygısını ifade eden toplam bir puan elde edilmekte; eğer arzu edilirse dört alt skalası içinde puan hesaplanabilmektedir(32).

Okul Kısa Formu: Aynı yaş (8-15) grubundaki çocuklara uygulanır. Eski ölçekte bu kısım ayrı bir kitapçık halindeyken şimdi bütün soruları okul formunda toplanmıştır. Bu kısa formda yalan skalası yoktur ve alt skala puanları da ayrıştırılmamıştır, yani alt ölçekler mevcut değildir, tek puan alınmaktadır (32).

Yetişkin Formu: Yetişkin bireylerin benlik saygılarını ölçmek amacıyla hazırlanan envanter, “Benim gibi” ya da “Benim gibi değil” dikotomik yanıt şıklarını içeren toplam 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler kişinin hayata bakış açısını, aile ilişkilerini, sosyal ilişkilerini ve dayanma gücünü içermektedir. Ahmet, Valliant ve Swindle’nin (1985) yaptıkları faktör analizleri sonucunda envanterin çok yönlü, heterojen bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Bu şekilde envanter, kişinin lider olma, kendini kanıtlama, kendini aşağı görme gibi kişisel yargılarının yanı sıra ailesi ile ilgili tutumlarını da ölçme esnekliğine sahip görünmektedir (165). Envanterden alınan toplam puanın yüksek olması olumlu ve yüksek benlik saygısını, düşük puan ise olumsuz ve düşük benlik saygısını ifade etmektedir.

2.2.1.1. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri’nin Uygulanması ve Puanlanması

Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri, bireysel ya da grupla uygulanabilmektedir. Yüksek, orta ve düşük olmak üzere üç puan grubuna ulaşılmaktadır. Bu puan sınırlarının altında ve üstünde olanlar tespit edilmekte, sonuçlar buna göre değerlendirmeye tabi tutulmaktadır. Ölçeğin uygulandığı kişiler ifadelere “Bana uygun” ya da “Bana uygun değil” diye cevap verebilecekleri gibi, “Evet” veya “Hayır” şeklinde de cevap verebilmektedirler. İfadelerin formatı her ikisine de uygundur. Bu araştırmada Pişkin (1996) tarafından kullanılan soru formu kullanıldığı için sorulara “Evet”, “Hayır” şeklinde cevap verilmiştir (133). Ölçeğin okul formunda, genel bir puan dışında 5 alt ölçekten de ayrı ayrı olmak üzere beş farklı puan elde edilebilmektedir. Puanlama yapılmadan önce ölçeğin uygulandığı kişinin savunucu davranıp davranmadığını ölçmek amacıyla yalan skalasına verdiği yanıtlar

hesaplanmaktadır. Yalan skalasında en fazla 8 sorudan 8 puan alınabilmektedir, her olumlu yanıt bir puan getirmektedir. 4 ve üzerinde puan alanların samimi davranmadığı yargısına varılmaktadır ve bu kişilerin kağıtları değerlendirmeye alınmamaktadır. Benlik saygısı düzeyi düşük bireyler diğer bireyler arasından ve 50 soruya verdikleri yanıtlardan tespit edilmektedir. Olumsuz bir ifadeye “Hayır”, olumlu bir ifadeye de “Evet” diyenler her bir sorudan bir puan almakta, alınan tüm puanlar toplandıktan sonra 100 üzerinden bir değerlendirme yapmak amacıyla elde edilen puan 2 ile çarpılmaktadır. Böylece, elde edilen sonuç o kişinin benlik saygısı düzeyini vermektedir. O kişinin benlik saygısı düzeyinin düşük, orta veya yüksek olduğunu belirlemek için kişinin içinde bulunduğu gruba ilişkin ortalamalar tespit edilmekte ve kişinin puanının ortalamaya göre durumu belirlenmektedir (32).

Ölçeğin okul kısa formunda da benzer şekilde olumsuz bir ifadeye “Hayır”, olumlu bir ifadeye de “Evet” diyenler her bir sorudan bir puan almakta, alınan tüm puanlar toplandıktan sonra 100 üzerinden bir değerlendirme yapmak amacıyla elde edilen puan 4 ile çarpılmaktadır. Okul kısa formu, okul formunun ilk 25 sorusundan meydana gelmektedir. Okul kısa formunda olumlu ifade maddeleri; 1. , 4. , 5. , 8. ,9. , 14. , 19. , 20. maddelerdir. Olumsuz ifade maddeleri ise; 2. , 3. , 6. , 7. ,10. , 11. ,12. , 13. , 15. , 16. , 17. , 18. , 21. , 22. , 23. , 24. , 25. maddelerdir.

Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 0’dır. Artan puan benlik saygısının arttığı lehinedir. Bireyin ölçekten almış olduğu puan 10-30 puan arasında ise “düşük” , 30-70 puan arasında ise “orta”, 70-100 puan arasında ise “yüksek” benlik saygısı grubunda yer aldığını göstermektedir. Bu çalışmada okul kısa formu kullanılmıştır.

2.2.1.2. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri'nin Güvenirliğine İlişkin Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Coopersmith aracın test-tekrar-test güvenilirlik katsayısını 0.88 (5 hafta arayla) ve 0.70 (3 yıl arayla) bulmuştur. Yine, Coopersmith (1967) aracın Kuder-Richardson güvenilirlik katsayısını kızlar için 0.91 ve erkekler için 0.80 olarak bulduğunu belirtmektedir. Kimball (1973), aracın iç tutarlık katsayısını bulmak için Kuder Richardson-KR -20 formülünü kullandığı araştırmasında, 4. sınıf öğrencileri için 0.92, 7. sınıf öğrencileri için ise 0.89 düzeyinde güvenilirlik katsayıları bulmuştur (32).

2.2.1.3. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri'nin Geçerliğine İlişkin Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Johnson ve ark.(1983) tarafından aracın yapı geçerliğini tespit etmek amacıyla yapılan bir çalışmada yazarlar; “Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri”, “Piers-Harris'in Çocuklar için Benlik Kavramı Ölçeği” (Piers, 1969; Piers ve Haris, 1964) ve Crandall, Crandall ve Katkowsky (1965) tarafından geliştirilen Çocuklar için Sosyal İstenirlik Ölçeğini 5. sınıfta okumakta olan 55 erkek ve 50 kız öğrenci üzerinde uygulamışlardır. Bu amaçla Coopersmith ve Gilbert (1982), tarafından geliştirilen Coopersmith Davranışsal Akademik Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır.

Regression analizi sonuçları Coopersmith Benlik Saygısı Envanterinin birleştirici (convergent) ve ayırt edici (discriminant) geçerliğini ve ölçeğin farklı akademik başarı yönünden duyarlılığını (alfa katsayısı=0.86) göstermiştir (133). Bu bulgular, Coopersmith Benlik saygısı Envanteri'nin güvenilir ve geçerli bir araç olduğunu göstermektedir.

2.2.1.4. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri'nin Geçerlik ve Güvenirliğine İlişkin Türkiye'de Yapılan Çalışmalar

Ölçeği ilk kez Türkçe'ye çevirerek Türkiye'de uygulayan kişi Özoğul (1988)'dur. Araştırmacı ölçeğin 4 ve 5. sınıf öğrencileri üzerinde yaptığı uygulamada ölçeğin güvenirlik katsayısını 0.77 olarak bulmuştur. Araştırmacı, bir maddenin Türk öğrenciler tarafından iyi anlaşılması gerektiği için ölçeği 57 madde şeklinde kullanmıştır(125). Ondan sonra ölçeği kullanan araştırmacılar da aynı hataya düşmüşlerdir (133). Pişkin (1996) kendi çalışmasında bu durumu eleştirmiş ve ölçeği en son revize edilmiş şekliyle ve 58 madde olarak kullanmıştır.

Özoğul (1988)'dan sonra Güçray (1989)'ın 9, 10, 11 yaşlarındaki, ilkokul 3, 4 ve 5. sınıfa devam eden 23 erkek, 28 kız öğrenciye testin tekrarı yöntemiyle ve iki hafta arayla ölçeği uyguladığı ve testin güvenirlik katsayısını 0.70 olarak tespit ettiği görülmektedir. Güçray (1989), ayrıca ölçeğin güvenirliğini Kuder-Richardson KR-21 formülünü kullanarak hesaplamış ve araştırmacı bu uygulama sonunda 0.83 güvenirlik katsayısına ulaşmıştır (75). Aracın lise öğrencileri üzerindeki güvenirlik çalışması da Pişkin (1996) tarafından yapılmıştır. Pişkin (1996), diğer araştırmacılardan farklı olarak ölçeğin alt ölçeklerinden, kısa formundan ve öğrencinin savunucu tutumunu ölçmeye yarayan yalan maddelerinden söz etmektedir. Pişkin (1996), aracın güvenirlik katsayısını saptamak için Kuder- Richardson-20 formülünü ve testi yarılama tekniğini kullanmıştır. Araştırmacı uygulaması sonunda envanterin gerek uzun gerek kısa formunun hem KR-20 hem de iç tutarlık yönünden güvenirlik katsayılarını kabul edebilir düzeyde yüksek bulmuştur(0.81, 0.86).

CSEI' nin geçerlik çalışması da Güçray (1989) tarafından yapılmıştır. Araştırmacı envanterin benzer ölçeklerle geçerliğini, çocuklar için geliştirilmiş “Piers-Harris Öz-Kavramı (Kendi Hakkımda Düşüncelerim) Ölçeği”ni kullanarak hesaplamıştır. Her iki ölçek 3, 4 ve 5. sınıfta okuyan 23 erkek, 28 kız öğrenci olmak üzere toplam 51 öğrenciye uygulanmıştır. Uygulama sonucunda Pearson Momentler çarpımı Korelasyonu ile elde edilen geçerlik katsayısı 0.72 olarak bulunmuştur.

Testin kısa formunun ise farklı yöntemlerle araştırılan katsayıları .74 ve .83 arasında değişmektedir. Türkiye’de yapılan güvenilirlik çalışmalarında Pişkin (1996), envanterin kısa formunun KR-20 sonucunda elde edilen güvenilirlik katsayısını .76 olarak bulmuştur.

2.3- KULLANILAN YÖNTEMLER

2.3.1. Boy uzunluğu, Vücut Ağırlığı ve Vücut Kitle İndeksinin Ölçümü

2.3.1.1. Boy uzunluğu Ölçümü

Deneklerin boy uzunluğu, duvara takılan bir mezura aracılığıyla ölçülmüştür. Ölçüm, deneğin sırtı boyu ölçen skalaya dönük olacak şekilde, vücut ağırlığı her iki ayak üzerine eşit olarak dağılmış vaziyette, topuklar bitişik ve ayak uçları arasındaki açı 60° olacak şekilde, dizler gergin, vücut dik pozisyonda ve anatomik duruşta iken, inspirasyon durumunda, baş dik ve baş üzerindeki tabla verteks noktasına degecek şekilde konumlandırılarak alınmıştır. Elde edilen değerler cm. cinsinden bilgi formuna kayıt edilmiştir.

2.3.1.2. Vücut Ağırlığı Ölçümü

Vücut ağırlığı hassaslık derecesi 0.01 kg olan Tefal marka dijital banyo baskülü

kullanılarak ölçülmüştür. Denek hafif giysilerle ve yalınayak, vücut ağırlığı her iki ayak üzerine eşit olarak dağılmış vaziyette, baş karşıya bakar pozisyonda konumlandırılarak alınmıştır (188). Elde edilen değerler kg. cinsinden bilgi formuna kayıt edilmiştir.

2.3.1.3. Vücut Kitle İndeksinin Ölçümü

Vücut Kitle İndeksi öğrencilerin vücut ağırlığının boy uzunluğunun karesine bölünerek hesaplanmıştır.

2.3.2. Kassal Uygunluk

2.3.2.1. Kassal Kuvvet

Öğrencilerin kassal kuvveti el dinamometresiyle ölçülen kavrama kuvveti ile değerlendirilmiştir.

Kavrama kuvveti, Takei Marka TKK 5101Grip-D model el dinamometresi ile sağ ve sol el ayrı ayrı ölçülmüştür. Öğrenci ayakta dik durumda dururken, başı dik karşıya bakarken dinamometrenin büyüklüğü orta parmağın orta kısmı (2. Phalanks) dik bir açıda olacak şekilde ayarlandıktan sonra ön kol hafif bükülü el süpinasyon pozisyonundayken hızlı ve maksimal olarak kuvvet uygulanması istenerek dinamometrede yazan en yüksek kuvvet kaydedilmesi ile ölçülmüştür. Test 30 sn aralıklarla iki kez tekrarlanarak en yüksek skor kayıt edilmiştir.

Öğrencilerin patlayıcı kuvveti Durarak uzun atlama testi ile değerlendirilmiştir.

Durarak uzun atlama, kaymayan zemin üzerinde uzunlamasına ve yan yana iki judo minderi yerleştirilmiş; minderlerin üzerine 10 cm aralıklarla şeritler çekilmiştir. Minderin yanında durularak atlama mesafesi ölçülmüştür. Başlangıç yerine en yakın topuktan başlangıç çizgisine kadar olan mesafe ölçülerek ve iki atlayışın en iyi derecesi skor olarak kabul edilerek sonuç cm olarak kaydedilmiştir.

2.3.2.2. Kassal Dayanıklılık

Deneklerin kassal dayanıklılığını (karın kası dayanıklılığı) ölçmek amacıyla 30 sn mekik çekme testi uygulanmıştır. Öğrenciler, sırt üstü yatar durumda, dizler 90° bükülü, eller ensede ve ayak tabanları yerle temasta iken başla komutuyla 30 sn süreyle tekrar edebilecekleri kadar mekik hareketi yapmışlardır. Mekik çekme hareketi esnasında ayakların yerle temasının kesilmemesi için öğrencilerin ayakları bir yardımcı tarafından tutulmuştur. Öğrencilerin yere yattıklarında omuzlarının yere, doğrulduklarında dirseklerinin dizlere değmesine dikkat edilmiştir. Testle ilgili gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra kontrol amacıyla öğrencilerin hareketi bir defa yapmalarına izin verilmiştir. Öğrencilerin 30 sn süreyle yaptığı mekik sayısı bilgi formuna kayıt edilmiştir (153).

2.3.3. Esneklik

Deneklerin esnekliğini belirlemek için otur-eriş testi kullanılmıştır. Test sehpasının uzunluğu 35 cm, genişliği 45 cm ve yüksekliği 32 cm dir. Üst yüzeyin uzunluğu 55 cm, genişliği 45 cm dir. Üst yüzey ayakların dayandığı yüzeyden 15 cm daha dışarıdadır. Üst yüzeyde ayrıca denek tarafından başlamak üzere 0-50 cm lik ölçüm cetveli bulunmaktadır (153, 154).

Ölçüm yapılırken öğrenciler yalınayak, dizler tam ekstansiyonda, ayaklar omuz genişliğinde açık ve ayak tabanları test sehpasına dayanmış şekilde oturtulmuştur. Öğrenciler, dizlerini hükmeden kollar gergin, el ayakları aşağıya bakacak şekilde gövdeyle beraber öne doğru eğilip, ölçüm skalası boyunca ileriye doğru uzanarak 30 cm uzunluğundaki bir cetveli yavaşça ve fırlatmadan ileri doğru itmişler ve maksimum uzanma pozisyonunda 1-2 sn başın pozisyonu aşağıya doğru tutularak beklemişlerdir.

Test iki defa tekrar edilmiş ve büyük olan değer kayda alınmıştır (14, 153, 154).

2.3.4. Sürat (30 metre hız koşusu)

Test, zemini düzgün asfalt mesafesi önceden belirlenmiş 30 metrelik alanda, testin başlama ve bitiş noktalarına 0,01 hassasiyetli fotosel yerleştirilerek, dinlenme aralıklı 2 denemenin en iyisi alınarak yapılmıştır.

2.3.5. Kardiyovasküler Dayanıklılık

Öğrencilerin kardiyovasküler dayanıklılıkları 1 mil koş-yürü (1609 metre) koşu testi ile belirlenmiştir. Öğrenciler daha önceden belirlenen 1 mil (1609 metre) mesafeyi mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde koşarak tamamlanması istenmiştir. Başla komutuyla öğrencilerin koşuya başlaması sağlanmış kronometre ile koşu süresi kaydedilmiştir.

Ortalama mesafe bitirme süresinden maksimal oksijen tüketimini tahmin etmek mümkündür. Kardiyovasküler dayanıklılık (MaxVO₂); yaş, cinsiyet, vücut kitle indeksi ve 1 mil bitirme süresinin dikkate alınarak yapılan Cureton tarafından geliştirilen eşitlik aracılığıyla tahmin edilmiştir. Bu formül çocuklar ve adolesanlar gibi geniş bir grupta kullanılabilir (39). Cureton tarafından geliştirilen formül:

$$\text{MaxVO}_2 = 0.21 (\text{Yaş} \times \text{Cinsiyet kodu}) - 0.84 (\text{vücut kitle indeksi}) - 8.41 (\text{Koşu süresi}) + 0.34 (\text{vücut kitle indeksi})^2 + 108.94$$

Cinsiyet kodu: Erkekler için 1, Kızlar için 0 kullanılır.

2.4- ARAŞTIRMANIN YERİ VE ZAMANI

Araştırma 2007-2008 eğitim ve öğretim yılında, İzmir il merkezi; Konak, Gaziemir, Buca ve Bornova ilçelerinde belirlenen ilköğretim okullarında (Konak;Fevzi

Çakmak İlköğretim Okulu, Gaziemir;Dokuz Eylül İlköğretim Okulu ve Gazikent İlköğretim Okulu , Buca; 23 Nisan İlköğretim Okulu ve Buca İlköğretim Okulu, Bornova; Kaymakam Azer Kurak İlköğretim Okulu ve Dr.Cavit Özyeğin İlköğretim Okulu) 7 Nisan - 30 Haziran 2008 tarihleri arasında yapılmıştır.

2.5- ARAŞTIRMANIN EVRENİ

Araştırmanın evrenini İzmir İli Konak, Buca, Gaziemir ve Bornova ilçelerindeki Devlet Okullarının 6.7. ve 8. sınıflarında okuyan; araştırmaya katılmaya engel olabilecek sağlık problemi olmayan ve araştırmaya katılmayı kabul eden 12-14 yaş grubundaki öğrenciler oluşturmuştur.

2.6- ARAŞTIRMADA ÖRNEKLEM

Araştırmanın örneklemini veri toplam aşamasında elde edilen veriler doğrultusunda 407 kız ve 458 erkek, (270 sporcu, 595 sporcu olmayan) olmak üzere toplam 865 öğrenci oluşturmuştur.Sporcu gruba, herhangi bir spor branşında okul takımı ve bir kulüpte lisanslı olarak en az bir yıl sporcu geçmişi olan ve haftada en az 3 gün düzenli olarak antreman yapan öğrenciler; sporcu olmayan grup ise sadece haftada 1 saat beden eğitimi ve spor derslerine girme özelliği taşıyan öğrenciler oluşturmuştur.Fazla sayıda ve farklı branşlarda sporculara ulaşılabilmesi için seçilen okullardaki sporcu grubunun haricinde İzmir ilinde ve Türkiye klasmanında okul ve kulüp yarışmalarında dereceye giren aynı özelliklere sahip bireysel ve takım sporcuları çalışma kapsamına alınmıştır.

2.7- BAĞIMLI VE BAĞIMSIZ DEĞİŞKENLER

Araştırmada aşağıda belirtilen bağımlı ve bağımsız değişkenlerin dağılımı ve ilişkileri incelenmiştir.

Bağımlı Değişkenler: Araştırmanın Bağımlı Değişkenlerini; Motor Performans Parametreleri(Boy, Kilo, Vücut Kitle İndeksi, El Kavrama Kuvveti, Esneklik, Mekik, Durarak Uzun Atlama, 30 metre hız Koşusu, 1 mil (1609 metre) Dayanıklılık Koşusu) ve Benlik Saygısı oluşturmuştur.

Bağımsız Değişkenler: Araştırmanın Bağımsız Değişkenlerini; yaş, cinsiyet ve spor yapma durumu oluşturmuştur.

2.8- VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ VE SÜRESİ

Okullarda test ve ölçümlerin yapılabilmesi için İzmir İl ve İlçe Milli Eğitim Müdürlüklerinden, okulların müdürlerinden ve beden eğitimi dersi öğretmenlerinden izin alınmıştır. Öğrenciler beden eğitimi ve spor ders saati içerisinde kendi okullarında test ve ölçümlerle değerlendirilmiştir. Test ve ölçümler 2007-2008 öğretim yılı nisan, mayıs ve haziran aylarında yapılmıştır.

Verilerin toplama aşamasında; deneklere uygulanan Test Bataryaları öğrencilerin öğrenim gördükleri okulların sınıf ve bahçelerinde yapılmış; sonuçları, önceden hazırlanmış olan “Motorsal Performans Test Formu”na tek tek 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. Deneklere testlere katılmadan en az bir hafta önce haber verilmiş; sağlık durumları hakkında gerekli bilgiler edinilmiştir. Testlerden önce deneklere Test Bataryaları uygulama kurallarına göre hiçbir ısınma yaptırılmamıştır.

Performans testleri uygulandıktan öğrencilerin kişisel bilgilerine ulaşmak için Kişisel Bilgi Formu; Benlik Saygısı düzeylerini ölçmek için de Coopersmith Benlik Saygısı anketi uygulanmıştır. Spor yapan öğrencileri, herhangi bir spor branşında faaliyet gösteren, okul takımı ve bir kulüpte lisanslı olarak haftada en az üç gün antreman yapan ve bir yıl sporcu geçmişine sahip olanları içermektedir. Spor yapmayan öğrencileri ise sadece haftada 1 saat beden eğitimi ve spor dersine giren öğrenciler oluşturmaktadır. Uygulanan testler ve anketler Araştırmacının kendisi tarafından yapılmıştır.

2.9- VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmadan elde edilen veriler; Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyoistatistik ve Tıbbi Bilişim Anabilim Dalı'nda Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) for Windows 15.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Tanımlayıcı istatistik olarak verilerin ortalaması ve standart sapması hesaplanmıştır. Gruplar arasındaki farkları belirlemek amacıyla 3x2x2 düzeninde (12, 13 ve 14 yaş grubu x kız ve erkek x spor yapan ve spor yapmayan) varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda, yaşlar arasındaki farkın anlamlı çıkması durumunda varyans homojenliğine göre ortalamalar arası anlamlılık testi olarak: çoklu karşılaştırma testlerinden Bonferroni testi kullanılmıştır. Anlamlı çıkan ortak etkiler ise grafik üzerinde gösterilerek değerlendirilmiştir. Parametreler arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson korelasyon Analizi kullanılmıştır. Bu çalışmada hata düzeyi 0.05 ve 0.01 olarak alınmıştır.

2.10- SÜRE VE OLANAKLAR

Araştırmanın yürütülmesi ile ilgili zaman takvimi aşağıda sunulmuştur.

Faaliyetler	Zaman Dilimi								
	Şubat 2008	Mart 2008	Nisan 2008	Mayıs 2008	Haziran 2008	Temmuz 2008	Ağustos 2008	Eylül 2008	Ekim 2008
Öneri Sınavı	x								
Tez Uygulaması için İzinlerin Alınması	x	x							
Verilerinin Toplanması			x	x	x				
Verilerinin Analizi / Yorumlanması						x			
Tezin Yazımı						x	x	x	
Tezin Basımı									x

BÖLÜM III

BULGULAR

12-14 Yaş Çocukların Motorsal Performansları ve Benlik Saygısı Düzeylerini İncelenmek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada bulgular dört bölümde ele alınmıştır.

1. Birinci bölümde; öğrencilerin tanıtıcı özellikleri,
2. İkinci bölümde; öğrencilerin motorsal performanslarına ilişkin özellikler,
3. Üçüncü bölümde; öğrencilerin benlik saygılarına ilişkin özellikler,
4. Dördüncü bölümde ise; öğrencilerin motorsal performansları ile benlik saygıları arasındaki korelasyonlar yer almaktadır.

3.1. ÖĞRENCİLERİN TANITICI ÖZELLİKLERİ

3.1.1. Sosyo-Demografik Özellikler

Tablo 1. Öğrencilerin Kişisel bilgilerine Göre Dağılımı

ÖZELLİKLER	N	%
Yaş	<i>X:13.11±0.78 (min:12, Max:14)</i>	
12	221	25.6
13	322	37.2
14	322	37.2
Cinsiyet		
Kız	407	47.1
Erkek	458	52.9
Spor Yapma Durumu		
Evet	270	31.2
Hayır	595	68.8
Okula Nasıl Gittiği		
Araba ile	112	12.9
Servis ile	141	16.3
Yürüyerek	594	68.7
Otobüsle	18	2.1
Toplam	865	100.0

Araştırmaya alınan öğrencilerin sosyodemografik verilerine göre dağılımları tablo 1’de incelenmiştir. Buna göre, öğrencilerin %37.2’si 13, %37.2’si 14 ve %25.6’sı 12 yaşında olup öğrencilerin yaş ortalaması 13.11 ± 0.78 ’dir. Öğrencilerin %52.9’u erkek, %47.1’i kız, %68.8’i aktif spor yapmıyor, %31.2’si aktif olarak spor yapmaktadır. Öğrencilerin okula nasıl gittiklerine bakıldığında %68.7’si yürüyerek, %16.3’ü servis ile, %12.9’u araba ile ve %2.1’i otobüs ile gittikleri görülmektedir (Tablo 1).

Tablo 2. Öğrencilerin Spor Yapma Durumu ve Branşlara Göre Dağılımları

	Kız		Erkek		Toplam	
	n	%	N	%	N	%
Spor Yapma Durumu						
Evet	109	26.78	161	35.15	270	31.2
Hayır	298	73.22	297	64.85	595	68.8
Toplam	407	100.0	458	100.0	865	100.0
Spor Branşı						
Futbol	-	-	40	24.8	40	14.8
Basketbol	19	17.4	26	16.1	45	16.7
Voleybol	31	28.4	29	18.0	60	22.2
Atletizm	20	18.4	19	11.8	39	14.4
Cimnastik	6	5.5	10	6.2	16	5.9
Yüzme	6	5.5	13	8.1	19	7.0
Hentbol	26	23.9	13	8.1	39	14.4
Tekvando	1	0.9	11	6.9	12	4.4
Toplam	109	100.0	161	100.0	270	100.0

Tablo 2’de öğrencilerin spor yapma durumlarına ve branşlara göre dağılımları incelenmiştir. Buna göre kız öğrencilerin %26.78’inin, erkek öğrencilerinde %35.15’inin aktif olarak spor yaptıkları görülmektedir. Spor yapan öğrencilerin branşlara göre dağılımları incelendiğinde, %24.8’i Futbol (40 kişi-Erkek), %17.4 ‘ü Basketbol- Kız (19kişi),%16,1’i Basketbol - Erkek (26 kişi), %28.4’ü Voleybol-Kız (31 kişi), % 18’i Voleybol-Erkek (29 kişi), % 18.4’ü Atletizm-Kız (20 kişi), % 11.8’i Atletizm-Erkek (19 kişi), %5.5’i Cimnastik -Kız (6 kişi), %6.2 si Cimnastik-Erkek (10 kişi),% 5.5’i Yüzme Kız (6 kişi), % 8.1’i Yüzme Erkek (13 kişi), 23.9’u Hentbol-Kız (26 kişi), % 8.1’i

Hentbol-Erkek (13 kişi), % 0.9'u Tekvando-Kız (1 kişi), % 6.9'u Tekvando-Erkek (11 kişi) spor branşlarında faaliyet göstermektedirler (Tablo 2).

Tablo 3. Öğrencilerin Ailelerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

ÖZELLİKLER	N	%
Baba Eğitim Durumu		
İlköğretim	207	23.9
Ortaöğretim	184	21.3
Lise	266	30.8
Yüksekokul / Fakülte	193	22.3
Lisansüstü	15	1.7
Babanın Mesleği		
Memur	164	19.0
İşçi	180	20.8
Emekli	106	12.3
Serbest Meslek	394	45.5
Çalışmıyor	21	2.4
Anne Eğitim Durumu		
İlköğretim	315	36.4
Ortaöğretim	153	17.7
Lise	242	28.0
Yüksekokul / Fakülte	142	16.4
Lisansüstü	13	1.5
Annenin Mesleği		
Memur	90	10.4
İşçi	69	8.0
Emekli	44	5.1
Serbest Meslek	70	8.1
Çalışmıyor	28	3.2
Ev Hanımı	564	65.2
Ailenin Gelir Durumu		
İyi	398	46.0
Orta	443	51.2
Kötü	24	2.8
Toplam	865	100.0

Araştırmaya alınan öğrencilerin ailelerinin sosyodemografik verilerine göre dağılımları tablo 3'de incelenmiştir. Buna göre, öğrencilerin babalarının eğitim durumları incelendiğinde %30.8'inin lise mezunu, %23.9'unun ilköğretim mezunu, %22.3'ünün yüksekokul/fakülte mezunu, %21.3'ünün ortaöğretim mezunu olduğu, %1.7'sinin lisansüstü eğitim aldığı ve babalarının meslekleri incelendiğinde %45.5'inin serbeste meslekle uğraştığı, %20.8'inin işçi, %19.0'ının memur, %12.3'ünün emekli ve

%2.4'ünün çalışmadığı görülmektedir. Öğrencilerin annelerinin eğitim durumları incelendiğinde %36.4'ünün ilköğretim mezunu, %28.0'ının lise mezunu, %17.7'sinin ortaöğretim mezunu, %16.4'ünün yüksekokul/fakülte mezunu olduğu, %1.5'inin lisansüstü eğitim aldığı ve annelerinin meslekleri incelendiğinde %65.2'sinin ev hanımı, %10.4'ünün memur, %8.1'inin serbest meslek, %8.0'ının işçi, %5.1'inin emekli olduğu ve %3.2'sinin çalışmadığı görülmektedir. Ailenin gelir durumu incelendiğinde %51.2'sinin orta düzeyde, %46.0'ının iyi düzeyde ve %2.8'inin kötü düzeyde gelire sahip oldukları görülmektedir (Tablo3).

3.1.2. Antropometrik Özellikler

Tablo 4. Öğrencilerin Boy ve Vücut Ağırlığına Göre Dağılımı

	$X \pm SD$	Min	Max
Boy	158.10 \pm 9.78	131.0	192
Vücut Ağırlığı	50.99 \pm 12.12	24.9	112.7

Öğrencilerin boy ortalaması 158.10 \pm 9.78'dir ve 131 ile 192 cm. arasında değişmekte; vücut ağırlığı ortalaması ise 50.99 \pm 12.12'dir ve 24.9 ile 112.7 kg. arasında değişmektedir (Tablo 4).

Tablo 5. Vücut Kitle İndekslerine Göre Dağılımlar

Vücut Kitle İndeksi	N	%
Zayıf (18.5 kg/m ² ↓)	320	37.0
Normal Kilolu (18.5-24.9 kg/m ²)	458	52.9
Hafif Şişman (25-29.9 kg/m ²)	75	8.7
1.Derece Obez (30-39.9 kg/m ²)	10	1.2
İleri Derece Obez (40 kg/m ² ↑)	2	0.2
	$X: 20.18 \pm 3.61$ (min:13.0, Max:40.0)	
Toplam	865	100.0

Tablo 5'te öğrencilerin beden kitle indekslerine göre dağılımları incelenmiştir. Öğrencilerin %52.9'unun normal kilolu, %37.0'ının zayıf, %8.7'sinin hafif şişman, %1.2'sinin 1. derece obez, %0.2'sinin ileri derece obez olduğu ve öğrencilerin beden

kitle indekslerinin ortalamasının $X:20.18\pm3.61$ olduğu en düşük 13.00, en yüksek ise 40.00 olduğu görülmektedir (Tablo 5).

3.2. ÖĞRENCİLERİN MOTORSAL PERFORMANSLARINA İLİŞKİN ÖZELLİKLER

Tablo 6. Öğrencilerin Motorsal Performanslarının İncelenmesi

	$X\pm SD$	Min	Max
Sağ El Kavrama Kuvveti	18.17 ± 8.06	4.80	52.3
Sol El Kavrama Kuvveti	16.91 ± 7.82	3.90	47.2
Esneklik Testi	9.00 ± 6.01	1.0	30.0
Durarak Uzun Atlama Testi	154.88 ± 29.44	37.0	259.0
30 sn Mekik Testi	20.76 ± 5.24	4.0	34.0
30 sn Sürat Koşu Testi	5.33 ± 0.66	3.85	7.72
1609 m Koşu Testi	10.27 ± 2.71	5.24	21.13
VO2MAX	45.42 ± 5.99	29.11	65.40

Tablo 6’da öğrencilerin motorsal performansları incelenmiştir. Buna göre Öğrencilerin sağ el kavrama kuvveti ortalamasının $X: 18.17\pm8.06$ olduğu en düşük 4.80, en yüksek ise 52.3 olduğu, sol el kavrama kuvveti ortalamasının $X:16.91\pm7.82$ olduğu en düşük 3.90, en yüksek ise 47.2 olduğu, esneklik testi ortalamasının $X:9.00\pm6.01$ olduğu en düşük 1.0, en yüksek ise 30.0 olduğu, durarak uzun atlama testi ortalamasının $X:154.88\pm29.44$ olduğu en düşük 37.0, en yüksek ise 259.0 olduğu, 30 sn mekik testi ortalamasının $X:20.76\pm5.24$ olduğu en düşük 4.0, en yüksek ise 34.0 olduğu, 30 sn sürat koşu testi ortalamasının $X: 5.33\pm0.66$ olduğu en düşük 3.85, en yüksek ise 7.72 olduğu, 1609 metre koşu testi ortalamasının $X: 10.27\pm2.71$ olduğu en düşük 5.24 , en yüksek ise 21.13 olduğu ve öğrencilerin maksimal kardiyovasküler güç ortalamasının $X: 45.42\pm5.99$ olduğu en düşük 29.11, en yüksek ise 65.40 olduğu görülmektedir (Tablo 6).

Tablo 7. Spor Yapan ve Yapmayan Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Boy Uzunluğu Ölçüm Sonuçları (cm)

	SPOR YAPAN			SPOR YAPMAYAN		
	KIZ (n) X±Sd	ERKEK (n) X±Sd	TOPLAM (n) X±Sd	KIZ (n) X±Sd	ERKEK (n) X±Sd	TOPLAM (n) X±Sd
12 Yaş	(33) 154.88±8.66	(24) 152.54±6.95	(57) 153.89±8.00	(87) 150.77±7.92	(77) 150.30±7.82	(164) 150.55±7.85
13 Yaş	(38) 158.34±7.08	(49) 161.80±9.08	(87) 160.29±8.40	(111) 156.28±6.90	(124) 156.69±7.50	(235) 156.50±7.21
14 Yaş	(38) 162.37±7.69	(88) 171.15±10.06	(126) 168.50±10.21	(100) 158.68±6.13	(96) 161.25±9.23	(196) 159.94±7.89
TOPLAM	(109) 158.70±8.30	(161) 165.53±11.56	(270) 162.77±10.88	(298) 155.48±7.65	(297) 156.51±9.15	(595) 155.99±8.44

Tablo 8. Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Toplam Boy Uzunlukları (cm)

	12 YAŞ (n) X±Sd	13 YAŞ (n) X±Sd	14 YAŞ (n) X±Sd	TOPLAM YAŞ (12+13+-14 YAŞ) (n) X±Sd
KIZ	(120) 151.90±8.30	(149) 156.81±6.99	(138) 159.70±6.78	(407) 156.34±7.95
ERKEK	(101) 150.83±7.65	(173) 158.14±8.28	(184) 165.98±10.81	(458) 159.68±10.94
TOPLAM	(221) 151.41±8.00	(322) 157.52±7.73	(322) 163.29±9.79	(865) 158.11±9.78

Tablo 9. Ana Etkiler ve Ortak Etkiler Bakımından Boy Uzunluğu ANOVA Sonuçları

ANA ETKİLER			ORTAK ETKİLER			
Spor Yapma Durumu	Yaş	Cinsiyet	Spor Yapma Durumu Yaş	Spor Yapma Durumu Cinsiyet	Yaş Cinsiyet	Spor Yapma Durumu Yaş Cinsiyet
F:52.818 P:.000*	F:103.585 P:.000*	F:11.072 P:.001*	F:3.733 P:.024*	F:3.920 P:.048*	F:10.547 P:.000*	F:3.313 P: .037*

Tablo 10. Yaş Gruplarına Göre Boy Uzunluğu Bakımından Çoklu Karşılaştırma Testi

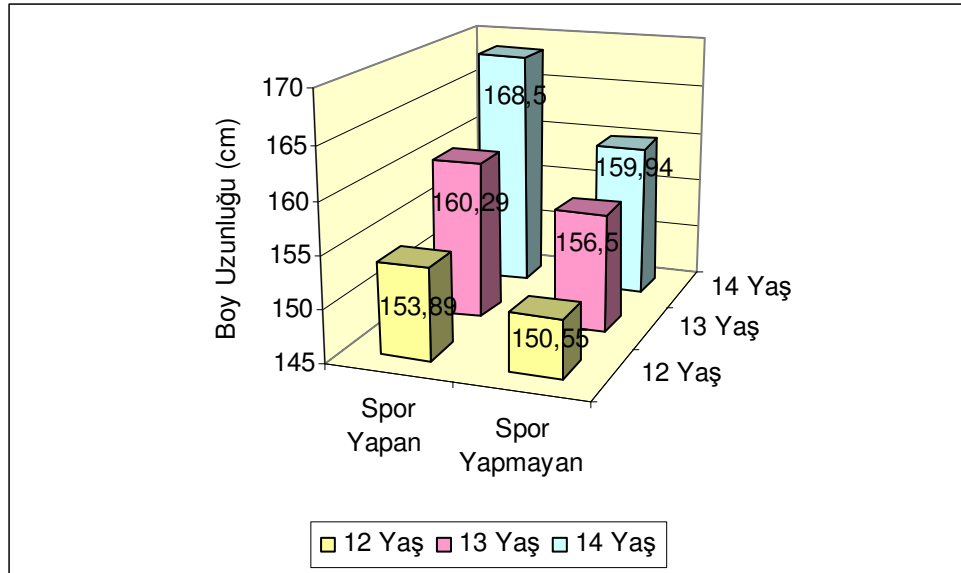
Değişken	Gruplar		Ort.Fark (I-J)	St. Hata	P Değeri
	(I)YAŞ	(J)YAŞ			
Boy Uzunluğu (cm)	12 Yaş	13 Yaş	-6.155	.799	.000*
		14 Yaş	-11.239	.784	.000*
	13 Yaş	14 Yaş	-5.084	.697	.000*

Yukarıdaki tablo incelendiğinde, Spor yapan 12-14 yaş grubu öğrencilerin boy uzunluğu spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur (Tablo 7). Yapılan varyans analizi sonuçlarına göre spor yapan ve spor yapmayan 12-14 yaş grubu öğrenciler arasında, boy uzunluğu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($F=52.818, P=.000$) (Tablo 9).

Spor yapan ve spor yapmayan 12-14 yaş grubu erkek öğrencilerin boy uzunluğu kız öğrencilere göre istatistiksel olarak daha yüksek bulunmuştur ($F=11.072, P=.001$) (Tablo 7,9).

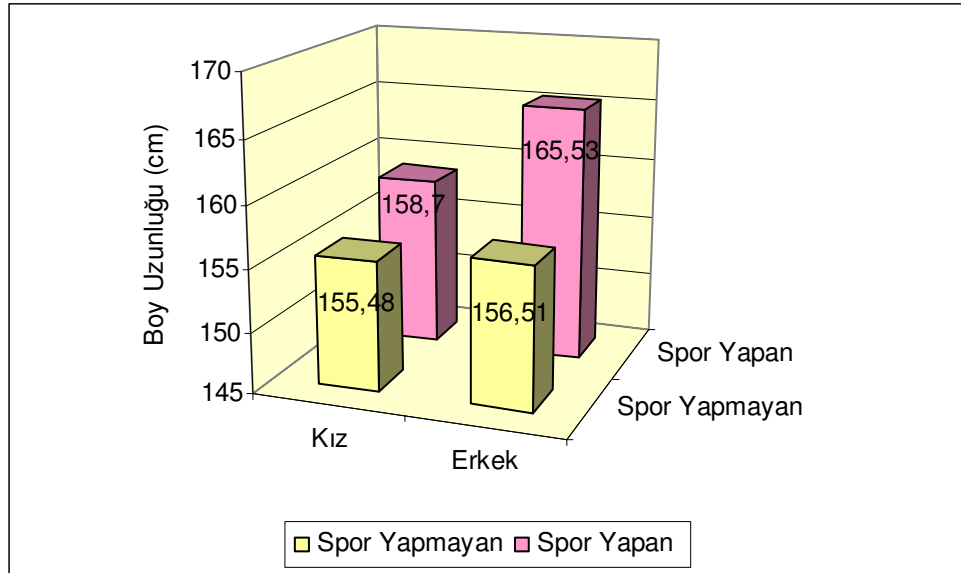
Boy uzunluğu bakımından yaş grupları (12,13 ve 14 yaş) arasındaki boy farkı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=103.585, P=.000$) (Tablo 9). Yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda hem 12-13, hem 12-14, hem de 13-14 yaş grupları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<.001$) (Tablo 10).

Grafik 1. Boy Uzunluğu Açısından Anlamlı Bulunan Spor Yapma Durumu ve Yaş Ortak Etkisinin Grafikselleştirilmesi



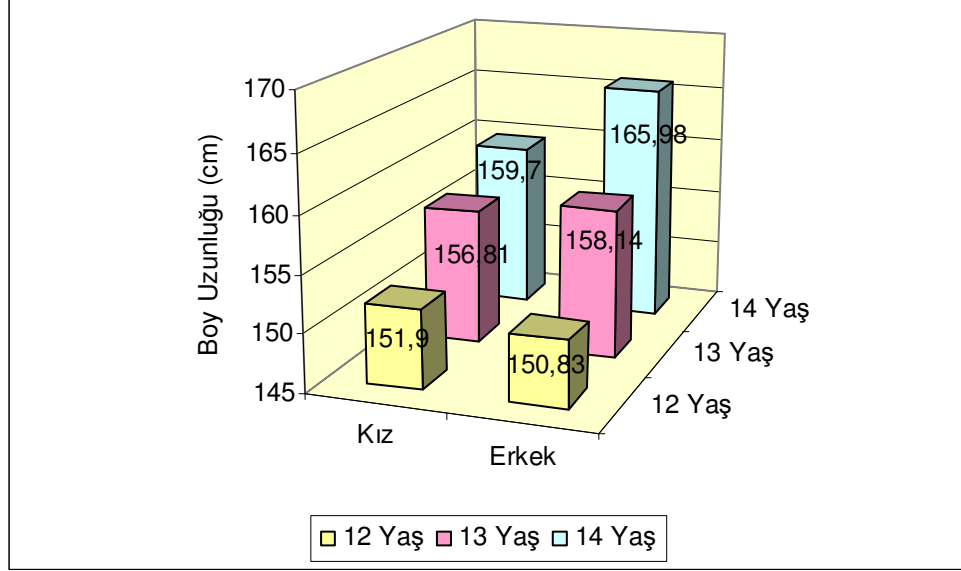
Yapılan varyans analizi sonucunda spor yapma durumu ile yaşın ortak etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=3.733, P=.024$) (Tablo 9). Bu ortak etkinin spor yapan öğrencilerde yaş arttıkça boy uzunluğunun artmasından ve aynı zamanda spor yapmayan öğrencilerin değerlerinden farklı eğilimler göstermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Grafik 1)

Grafik 2. Boy Uzunluğu Açısından Anlamlı Bulunan Spor Yapma Durumu ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafikselleştirilmesi



Varyans analizi sonucunda, boy uzunluğu bakımından spor yapma durumu ile cinsiyetin ortak etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=3.920, P=.048$) (Tablo 9). Bu ortak etkinin spor yapan hem kız hem de erkek öğrencilerin ortalama değerlerinin spor yapmayan hemcinslerinin ortalama değerlerinden yüksek olması nedeniyle kaynaklandığı düşünülmektedir (Grafik 2).

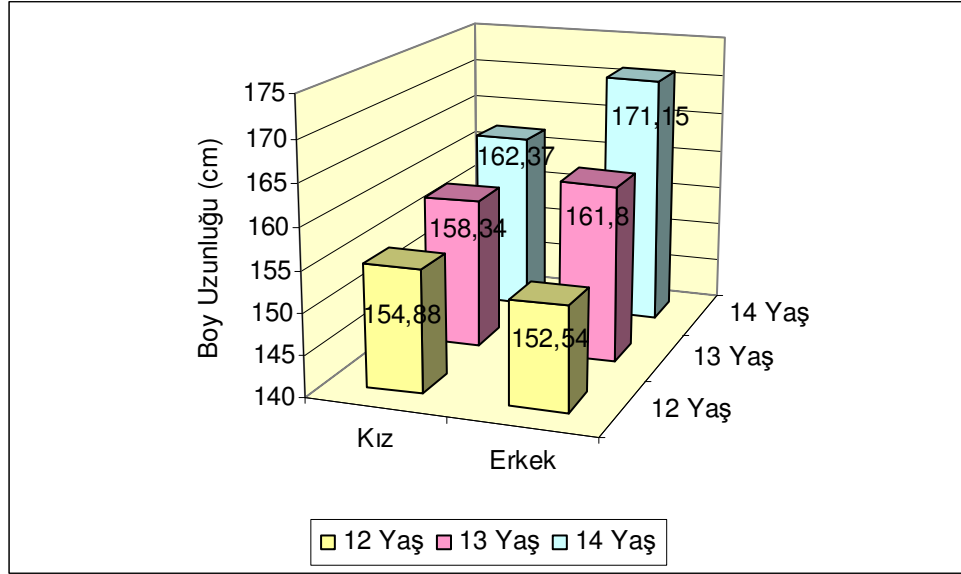
Grafik 3. Boy Uzunluğu Açısından Anlamlı Bulunan Yaş ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafikselsel Gösterimi



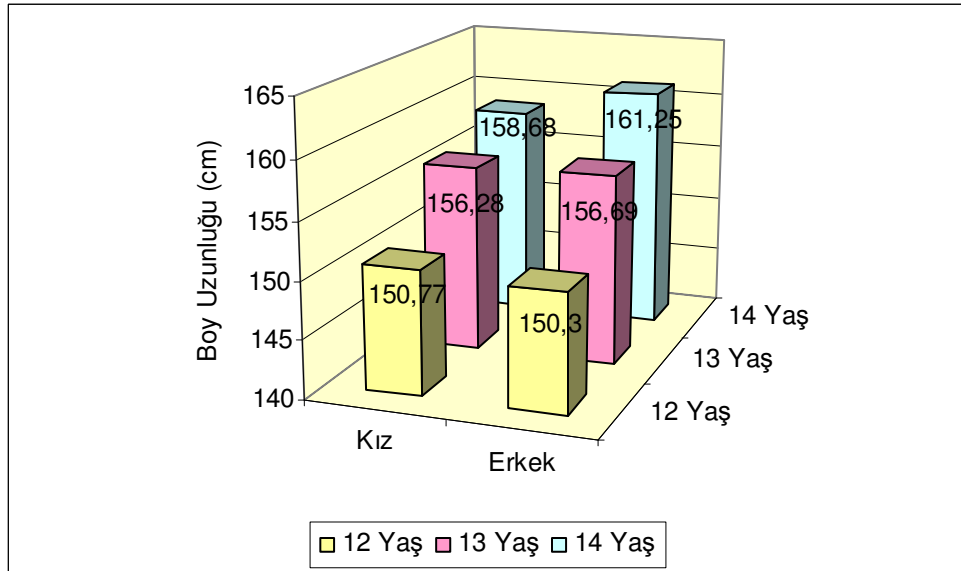
Varyans analizi sonucunda, boy uzunluğu bakımından yaş ile cinsiyetin ortak etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=10.547, P=.000$) (Tablo 9). Bu ortak etkinin yaş arttıkça erkeklerin boy uzunluğundaki artışın belirgin olmasından kızlarda ise daha az olmasından kaynaklandığı düşünölmektedir (Grafik 3).

Boy Uzunluğu varyans analizi sonucunda spor yapma durumu, yaş ve cinsiyetin ortak etkisi de anlamlı bulunmuştur ($F=3.313, P=.037$) (Tablo 9). Bu ortak etkinin spor yapan ve spor yapmayan erkeklerin yaşları arttıkça ortalama boy uzunluğu değerlerinin kızların değerlerinden daha yüksek olmasından kaynaklandığı düşünölmektedir(Grafik 4,5).

Grafik 4. Boy Uzunluğu Açısından Anlamlı Bulunan Spor Yapma Durumu, Yaş ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafikselsel Gösterimi (Spor Yapan)



Grafik 5. Boy Uzunluğu Açısından Anlamlı Bulunan Spor Yapma Durumu, Yaş ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafikselsel Gösterimi (Spor Yapmayan)



Tablo 11. Spor Yapan ve Yapmayan Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Vücut Ağırlığı Sonuçları (kg).

	SPOR YAPAN			SPOR YAPMAYAN		
	KIZ (n) X±Sd	ERKEK (n) X±Sd	TOPLAM (n) X±Sd	KIZ (n) X±Sd	ERKEK (n) X±Sd	TOPLAM (n) X±Sd
12 Yaş	(33) 44.22±8.005	(24) 42.03±7.96	(57) 43.30±8.02	(87) 45.67±10.61	(77) 44.97±13.00	(164) 45.34±11.76
13 Yaş	(38) 50.61±10.41	(49) 50.26±9.61	(87) 50.41±9.91	(111) 51.35±12.02	(124) 51.01±12.48	(235) 51.17±12.24
14 Yaş	(38) 52.99±8.76	(88) 59.85±11.35	(126) 57.78±11.06	(100) 53.94±10.75	(96) 53.32±12.43	(196) 53.64±11.58
TOPLAM	(109) 49.51±9.79	(161) 54.27±12.30	(270) 52.35±11.57	(298) 50.56±11.65	(297) 50.18±12.97	(695) 50.38±12.32

Tablo 12. Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Toplam Vücut Ağırlıkları (kg).

	12 YAŞ (n) X±Sd	13 YAŞ (n) X±Sd	14 YAŞ (n) X±Sd	TOPLAM YAŞ (12+13+14) YAŞ (n) X±Sd
KIZ	(120) 45.27±9.96	(149) 51.16±11.60	(138) 53.68±10.22	(407) 50.28±11.18
ERKEK	(101) 44.27±12.03	(173) 50.79±11.72	(184) 56.44±12.33	(458) 51.62±12.88
TOPLAM	(221) 44.81±10.94	(322) 50.97±11.65	(322) 55.26±11.54	(865) 50.99±12.12

Tablo 13. Ana Etkiler ve Ortak Etkiler Bakımından Vücut Ağırlığı ANOVA Sonuçları

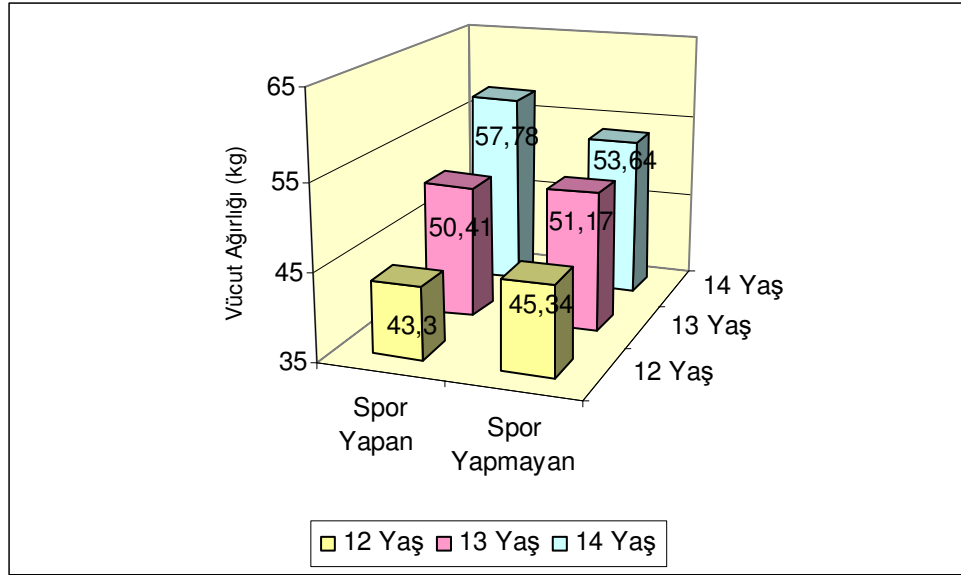
ANA ETKİLER			ORTAK ETKİLER			
Spor Yapma Durumu	Yaş	Cinsiyet	Spor Yapma Durumu Yaş	Spor Yapma Durumu Cinsiyet	Yaş Cinsiyet	Spor Yapma Durumu Yaş Cinsiyet
F:.003 P:.955	F:46.952 P:.000*	F:.247 P:.619	F:2.920 P:.054*	F:1.275 P:.259	F:2.578 P:.076	F:2.680 P:.069

Tablo 14. Yaş Gruplarına Göre Vücut Ağırlığı Bakımından Çoklu Karşılaştırma Testi

Değişken	Gruplar		Ort.Fark (I-J)	St. Hata	P Değeri
	(I)YAŞ	(J)YAŞ			
Vücut Ağırlığı (kg)	12 Yaş	13 Yaş	-6.585	1.135	.000*
		14 Yaş	-10.801	1.115	.000*
	13 Yaş	14 Yaş	-4.216	.990	.000*

Bu çalışmada yapılan varyans analizi (ANOVA) sonucunda vücut ağırlığı açısından spor yapan ve spor yapmayanlar ($F=.003, P>.05$) ve aynı zamanda kız ve erkek öğrenciler ($F=.247, P>.05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmazken; vücut ağırlığı bakımından yaş grupları (12,13 ve 14 yaş) arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=46.952, P=.000$) (Tablo 13). Yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda hem 12-13, hem 12-14, hem de 13-14 yaş grupları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<.001$) (Tablo 14).

Grafik 6. Vücut Ağırlığı Açısından Anlamlı Bulunan Spor Yapma Durumu ve Yaş Ortak Etkisinin Grafikselleştirilmesi



Yapılan varyans analizi sonucunda spor yapma durumu ile yaşın ortak etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=3.733, P=.024$) (Tablo 13). Bu ortak etkinin spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin yaş arttıkça vücut ağırlığının farklı eğilimler göstermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Grafik 6).

Diğer ortak etkiler (spor yapma durumu ve cinsiyet, yaş ve cinsiyet, spor yapma durumu, yaş ve cinsiyet) anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 15. Spor Yapan ve Yapmayan Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Vücut Kitle İndeksi Sonuçları (kg/m²)

	SPOR YAPAN			SPOR YAPMAYAN		
	KIZ (n) X±Sd	ERKEK (n) X±Sd	TOPLAM (n) X±Sd	KIZ (n) X±Sd	ERKEK (n) X±Sd	TOPLAM (n) X±Sd
12 Yaş	(33) 18.12±2.16	(24) 17.88±2.69	(57) 18.02±2.38	(87) 19.86±3.52	(77) 19.48±4.08	(164) 19.68±3.79
13 Yaş	(38) 20.11±3.20	(49) 19.08±2.33	(87) 19.53±2.77	(111) 20.99±4.33	(124) 20.55±3.91	(235) 20.76±4.11
14 Yaş	(38) 19.97±2.20	(88) 20.24±2.50	(126) 20.16±2.41	(100) 21.33±3.73	(96) 20.36±3.77	(196) 20.86±3.77
TOPLAM	(109) 19.45±2.71	(161) 19.53±2.61	(270) 19.50±2.65	(298) 20.77±3.94	(297) 20.21±3.92	(695) 20.49±3.94

Tablo 16. Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Toplam Vücut Kitle İndeksi

	12 YAŞ (n) X±Sd	13 YAŞ (n) X±Sd	14 YAŞ (n) X±Sd	TOPLAM YAŞ (12+13+14) YAŞ (n) X±Sd
KIZ	(120) 19.38±3.29	(149) 20.77±4.08	(138) 20.95±3.43	(407) 20.42±3.69
ERKEK	(101) 19.09±3.84	(173) 20.13±3.59	(184) 20.30±3.21	(458) 19.97±3.53
TOPLAM	(221) 19.25±3.54	(322) 20.43±3.83	(322) 20.58±3.31	(865) 20.18±3.61

Tablo 17. Ana Etkiler ve Ortak Etkiler Açısından Vücut Kitle İndeksi ANOVA Sonuçları

ANA ETKİLER			ORTAK ETKİLER			
Spor Yapma Durumu	Yaş	Cinsiyet	Spor Yapma Durumu Yaş	Spor Yapma Durumu Cinsiyet	Yaş Cinsiyet	Spor Yapma Durumu Yaş Cinsiyet
F:18.874 P:0.000*	F:11.816 P:0.000*	F:2.858 P:0.091	F:910 P:403	F:225 P:635	F:253 P:777	F:1.092 P:336

Tablo 18. Yaş Gruplarına Göre Vücut Kitle İndeksi Bakımından Çoklu Karşılaştırma Testi

Değişken	Gruplar		Ort.Fark (I-J)	St. Hata	P Değeri
	(I)YAŞ	(J)YAŞ			
Vücut Kitle İndeksi (kg/m ²)	12 Yaş	13 Yaş	-1.347	.354	.000*
		14 Yaş	-1.642	.348	.000*
	13 Yaş	14 Yaş	-.295	.309	1.000

Tablo 15 ve 17’de görüldüğü gibi, vücut kitle indeksi açısından spor yapan ve spor yapmayan 12-14 yaş grubu öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F=18.874, P=.000$).

Spor yapan ve spor yapmayan 12-14 yaş grubu erkek ve kız öğrencilerin vücut kitle indeksleri arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($F=2.858, P=.091$) (Tablo 17).

Spor yapan ve spor yapmayan kız ve erkek öğrencilerin vücut kitle indeksleri bakımından 12,13 ve 14 yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($F=11.816, P=.000$) (Tablo 17). Yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda hem 12-13, hem de 12-14 yaş grupları arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<.05$). 13-14 yaş grupları arasındaki fark ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 18).

Ortak etkiler (spor yapma durumu ve yaş, spor yapma durumu ve cinsiyet, yaş ve cinsiyet, spor yapma durumu, yaş ve cinsiyet) anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 19. Spor Yapan ve Yapmayan Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Sağ El Kavrama Kuvveti Sonuçları

	SPOR YAPAN			SPOR YAPMAYAN		
	KIZ (n) X±Sd	ERKEK (n) X±Sd	TOPLAM (n) X±Sd	KIZ (n) X±Sd	ERKEK (n) X±Sd	TOPLAM (n) X±Sd
12 Yaş	(33) 15.37±5.04	(24) 16.32±5.27	(57) 15.77±5.11	(87) 12.02±4.27	(77) 12.36±4.82	(164) 12.18±4.36
13 Yaş	(38) 19.61±5.69	(49) 20.72±6.48	(87) 20.24±6.14	(111) 14.94±4.89	(124) 16.64±6.19	(235) 15.83±5.67
14 Yaş	(38) 23.09±5.25	(88) 31.66±8.41	(126) 29.07±8.54	(100) 17.52±5.04	(96) 20.11±7.94	(196) 18.79±6.73
TOPLAM	(109) 18.54±6.15	(161) 26.04±9.76	(270) 23.42±9.06	(298) 14.95±5.23	(297) 16.65±7.07	(595) 15.80±6.27

Tablo 20. Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Toplam Sağ El Kavrama Kuvveti

	12 YAŞ (n) X±Sd	13 YAŞ (n) X±Sd	14 YAŞ (n) X±Sd	TOPLAM YAŞ (12+13+-14 YAŞ) (n) X±Sd
KIZ	(120) 12.94±4.72	(149) 16.13±5.48	(138) 19.06±5.66	(407) 16.18±5.85
ERKEK	(101) 13.30±4.95	(173) 17.79±6.52	(184) 25.63±9.99	(458) 19.95±9.27
TOPLAM	(221) 13.11±4.82	(322) 17.02±6.11	(322) 22.81±9.01	(865) 18.18±8.06

Tablo 21. Ana Etkiler ve Ortak Etkiler Açısından Sağ El Kavrama Kuvveti ANOVA Sonuçları

ANA ETKİLER			ORTAK ETKİLER			
Spor Yapma Durumu	Yaş	Cinsiyet	Spor Yapma Durumu Yaş	Spor Yapma Durumu Cinsiyet	Yaş Cinsiyet	Spor Yapma Durumu Yaş Cinsiyet
F:139.748 P: .000*	F:124.687 P: .000*	F:29.485 P: .000*	F:11.644 P: .000*	F:4.550 P: .033*	F:11.719 P: .000*	F:5.430 P: .005*

Tablo 22. Yaş Gruplarına Göre Sağ El Kavrama Kuvveti Bakımından Çoklu Karşılaştırma Testi

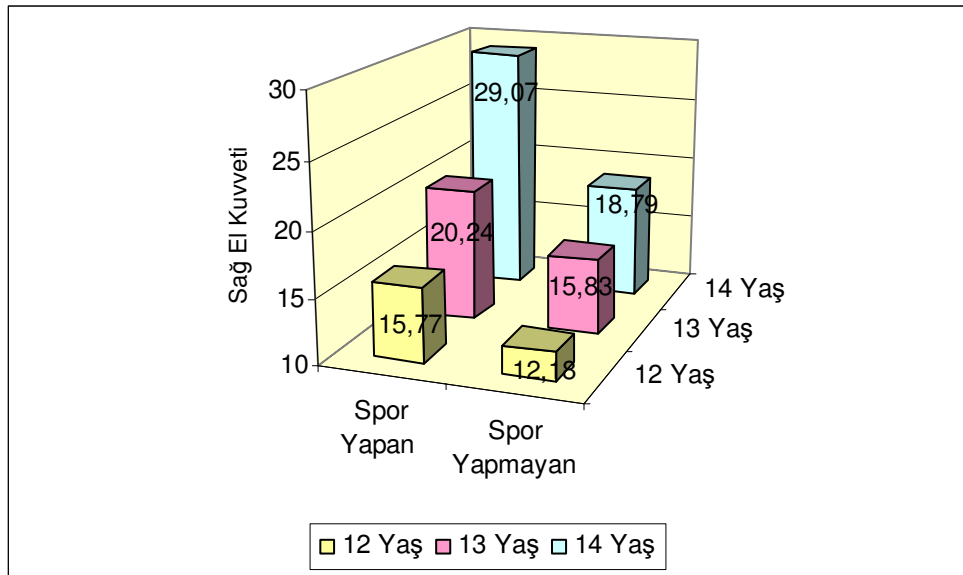
Değişken	Gruplar		Ort.Fark (I-J)	St. Hata	P Değeri
	(I)YAŞ	(J)YAŞ			
Sağ El Kavrama Kuvveti	12 Yaş	13 Yaş	-3.960	.601	.000*
		14 Yaş	-9.078	.590	.000*
	13 Yaş	14 Yaş	-5.119	.524	.000*

Yukarıdaki tablo incelendiğinde, Spor yapan 12-14 yaş grubu öğrencilerin sağ el kavrama kuvveti spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur (Tablo 19). Yapılan varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre spor yapan ve spor yapmayan 12-14 yaş grubu öğrenciler arasında, sağ el kavrama kuvveti açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($F=139,748, P=.000$) (Tablo 21).

Spor yapan ve spor yapmayan 12-14 yaş grubu erkek öğrencilerin sağ el kavrama kuvveti kız öğrencilere göre istatistiksel olarak daha yüksek bulunmuştur ($F=29,485, P=.000$) (Tablo 19,21).

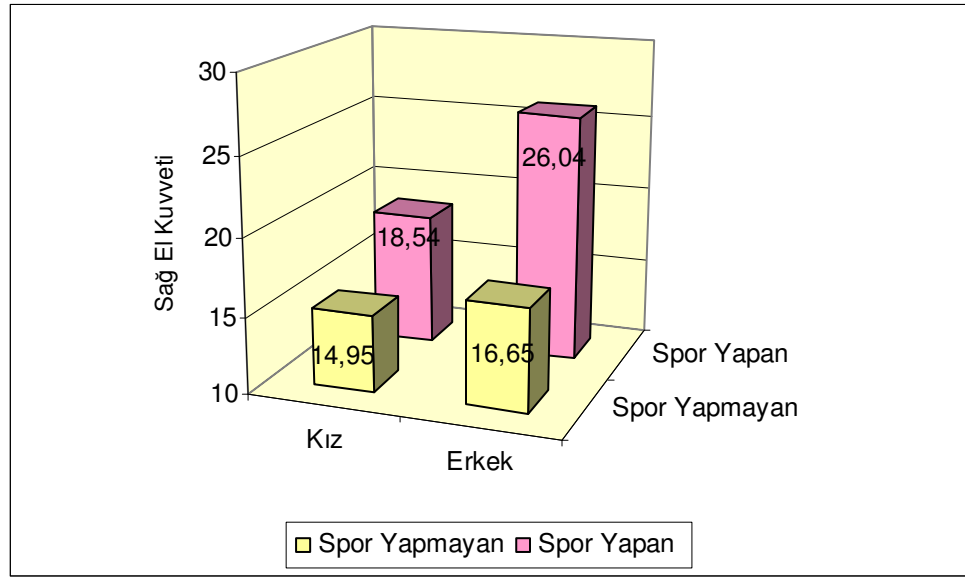
Sağ el kavrama kuvveti bakımından yaş grupları (12,13 ve 14 yaş) arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=124,687, P=.000$) (Tablo 21). Yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda hem 12-13, hem 12-14, hem de 13-14 yaş grupları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<.001$) (Tablo 22).

Grafik 7. Sağ El Kavrama Kuvveti Açısından Anlamlı Bulunan Spor Yapma Durumu ve Yaş Ortak Etkisinin Grafikselleştirilmesi



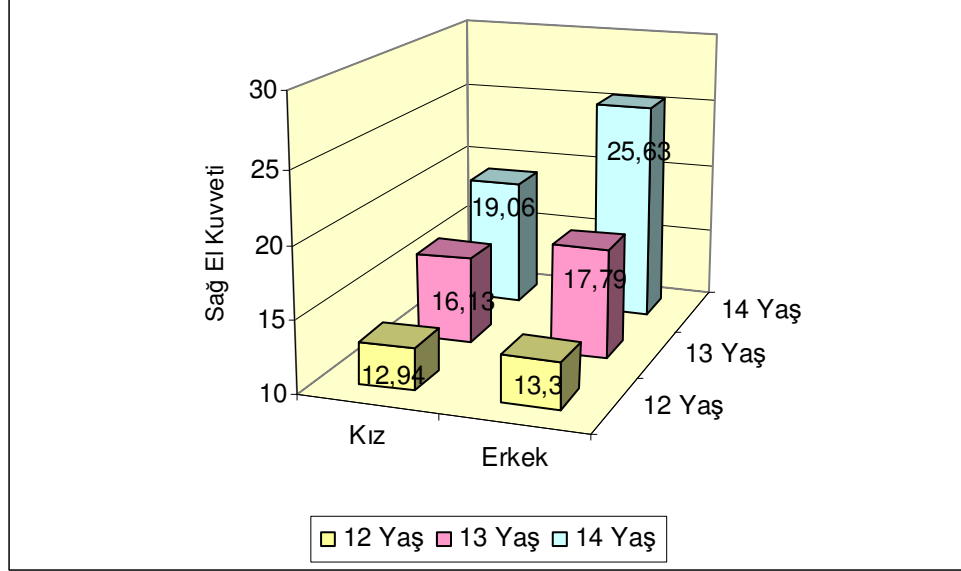
Yapılan varyans analizi sonucunda spor yapma durumu ile yaşın ortak etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=11,644, P=.000$) (Tablo 21). Bu ortak etkinin yaşla, spor yapan ve spor yapmayan öğrenciler arasındaki sağ el kavrama kuvveti farkının değişmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir(Grafik 7)

Grafik 8. Sağ El Kavrama Kuvveti Açısından Anlamlı Bulunan Spor Yapma Durumu ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafikselleştirilmesi



Varyans analizi sonucunda, sağ el kavrama kuvveti bakımından spor yapma durumu ile cinsiyetin ortak etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=4,550, P=.033$) (Tablo 21). Bu ortak etkinin spor yapmayan kız ve erkek öğrencilerin sağ el kavrama kuvveti değerleri arasındaki fark oldukça küçükken, spor yapan kız ve erkek öğrencilerin sağ el kavrama kuvveti değerleri arasındaki farkın oldukça büyük olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir(Grafik 8).

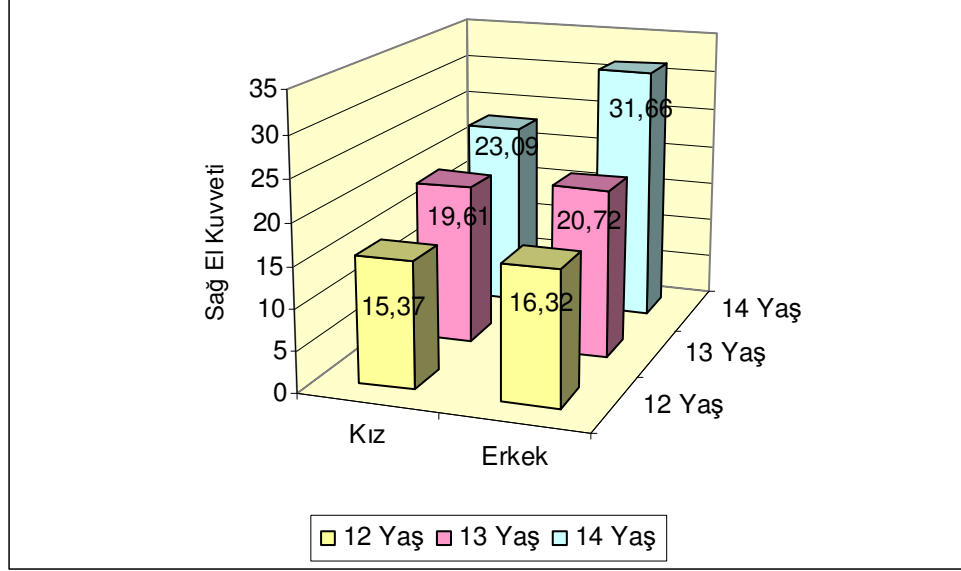
Grafik 9. Sağ El Kavrama Kuvveti Açısından Anlamlı Bulunan Yaş ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafikselleştirilmesi



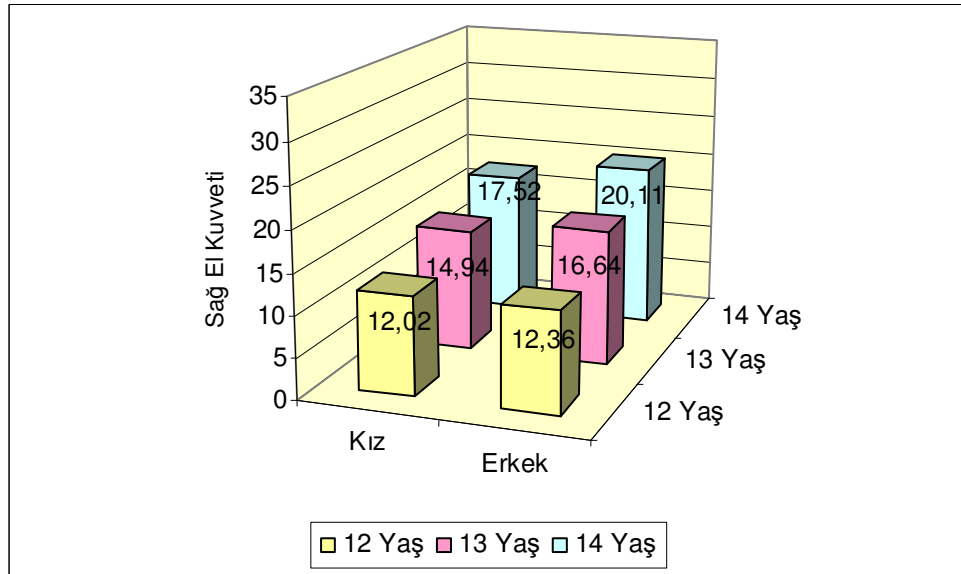
Varyans analizi sonucunda sağ el kavrama kuvveti bakımından yaş ile cinsiyetin ortak etkisi de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=11.719, P=.000$) (Tablo 21). Bu ortak etkinin yaş arttıkça erkeklerin sağ el kavrama kuvvetindeki artışının belirgin olmasından kızlarda ise daha az olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. 12 yaşındaki kızlarla erkekler arasındaki fark küçükken, 13 ve 14 yaşlarında daha büyüktür (Grafik 9).

Sağ el kavrama kuvveti varyans analizi sonucunda spor yapma durumu, yaş ve cinsiyetin ortak etkisi de anlamlı bulunmuştur ($F=5.430, P=.005$) (Tablo 21). Bu ortak etkinin spor yapan ve spor yapmayan erkeklerin yaşları arttıkça ortalama sağ el kavrama kuvveti değerlerinin kızların değerlerinden daha yüksek olmasından ve spor yapanların sağ el kavrama kuvveti değerlerinin spor yapmayanların sağ el kavrama kuvveti değerlerinden daha yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir (Grafik 10,11).

Grafik 10. Sağ El Kavrama Kuvveti Açısından Anlamlı Bulunan Spor Yapma Durumu, Yaş ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafikselsel Gösterimi (Spor Yapan)



Grafik 11. Sağ El Kavrama Kuvveti Açısından Anlamlı Bulunan Spor Yapma Durumu, Yaş ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafikselsel Gösterimi (Spor Yapmayan)



Tablo 23. Spor Yapan ve Yapmayan Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Sol El Kavrama Kuvveti Sonuçları

	SPOR YAPAN			SPOR YAPMAYAN		
	KIZ (n) X±Sd	ERKEK (n) X±Sd	TOPLAM (n) X±Sd	KIZ (n) X±Sd	ERKEK (n) X±Sd	TOPLAM (n) X±Sd
12 Yaş	(33) 14.90±5.00	(24) 14.63±5.26	(57) 14.79±5.52	(87) 10.71±3.79	(77) 11.56±4.54	(164) 11.11±4.17
13 Yaş	(38) 17.99±5.31	(49) 19.22±7.51	(87) 18.68±6.63	(111) 14.09±4.96	(124) 15.94±6.42	(235) 15.07±5.84
14 Yaş	(38) 21.14±4.92	(88) 29.54±8.04	(126) 27.01±8.19	(100) 15.74±4.82	(96) 18.97±7.77	(196) 17.32±6.62
TOPLAM	(109) 18.15±5.63	(161) 24.18±9.73	(270) 21.75±8.82	(298) 13.66±5.01	(297) 15.78±7.05	(595) 14.72±6.20

Tablo 24. Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Toplam Sol El Kavrama Kuvveti

	12 YAŞ (n) X±Sd	13 YAŞ (n) X±Sd	14 YAŞ (n) X±Sd	TOPLAM YAŞ (12+13+-14 YAŞ) (n) X±Sd
KIZ	(120) 11.86±4.55	(149) 15.08±5.31	(138) 17.23±5.40	(407) 14.86±5.55
ERKEK	(101) 12.29±5.14	(173) 16.87±6.89	(184) 24.03±9.49	(458) 18.73±9.03
TOPLAM	(221) 12.05±4.82	(322) 16.04±6.26	(322) 21.11±8.67	(865) 16.91±7.83

Tablo 25. Ana Etkiler ve Ortak Etkiler Açısından Sol El Kavrama Kuvveti ANOVA Sonuçları

ANA ETKİLER			ORTAK ETKİLER			
Spor Yapma Durumu	Yaş	Cinsiyet	Spor Yapma Durumu Yaş	Spor Yapma Durumu Cinsiyet	Yaş Cinsiyet	Spor Yapma Durumu Yaş Cinsiyet
F:118.182 P:0.000*	F:106.147 P:0.000*	F:29.843 P:0.000*	F:11.093 P:0.000*	F:1.495 P:0.222	F:13.708 P:0.000*	F:5.221 P:0.006*

Tablo 26. Yaş Gruplarına Göre Sol El Kavrama Kuvveti Bakımından Çoklu Karşılaştırma Testi

Değişken	Gruplar		Ort.Fark (I-J)	St. Hata	P Değeri
	(I)YAŞ	(J)YAŞ			
Sol El Kavrama Kuvveti	12 Yaş	13 Yaş	-3.863	.599	.000*
		14 Yaş	-8.401	.588	.000*
	13 Yaş	14 Yaş	-4.538	.523	.000*

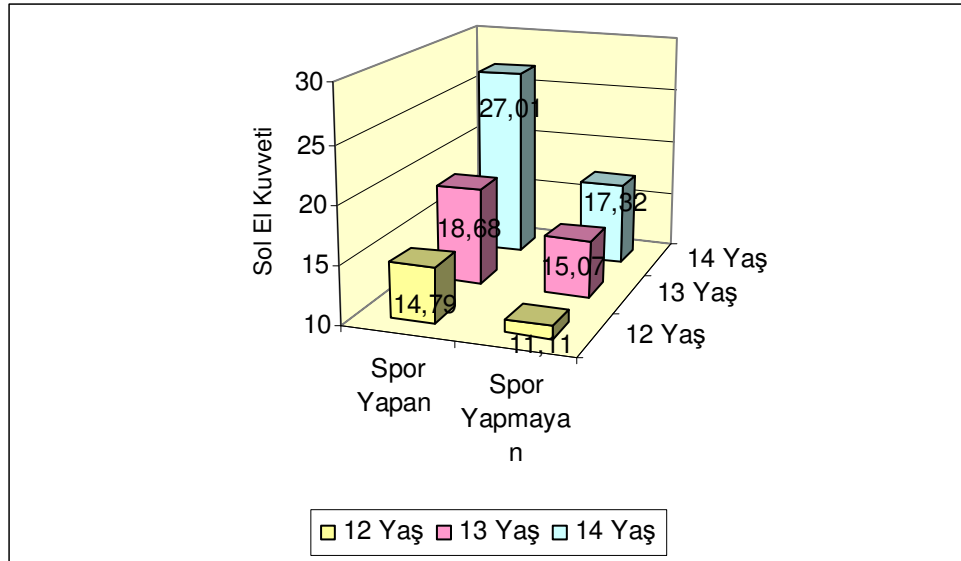
Yukarıdaki tablo incelendiğinde, Spor yapan 12-14 yaş grubu öğrencilerin sol el kavrama kuvveti spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur (Tablo 23). Yapılan varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre spor yapan ve spor yapmayan 12-14 yaş grubu öğrenciler arasında, sol el kavrama kuvveti açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($F=118.182, P=.000$) (Tablo 25).

Spor yapan ve spor yapmayan 12-14 yaş grubu erkek öğrencilerin sol el kavrama kuvveti kız öğrencilere göre istatistiksel olarak daha yüksek bulunmuştur ($F=29,843, P=.000$) (Tablo 23,25).

Sol el kavrama kuvveti bakımından yaş grupları (12,13 ve 14 yaş) arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=106.147, P=.000$) (Tablo 25). Yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda hem 12-13, hem 12-14, hem de 13-14 yaş grupları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<.001$) (Tablo 26).

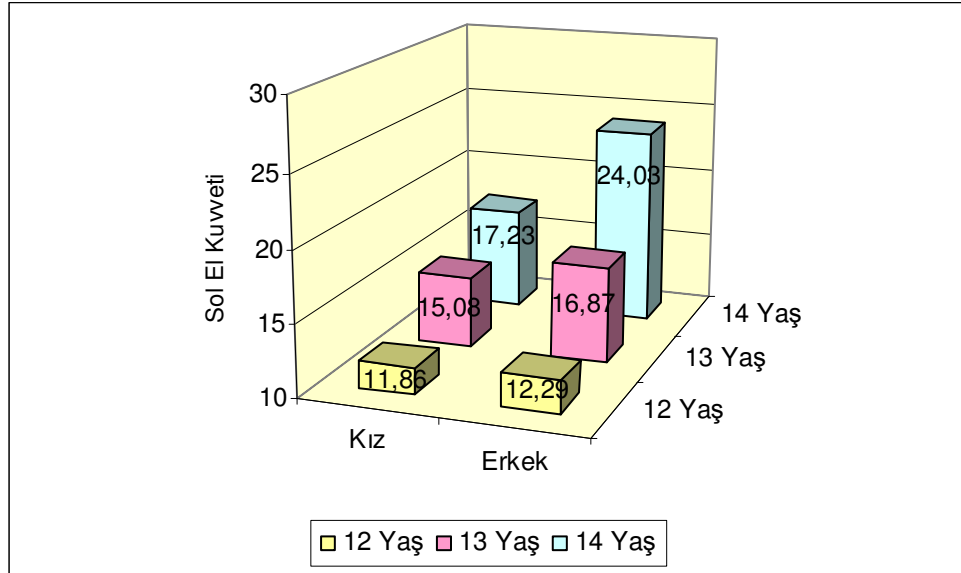
Grafik 12: Sol El Kavrama Kuvveti Açısından Anlamlı Bulunan Spor Yapma

Durumu ve Yaş Ortak Etkisinin Grafikselleştirilmesi



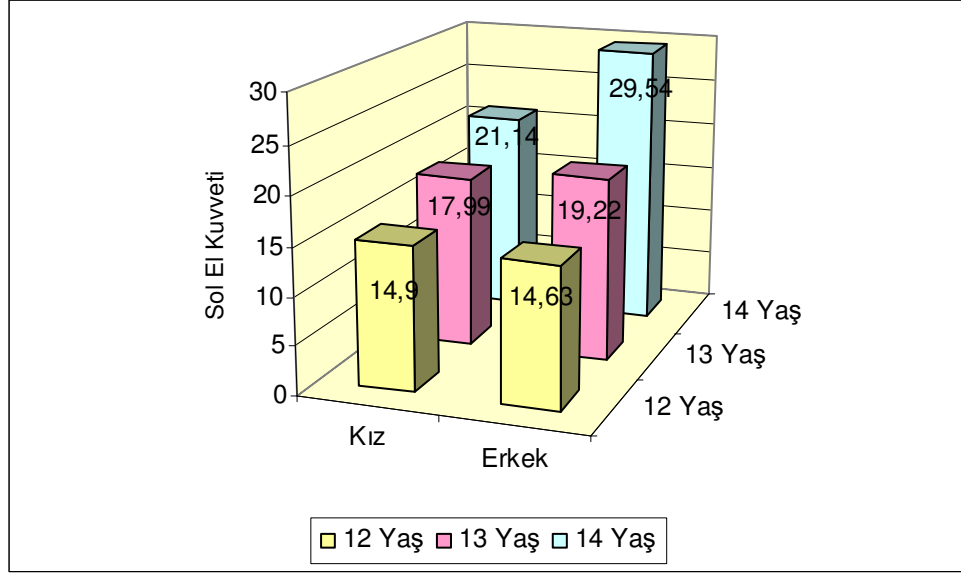
Yapılan varyans analizi sonucunda spor yapma durumu ile yaşın ortak etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=11,093, P=.000$) (Tablo 25). Bu ortak etkinin yaşla, spor yapan ve spor yapmayan öğrenciler arasındaki sol el kavrama kuvveti farkının değişmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir(Grafik 12).

Grafik 13. Sol El Kavrama Kuvveti Açısından Anlamlı Bulunan Yaş ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafikselleştirilmesi

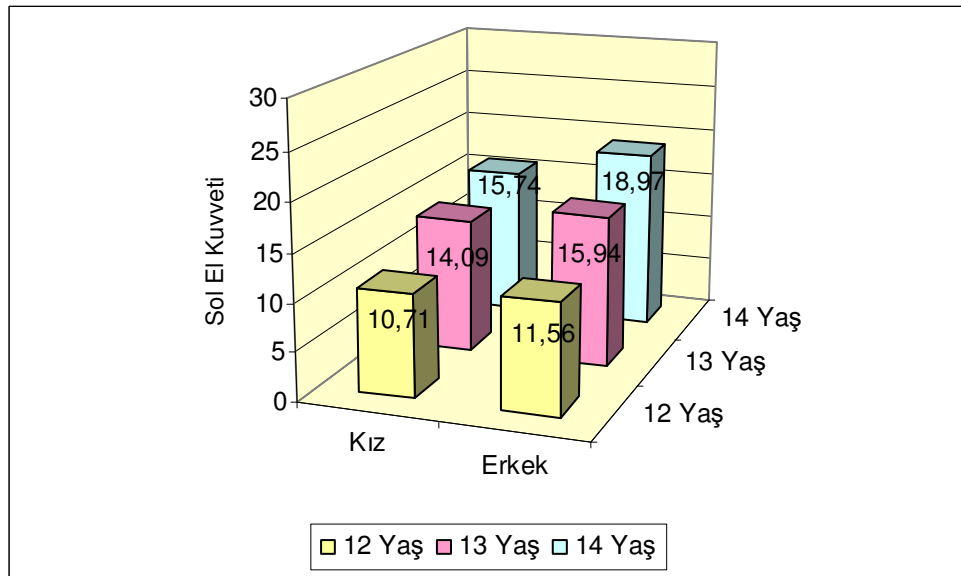


Varyans analizi sonucunda sol el kavrama kuvveti bakımından yaş ile cinsiyetin ortak etkisi de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=13.708, P=.000$) (Tablo 25). Bu ortak etkinin yaş arttıkça erkeklerin sol el kavrama kuvvetindeki artışın belirgin olmasından kızlarda ise daha az olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. 12 yaşındaki kızlarla erkekler arasındaki fark küçükken, 13 ve 14 yaşlarında daha büyüktür (Grafik 13).

Grafik 14. Sol El Kavrama Kuvveti Açısından Anlamlı Bulunan Spor Yapma Durumu, Yaş ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafikselleştirilmesi (Spor Yapan)



Grafik 15. Sol El Kavrama Kuvveti Açısından Anlamlı Bulunan Spor Yapma Durumu, Yaş ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafikselleştirilmesi (Spor Yapmayan)



Sol el kavrama kuvveti varyans analizi sonucunda spor yapma durumu, yaş ve cinsiyetin ortak etkisi de anlamlı bulunmuştur ($F=5.430, P=.005$) (Tablo 25). Bu ortak etkinin spor yapan ve spor yapmayan erkeklerin yaşları arttıka ortalama sol el kavrama kuvveti değerlerinin kızların değerlerinden daha yüksek olmasından ve spor yapanların sol el kavrama kuvveti değerlerinin spor yapmayanların sol el kavrama kuvveti değerlerinden daha yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir (Grafik 14,15).

Spor yapma ve cinsiyet ortak etkisi anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 27. Spor Yapan ve Yapmayan Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Otur-Eriş Testi (Esneklik) Sonuçları (cm)

	SPOR YAPAN			SPOR YAPMAYAN		
	KIZ (n) X±Sd	ERKEK (n) X±Sd	TOPLAM (n) X±Sd	KIZ (n) X±Sd	ERKEK (n) X±Sd	TOPLAM (n) X±Sd
12 Yaş	(33) 12.42±5.74	(24) 10.29±4.81	(57) 11.53±5.43	(87) 8.03±5.38	(77) 5.99±3.82	(164) 7.07±4.81
13 Yaş	(38) 16.39±6.30	(49) 8.82±6.28	(87) 12.13±7.30	(111) 8.42±4.85	(124) 5.69±4.51	(235) 6.98±4.86
14 Yaş	(38) 16.45±5.97	(88) 11.92±5.70	(126) 13.29±6.13	(100) 9.76±4.71	(96) 6.53±5.70	(196) 8.18±5.45
TOPLAM	(109) 15.21±6.24	(161) 10.73±5.90	(270) 12.54±6.42	(298) 8.76±5.00	(297) 6.04±4.77	(595) 7.40±5.07

Tablo 28. Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Otur-Eriş Testi (Esneklik) Toplam Değerleri (cm)

	12 YAŞ (n) X±Sd	13 YAŞ (n) X±Sd	14 YAŞ (n) X±Sd	TOPLAM YAŞ (12+13+-14 YAŞ) (n) X±Sd
KIZ	(120) 9.24±5.80	(149) 10.46±6.29	(138) 11.60±5.89	(407) 10.49±6.07
ERKEK	(101) 7.01±4.45	(173) 6.58±5.25	(184) 9.11±6.29	(458) 7.69±5.65
TOPLAM	(221) 8.22±5.33	(322) 8.37±6.06	(322) 10.18±6.24	(865) 9.01±6.01

Tablo 29. Ana Etkiler ve Ortak Etkiler Açısından Otur-Eriş Testi ANOVA Sonuçları

ANA ETKİLER			ORTAK ETKİLER			
Spor Yapma Durumu	Yaş	Cinsiyet	Spor Yapma Durumu Yaş	Spor Yapma Durumu Cinsiyet	Yaş Cinsiyet	Spor Yapma Durumu Yaş Cinsiyet
F:172.089 P:.000*	F:8.543 P:.000*	F:83.785 P:.000*	F:1.380 P:.252	F:6.592 P:.010*	F:4.345 P:.013*	F:3.138 P:.044*

Tablo 30. Yaş Gruplarına Göre Otur-Eriş Testi Bakımından Çoklu Karşılaştırma Testi

Değişken	Gruplar		Ort.Fark (I-J)	St. Hata	P Değeri
	(I)YAŞ	(J)YAŞ			
Otur-Eriş Testi (Esneklik)	12 Yaş	13 Yaş	-.649	.520	.638
		14 Yaş	-1.982	.511	.000*
	13 Yaş	14 Yaş	-1.333	.454	.010*

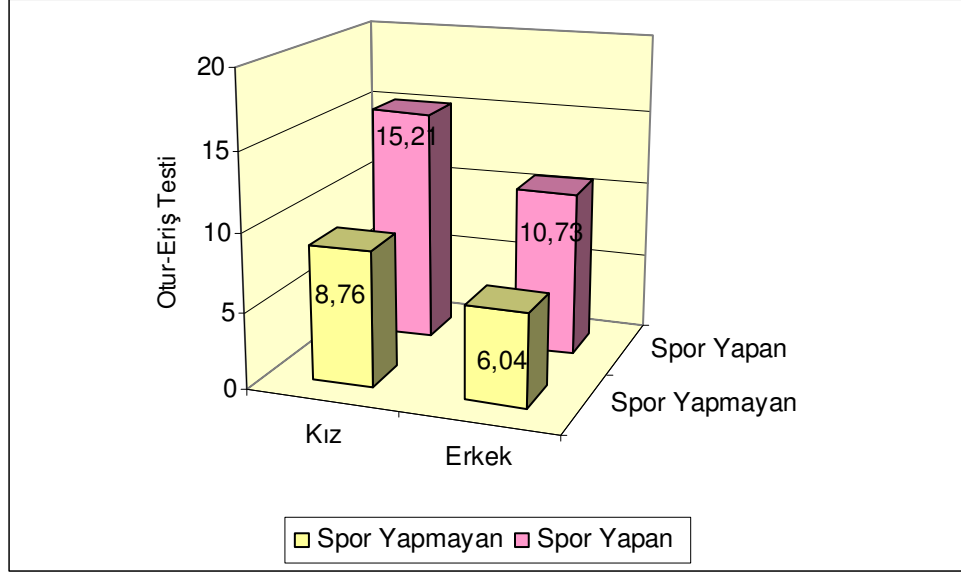
Bu çalışmada varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre spor yapan ve spor yapmayan 12-14 yaş grubu öğrenciler arasında, otur-eriş testi sonuçları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($F=172.089, P=.000$) (Tablo 29).

Spor yapan ve spor yapmayan 12-14 yaş grubu kız öğrencilerin otur-eriş testi sonuçları erkeklerden anlamlı seviyede daha yüksek bulunmuştur ($F=83.785, P=.000$) (Tablo 27,29).

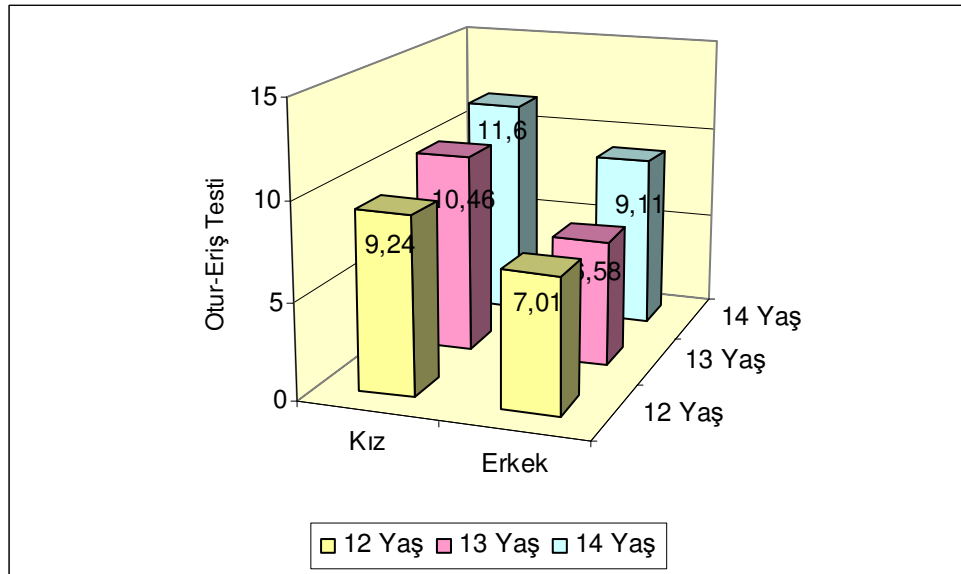
Spor yapan ve spor yapmayan kız ve erkek öğrencilerin otur-eriş testi sonuçlarınının 12,13 ve 14 yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($F=8.543, P=.000$) (Tablo 29). Yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda hem 12-14, hem de 13-14 yaş grupları arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<.001$). 12-13 yaş grupları arasındaki fark ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 30).

Varyans analizi sonucunda, otur-eriş testi sonuçları bakımından spor yapma durumu ile cinsiyetin ortak etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=6.592, P=.010$) (Tablo 29). Bu ortak etkinin spor yapmayan kız ve erkek öğrencilerin otur-eriş testi sonuçları arasındaki fark oldukça küçükken, spor yapan kız ve erkek öğrencilerin otur-eriş testi sonuçları arasındaki farkın oldukça büyük olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir(Grafik 16).

Grafik 16. Otur-Eriş Testi (Esneklik) Açısından Anlamlı Bulunan Spor Yapma Durumu ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafikselleştirilmesi



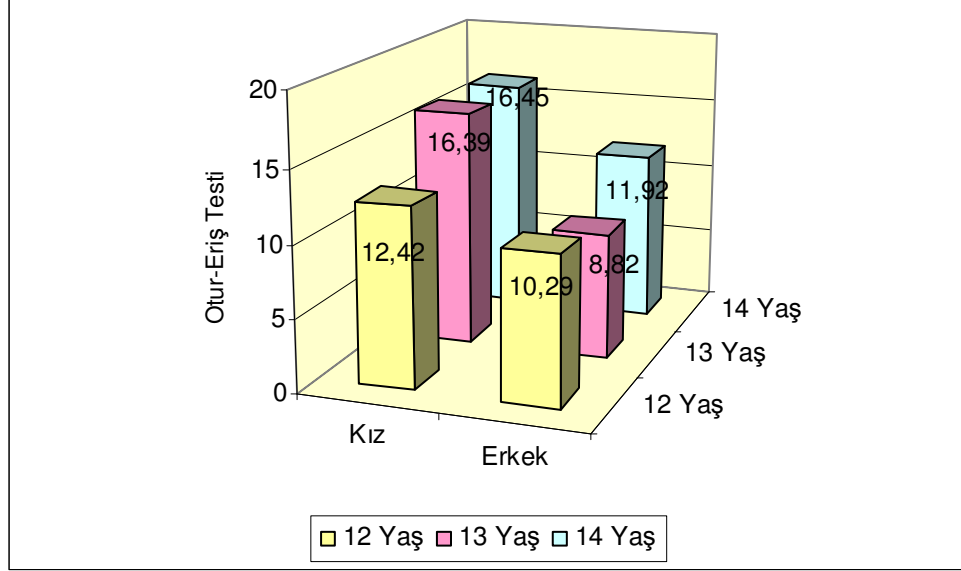
Grafik 17. Otur-Eriş Testi (Esneklik) Açısından Anlamlı Bulunan Yaş ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafikselleştirilmesi



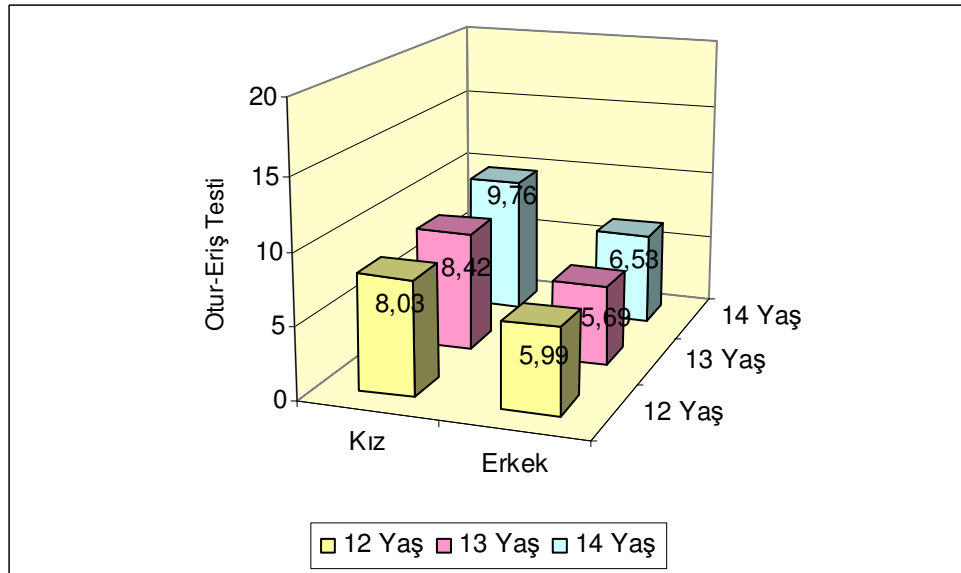
Varyans analizi sonucunda otur-eriş testi sonuçları bakımından yaş ile cinsiyetin ortak etkisi de anlamlı bulunmuştur ($F=4.345, P=.013$) (Tablo 29). Bu ortak etkinin kız

ve erkeklerde yaş arttıkça otur-eriş testi sonuçlarında farklı eğilimler gözlenmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Grafik 17).

Grafik 18. Otur-Eriş Testi (Esneklik) Açısından Anlamlı Bulunan Spor Yapma Durumu, Yaş ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafikselsel Gösterimi (Spor Yapan)



Grafik 19. Otur-Eriş Testi (Esneklik) Açısından Anlamlı Bulunan Spor Yapma Durumu, Yaş ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafikselsel Gösterimi (Spor Yapmayan)



Otur-eriş testi sonuçları varyans analizi sonucunda spor yapma durumu, yaş ve cinsiyetin ortak etkisi de anlamlı bulunmuştur ($F=3.138, P=.044$) (Tablo 29). Bu ortak etkinin spor yapan ve spor yapmayan kızların yaşları arttıkça ortalama otur-eriş testi sonuçlarının erkeklerin değerlerinden daha yüksek olmasından ve spor yapanların otur-eriş testi sonuçlarının spor yapmayanların otur-eriş testi sonuçlarından daha yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir (Grafik 18,19).

Yapılan varyans analizi sonucunda spor yapma durumu ile yaşın ortak etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır($F=1.380, P=.252$) (Tablo 29).

Tablo 31. Spor Yapan ve Yapmayan Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre 30 sn Mekik Testi Sonuçları (sayı).

	SPOR YAPAN			SPOR YAPMAYAN		
	KIZ (n) X±Sd	ERKEK (n) X±Sd	TOPLAM (n) X±Sd	KIZ (n) X±Sd	ERKEK (n) X±Sd	TOPLAM (n) X±Sd
12 Yaş	(33) 26.18±2.88	(24) 26.71±3.11	(57) 26.40±2.96	(87) 17.70±3.91	(77) 19.88±3.83	(164) 18.73±4.01
13 Yaş	(38) 25.26±4.57	(49) 25.33±3.45	(87) 25.30±3.95	(111) 15.96±3.73	(124) 19.73±3.70	(235) 17.94±4.16
14 Yaş	(38) 26.45±2.85	(88) 26.27±2.95	(126) 26.33±2.91	(100) 16.26±3.12	(96) 21.08±3.44	(196) 18.62±4.07
TOPLAM	(109) 25.95±3.36	(161) 26.05±3.15	(270) 26.01±3.32	(298) 16.57±3.66	(297) 20.21±3.69	(595) 18.38±4.10

Tablo 32. Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre 30 sn Mekik Testi Toplam Değerleri

	12 YAŞ (n) X±Sd	13 YAŞ (n) X±Sd	14 YAŞ (n) X±Sd	TOPLAM YAŞ (12+13+14 YAŞ) (n) X±Sd
KIZ	(120) 20.03±5.26	(149) 18.33±5.67	(138) 19.07±5.49	(407) 19.08±5.52
ERKEK	(101) 21.51±4.68	(173) 21.31±4.42	(184) 23.57±4.13	(458) 22.26±4.49
TOPLAM	(221) 20.71±5.05	(322) 19.93±5.24	(322) 21.64±5.25	(865) 20.76±5.24

Tablo 33. Ana Etkiler ve Ortak Etkiler Açısından 30 sn Mekik Testi ANOVA Sonuçları

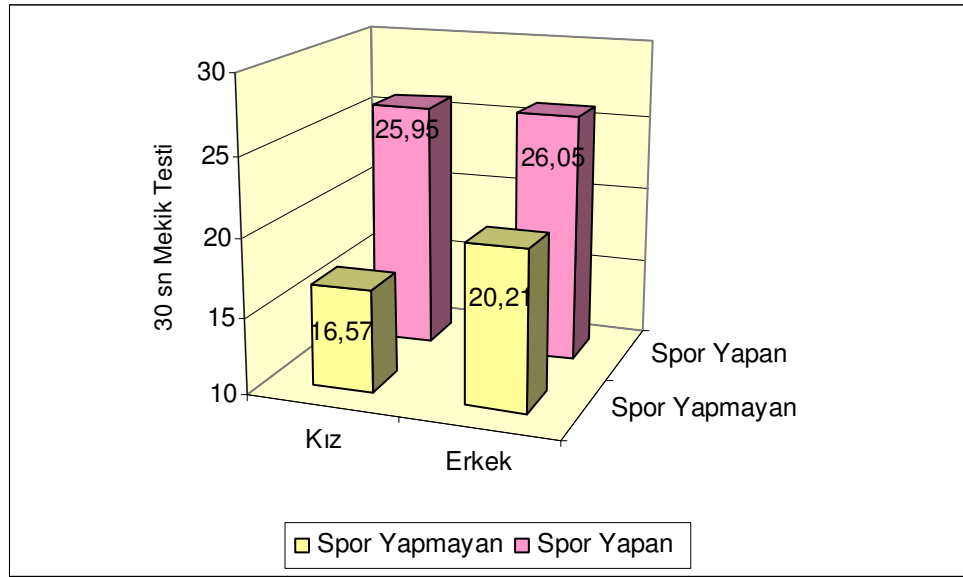
ANA ETKİLER			ORTAK ETKİLER			
Spor Yapma Durumu	Yaş	Cinsiyet	Spor Yapma Durumu Yaş	Spor Yapma Durumu Cinsiyet	Yaş Cinsiyet	Spor Yapma Durumu Yaş Cinsiyet
F:764.553 P:.000*	F:6.298 P:.002*	F:46.069 P:.000*	F:.079 P:.924	F:39.485 P:.000*	F:.981 P:.375	F:2.903 P:.055*

Tablo 34. Yaş Gruplarına Göre 30 sn Mekik Testi Bakımından Çoklu Karşılaştırma Testi

Değişken	Gruplar		Ort.Fark (I-J)	St. Hata	P Değeri
	(I)YAŞ	(J)YAŞ			
30 sn Mekik Testi	12 Yaş	13 Yaş	1.051	.353	.009*
		14 Yaş	.103	.347	1.000
	13 Yaş	14 Yaş	-.948	.308	.006*

Bu çalışmada varyans analizi sonucunda spor yapan öğrencilerin mekik testi sonuçlarının spor yapmayanlardan istatistiksel olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur ($F=764.553, P=.000$) (Tablo 31, 33). Spor yapan ve spor yapmayan 12-14 yaş grubu erkeklerin 30 sn mekik testi sonuçlarının kızların sonuçlarından istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($F=46.069, P=.000$) (Tablo 31, 32, 33). Mekik testi bakımından 12, 13, 14 yaş grupları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($F=6.298, P=.002$). Yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda hem 12-13, hem de 13-14 yaş grupları arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<.05$). 12-14 yaş grupları arasındaki fark ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 31, 33, 34).

Grafik 20. 30 sn Mekik Testi Açısından Anlamlı Bulunan Spor Yapma Durumu ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafikselsel Gösterimi

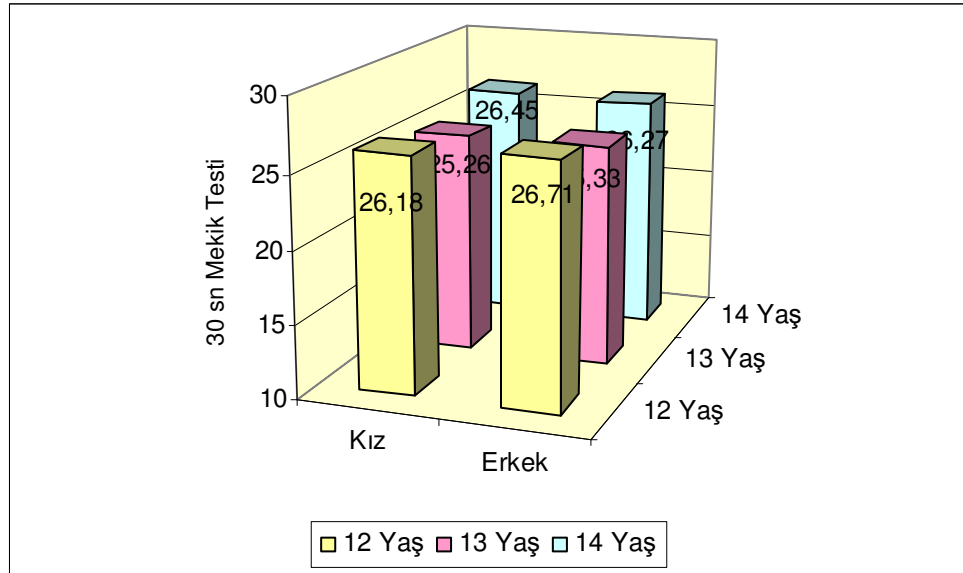


Varyans analizi sonucunda, 30 sn mekik testi bakımından spor yapma durumu ile cinsiyetin ortak etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=39.485, P=.000$) (Tablo

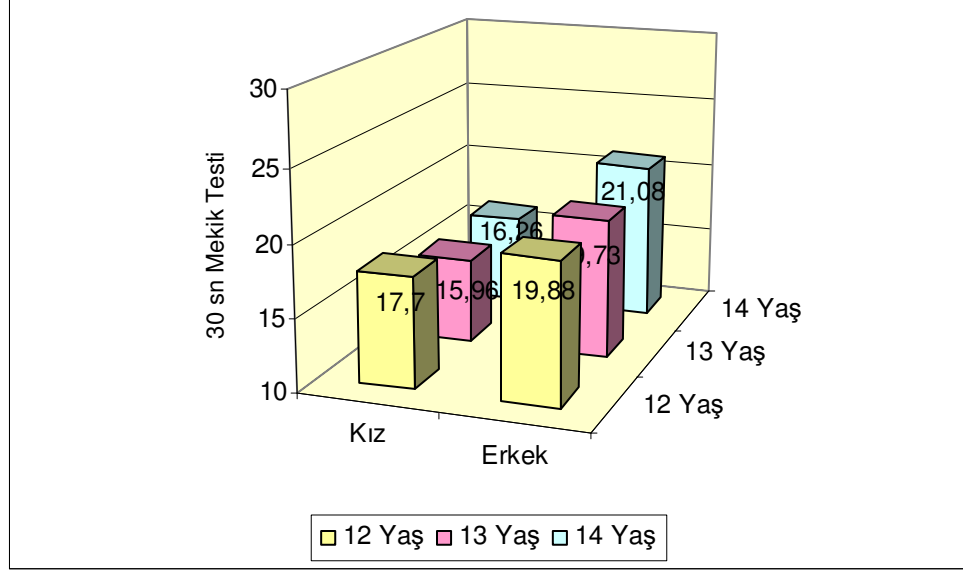
33). Bu ortak etkinin spor yapan kız ve erkek öğrencilerin 30 sn mekik testi sonuçları arasındaki fark oldukça küçükken, spor yapmayan kız ve erkek öğrencilerin 30 sn mekik testi sonuçları arasındaki farkın oldukça büyük olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir(Grafik 20).

30 sn mekik testi varyans analizi sonucunda spor yapma durumu, yaş ve cinsiyetin ortak etkisi de anlamlı bulunmuştur ($F=2.903, P=.0505$) (Tablo 33). Bu ortak etkinin spor yapan ve spor yapmayan erkeklerin yaşları arttıkça ortalama 30 sn mekik testi sonuçları değerlerinin kızların değerlerinden daha yüksek olmasından ve spor yapanların 30 sn mekik testi sonuçlarının spor yapmayanların sonuçlarından daha yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir (Grafik 21,22).

Grafik 21. 30 sn Mekik Testi Açısından Anlamlı Bulunan Spor Yapma Durumu, Yaş ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafikselleştirilmesi (Spor Yapan)



Grafik 22. 30 sn Mekik Testi Açısından Anlamlı Bulunan Spor Yapma Durumu, Yaş ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafiksnel Gösterimi (Spor Yapmayan)



Diğer ortak etkiler (spor yapma durumu ve yaş, yaş ve cinsiyet) anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 35. Spor Yapan ve Yapmayan Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Durarak Uzun Atlama Sonuçları

	SPOR YAPAN			SPOR YAPMAYAN		
	KIZ (n) X±Sd	ERKEK (n) X±Sd	TOPLAM (n) X±Sd	KIZ (n) X±Sd	ERKEK (n) X±Sd	TOPLAM (n) X±Sd
12 Yaş	(33) 166.06±17.33	(24) 175.50±21.38	(57) 170.04±19.53	(87) 134.60±17.24	(77) 145.29±18.75	(164) 139.62±18.69
13 Yaş	(38) 169.76±24.89	(49) 182.41±21.76	(87) 176.89±23.89	(111) 128.37±16.35	(124) 148.28±21.55	(235) 138.88±21.66
14 Yaş	(38) 183.26±14.65	(88) 195.34±21.86	(126) 191.70±20.67	(100) 135.65±20.72	(96) 162.96±22.60	(196) 149.03±25.58
TOPLAM	(109) 173.35±20.74	(161) 188.45±23.03	(270) 182.35±23.30	(298) 132.63±18.42	(297) 152.25±22.44	(595) 142.42±22.74

Tablo 36. Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Toplam Durarak Uzun Atlama Değerleri

	12 YAŞ (n) X±Sd	13 YAŞ (n) X±Sd	14 YAŞ (n) X±Sd	TOPLAM YAŞ (12+13+-14 YAŞ) (n) X±Sd
KIZ	(120) 143.25±22.24	(149) 138.93±26.10	(138) 148.76±28.71	(407) 143.54±26.24
ERKEK	(101) 152.47±23.22	(173) 157.95±26.50	(184) 178.45±27.49	(458) 164.97±28.48
TOPLAM	(221) 147.46±23.11	(322) 149.15±27.94	(322) 165.72±31.60	(865) 154.89±29.45

Tablo 37. Ana Etkiler ve Ortak Etkiler Açısından Durarak Uzun Atlama ANOVA Sonuçları

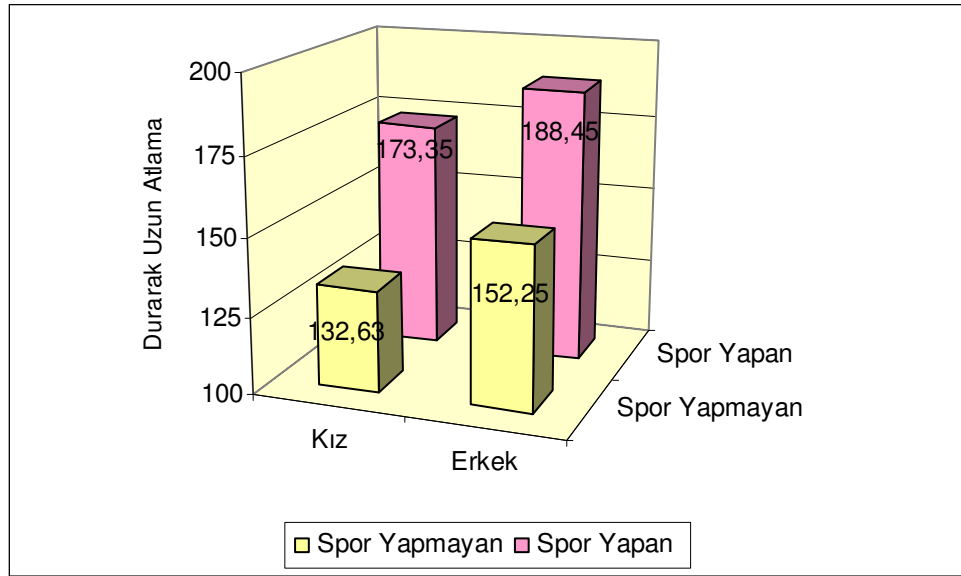
ANA ETKİLER			ORTAK ETKİLER			
Spor Yapma Durumu	Yaş	Cinsiyet	Spor Yapma Durumu Yaş	Spor Yapma Durumu Cinsiyet	Yaş Cinsiyet	Spor Yapma Durumu Yaş Cinsiyet
F:533.899 P: .000*	F:34.154 P: .000*	F: 95.944 P: .000*	F: 2.755 P: .064	F: 6.382 P: .012*	F: 2.967 P: .052	F:1.653 P: .192

Tablo 38. Yaş Gruplarına Göre Durarak Uzun Atlama Değerleri Bakımından Çoklu Karşılaştırma Testi

Değişken	Gruplar		Ort.Fark (I-J)	St. Hata	P Değeri
	(I)YAŞ	(J)YAŞ			
Durarak Uzun Atlama	12 Yaş	13 Yaş	-1.845	2.013	1.000
		14 Yaş	-13.942	1.977	.000*
	13 Yaş	14 Yaş	-12.097	1.756	.000*

Bu çalışmada varyans analizi sonucunda spor yapan öğrencilerin durarak uzun atlama sonuçlarının spor yapmayanlardan istatistiksel olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur ($F=533.899, P=.000$) (Tablo 35, 37). Spor yapan ve spor yapmayan 12-14 yaş grubu erkeklerin durarak uzun atlama sonuçlarının kızların sonuçlarından istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($F=95.944, P=.000$) (Tablo 35, 36, 37). Durarak uzun atlama değerleri bakımından 12, 13, 14 yaş grupları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($F=34.154, P=.000$). Yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda hem 12-14, hem de 13-14 yaş grupları arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<.001$). 12-13 yaş grupları arasındaki fark ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 35, 37, 38).

Grafik 23. Durarak Uzun Atlama Testi Açısından Anlamlı Bulunan Spor Yapma Durumu ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafikselleştirilmesi



Varyans analizi sonucunda, durarak uzun atlama sonuçları bakımından spor yapma durumu ile cinsiyetin ortak etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=39.485, P=.000$) (Tablo 33). Bu ortak etkinin spor yapan kız ve erkek öğrencilerin durarak uzun atlama sonuçları arasındaki fark oldukça küçükken, spor yapmayan kız ve erkek öğrencilerin durarak uzun atlama sonuçları arasındaki farkın oldukça büyük olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir (Grafik 23).

Diğer ortak etkiler (spor yapma durumu ve yaş, yaş ve cinsiyet, spor yapma durumu, yaş ve cinsiyet) anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 39. Spor Yapan ve Yapmayan Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre 30 Metre Koşu Testi Sonuçları (sn)

	SPOR YAPAN			SPOR YAPMAYAN		
	KIZ (n) X±Sd	ERKEK (n) X±Sd	TOPLAM (n) X±Sd	KIZ (n) X±Sd	ERKEK (n) X±Sd	TOPLAM (n) X±Sd
12 Yaş	(33) 5.13±.38	(24) 4.82±.28	(57) 4.99±.37	(87) 5.94±.50	(77) 5.56±.48	(164) 5.76±.53
13 Yaş	(38) 5.05±.51	(49) 4.85±.32	(87) 4.94±.42	(111) 5.93±.59	(124) 5.37±.45	(235) 5.64±.59
14 Yaş	(38) 4.78±.26	(88) 4.42±.36	(126) 4.53±.37	(100) 5.74±.43	(96) 5.11±.52	(196) 5.43±.57
TOPLAM	(109) 4.98±.42	(161) 4.61±.39	(270) 4.76±.44	(298) 5.87±.52	(297) 5.34±.51	(595) 5.60±.58

Tablo 40. Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre 30 Metre Koşu Testi Toplam Değerleri

	12 YAŞ (n) X±Sd	13 YAŞ (n) X±Sd	14 YAŞ (n) X±Sd	TOPLAM YAŞ (12+13+-14 YAŞ) (n) X±Sd
KIZ	(120) 5.71±.59	(149) 5.71±.69	(138) 5.47±.58	(407) 5.63±.63
ERKEK	(101) 5.39±.54	(173) 5.22±.48	(184) 4.78±.57	(458) 5.08±.59
TOPLAM	(221) 5.56±.59	(322) 5.45±.63	(322) 5.08±.67	(865) 5.34±.67

Tablo 41. Ana Etkiler ve Ortak Etkiler Açısından 30 Metre Koşu Testi ANOVA Sonuçları

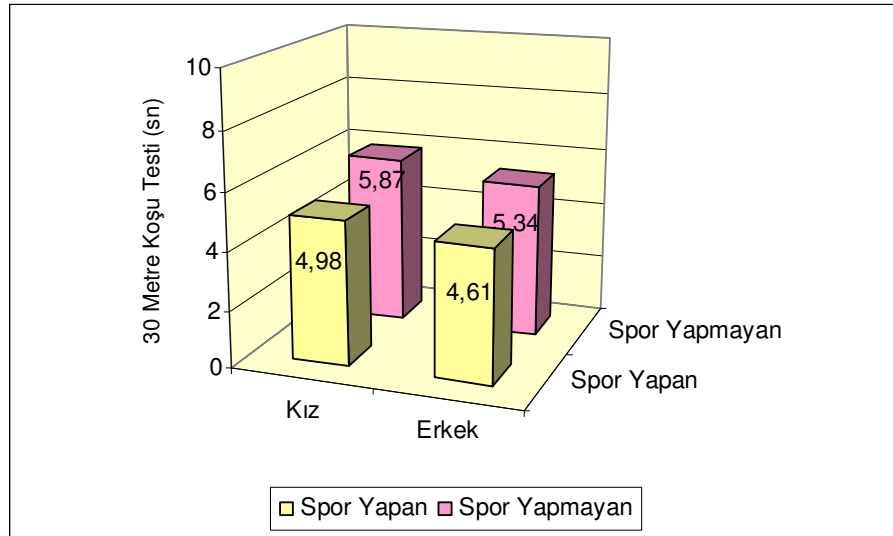
ANA ETKİLER			ORTAK ETKİLER			
Spor Yapma Durumu	Yaş	Cinsiyet	Spor Yapma Durumu Yaş	Spor Yapma Durumu Cinsiyet	Yaş Cinsiyet	Spor Yapma Durumu Yaş Cinsiyet
F:456.310 P:0.000*	F:39.072 P:0.000*	F: 126.137 P:0.000*	F: 1.134 P:0.322	F: 10.716 P:0.001*	F: 1.693 P:0.185	F:1.259 P:0.284

Tablo 42. Yaş Gruplarına Göre 30 Metre Koşu Testi Değerleri Bakımından Çoklu Karşılaştırma Testi

Değişken	Gruplar		Ort.Fark (I-J)	St. Hata	P Değeri
	(I)YAŞ	(J)YAŞ			
30 Metre Koşu Testi	12 Yaş	13 Yaş	.062	.046	.546
		14 Yaş	.350	.045	.000*
	13 Yaş	14 Yaş	.288	.040	.000*

Bu çalışmada varyans analizi sonucunda spor yapan öğrencilerin 30 metre koşu sürelerinin spor yapmayanlardan istatistiksel olarak daha düşük olduğu bulunmuştur ($F=456.310, P=.000$) (Tablo 39,41). Spor yapan ve spor yapmayan 12-14 yaş grubu erkeklerin 30 metre koşu sürelerinin kızların sonuçlarından istatistiksel olarak daha düşük olduğu tespit edilmiştir ($F=126.137, P=.000$) (Tablo 39, 40, 41). 30 metre koşu süreleri bakımından 12, 13, 14 yaş grupları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($F=39.072, P=.000$). Yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda hem 12-14, hem de 13-14 yaş grupları arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<.001$). 12-13 yaş grupları arasındaki fark ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 39, 41,42).

Grafik 24. 30 Metre Koşu Testi Açısından Anlamlı Bulunan Spor Yapma Durumu ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafikselleştirilmesi



Varyans analizi sonucunda, 30 metre koşu süreleri bakımından spor yapma durumu ile cinsiyetin ortak etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=10.716, P=.001$) (Tablo 41). Bu ortak etkinin spor yapan ve spor yapmayan kız ve erkek öğrencilerin 30 metre koşu süreleri arasında belirgin bir fark olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir (Grafik 24). Diğer ortak etkiler (spor yapma durumu ve yaş, yaş ve cinsiyet, spor yapma durumu, yaş ve cinsiyet) anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 43. Spor Yapan ve Yapmayan Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre 1609 Metre Koşu Testi Sonuçları

	SPOR YAPAN			SPOR YAPMAYAN		
	KIZ (n) X±Sd	ERKEK (n) X±Sd	TOPLAM (n) X±Sd	KIZ (n) X±Sd	ERKEK (n) X±Sd	TOPLAM (n) X±Sd
12 Yaş	(33) 8.73±1.30	(24) 7.67±1.35	(57) 8.28±1.41	(87) 12.99±2.36	(77) 10.46±2.09	(164) 11.80±2.57
13 Yaş	(38) 8.41±1.44	(49) 7.88±1.40	(87) 8.11±1.43	(111) 12.74±2.31	(124) 10.41±2.05	(235) 11.51±2.46
14 Yaş	(38) 8.30±1.15	(88) 7.31±1.65	(126) 7.61±1.58	(100) 11.95±1.87	(96) 9.55±1.81	(196) 10.78±2.19
TOPLAM	(109) 8.47±1.30	(161) 7.54±1.55	(270) 7.91±1.52	(298) 12.55±2.22	(297) 10.14±2.02	(595) 11.35±2.44

Tablo 44. Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre 1609 Metre Koşu Testi Toplam Değerleri

	12 YAŞ (n) X±Sd	13 YAŞ (n) X±Sd	14 YAŞ (n) X±Sd	TOPLAM YAŞ (12+13+14 YAŞ) (n) X±Sd
KIZ	(120) 11.82±2.85	(149) 11.63±2.84	(138) 10.95±2.36	(407) 11.46±2.71
ERKEK	(101) 9.80±2.27	(173) 9.69±2.20	(184) 8.48±2.06	(458) 9.23±2.43
TOPLAM	(221) 10.89±2.79	(322) 10.59±2.69	(322) 9.54±2.51	(865) 10.28±2.71

Tablo 45. Ana Etkiler ve Ortak Etkiler Açısından 1609 Metre Koşu Testi ANOVA Sonuçları

ANA ETKİLER			ORTAK ETKİLER			
Spor Yapma Durumu	Yaş	Cinsiyet	Spor Yapma Durumu Yaş	Spor Yapma Durumu Cinsiyet	Yaş Cinsiyet	Spor Yapma Durumu Yaş Cinsiyet
F:490.826 P: .000*	F:8.891 P: .000*	F: 121.148 P: .000*	F: 1.579 P: .207	F: 27.529 P: .000*	F: .536 P: .585	F: .184 P: .832

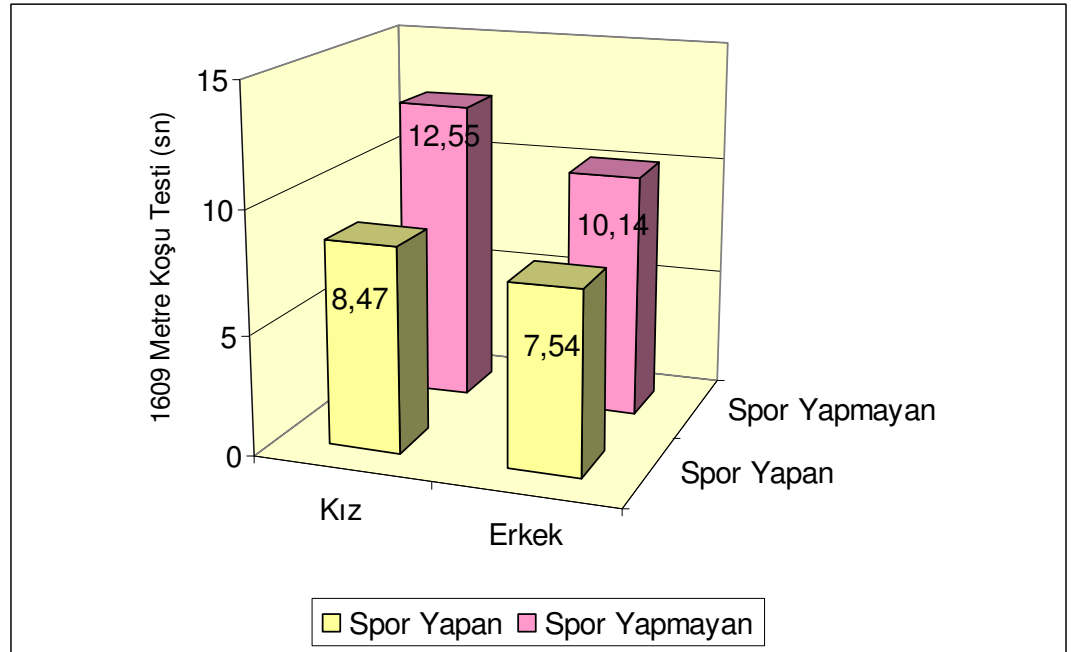
Tablo 46. Yaş Gruplarına Göre 1609 Metre Koşu Testi Değerleri Bakımından Çoklu Karşılaştırma Testi

Değişken	Gruplar		Ort.Fark (I-J)	St. Hata	P Değeri
	(I)YAŞ	(J)YAŞ			
1609 Metre Koşu Testi	12 Yaş	13 Yaş	.104	.191	1.000
		14 Yaş	.684	.188	.001*
	13 Yaş	14 Yaş	.580	.167	.002*

Bu çalışmada varyans analizi sonucunda spor yapan öğrencilerin 1609 metre koşu sürelerinin spor yapmayanlardan istatistiksel olarak daha düşük olduğu bulunmuştur ($F=490.826, P=.000$) (Tablo 43,46). Spor yapan ve spor yapmayan 12-14 yaş grubu erkeklerin 1609 metre koşu sürelerinin kızların sonuçlarından istatistiksel olarak daha düşük olduğu tespit edilmiştir ($F=121.148, P=.000$) (Tablo 43, 44, 45). 1609 metre koşu süreleri bakımından 12, 13, 14 yaş grupları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($F=39.072, P=.000$). Yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda hem 12-14, hem de 13-14 yaş grupları arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<.001$). 12-13 yaş grupları arasındaki fark ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 43, 45, 46).

Grafik 25. 1609 Metre Koşu Testi Açısından Anlamlı Bulunan Spor Yapma

Durumu ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafikselleştirilmesi



Varyans analizi sonucunda, 1609 metre koşu süreleri bakımından spor yapma durumu ile cinsiyetin ortak etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=27.529, P=.000$) (Tablo 45). Bu ortak etkinin spor yapan ve spor yapmayan kız ve erkek öğrencilerin 1609 metre koşu süreleri arasında belirgin bir fark olmasından kaynaklandığı düşünölmektedir(Grafik 5).

Diğer ortak etkiler (spor yapma durumu ve yaş, yaş ve cinsiyet, spor yapma durumu, yaş ve cinsiyet) anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 47. Spor Yapan ve Yapmayan Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Maksimal Aerobik Güç Sonuçları (ml.kg/dk)

	SPOR YAPAN			SPOR YAPMAYAN		
	KIZ (n) X±Sd	ERKEK (n) X±Sd	TOPLAM (n) X±Sd	KIZ (n) X±Sd	ERKEK (n) X±Sd	TOPLAM (n) X±Sd
12 Yaş	(33) 46.78±4.01	(24) 52.53±5.55	(57) 49.20±5.48	(88) 42.26±4.63	(77) 45.80±4.32	(164) 43.92±4.81
13 Yaş	(38) 46.06±5.23	(49) 51.14±4.46	(87) 48.92±5.41	(111) 41.15±4.51	(124) 45.12±4.90	(235) 43.24±5.11
14 Yaş	(38) 46.21±4.18	(88) 52.49±4.86	(126) 50.60±5.47	(100) 40.25±3.66	(96) 46.56±5.01	(196) 43.34±5.39
TOPLAM	(109) 46.33±4.49	(161) 52.08±4.86	(270) 49.76±5.49	(298) 41.17±4.34	(297) 45.76±4.82	(595) 43.46±5.12

Tablo 48. Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Toplam Maksimal Aerobik Güç Değerleri (ml.kg/dk)

	12 YAŞ (n) X±Sd	13 YAŞ (n) X±Sd	14 YAŞ (n) X±Sd	TOPLAM YAŞ (12+13+14 YAŞ) (n) X±Sd
KIZ	(120) 43.50±4.89	(149) 42.40±5.16	(138) 41.89±4.65	(407) 42.55±4.94
ERKEK	(101) 47.39±5.44	(173) 46.8±5.49	(184) 49.40±5.75	(458) 47.98±5.70
TOPLAM	(221) 45.28±5.49	(322) 44.78±5.77	(322) 46.18±6.47	(865) 45.42±5.99

Tablo 49. Ana Etkiler ve Ortak Etkiler Açısından Maksimal Aerobik Güç ANOVA Sonuçları

ANA ETKİLER			ORTAK ETKİLER			
Spor Yapma Durumu	Yaş	Cinsiyet	Spor Yapma Durumu Yaş	Spor Yapma Durumu Cinsiyet	Yaş Cinsiyet	Spor Yapma Durumu Yaş Cinsiyet
F:251.182 P:.000*	F:2.293 P:.102	F: 206.765 P:.000*	F: .179 P:.836	F: 2.311 P:.129	F: 2.918 P:.055	F:.794 P:.452

Tablo 50. Yaş Gruplarına Göre Maksimal Aerobik Güç Bakımından Çoklu Karşılaştırma Testi

Değişken	Gruplar		Ort.Fark (I-J)	St. Hata	P Değeri
	(I)YAŞ	(J)YAŞ			
Maksimal Aerobik Güç (ml.kg/dk)	12 Yaş	13 Yaş	.973	.461	.105
		14 Yaş	.462	.452	.922
	13 Yaş	14 Yaş	-.511	.402	.610

Bu çalışmada varyans analizi sonucunda spor yapan 12-14 yaş grubu kız ve erkek öğrencilerin maksimal aerobik gücü (maxVO₂), spor yapmayanlardan anlamlı seviyede daha yüksek bulunmuştur (F=251.182,P=.000) (Tablo 47, 49). Maksimal aerobik gücü açısından spor yapan ve spor yapmayan 12-14 yaş grubu kızlarla erkekler arasında erkekler lehine anlamlı bir fark saptanmıştır (F=206.765,P=.000) (Tablo 47,48,49). Spor yapan ve spor yapmayan kız ve erkek öğrencilerin maksimal aerobik gücü bakımından 12, 13, 14 yaş grupları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır (F=2.293,P=.102) (Tablo 47, 48, 50).

Diğer ortak etkiler (spor yapma durumu ve yaş, spor yapma durumu ve cinsiyet, yaş ve cinsiyet, spor yapma durumu, yaş ve cinsiyet) anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 51. Spor Yapan Öğrencilerin Motorsal Performanslarının Karşılaştırılması

		Boy	Kilo	Vücut Kitle İndeksi	Sağ El Kavrama Kuvveti	Sol El Kavrama Kuvveti	Esneklik	Mekik Sayısı	Durarak Uzun Atlama	30 metre Koşu	1609 metre Koşu
Kilo	r	.831*									
	p	.000									
Vücut Kitle İndeksi	r	.405*	.822*								
	p	.000	.000								
Sağ El Kavrama Kuvveti	r	.764*	.781*	.534*							
	p	.000	.000	.000							
Sol El Kavrama Kuvveti	r	.723*	.741*	.510*	.923*						
	p	.000	.000	.000	.000						
Esneklik	r	-.114	-.022	.064	.062	.098					
	p	.062	.724	.298	.307	.109					
Mekik Sayısı	r	-.160*	-.191*	-.183*	.040	.054	.228*				
	p	.008	.002	.003	.513	.376	.000				
Durarak Uzun Atlama	r	.290*	.108	-.101	.418*	.428*	.210*	.398*			
	p	.000	.076	.099	.000	.000	.001	.000			
30 metre Koşu	r	-.370*	-.231*	-.027	-.541*	-.565*	-.101	-.382*	-.674*		
	p	.000	.000	.663	.000	.000	.099	.000	.000		
1609 metre Koşu	r	-.017	.109	.172*	-.131*	-.150*	.008	-.214*	-.340*	.525*	
	p	.780	.074	.005	.031	.013	.890	.000	.000	.000	
VO2Max	r	-.050	-.341*	-.535*	.003	.025	-.162*	.230*	.377*	-.481*	-.818*
	p	.414	.000	.000	.958	.687	.007	.000	.000	.000	.000

Tablo 51’de spor yapan öğrencilerin motorsal performanslarının karşılaştırılması görülmektedir. Buna göre, öğrencilerin vücut ağırlığı ile boy uzunluğu ($r=.831$, $p=.000$) arasında; vücut kitle indeksi ile boy uzunluğu ($r=.405$, $p=.000$) ve vücut ağırlığı ($r=.822$, $p=.000$) arasında; Sağ el kavrama kuvveti ile boy uzunluğu ($r=.764$, $p=.000$), vücut ağırlığı ($r=.781$, $p=.000$) ve vücut kitle indeksi ($r=.534$, $p=.000$) arasında; Sol el kavrama kuvveti ile boy uzunluğu ($r=.723$, $p=.000$), vücut ağırlığı ($r=.741$, $p=.000$), vücut kitle indeksi ($r=.510$, $p=.000$) ve sağ el kavrama kuvveti ($r=.923$, $p=.000$) arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Spor yapan öğrencilerin esnekliği ile boy uzunluğu ($r=-.114$, $p=.062$), vücut ağırlığı ($r=-.022$, $p=.724$), vücut kitle indeksi ($r=.064$, $p=.298$), sağ el kavrama kuvveti ($r=.062$, $p=.307$) ve sol el kavrama kuvveti ($r=.098$, $p=.109$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Spor yapan öğrencilerin mekik sayısı ile boy uzunluğu ($r=-.160$, $p=.008$), vücut ağırlığı ($r=-.191$, $p=.002$), vücut kitle indeksi ($r=-.183$, $p=.003$) ve esnekliği ($r=.228$, $p=.000$) arasında anlamlı bir ilişki görülürken sağ el kavrama kuvveti ($r=.040$, $p=.513$) ve sol el kavrama kuvveti ($r=.054$, $p=.376$) arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Spor yapan öğrencilerin durarak uzun atlama mesafesi ile boy uzunluğu ($r=.290$, $p=.000$), sağ el kavrama kuvveti ($r=.418$, $p=.000$) ve sol el kavrama kuvveti ($r=.428$, $p=.000$), esnekliği ($r=.210$, $p=.001$) ve mekik sayısı ($r=.398$, $p=.000$) arasında anlamlı bir ilişki görülürken vücut ağırlığı ($r=.108$, $p=.076$), vücut kitle indeksi ($r=-.101$, $p=.099$) arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Spor yapan öğrencilerin 30 metre koşu süresi ile boy uzunluğu ($r=-.370$, $p=.000$), vücut ağırlığı ($r=-.231$, $p=.000$), sağ el kavrama kuvveti ($r=-.541$, $p=.000$) ve sol el kavrama kuvveti ($r=-.565$, $p=.000$), mekik sayısı ($r=-.382$, $p=.000$) ve durarak uzun atlama mesafesi

($r=-.674$, $p=.000$) arasında anlamlı bir ilişki saptanırken, vücut kitle indeksi ($r=-.027$, $p=.663$) ve esneklik ($r=-.101$, $p=.099$) arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Spor yapan öğrencilerin 1609 metre koşu süresi ile vücut kitle indeksi ($r=.172$, $p=.005$), sağ el kavrama kuvveti ($r=-.131$, $p=.031$) ve sol el kavrama kuvveti ($r=-.150$, $p=.013$), mekik sayısı ($r=-.214$, $p=.000$) ve durarak uzun atlama mesafesi ($r=-.340$, $p=.000$), 30 metre koşu süresi ($r=.525$, $p=.000$) arasında anlamlı bir ilişki bulunurken, boy uzunluğu ($r=-.017$, $p=.780$), vücut ağırlığı ($r=.109$, $p=.074$), ve esneklik ($r=.008$, $p=.890$) arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir.

Spor yapan öğrencilerin maksimal aerobik güçleri ile vücut ağırlığı ($r=-.341$, $p=.000$), vücut kitle indeksi ($r=-.535$, $p=.000$), esneklik ($r=-.162$, $p=.007$) mekik sayısı ($r=.230$, $p=.000$) ve durarak uzun atlama mesafesi ($r=.377$, $p=.000$), 30 metre koşu süresi ($r=-.481$, $p=.000$), 1609 metre koşu süresi ($r=-.818$, $p=.000$) arasında anlamlı bir ilişki bulunurken, boy uzunluğu ($r=-.050$, $p=.414$), sağ el kavrama kuvveti ($r=.003$, $p=.958$) ve sol el kavrama kuvveti ($r=.025$, $p=.687$) arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Tablo 52. Spor Yapmayan Öğrencilerin Motorsal Performanslarının Karşılaştırılması

		Boy	Kilo	Vücut Kitle İndeksi	Sağ El Kavrama Kuvveti	Sol El Kavrama Kuvveti	Esneklik	Mekik Sayısı	Durarak Uzun Atlama	30 metre Koşu	1609 metre Koşu
Kilo	r	.627*									
	p	.000									
Vücut Kitle İndeksi	r	.251*	.889*								
	p	.000	.000								
Sağ El Kavrama Kuvveti	r	.657*	.540*	.325*							
	p	.000	.000	.000							
Sol El Kavrama Kuvveti	r	.648*	.539*	.330*	.847*						
	p	.000	.000	.000	.000						
Esneklik	r	.025	.068	.070	.129*	.140*					
	p	.543	.097	.087	.002	.001					
Mekik Sayısı	r	-.010	-.160*	-.206*	.110*	.164*	-.043				
	p	.814	.000	.000	.007	.000	.294				
Durarak Uzun Atlama	r	.156*	-.160*	-.291*	.307*	.318*	.081*	.486*			
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.048	.000			
30 metre Koşu	r	-.176*	.159*	.294*	-.298*	-.334*	.023	-.514*	-.634*		
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.568	.000	.000		
1609 metre Koşu	r	-.045	.245*	.330*	-.131*	-.175*	.059	.434*	-.473*	.569*	
	p	.276	.000	.000	.001	.000	.154	.000	.000	.000	
VO2Max	r	-.103*	-.614*	-.728*	-.115*	-.091*	-.175*	.341*	.426*	-.445*	-.486*
	p	.012	.000	.000	.005	.026	.000	.000	.000	.000	.000

Tablo 52’de spor yapmayan öğrencilerin motorsal performanslarının karşılaştırılması görülmektedir. Buna göre, öğrencilerin vücut ağırlığı ile boy uzunluğu ($r=.627$, $p=.000$) arasında; vücut kitle indeksi ile boy uzunluğu ($r=.251$, $p=.000$) ve vücut ağırlığı ($r=.889$, $p=.000$) arasında; Sağ el kavrama kuvveti ile boy uzunluğu ($r=.657$, $p=.000$), vücut ağırlığı ($r=.540$, $p=.000$) ve vücut kitle indeksi ($r=.325$, $p=.000$) arasında; Sol el kavrama kuvveti ile boy uzunluğu ($r=.648$, $p=.000$), vücut ağırlığı ($r=.539$, $p=.000$), vücut kitle indeksi ($r=.330$, $p=.000$) ve sağ el kavrama kuvveti ($r=.847$, $p=.000$) arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Spor yapmayan öğrencilerin esnekliği ile boy uzunluğu ($r=.025$, $p=.543$), vücut ağırlığı ($r=.068$, $p=.097$), vücut kitle indeksi ($r=.070$, $p=.087$) arasında anlamlı bir ilişki saptanırken, sağ el kavrama kuvveti ($r=.129$, $p=.002$) ve sol el kavrama kuvveti ($r=.140$, $p=.001$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Spor yapmayan öğrencilerin mekik sayısı ile vücut ağırlığı ($r=-.160$, $p=.000$), vücut kitle indeksi ($r=-.206$, $p=.000$), sağ el kavrama kuvveti ($r=.110$, $p=.007$) ve sol el kavrama kuvveti ($r=.164$, $p=.000$) arasında anlamlı bir ilişki görülürken boy uzunluğu ($r=-.010$, $p=.814$), ve esnekliği ($r=-.043$, $p=.894$) arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Spor yapmayan öğrencilerin durarak uzun atlama mesafesi ile boy uzunluğu ($r=.156$, $p=.000$), vücut ağırlığı ($r=-.160$, $p=.000$), vücut kitle indeksi ($r=-.291$, $p=.000$), sağ el kavrama kuvveti ($r=.307$, $p=.000$), sol el kavrama kuvveti ($r=.318$, $p=.000$), esnekliği ($r=.081$, $p=.048$) ve mekik sayısı ($r=.486$, $p=.000$) arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Spor yapmayan öğrencilerin 30 metre koşu süresi ile boy uzunluğu ($r=-.176$, $p=.000$), vücut ağırlığı ($r=.159$, $p=.000$), vücut kitle indeksi ($r=.294$, $p=.000$), sağ el kavrama kuvveti ($r=-.298$, $p=.000$) ve sol el kavrama kuvveti ($r=-.334$, $p=.000$), mekik sayısı ($r=-.514$, $p=.000$) ve durarak uzun atlama mesafesi ($r=-.634$, $p=.000$) arasında anlamlı bir ilişki saptanırken, esneklikle ($r=.023$, $p=.568$) arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Spor yapmayan öğrencilerin 1609 metre koşu süresi ile vücut ağırlığı ($r=.245$, $p=.000$), vücut kitle indeksi ($r=.330$, $p=.000$), sağ el kavrama kuvveti ($r=-.131$, $p=.001$) ve sol el kavrama kuvveti ($r=-.175$, $p=.000$), mekik sayısı ($r=.434$, $p=.000$) ve durarak uzun atlama mesafesi ($r=-.473$, $p=.000$), 30 metre koşu süresi ($r=.569$, $p=.000$) arasında anlamlı bir ilişki bulunurken, boy uzunluğu ($r=-.045$, $p=.276$), ve esneklik ($r=.059$, $p=.154$) arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir.

Spor yapmayan öğrencilerin maksimal aerobik güçleri ile boy uzunluğu ($r=-.103$, $p=.012$), vücut ağırlığı ($r=-.614$, $p=.000$), vücut kitle indeksi ($r=-.728$, $p=.000$), sağ el kavrama kuvveti ($r=-.115$, $p=.005$), sol el kavrama kuvveti ($r=-.091$, $p=.026$), esneklik ($r=-.175$, $p=.000$) mekik sayısı ($r=.341$, $p=.000$) ve durarak uzun atlama mesafesi ($r=.426$, $p=.000$), 30 metre koşu süresi ($r=-.445$, $p=.000$), 1609 metre koşu süresi ($r=-.486$, $p=.000$) arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

3.3. ÖĞRENCİLERİN BENLİK SAYGISINA İLİŞKİN ÖZELLİKLERİ

Tablo 53. Spor Yapan ve Yapmayan Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Benlik Saygısı Sonuçları

	SPOR YAPAN			SPOR YAPMAYAN		
	KIZ (n) X±Sd	ERKEK (n) X±Sd	TOPLAM (n) X±Sd	KIZ (n) X±Sd	ERKEK (n) X±Sd	TOPLAM (n) X±Sd
12 Yaş	(33) 72.73±13.98	(24) 74.00±17.65	(57) 73.26±15.49	(87) 67.08±17.40	(77) 62.08±18.09	(164) 64.73±17.85
13 Yaş	(38) 64.63±20.72	(49) 67.35±14.95	(87) 66.16±17.64	(111) 63.64±15.00	(124) 63.29±17.15	(235) 63.45±16.14
14 Yaş	(38) 65.68±13.62	(88) 71.00±15.69	(126) 69.40±15.24	(100) 57.40±19.58	(96) 65.00±15.74	(196) 61.12±18.16
TOPLAM	(109) 67.45±16.76	(161) 70.33±15.83	(270) 69.17±16.25	(298) 62.55±17.73	(297) 63.53±16.95	(595) 63.04±17.33

Tablo 54. Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Benlik Saygısı Toplam Değerleri

	12 YAŞ (n) X±Sd	13 YAŞ (n) X±Sd	14 YAŞ (n) X±Sd	TOPLAM YAŞ (12+13+14 YAŞ) (n) X±Sd
KIZ	(120) 68.63±16.67	(149) 63.89±16.58	(138) 59.68±18.47	(407) 63.86±17.59
ERKEK	(101) 64.91±18.61	(173) 64.44±16.62	(184) 67.87±15.96	(458) 65.92±16.86
TOPLAM	(221) 66.93±17.64	(322) 64.19±16.57	(322) 64.36±17.53	(865) 64.95±17.23

Tablo 55. Ana Etkiler ve Ortak Etkiler Açısından Benlik Saygısı ANOVA Sonuçları

ANA ETKİLER			ORTAK ETKİLER			
Spor Yapma Durumu	Yaş	Cinsiyet	Spor Yapma Durumu Yaş	Spor Yapma Durumu Cinsiyet	Yaş Cinsiyet	Spor Yapma Durumu Yaş Cinsiyet
F:22.009 P:0.000*	F:3.966 P:0.019*	F: 2.157 P:0.142	F: 2.057 P:0.129	F: .805 P:0.370	F: 3.488 P:0.031*	F:0.917 P:0.400

Tablo 56. Yaş Gruplarına Göre Benlik Saygısı Bakımından Çoklu Karşılaştırma Testi

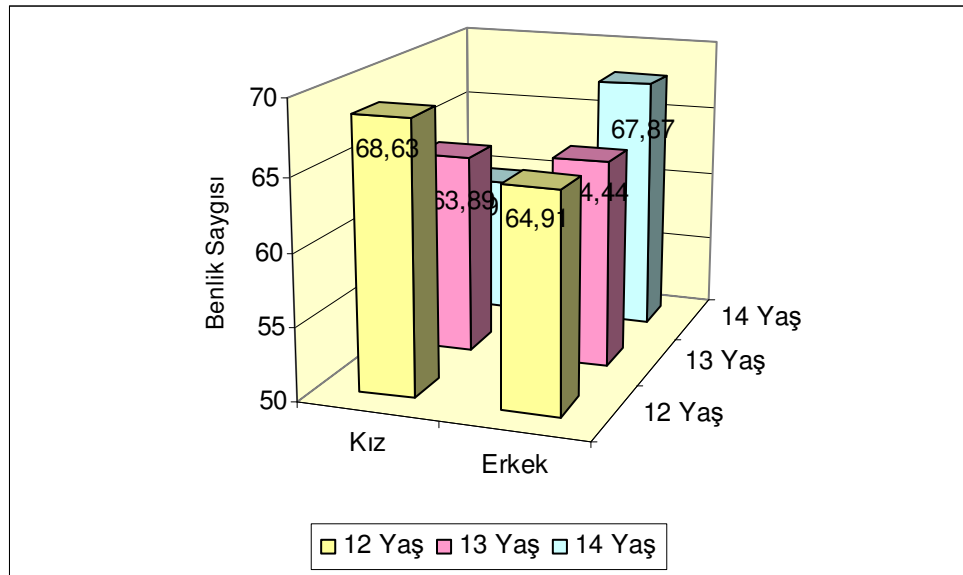
Değişken	Gruplar		Ort.Fark (I-J)	St. Hata	P Değeri
	(I)YAŞ	(J)YAŞ			
Benlik Saygısı	12 Yaş	13 Yaş	4.244	1.685	.036*
		14 Yaş	4.200	1.654	.034*
	13 Yaş	14 Yaş	-.044	1.469	1.000

Tablo 53 ve 55’de görüldüğü gibi, benlik saygısı puanları açısından spor yapan ve spor yapmayan 12-14 yaş grubu öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F=22.009, P=.000$).

Spor yapan ve spor yapmayan 12-14 yaş grubu erkek ve kız öğrencilerin benlik saygısı puanları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($F=2.157, P=.142$) (Tablo 55).

Spor yapan ve spor yapmayan kız ve erkek öğrencilerin benlik saygısı puanları 12,13 ve 14 yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($F=3.966, P=.019$) (Tablo 55). Yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda hem 12-13, hem de 12-14 yaş grupları arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<.05$). 13-14 yaş grupları arasındaki fark ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 56).

Grafik 26: Benlik Saygısı Açısından Anlamlı Bulunan Yaş ve Cinsiyet Ortak Etkisinin Grafikselsel Gösterimi



Varyans analizi sonucunda benlik saygısı puanları bakımından yaş ile cinsiyetin ortak etkisi de anlamlı bulunmuştur ($F=3.488, P=.031$) (Tablo 55). Bu ortak etkinin yaş artışıyla kız ve erkek öğrenciler arasındaki farkın artmasından ve kızlarda yaşla birlikte benlik saygısı puanları azalırken, erkek öğrencilerde yaşla birlikte benlik saygısı puanlarının artmasından kaynaklandığı düşünülmektedir (Grafik 26).

Diğer ortak etkiler (spor yapma durumu ve yaş, spor yapma durumu ve cinsiyet, spor yapma durumu, yaş ve cinsiyet) anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 57. Öğrencilerin Benlik Saygısı Puanları ile Gelir Durumları Arasındaki İlişki

Gelir Durumu	n	X	SD
İyi	398	67.88	16.25
Orta	443	62.85	17.49
Kötü	24	55.17	19.42
F=13.269 p=.000* P<.05			

Öğrencilerin benlik saygısı puanları ile gelir durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($F=13.269, P=.000$) (Tablo 57). Yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda hem gelir durumu iyi ile orta olanlar arasında, hem de gelir durumu iyi ile kötü olanlar arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<.05$). Gelir durumu kötü ve orta olanlar arasındaki fark ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

3.4. ÖĞRENCİLERİN MOTORSAL PERFORMANSLARI İLE BENLİK SAYGILARI ARASINDAKİ KORELASYONLAR

Tablo 58’de spor yapan ve yapmayan kız ve erkek öğrencilerin yaş gruplarına göre benlik saygısı puanları ile motorsal performanslarının karşılaştırılması görülmektedir.

Tablo 58. Spor Yapan ve Yapmayan Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Benlik Saygısı Puanları İle Motorsal Performanslarının Karşılaştırılması

Değişkenler		Boy	Kilo	Vücut Kitle İndeksi	Sağ El Kavrama Kuvveti	Sol El Kavrama Kuvveti	Esneklik	Mekik Sayısı	Durarak Uzun Atlama	30 metre Koşu	1609 metre Koşu	VO2Max		
Spor Yapan	12 Yaş	Kız	r	-.050	.018	.113	.044	.190	-.090	.208	.138	-.089	-.148	.021
			p	.783	.923	.532	.809	.291	.620	.246	.444	.621	.412	.908
	Erkek	r	-.242	-.408*	-.397	-.517*	-.379	.230	.293	.194	-.034	-.410*	.450*	
		p	.255	.048	.055	.010	.067	.279	.165	.365	.875	.047	.027	
	13 Yaş	Kız	r	.100	.213	.240	.069	.021	-.114	.010	-.054	.041	.015	-.136
			p	.550	.199	.147	.681	.901	.946	.954	.748	.808	.927	.415
	Erkek	r	.189	.257	.198	.235	.278	.204	.006	.266	-.028	.130	-.231	
		p	.194	.075	.173	.104	.053	.159	.968	.064	.848	.372	.110	
	14 Yaş	Kız	r	.061	-.055	-.150	-.219	.170	-.138	-.128	.105	-.062	-.150	.164
			p	.716	.742	.369	.186	.307	.407	.443	.531	.710	.369	.324
	Erkek	r	.047	-.082	-.193	-.055	.026	-.044	.052	.172	-.267*	-.136	.158	
		p	.666	.448	.072	.609	.813	.683	.632	.108	.012	.207	.142	
Spor Yapmayan	12 Yaş	Kız	r	-.004	-.159	-.164	.035	.019	.116	.112	.369*	-.143	.027	.050
			p	.969	.142	.130	.746	.858	.283	.304	.000	.187	.806	.647
	Erkek	r	.142	.091	-.026	.171	.090	-.067	.040	.069	-.078	-.105	.096	
		p	.218	.429	.824	.137	.438	.565	.730	.549	.498	.364	.408	
	13 Yaş	Kız	r	.066	-.003	-.039	-.043	-.019	-.078	-.015	.182	-.186	.046	.085
			p	.489	.975	.682	.652	.845	.416	.874	.056	.051	.630	.375
	Erkek	r	.027	.086	.091	.144	.143	.127	.125	.161	.028	.059	-.134	
		p	.763	.341	.316	.111	.112	.158	.165	.074	.755	.517	.138	
	14 Yaş	Kız	r	.026	.056	.067	-.065	-.106	-.179	.281*	-.143	.053	.047	-.089
			p	.795	.581	.511	.517	.292	.075	.005	.155	.601	.645	.380
	Erkek	r	.154	.173	.137	.169	.144	.235*	.160	.094	-.157	-.081	.019	
		p	.135	.091	.183	.099	.161	.021	.119	.363	.128	.430	.853	

Buna göre, Spor yapan 12 yaş grubu kızlarda benlik saygısı puanı ile boy uzunluğu($r=-.050$, $p=.783$), vücut ağırlığı($r=.018$, $p=.923$), vücut kitle indeksi($r=.113$, $p=.532$), sağ el kavrama kuvveti($r=.044$, $p=.809$), sol el kavrama kuvveti($r=.190$, $p=.291$), esneklik($r=.090$, $p=.620$), mekik sayısı($r=.208$, $p=.246$), durarak uzun atlama($r=.138$, $p=.444$), 30 metre koşu($r=-.089$, $p=.621$), 1609 metre koşu($r=-.148$, $p=.412$) ve maksimal aerobik güç ($r=.021$, $p=.908$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmazken, 12 yaş grubu erkeklerde benlik saygısı puanı ile boy uzunluğu($r=-.242$, $p=.255$), vücut kitle indeksi($r=-.397$, $p=.055$), sol el kavrama kuvveti($r=-.379$, $p=.067$), esneklik($r=.230$, $p=.279$), mekik sayısı($r=.293$, $p=.165$), durarak uzun atlama($r=.194$, $p=.365$), 30 metre koşu($r=-.034$, $p=.875$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmazken vücut ağırlığı($r=-.408$, $p=.048$), sağ el kavrama kuvveti($r=-.517$, $p=.010$), 1609 metre koşu($r=-.410$, $p=.047$) ve maksimal aerobik güç ($r=.450$, $p=.027$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Spor yapan 13 yaş grubu kızlarda benlik saygısı puanı ile boy uzunluğu($r=.100$, $p=.550$), vücut ağırlığı($r=.213$, $p=.199$), vücut kitle indeksi($r=.240$, $p=.147$), sağ el kavrama kuvveti($r=.069$, $p=.681$), sol el kavrama kuvveti($r=.021$, $p=.901$), esneklik($r=-.114$, $p=.946$), mekik sayısı($r=.010$, $p=.954$), durarak uzun atlama($r=-.054$, $p=.748$), 30 metre koşu($r=-.041$, $p=.808$), 1609 metre koşu($r=.015$, $p=.927$) ve maksimal aerobik güç ($r=-.136$, $p=.415$) arasında ve 13 yaş grubu erkeklerde benlik saygısı puanı ile boy uzunluğu($r=.189$, $p=.194$), vücut ağırlığı($r=.257$, $p=.075$), vücut kitle indeksi($r=.198$, $p=.173$), sağ el kavrama kuvveti($r=.235$, $p=.104$), sol el kavrama kuvveti($r=.278$, $p=.053$), esneklik($r=.204$, $p=.159$), mekik sayısı($r=.006$, $p=.968$), durarak uzun atlama($r=-.266$, $p=.064$), 30 metre koşu($r=-.028$, $p=.848$), 1609 metre koşu($r=.130$, $p=.372$) ve maksimal aerobik güç ($r=-.231$, $p=.110$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Spor yapan 14 yaş grubu erkeklerde benlik saygısı puanı ile 30 metre koşu($r=-.267$, $p=.012$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanırken, boy uzunluğu($r=.047$, $p=.666$), vücut ağırlığı($r=-.082$, $p=.448$), vücut kitle indeksi($r=-.193$, $p=.072$), sağ el kavrama kuvveti($r=-.055$, $p=.609$), sol el kavrama kuvveti($r=.026$, $p=.813$), esneklik($r=-.044$, $p=.863$), mekik sayısı($r=.052$, $p=.632$), durarak uzun atlama($r=.172$, $p=.108$), 1609 metre koşu($r=-.136$, $p=.207$) ve maksimal aerobik güç ($r=.158$, $p=.142$) arasında ve 14 yaş grubu kızlarda da benlik saygısı puanı ile boy uzunluğu($r=.061$, $p=.716$), vücut ağırlığı($r=-.055$, $p=.742$), vücut kitle indeksi($r=-.150$, $p=.369$), sağ el kavrama kuvveti($r=-.219$, $p=.186$), sol el kavrama kuvveti($r=.170$, $p=.307$), esneklik($r=-.138$, $p=.407$), mekik sayısı($r=-.128$, $p=.443$), durarak uzun atlama($r=.105$, $p=.531$), 30 metre koşu($r=-.062$, $p=.710$), 1609 metre koşu($r=-.150$, $p=.369$) ve maksimal aerobik güç ($r=.164$, $p=.324$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Spor yapmayan 12 yaş grubu kızlarda benlik saygısı puanı ile durarak uzun atlama($r=.369$, $p=.000$) arasında anlamlı bir ilişki saptanırken boy uzunluğu($r=-.004$, $p=.969$), vücut ağırlığı($r=-.159$, $p=.142$), vücut kitle indeksi($r=.164$, $p=.130$), sağ el kavrama kuvveti($r=.035$, $p=.746$), sol el kavrama kuvveti($r=.019$, $p=.858$), esneklik($r=.116$, $p=.283$), mekik sayısı($r=.112$, $p=.304$), 30 metre koşu($r=-.143$, $p=.187$), 1609 metre koşu($r=.027$, $p=.806$) ve maksimal aerobik güç ($r=.050$, $p=.647$) arasında ve 12 yaş grubu erkeklerde benlik saygısı puanı ile boy uzunluğu($r=.142$, $p=.218$), vücut ağırlığı($r=.091$, $p=.429$), vücut kitle indeksi($r=-.026$, $p=.824$), sağ el kavrama kuvveti($r=.171$, $p=.137$), sol el kavrama kuvveti($r=.090$, $p=.438$), esneklik($r=-.067$, $p=.565$), mekik sayısı($r=.040$, $p=.730$), durarak uzun atlama($r=.069$, $p=.549$), 30 metre koşu($r=-.078$, $p=.498$), 1609 metre

koşu($r=-.105$, $p=.364$) ve maksimal aerobik güç ($r=.096$, $p=.408$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır..

Spor yapmayan 13 yaş grubu kızlarda benlik saygısı puanı ile boy uzunluğu($r=.066$, $p=.489$), vücut ağırlığı($r=-.003$, $p=.975$), vücut kitle indeksi($r=-.039$, $p=.682$), sağ el kavrama kuvveti($r=-.043$, $p=.652$), sol el kavrama kuvveti($r=-.019$, $p=.845$), esneklik($r=-.078$, $p=.416$), mekik sayısı($r=-.015$, $p=.874$), durarak uzun atlama($r=.182$, $p=.056$), 30 metre koşu($r=-.186$, $p=.051$), 1609 metre koşu($r=.046$, $p=.630$) ve maksimal aerobik güç ($r=.085$, $p=.375$) arasında ve 13 yaş grubu erkeklerde benlik saygısı puanı ile boy uzunluğu($r=.027$, $p=.763$), vücut ağırlığı($r=.086$, $p=.341$), vücut kitle indeksi($r=.091$, $p=.316$), sağ el kavrama ($r=.144$, $p=.111$), sol el kavrama kuvveti($r=.143$, $p=.112$), esneklik($r=.127$, $p=.158$), mekik sayısı($r=.125$, $p=.165$), durarak uzun atlama($r=.161$, $p=.074$), 30 metre koşu($r=.028$, $p=.755$), 1609 metre koşu($r=.059$, $p=.517$) ve maksimal aerobik güç ($r=-.134$, $p=.138$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Spor yapmayan 14 yaş grubu kızlarda benlik saygısı puanı ile mekik sayısı($r=.281$, $p=.005$) arasında anlamlı bir ilişki bulunurken, boy uzunluğu($r=.026$, $p=.795$), vücut ağırlığı($r=.056$, $p=.581$), vücut kitle indeksi($r=.067$, $p=.511$), sağ el kavrama kuvveti($r=-.065$, $p=.517$), sol el kavrama kuvveti($r=-.106$, $p=.292$), esneklik($r=-.179$, $p=.075$), durarak uzun atlama($r=-.143$, $p=.155$), 30 metre koşu($r=.053$, $p=.601$), 1609 metre koşu($r=.047$, $p=.645$) ve maksimal aerobik güç ($r=-.089$, $p=.380$) arasında anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır.14 yaş grubu erkeklerde benlik saygısı puanı ile esneklik($r=.235$, $p=.021$) arasında anlamlı bir ilişki bulunurken; boy uzunluğu($r=.154$, $p=.135$), vücut ağırlığı($r=.173$, $p=.091$), vücut kitle indeksi($r=.137$, $p=.183$), sağ el kavrama kuvveti($r=.169$, $p=.099$), sol el kavrama kuvveti($r=.144$, $p=.161$), mekik sayısı($r=.160$, $p=.119$), durarak uzun atlama($r=.094$,

p=.363), 30 metre koşu($r=-.157$, $p=.128$), 1609 metre koşu($r=-.081$, $p=.430$) ve maksimal aerobik g¼c ($r=.019$, $p=.853$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

BÖLÜM IV

TARTIŞMA

Bu çalışma İzmir ili devlet okullarında okuyan 12-14 yaş grubu çocukların motorsal performanslarını ve benlik saygısı düzeylerini yaş, cinsiyet ve spor yapma durumlarına göre belirleyerek, öğrencilerin motorsal performansları ile benlik saygıları arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

Araştırmada motorsal performansları belirlemek amacıyla; çocuklara bazı antropometrik ve motorik testler uygulanmıştır. Öğrencilerin benlik saygısı düzeylerini belirleyebilmek için de Coopersmith Benlik Saygısı ölçeği kullanılmıştır.

Antropometrik ölçümler, büyümenin takip edilmesinde temel belirleyiciler olarak kabul edilen boy, vücut ağırlığı ve vücut kitle indeksini kapsamaktadır. Çocukların Motorsal performans ölçümlerinde ise; Esneklik; otur-eriş testi, Kassal dayanıklılık; 30 sn mekik testi, Kassal kuvvet; hand grip - el kavrama kuvveti ve patlayıcı kuvvet ölçümü için durarak uzun atlama, Sürat; 30 metre sprint koşu testi, kardiyovasküler dayanıklılık; 1mil koş-yürü testi ile belirlenmiştir. Aynı zamanda 1 mil koşu (1609 m) süresi, VKI (vücut kitle indeksi) ve yaş kullanılarak maksimal aerobik güç (maxVO₂) hesaplanmış ve karşılaştırmalarda kullanılmıştır.

4.1. ÖĞRENCİLERİN TANITICI ÖZELLİKLERİ

4.1.1. 12-14 yaş Çocukların Kişisel Bilgileri ve Sosyo Demografik Özellikleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin %37.2'si 13, %37.2'si 14 ve %25.6'sı 12 yaşında olup öğrencilerin yaş ortalaması 13.11 ± 0.78 'dir. Öğrencilerin %52.9'u erkek, %47.1'i kız, %68.8'i aktif spor yapmıyor, %31.2'si aktif olarak spor

yapmaktadır. Öğrencilerin okula %68.7'si yürüyerek, %16.3'ü servis ile, %12.9'u araba ile ve %2.1'i otobüs ile gitmektedirler.

Araştırmaya alınan öğrencilerin ailelerinin sosyo demografik verilerine göre, öğrencilerin babalarının eğitim durumları incelendiğinde; %30.8'inin lise mezunu, %23.9'unun ilköğretim mezunu, %22.3'ünün yüksekokul/fakülte mezunu, %21.3'ünün ortaöğretim mezunu olduğu, %1.7'sinin lisansüstü eğitim aldığı, babalarının meslekleri incelendiğinde; %45.5'inin serbest meslekle uğraştığı, %20.8'inin işçi, %19.0'ının memur, %12.3'ünün emekli ve %2.4'ünün çalışmadığı görülmektedir. Öğrencilerin annelerinin eğitim durumları; %36.4'ünün ilköğretim mezunu, %28.0'ının lise mezunu, %17.7'sinin ortaöğretim mezunu, %16.4'ünün yüksekokul/fakülte mezunu olduğu, %1.5'inin lisansüstü eğitim aldığı, annelerinin meslekleri incelendiğinde; %65.2'sinin ev hanımı, %10.4'ünün memur, %8.1'inin serbest meslek, %8.0'ının işçi, %5.1'inin emekli olduğu ve %3.2'sinin çalışmadığı görülmektedir. Ailenin gelir durumu ise %51.2'sinin orta düzeyde, %46.0'ının iyi düzeyde ve %2.8'inin kötü düzeyde gelire sahip oldukları saptanmıştır.

Spor yapan öğrencilerin branşlarına bakıldığında; %24.8'i Futbol (40 kişi-Erkek), %17.4 'ü Basketbol- Kız (19kişi),%16,1'i Basketbol - Erkek (26 kişi), %28.4'ü Voleybol-Kız (31 kişi), % 18'i Voleybol-Erkek (29 kişi), % 18.4'ü Atletizm-Kız (20 kişi), % 11.8'i Atletizm-Erkek (19 kişi), %5.5'i Cimnastik -Kız (6 kişi), %6.2 si Cimnastik-Erkek (10 kişi),% 5.5'i Yüzme Kız (6 kişi), % 8.1'i Yüzme Erkek (13 kişi),% 23.9'u Hentbol-Kız (26 kişi), % 8.1'i Hentbol-Erkek (13 kişi), % 0.9'u Tekvando-Kız (1 kişi), % 6.9'u Tekvando-Erkek (11 kişi) spor branşlarında faaliyet gösterdiği görülmektedir.

4.2. ÖĞRENCİLERİN MOTORSAL PERFORMANSLARINA İLİŞKİN ÖZELLİKLER

4.2.1. Motorsal Performans Özellikleri Bakımından Cinsiyet Farklarının İncelenmesi

Bu çalışmada yapılan istatistiksel analizler sonucunda; 12-14 yaş grubu çocukların vücut ağırlığı cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterilmezken; 12 ve 13 yaşlarında kızların vücut ağırlıkları erkeklerden daha yüksek bulunmuş, bu durum 14 yaşa gelindiğinde farklılık göstererek erkeklerin lehine geçmiştir.

Yapılan benzer çalışmalarda aynı yaş grubu çocuklarda, genel olarak kızların boy ve vücut ağırlıklarının erkeklerden daha yüksek olduğu gözlenmiştir (45, 156, 186).

Malina (1991), kızların daha önce ergenlik dönemine girmeleri nedeniyle bu dönemin başlarında geçici olarak erkeklerden daha uzun ve ağır olduklarını ifade etmektedir (111).

Bu nedenle adolesan büyüme atağının erken dönemlerinde kızların erkeklere göre geçici olarak daha uzun ve daha ağır olduklarını belirtmişlerdir (111). Yapılan çalışmalarda, kızların 12 yaşında erkeklerin ise 14 yaşında en yüksek boy gelişim hızına ulaştıklarını; vücut ağırlığı gelişimi açısından ise, kızların en yüksek boy gelişim hızından 6 ay sonra yaklaşık olarak 12.5 yaşındayken en yüksek vücut ağırlığına ulaştığını, erkeklerin ise en yüksek boy gelişim hızı ile aynı zamanda (14 yaşında) en yüksek vücut ağırlığı gelişimi gösterdiklerini belirtmişlerdir (138).

Bu çalışmada kızların, erkeklerden daha önce ergenlikte hızlı büyüme dönemine girdikleri ve bu nedenle de vücut ağırlıklarının erkeklerden daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Erkekler 14 yaşındayken vücut ağırlıklarının kızları geçmesi, ergenliğe kızlara göre geç girdiğini göstermiştir. Bu açıdan yapılan çalışma,

literatürle paralellik göstermektedir. Ayrıca boy uzunluğu açısından literatürde belirtildiği gibi kızların lehine anlamlı fark bulunamaması; erkeklerin 14 yaşında en yüksek boy gelişim hızına ulaşmaları nedeniyle boy uzunluğu bakımından bu yaşta kızlara büyük bir üstünlük sağlamalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Spor yapan ve spor yapmayanların kız ve erkek öğrencilerin vücut ağırlığı açısından aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Boy uzunluğu bakımından ise cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunmuştur. Kız öğrencilerin boy uzunlukları erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

12-14 yaş grubu erkek öğrencilerin boy uzunluğu kız öğrencilere göre istatistiksel olarak daha yüksek bulunurken; spor yapma durumu ile cinsiyetin ortak etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu ortak etkinin spor yapan hem kız hem de erkek öğrencilerin ortalama değerlerinin spor yapmayan hemcinslerinin ortalama değerlerinden yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Adolesan dönemdeki çocukların fiziksel gelişimleri sürdüğü için yaş artışına paralel olarak boy ve kilo atışının devam etmesi beklenen bir sonuç olarak görülmektedir.

Spor yapma durumuna göre 12-14 yaş çocukların ortalama boy uzunlukları karşılaştırıldığında; spor yapan çocukların ortalama boy uzunlukları, her yaş grubunda spor yapmayanlara oranla daha yüksek bulunması spora katılımın adolesan gelişiminde önemli olduğu ve boy uzunluğunun olumlu katkısı olmakla birlikte, sportif aktivitelerin çocukların boy ve kilo gelişimlerini anlamlı düzeyde etkilediği söylenebilir.

Bu çalışmada, vücut kitle indeksi kız öğrencilerde, erkek öğrencilere göre anlamlı seviyede daha yüksek bulunmuştur.

Kızların bütün yaşlarda erkeklerden daha yağlı oldukları ve ergenlik öncesi dönemine kadar bu farkın büyük olmadığı ifade edilmektedir (156). 12-14 yaş grubu çocuklar üzerinde yapılan çalışmalarda, kızların deri altı yağ kalınlıkları, vücut yağ yüzdeleri, vücut yağ kitleleri ve vücut kitle indeksleri erkeklerden daha yüksek bulunmuştur (45).

Yapılan bu çalışmada, 12-14 yaş kız ve erkeklerin cinsiyetler açısından vücut kitle indeksleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. 12-14 yaş grubu kız ve erkek öğrencilerin vücut kitle indeksleri arasındaki fark ise anlamlı bulunmamıştır. Vücut kitle indeksi bakımından gözlenen cinsiyet farklılıklarının, hızlı büyüme ve cinsiyet hormonlarındaki artıştan kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu açıdan çalışmadan elde edilen sonuçlar literatürle benzerlik göstermektedir.

Bu çalışmada, otur eriş testi ile ölçülen esnekliğin dışında diğer motorik testlerde erkeklerin kızlardan daha iyi bir performans gösterdiği gözlenmiştir. Sadece otur-eriş testinde kız öğrencilerin ortalama değerleri erkeklerden daha yüksek bulunmuştur.

Erkek öğrencilerin Sağ el kavrama kuvveti, Sol el kavrama kuvveti, Durarak uzun atlama testi, 30 sn mekik testi, 30 metre hız koşu testi ve 1 mil (1609 m) koşu testi performansları kız öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. 1 mil koşu testi sonuçlarına göre tahmin edilen maxVO₂ değerlerinde de erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık görülmüştür.

Elde edilen bu sonuçlara göre kızların ortalama esneklik değerleri erkeklerden daha iyi olduğu ifade edilmiştir.

Yapılan benzer araştırmalarda, kızların ortalama esneklik değerlerinin erkeklerden daha iyi olduğu belirtilmiştir. Ayrıca diğer motorsal performans testlerinde kızların daha düşük performans değerlerine sahip olduğunu bildiren çok

sayıda çalışmada bulunmaktadır (45, 61, 128,137, 156, 186). Yapılan bu çalışmada kız ve erkek öğrencilerin ölçümlerinden elde edilen sonuçlar literatürle paralellik içersindedir.

Bu çalışmanın varyans analizi sonuçlarına göre 12-14 yaş grubu kız öğrencilerin otur-eriş testi sonuçları erkeklerden anlamlı seviyede daha yüksektir.

Can ve Polat tarafından (2004) yapılan çalışmada 12-15 yaş grubu 90 sedanter ve 6 kayak milli takımında spor yapan toplam 96 erkek öğrenci üzerinde yapılan çalışmada sedanter grubun esnekliğini 24.04 cm spor yapan öğrencilerin esnekliğini 28.08 cm olarak bulunmuştur.12-15 yaş grubundaki sporcular ve sedanter grup arasında esneklik değeri karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlı farklılık ($p<05$) olduğu saptanmıştır (25).

Pangarazi ve ark. (1990) fiziksel uygunluk test performanslarına yaşın ve cinsiyetin etkisini belirlemek için otur uzan testi ile yaptıkları çalışmada; esnekliğin kızlarda erkeklere göre daha fazla olduğu ve yaşa bağlı değişiminde anlamlı bir farklılık bulunmadığını ifade etmişlerdir (128).

Spor yapan 12-14 yaş kız ve erkek öğrencilerin Sağ el kavrama kuvveti, Sol el kavrama kuvveti, Durarak uzun atlama, Esneklik, 30 sn mekik testi, 30 metre hız koşu testi ve 1 mil (1609 m) koşu testi performansları, spor yapmayan kız ve erkek öğrencilerden daha yüksek değerde bulunmuştur.MaxVO₂ değerlerinde de spor yapanların lehine anlamlı bir farklılık göstermiştir.

Yörükoğlu ve ark. (2007) ‘Spor Okulu Çalışmaları İle Basketbol Antrenmanlarının 10-13 Yaş Grubu Erkek Çocukların Fiziksel, Fizyolojik Ve Antropometrik Özelliklerine Etkisi’ çalışmasında; 5 ay süreyle basketbol antrenmanı yapan Ankara Üniversitesi Spor Okulundan (SO) 9 sporcu (haftada 2 gün) ve Ankara Üniversitesi Spor Kulübünden (SK) 8 sporcu (haftada 5 gün) üzerinde

gerçekleştirilmiştir. Tüm araştırma grubunun boy, vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi ve esneklik ölçümleri yapılmıştır. Ayrıca yine tüm araştırma grubuna; 20 metre sürat, dikey sıçrama, durarak uzun atlama, 505 beceri ve 20 metre mekik koşusu testleri de uygulanmıştır. Tüm ölçümler çalışmanın başlangıcında ve sonunda olmak üzere iki kez yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda haftada 5 gün basketbol antrenmanı yapan 10-13 yaş grubu bireylerin bazı fiziksel, fizyolojik ve antropometrik değerlerinin haftada 2 gün antrenman yapanlara göre daha yüksek olduğu, bununla birlikte haftada 2 gün yapılan spor okulu çalışmalarının da bir takım fiziksel uygunluk parametreleri üzerinde olumlu iyileşmeler sağlayabileceği gözlenmiştir (182).

Pekel ve ark. (2006) spor yapan çocukların, antropometrik özellikleri ile performansla ilgili fiziksel uygunluk parametreleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi çalışmasında; yaşları 10 ile 13 yaş aralığında, toplam 4041 çocuk arasından belirli bir yetenek seçimi süreci sonrası seçilip 6 ay-1.5 yıl boyunca atletizm çalışmalarına katılan, 52 erkek 43 kız toplam 95 çocuğa 17 farklı antropometrik özelliği ölçülerek ve somatotipleri belirlendi, performansla ilgili fiziksel uygunluğun tespitinde; 30 m hız koşusu, otur-uzan, 1 dk mekik, 1 kg sağlık topu atışı, durarak uzun atlama, sağ ve sol el kavrama kuvveti ve 1 mil koşu testleri uygulandı (130).

Erkek ve kız çocuk sporcularda, antropometrik özelliklerden çap, çevre ve uzunluk ölçümleri ile hız, güç ve kuvvet performansları arasında genelde düşükten yükseğe kadar pozitif ilişkiler bulunduğu, dayanıklılık performansı ile yağ yüzdesi ve skinfold ölçümleri arasında negatif ilişkiler bulunduğu bildirilmiştir.

Pekel ve ark.(2007) 'Atletizm Yapan Çocukların Performansla İlgili Fiziksel Uygunluk Test Sonuçlarının Ve Bazı Antropometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi' çalışmasında; atletizm yapan erkek ve kız çocuk sporcuların performansla ilişkili fiziksel uygunluk düzeylerinin yaş gruplarına ve cinsiyetlerine

göre değerlendirildi. Araştırmaya yetenek seçimi sonrası seçilen ve 6 ay-1.5 yıl boyunca atletizm takımı çalışmalarına katılmış olan, yaşları 10 ile 13 arasında değişen 52 erkek 43 kız toplam 95 sporcu çocuk gönüllü olarak katıldı. Deneklerin antropometrik özelliklerinin tespiti için boy, kilo, skinfold, çap, çevre ve uzunluk gibi değişkenleri içeren 17 farklı ölçüm alındı ve somatotipleri belirlendi, Performansla ilgili fiziksel uygunluğun tespitinde 30 m hız koşusu, otur-uzan, 1 dakika mekik, 1 kg sağlık topu atışı, durarak uzun atlama, dikey sıçrama, sağ ve sol el kavrama kuvveti ve 1 mil koşu testleri uygulandı. Performans testlerinde kız ve erkek çocuklarda yaş artışıyla birlikte özellikle kuvvet performanslarının belirgin şekilde arttığı, cinsiyetler arasındaki farkların istatistiksel olarak önemli olmasa da esneklik dışında genelde erkekler lehinde olduğunu ifade etmişlerdir (131).

Talema ve Yang (2000), erkeklerin kızlara göre daha yüksek aktivite seviyelerini gösterdiklerini ifade etmişlerdir. Fiziksel aktivite seviyesindeki düşüşlerin görülmeye başlandığı dönemin, adolesan dönemi ile ilişkili olduğunu da belirtmişlerdir (157).

Yapılan birçok çalışmada vücut kompozisyonu ve yapısının fiziksel performansla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Yapılan araştırmalar, aşırı vücut yağının egzersiz performansı ve fiziksel verimlilik üzerine negatif etkiye sahip olduğunu göstermiştir (51).

Yapılan bu çalışmada da, esneklik dışında diğer motorsal performans testlerinde görülen cinsiyet farklılıklarının fiziksel aktivite düzeyi, kas kitlesi ve vücut yağ ağırlığından kaynaklandığı, otur eriş performans farklılıklarının ise vücut oranlarında görülen cinsiyete özgü farklılıkların neden olduğu söylenebilir.

4.2.2. Motorsal Performans Özellikleri Bakımından Yaş Farklarının İncelenmesi

Yapılan araştırmalarda (17, 45, 64, 102) kız ve erkek öğrencilerin boy ve vücut ağırlıklarının yaşın ilerlemesi ile arttığı belirlenmiştir.

Boy uzunluğu bakımından yaş grupları (12,13 ve 14 yaş) arasındaki boy farkı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur Yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda hem 12-13, hem 12-14, hem de 13-14 yaş grupları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Bu çalışmada da kız ve erkek öğrencilerin boy ve vücut ağırlıkları yaş artışıyla birlikte arttığı görülmüştür. Aynı zamanda vücut ağırlığındaki artışa paralel olarak vücut kitle indeksinin de yaşla birlikte anlamlı bir seviyede arttığı görülmüştür.

Literatürde, adolesan büyüme atağı döneminde, boy ve vücut ağırlığında artma ve hızlanma olduğu belirtilmiştir (111). Yapılan bazı çalışmalarda, kızların 12 yaşında, erkeklerin ise 14 yaşında en yüksek boy gelişim hızına ulaştıkları ifade edilmiştir (19, 111, 138). Bununla birlikte en yüksek ağırlık gelişiminin de kızlarda 12.5 yaşında erkeklerde ise 14 yaşında görüldüğü belirtilmiştir (138).

Adolesan dönemdeki çocukların fiziksel gelişimleri sürdüğü için yaş artışına paralel olarak boy ve kilo artışının devam etmesi beklenen bir sonuç olarak görülmektedir. Bu bakımdan çalışmadan elde edilen sonuçlar yapılan çalışmalarla benzerlik göstermektedir.

Çalışmamıza katılan 12-14 yaş grubu spor yapan öğrencilerin boy uzunluğu spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuş; spor yapan ve spor yapmayan 12-14 yaş grubu öğrenciler arasında, boy uzunluğu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır. Spor yapma durumu ile yaşın ortak etkisi

istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş; bu ortak etkinin spor yapan öğrencilerde yaş arttıkça boy uzunluğunun artmasından ve aynı zamanda spor yapmayan öğrencilerin değerlerinden farklı eğilimler göstermesinden kaynaklanmaktadır.

Spor yapma durumuna göre 12-14 yaş çocukların ortalama boy uzunlukları karşılaştırıldığında; Spor yapan çocukların ortalama boy uzunlukları, her yaş grubunda spor yapmayanlara oranla daha yüksek bulunması spora katılımın adolesan gelişiminde önemli olduğu ve boy uzunluğunun olumlu katkısı olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada vücut ağırlığı bakımından yaş grupları (12,13 ve 14 yaş) arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur Yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda hem 12-13, hem 12-14, hem de 13-14 yaş grupları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Yapılan varyans analizi sonucunda spor yapma durumu ile yaşın ortak etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu ortak etkinin spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin yaş arttıkça vücut ağırlığının farklı eğilimler göstermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

FİTNESSGRAM'ın Vücut Kitle İndeksi (VKI) için önerdiği (FITNESSGRAM Standards for Healthy Fitness Zone) standart sağlık değerleri kızlarda 12 ve 13 yaş için 24.5; 14 yaş için 25; erkeklerde 12-14 yaş için 25 değerlerinde bildirilmiştir (60). Çalışmamıza katılan öğrencilerin Vücut Kitle İndeksi (VKI) değerleri FİTNESSGRAM'ın standart sağlık değerlerinden ve diğer yapılan çalışmalardan daha düşük düzeydedir

Spor yapan ve spor yapmayan kız ve erkek öğrencilerin vücut kitle indeksleri bakımından 12,13 ve 14 yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda VKI değerleri hem 12-13, hem de 12-14 yaş grupları arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır.

Spor yapma durumuna göre öğrencilerin vücut kitle indeksi değerleri karşılaştırıldığında; spor yapan öğrenci grubu spor yapmayan öğrenci grubuna göre anlamlı derecede düşük VKI değerlerine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç düzenli yapılan sporun yağsız vücut kitesinde artışa neden olarak VKI'nın azalmasına neden olduğu şeklinde değerlendirilebilir.

Yörükoğlu ve Koz (2007) yaptığı çalışmada spor yapan öğrencilerin ortalama VKI değerini 21.16 (182); Pekel ve ark (2006) 10-13 yaş grubu sporcularda erkeklerde 16.4,kızlarda 16; Pekel ve ark (2007) 11-13 yaş grubu sporcularda yaptıkları çalışmada 12 yaş erkeklerde 15.8, 12 yaş kızlarda 16.4; 13 yaş erkeklerde 19.4, 13 yaş kızlarda ise 18.2 bulmuşlardır (130, 131).

FİTNESSGRAM'ın Vücut Kitle İndeksi (VKI) için önerdiği (60) standart sağlık değerleri kızlarda 12 ve 13 yaş için 24.5; 14 yaş için 25; erkeklerde 12-14 yaş için 25 değerlerinde bildirilmiştir. Çalışmamıza katılan spor yapan öğrencilerin Vücut Kitle İndeksi (VKI) değerleri FİTNESSGRAM'ın standart sağlık değerlerinin altındadır. Haftada 3 gün düzenli antrenman yapan sporcular için bu değerler literatürle de aynı çizgidedir.

Mortal performans parametrelerinden sağ el ve sol el kavrama kuvveti test sonuçlarında, yaş grupları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı olduğu; yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda ise sağ el kavrama kuvveti ve sol el kavrama kuvvetinde hem 12-13, hem 12-14, hem de 13-14 yaş grupları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Spor yapan 12-14 yaş grubu öğrencilerin sağ el kavrama kuvveti ve sol el kavrama kuvvetinde spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. 12-14 yaş grubu öğrenciler arasında, sağ el kavrama kuvveti ve sol el kavrama kuvveti açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır. Spor yapma durumu ile

yaşın ortak etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur Bu ortak etkinin yaşla, spor yapan ve spor yapmayan öğrenciler arasındaki sağ el kavrama kuvveti ve sol el kavrama kuvveti farkının değişmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sağ el ve sol el kuvvet ölçümleri daha önce yapılmış olan çalışmalarla (41, 42, 47, 55, 93, 105, 109, 148, 169, 187) karşılaştırıldığında, çalışmamıza katılan öğrencilerin sağ el ve sol el kavrama kuvvet değerleri daha düşük bulunmuştur.Çalışmamızda spor yapanların sağ el ve sol el kavrama kuvvetleri, spor yapmayanlara göre daha yüksek bulunması literatürle paralellik göstermektedir.

Motorsal performans parametrelerinden durarak uzun atlama test sonuçlarında, yaş grupları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda hem 12-14, hem de 13-14 yaş grupları arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır. 12-13 yaş grupları arasındaki fark ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Spor yapan öğrencilerin durarak uzun atlama sonuçlarının spor yapmayan öğrencilere göre istatistiksel olarak daha yüksek bulunmuştur. 12-14 yaş grubu erkeklerin durarak uzun atlama sonuçlarının kızların sonuçlarından istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Durarak uzun atlama testi yapılmış çalışmalarla (41, 42, 47, 55, 93, 105, 109, 148, 169, 187) karşılaştırıldığında, çalışmamıza katılan öğrencilerin durarak uzun atlama değerleri daha düşük bulunmuştur.

Yörükoğlu ve ark (2007), yaptıkları çalışmada, spor yapan öğrencilerin durarak uzun atlama ortalamalarında 187,87 cm olarak bulmuştur (182). Pekel ve ark. (2006) tarafından spor yapan çocuklar üzerinde yapılan çalışmada durarak uzun atlama ortalamasını 181,2 cm olarak bulmuştur (130). Pekel ve ark. (2007) başka bir çalışmasında atletizm sporu yapan çocukların performanslarında kız öğrencilerin

durarak uzun atlama ortalamasını 170,8 cm, erkek öğrencilerin durarak uzun atlama ortalamasını 181,2 cm olarak bulmuştur (131). Bizim çalışmamızda ise durarak uzun atlama ortalamaları kızlarda 173.35 cm, erkeklerde ise 188,45 cm olarak bulunmuştur.

Çalışmamızda spor yapan kız ve erkek öğrencilerin durarak uzun atlama dereceleri kızlarda literatürle paralelik gösterirken, erkeklerde ise daha yüksek değerlerdedir.

Motorik özelliklerden otur-eriş test sonuçlarında, yaş grupları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda hem 12-14 hem de 13-14 yaşları arasındaki farkın anlamlı olduğu; 12 ve 13 yaş grupları arasındaki farkın ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Kızlarda 12,13 ve 14 yaşlarda artma olurken, erkeklerde 12'den 13 yaşa geçerken azalma, sonrasında tekrar artma gözlenmiştir. Bu çalışmada yaş grupları arasında otur-eriş testi performansları bakımından saptanan farkın, büyüme atağındaki zaman farklılıklarından, fiziksel aktivite düzeyi ve olgunlaşma düzeyindeki farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Pangrazi ve Corbin (1990) 6-18 yaşları arasındaki çocukların fiziksel uygunluk test performanslarının değerlendirdikleri çalışmada, esnekliğin yaşa bağlı değişiminde anlamlı bir farkın olmadığını bildirmişlerdir (128).

Daha önce yapılan çalışmaların çoğu kızlarda otur-eriş test performansının yaşla arttığı saptamıştır. Erkeklerde ise artma, azalma ve sabit kalma eğilimi gibi değişik sonuçlar elde edilmiştir. 10-18 yaş arası gençler üzerinde yapılan NCYFS (The National Children and Youth Fitness Study)'de, otur-eriş test sonuçları ortalaması, kızlarda 10-17 yaş grupları arasında sürekli artmış, erkeklerde ise 12 yaşında azalma ve bu yaştan sonra 17 yaşına kadar artma gözlenmiştir (156).

FİTNESSGRAM'ın esneklik için önerdiği standart sağlık değerleri kızlarda 12-14 yaş için 10 cm,; erkeklerde 12-14 yaş için 8 cm olarak bildirilmiştir (60). Çalışmamıza katılan öğrencilerin esneklik değerleri diğer yapılan çalışmalardan (41, 42, 47, 55, 93, 105, 109,148, 169, 187) daha düşük düzeydedir. FİTNESSGRAM'ın standart sağlık değerleri ile kızlarda paralellik gösterirken, erkeklerde düşük bulunmuştur.

12-14 yaş grubu öğrenciler arasında, otur-eriş testi sonuçları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır. Varyans analizi sonucunda otur-eriş testi sonuçları bakımından yaş ile cinsiyetin ortak etkisi de anlamlı bulunmuştur Bu ortak etkinin kız ve erkeklerde yaş arttıkça otur-eriş testi sonuçlarında farklı eğilimler göstermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir

Huang ve Malina (2002) da 12-14 yaşlan arasındaki çocukların sağlıkla ilgili fiziksel uygunluklarını değerlendirdikleri çalışmada, aktif olan kız ve erkek çocukların otur-eriş test performanslarının aktif olmayanlara göre daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir (89).

Çalışmamızda spor yapan kız ve erkek öğrencilerin esneklik değerleri, FİTNESSGRAM'ın esneklik için önerdiği standart sağlık değerlerinden yüksek; Türkiye'de diğer yapılan çalışmalardaki (41, 42, 45, 47, 55, 93, 105, 109, 130, 131, 148, 169, 182, 187) esneklik değerlerinden ise düşük bulunmuştur.

Spor yapma durumuna göre öğrencilerin esneklik değerleri karşılaştırıldığında; Spor yapan grubun esnekliği, spor yapmayan grubun esnekliğinden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Mekik testi bakımından 12, 13, 14 yaş grupları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda hem 12-13, hem de 13-14

yaş grupları arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır.12-14 yaş grupları arasındaki fark ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Çocukların (12-14 yaş grubu) fiziksel uygunluklarının değerlendirildiği çalışmalarda erkeklerin mekik testi sonuçları kızlardan daha yüksek bulunmuştur(Huang, 2002). Çolak'ın (2006) yaptığı çalışmada 12-14 yaş kızların mekik sayılarını 17,64, erkeklerin ise 22,62 olarak bulmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin 30 sn mekik ortalama değerleri ve yaşa bağlı değişimi literatürle paralellik göstermektedir. Sadece kız öğrencilerin mekik sayıları Çolak (2006)'ın çalışmasına göre daha yüksek bulunmuştur (45). Ancak kızların test sonuçlarında yaşa bağlı farklı eğilimler gözlenmiştir. Kızların test sonuçlarındaki farklılıkların, büyüme atağındaki zaman farklılıklarından, seksüel olgunlaşma düzeylerinden, sosyal beklenti ve motivasyonel faktörlerden kaynaklanmış olduğu düşünülmektedir.

Spor yapan öğrencilerin mekik testi sonuçlarının spor yapmayanlardan istatistiksel olarak daha yüksek olduğu görülmüştür.30 sn mekik testi varyans analizi sonucunda spor yapma durumu, yaş ve cinsiyetin ortak etkisi de anlamlı bulunmuştur. Bu ortak etkinin spor yapan ve spor yapmayan erkeklerin yaşları arttıkça ortalama 30 sn mekik testi sonuçları değerlerinin kızların değerlerinden daha yüksek olmasından ve spor yapanların 30 sn mekik testi sonuçlarının spor yapmayanların sonuçlarından daha yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çoksevrim ve Çaksen'nin (2005) sağlıklı Türk adolesanlarda egzersiz performansını değerlendirmek ve cinsiyete bağlı değişimi saptamak için 12-14 yaş 259 öğrenci (147 kız 112 erkek) üzerinde yaptıkları çalışmada; 30 sn de çekilen mekik sayısını erkekler 29.9, kızlarda 17.6 (44), Demirci (2001) 11-13 yaş grubu

erkek sporcularda mekik testinde ortalama değerleri 25.96 (47), elebi (2000) 12-14 yaş erkek sporcu öğrencilerde 22.03 bularak ve gruplar arasında anlamlı farklılığı tespit etmişlerdir (42). Çalışmamıza katılan kız ve erkek spor yapan öğrencilerin 30 sn mekik ortalama değerleri ve yaşa bağlı değişimi literatürle paralellik göstermektedir.

30 metre koşu süreleri bakımından 12, 13, 14 yaş grupları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Yapılan oklu karşılaştırma testi sonucunda hem 12-14, hem de 13-14 yaş grupları arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır. 12-13 yaş grupları arasındaki fark ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Spor yapan öğrencilerin 30 metre koşu sürelerinin spor yapmayanlardan istatistiksel olarak daha düşük olduğu saptanmıştır. Spor yapan ve spor yapmayan 12-14 yaş grubu erkeklerin 30 metre koşu sürelerinin kızların sonuçlarından istatistiksel olarak daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamızda 12-14 yaş spor yapan öğrencilerin 30 metre koşu süreleri literatürle paralellik içindedir. Spor yapan kız ve erkek öğrencilerin 30 metre koşu testi spor yapmayan kız ve erkek öğrencilerden çok daha iyi düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır.

1 mil (1609 metre) koşu süreleri bakımından 12, 13, 14 yaş grupları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Yapılan oklu karşılaştırma testi sonucunda hem 12-14, hem de 13-14 yaş grupları arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır

Spor yapan öğrencilerin 1 mil (1609 metre) koşu sürelerinin spor yapmayanlardan istatistiksel olarak daha düşük olduğu bulunmuştur. 12-14 yaş grubu erkeklerin 1 mil (1609 metre) koşu sürelerinin kızların sonuçlarından istatistiksel olarak daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

FİTNESSGRAM'ın 1 mil koşu (1609 m) için önerdiği standart sağlık değerleri kızlarda 12 yaş için 12:00-9:00 dk arasında, 13 yaş için 11:30-9:00 dk, 14

yaş için 11:00-8:30 dk; erkeklerde ise 12 yaş için 10:30-8:00 dk, 13 yaş için 10:00-7:30, 14 yaş 9:30-7:00 dk olarak bildirilmiştir (60). Çalışmamıza katılan spor yapmayan kız ve erkek öğrencilerin 1 mil koşu (1609 m) süreleri FİTNESSGRAM'ın standart sağlık değerlerinden daha normalin altında düşük bulunmuştur. Spor yapan kız ve erkek öğrencilerin 1 mil koşu (1609 m) süreleri spor yapmayanlardan ve FİTNESSGRAM'ın standart sağlık değerlerinden çok daha iyi düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Maksimal aerobik güç (maxVO_2) bakımından yaş grupları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda bütün yaş grupları arasındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca yaş artışıyla birlikte maxVO_2 değerlerinde kızlarda azalma görülürken , erkeklerde ise 12-13 yaşları arasında azalma, 13-14 yaşları arasında ise artma meydana geldiği gözlenmiştir.

Araştırmaya katılan 12-14 yaş grubu spor yapan kız ve erkek öğrencilerin maksimal aerobik gücü (maxVO_2), spor yapmayanlardan anlamlı seviyede daha yüksek bulunmuştur. Maksimal aerobik güç açısından spor yapan ve spor yapmayan 12-14 yaş grubu kızlarla erkekler arasında erkekler lehine anlamlı bir fark saptanmıştır. Spor yapmayan kız ve erkeklerde yaş artışıyla birlikte maxVO_2 de azalma görülürken, Spor yapan kız ve erkeklerde yaş artışıyla birlikte maxVO_2 de artma söz konusudur.

Literatürde yapılan çalışmalar; 8 yaşından sonra 16 yaşına kadar vücut ağırlığının birimi başına ifade edilen maxVO_2 'nin, erkeklerde sabit kaldığını ya da çok az bir artış gösterdiğini, kızlarda ise yaş artışıyla birlikte maxVO_2 'nin azaldığını göstermektedir (73, 96).

Sallis ve ark. (1993), erkeklerde bütün yaş gruplarında kardiovasküler uygunluğun relatif değerlerinin değişmediğini, kızların relatif maxV0₂ değerlerinin ise 6 ve 16 yaşları arasında yaklaşık olarak %15-25 civarında düşüş gösterdiğini ifade etmiştir (143).

Savunucu ve ark.(2004) yaptığı çalışmada basketbolcu öğrencilerin maksimal oksijen tüketim kapasitesi; yaş ortalaması 14.2 olan 32 sporcunun 49.61 ml/kg/dk, yaş ortalaması 15.33 olan 38 sporcunun 52.28 ml/kg/dk ve yaş ortalaması 17.66 olan 30 sporcunun 56.68 ml/kg/dk olarak bulunmuştur.Yaş grupları arası karşılaştırma sonucu maksimal oksijen tüketim kapasitesi parametresinde anlamlı farklılık bulunmuştur (144).

Ergenlik döneminde maxV0₂ değerlerinde görülen cinsiyet farklılıklarının, erkeklerde artan kas kütlesi ve fiziksel aktivite düzeyinden kaynaklandığı; kızlarda ise artan deri altı yağ kalınlığı ve kızların erkeklere göre daha sedanter bir yaşam tarzını benimsemeleri nedeniyle meydana geldiği belirtilmektedir. Ayrıca aerobik enerji üretimi ile ilişkilendirilen yapısal, fizyolojik ve biyokimyasal gibi başka faktörlerin de bu farklılıkların oluşmasında etkin rol oynadığına inanılmaktadır (73, 111, 143). Drinkard ve arkadaşları (2001) kilolu adolesanlarda 9-12 dk koş-yürü testi sonuçları ile kardiovasküler uygunluk arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada; kardiyovasküler uygunluğun vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi ve vücut yağ kütlesi ile negatif ilişki gösterdiğini ifade etmişlerdir (45).

FİTNESSGRAM'ın maxV0₂ için önerdiği (FITNESSGRAM Standards for Healthy Fitness Zone) standart sağlık değerleri kızlarda 12 yaş için 38-46 mlkg/dk, arasında, 13 yaş için 37-45 mlkg/dk, 14 yaş için 36-44 mlkg/dk; erkeklerde ise 12,13 ve 14 yaş için 42-52 mlkg/dk olarak bildirilmiştir (60). Çalışmamıza katılan spor yapmayan kız ve erkek öğrencilerin maxV0₂ değerleri FİTNESSGRAM'ın standart

sağlık değerleri ile aynı düzeyde bulunmuştur.Spor yapan kız ve erkek öğrencilerin maxV0₂ değerleri spor yapmayanlardan ve FITNESSGRAM'ın standart sağlık değerlerinden çok daha iyi düzeyde olduğu görülmüştür.

Yapılan çalışmada 12-14 yaş çocukların motorsal performansları belirlenerek hangi düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır.Genel olarak bütün performans parametrelerinde spor yapan grubun spor yapmayan gruptan çok daha yüksek değerlere sahip olduğu görülmüştür. Spor yapan ve yapmayanlar arasındaki bu farkın; spor yapan öğrencilerin en az 1 yıldır ve haftada en az 3 gün spor aktivitesinde bulunduğundan; spor yapmayan öğrencilerin ise spor aktivitelerini sadece haftada 1 saat girdikleri beden eğitimi ve spor dersinde yaptıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir.Ayrıca spor yapmayan öğrencilerin FITNESSGRAM'ın standart sağlık değerleri ve daha önce yapılmış çalışmalarla karşılaştırıldığında motorsal performanslarının oldukça düşük düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır.Bunun nedeni olarak Milli Eğitim sistemindeki eğitim programında yer alan beden eğitimi dersinin ders saatlerinin azaltılmasıyla birlikte, beden eğitimine ayrılan sürenin sadece 1 saat olduğu (86), ve hareketsiz sedanter yaşamdan kaynaklandığı düşünülebilir. 12-14 yaş grubunun karşılığı olan 6. 7. ve 8. sınıflarda uygulamaya geçirilen SBS (Seviye Belirleme Sınavı) ile öğrenciler tamamıyla okulda ve okul dışında sınava endekli yaşamaya başlamışlardır. Öğrenciler okul içinde sadece haftada 1 saat beden eğitimi dersiyle, okul dışında da dersanelere koşturarak hareketsiz bir yaşamla obez riski yüksek sağlıksız bir toplum haline gelmektedir. Bu sonuç ülkemizin geleceği için son derece endişe vericidir. Yapılacak olan program ve girişimlerle geleceğimiz olan çocuklarımızın sağlıklı gelişimlerinin sürdürülmesi, aynı zamanda okullara spor ve hareket kabiliyetinin kazandırılmasıyla daha sağlıklı birey ve toplumun hazırlayıcı unsuru olacaktır.

4.3. ÖĞRENCİLERİN BENLİK SAYGISISINA İLİŞKİN ÖZELLİKLERİ

4.3.1. Benlik Saygısı özellikleri Bakımından Spor yapan ve Spor Yapmayanların Farklarının incelenmesi

Bu çalışmada 12-14 yaş kız ve erkek çocukların yaş grupları açısından yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda hem 12-13 yaş arasında, hem de 12-14 yaş grupları arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır.13-14 yaş grupları arasındaki fark ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Öğrencilerin benlik saygısı puanları bakımından yaş ile cinsiyetin ortak etkisi de anlamlı bulunmuştur. Bu ortak etkinin yaş artışıyla kız ve erkek öğrenciler arasındaki farkın artmasından ve kızlarda yaşla birlikte benlik saygısı puanları azalırken, erkek öğrencilerde yaşla birlikte benlik saygısı puanlarının artmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

4.3.2. Cinsiyet Açısından Benlik Saygısının İncelenmesi:

Barnes ve Farrier (1985) yaptıkları çalışmada 263 kız ve 220 erkek olmak üzere 583 gencin özsaygısını incelemiş ve kızların özsaygılarının erkeklerden daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır (15). Gonzalez, Field, Yando, Gonzalez, Lasko, Bandell (1994) yaptıkları çalışmada ergenlerin risk alma davranışlarının, ergenin anne-baba ve akran ilişkileri, sosyal destek, aileye karşı sorumluluk, özsaygı, depresyon ve ilaç kullanımı ile ilişkisini incelemişlerdir. 440 ergenle yapılan çalışma sonucunda sporlarla ilgili risk alan gençlerin daha çok tehlikeli riskler aldıkları ancak özsaygı düzeylerinin risk almayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (71).

Wu ve Smith (1997) tarafından özsaygının alt boyutları incelenmiştir. Davranışsal temas'da kızlar lehine, atletik yeterlilik'te erkekler lehine cinsiyet farklılıkları bulunmuştur. Ancak eğitsel yeterlilik, sosyal yeterlilik, fiziksel algı ve global kendilik değeri boyutlarında cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunmamıştır (175).

Knox, Jeanne, Robert, Ellen Greene (2000) tarafından yapılan araştırmada 85 erkek ve 127 kız olmak üzere toplam 217 lise öğrencisi ile yapılan çalışmada kız ve erkek öğrencilerin özsaygı düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır (104).

Pişkin (1996) yurtdışında yapılan özsaygı düzeyi ve cinsiyeti ele alan araştırmalardan 126 tanesini incelemiştir (133). Sonuç olarak bu araştırmalardan %75'inde özsaygı düzeyi üzerinde cinsiyetin etkili olmadığını, %16'sında erkekler lehine anlamlı fark olduğunu ve % 9'unda ise kızlar lehine anlamlı fark olduğunu bulmuştur.

Güngör (1989) lise öğrencilerinin özsaygı düzeylerini etkileyen etmenleri incelediği araştırmasına 574'ü kız, 512'si erkek olan lise1. ve lise 3. sınıf öğrencilerini almıştır. Araştırmada kız ve erkeklerin özsaygı düzeyleri arasında önemli bir fark bulunamamış, ilk ve son çocuk olanların ortanca çocuk olanlara göre özsaygılarının yüksek olduğu bulunmuştur (79). Araştırma sonuçlarına göre, ailelerin gelir düzeyleri yükseldikçe, ergenlerin özsaygı düzeyleri de artmaktadır. Anne-babalarının öğrenim düzeyleri orta ve yüksek olan ergenlerin özsaygıları ise, öğrenim düzeyleri düşük olan anne-babaların çocuklarına göre yüksektir. Akademik olarak başarılı olan öğrencilerin özsaygı düzeyleri de, kendilerini başarısız olarak algılayanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Türkiye'de özsaygı düzeyi ve cinsiyeti ele alan araştırmalar incelendiğinde genellikle kızlar ve erkekler arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Bazı çalışmalarda

ise erkekler lehine anlamlı fark bulunmuştur. Pişkin (1996) yaptığı çalışmasında özsaygı düzeyi ve cinsiyeti ele alan araştırmaları gözden geçirmiştir (133). Sonuç olarak Türkiye’de yapılan 12 çalışmadan on birinde kızlar ve erkekler arasında anlamlı fark bulunamazken birinde (125) erkeklerin özsaygı düzeyinin kızlardan yüksek olduğu bulunmuştur.

Çalışmamızda, cinsiyetler açısından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmazken, benlik saygısı genel ortalamalarında erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha yüksek benlik saygısı düzeyinde olduğu ortaya çıkmıştır.

4.3.3. Yaş Açısından Benlik Saygısının İncelenmesi:

Bazı çalışmalarda yaş arttıkça benlik saygısı düzeyinin de arttığı, yaş değişkeni ile benlik saygısı arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (13, 52).

Mc Carthy ve Hoge (1982) ergenlerde benlik saygısı üzerinde yaş etkilerini belirlemek üzere yaklaşık 2000 kişilik bir örneklem üzerinde yaptıkları çalışmalarında, ergenlerin yaşları ilerledikçe benlik saygılarının da arttığını bulmuşlardır (113).

Abramovitz, Petersen, Schulenberg (1984) erken adolesan dönemindeki gençleri inceledikleri bir araştırmada erken adolesan dönemindeki kızların benlik imajlarını daha düşük bulmuşlardır. Bu düşüklük özellikle benlik imajının vücut ve benlik imajı ile üstün uyum alanlarında görülmüştür (4).

Nottelman (1987), erken ergenlik dönemine geçişte belirgin bir benlik saygısı artışı gözlememiştir. Erken ergenlik döneminin nisbeten tutarlı bir dönem olduğunu vurgulamakla birlikte, benlik saygısında gözlenen bir miktar gelişmenin de kızlarda düşünsel alanla bağlantılı olarak, erkeklerde ise her açıdan gerçekleştiğini belirtmektedir (121).

Bireyler olgunlaştıkça, benlik saygısı kaynağını ve yollarını giderek artan oranlarla geliştirmektedirler. Bireyin yaşamı boyunca süren benlik saygısı, kişinin kendini tanıması, kendi yetenek ve güçlerinin varlığını kabul edip kendini benimsemesi sonucunda ulaştığı, kendisine karşı hissettiği sevgi, saygı, güven ve değer duygularında oluşmaktadır. Uzun süreli çalışmalara göz atıldığında çocukların benlik saygısı düzeylerinde, ön ergenlikten, geç ergenliğe doğru ilerledikçe, tutarlı bir yükselişin olduğu görülmektedir.

Çalışmamızda, yaşlar açısından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı farklılık görülürken, kızlarda yaş arttıkça benlik saygılarında azalma, erkeklerde ise yaş arttıkça benlik saygılarında artma meydana gelmektedir. Bunun nedeni olarak gelişim açısından kızların ergenliğe erkeklerden daha önce platoya girdiklerinden dolayı düşünülmektedir. Çalışmamız literatürle benzerlik göstermektedir.

4.3.4. Gelir Durumuna Göre Benlik Saygısının İncelenmesi

Öğrencilerin benlik saygısı puanları ile gelir durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda gelir durumu iyi ile orta olanlar arasında, hem de gelir durumu iyi ile kötü olanlar arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir. Gelir durumu kötü ve orta olanlar arasındaki fark ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Çalışmamızda gelir durumu yüksek öğrencilerin gelir durumu orta ve kötü olan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Elde edilen bu sonuç literatürle paralellik göstermektedir.

4.3.5. Spor yapanlar ve Spor yapmayanların Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi

Spor yapan ve spor yapmayan 12-14 yaş grubu kız ve erkek öğrenciler benlik saygısı puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Spor

yapan kız ve erkek öğrenciler, spor yapmayan kız ve erkek öğrencilerden spor yapanların lehine daha yüksek benlik saygısı puanı aldıkları görülmüştür.

Spor yapan ve spor yapmayan kız ve erkek öğrencilerin benlik saygısı puanları 12,13 ve 14 yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Spor yapan kızların benlik saygısı puanları yaş grupları açısından incelendiğinde; 12 ile 13 yaş arasında azalma görülürken, 13 ile 14 yaş arasında bir artma söz konusu olmuştur. Spor yapmayan kızların benlik saygısı puanlarında ise yaş grupları açısından 12-14 yaş arasında azalma meydana gelmiştir.

Spor yapan erkeklerin benlik saygısı puanları yaş grupları açısından bakıldığında; spor yapan kız öğrencilerin aldığı değerlere benzer olarak 12 ile 13 yaş arasında azalma görülürken, 13 ile 14 yaş arasında artma söz konusu olmuştur. Spor yapmayan erkeklerin benlik saygısı puanlarında ise, yaş grupları açısından 12-14 yaş arasında az da olsa artma meydana gelmiştir.

Coopersmith Benlik Saygısı Puanları 0-30 puan arası düşük düzey, 30-69 puan arası orta düzey ve 70-100 puan arası ise yüksek düzey benlik saygısı olarak değerlendirilmektedir. Puan yükseldikçe benlik saygısı düzeyide yüksek olarak kabul edilmektedir.

Bu değerlendirmeye göre, spor yapmayan kız ve erkek öğrencilerin benlik saygısı puanları orta düzeydeyken, spor yapan kız ve erkek öğrencilerin benlik saygısı puanları yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Browker (2006) erken adolesan dönemde spora katılanlar ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında, 5-8. sınıf 382 spora katılan öğrencilerin benlik saygısı korelasyonlarına bakılmış ve deneklere kağıt kalem testi uygulanmıştır

(23). Çalışmada spora katılan hem kız hem de erkek öğrencilerin benlik saygısı arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır.

Orta seviye yoğunluktaki günlük yapılan düzenli aktivite uzun vadede kalp hastalığı, hipertansiyon, diabet gibi bir çok fiziksel rahatsızlıkları azalttığı tartışılmaz bir gerçektir. Fiziksel aktivitenin fiziksel faydalarının yanında psikolojik karşılığına da rastlanır. Fiziksel aktiviteye katılanlarla psikolojik etkiler arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır. Örneğin, yetişkinlerde, adolesanlarda ve çocuklarda fiziksel aktivite ve benlik saygısı arasında pozitif anlamlılık söz konusudur. Bundan dolayı fiziksel aktivite hem fiziksel yararları hem de psikolojik yararları birbiriyle bağlantılıdır. Fiziksel aktivitenin bir çok psikolojik faydaları vardır. Örneğin spor yapan adolesan kızların, spor yapmayan kızlara göre benlik saygıları yüksek, ruhsal durumu daha pozitif ve daha az depresyona girmektedirler. Aynı zamanda spor yapan kızlar, yapmayanlara göre daha fazla beden memnuniyetine sahiptirler. Sonuç olarak spor yapan adolesan kızların stres ölçümleri ve yalnızlık ölçümleri üzerinde daha düşük puanla ilişkilendirilmiştir. Literatürde benlik saygısı ve benlik algısının yapılandırılması reddedilemez bir şekilde birbiri içindedir ve aynı zamanda da birbiriyle de yer değiştirebilir (59).

Schneider (2008)'in araştırmasında spor yapmayan sedanter adolesan kızlara 9 haftalık fiziksel aktivite çalışması yaptırılarak benlik saygısı ve fiziksel aktivite arasındaki ilişki incelendi (145). Çalışma sonucunda, çalışmaya katılanlar üzerinde kuvvetli aktivite ve kardiyovasküler uygunluk içinde önemli bir pozitif etkisi meydana geldi. Çalışmaya katılanlar arasında genel fiziksel benlik saygısı artmakla birlikte, katılanların kardiyovasküler uygunluk düzeylerinde de artma görüldü. Bütün bu bulgular sonucunda, fiziksel aktivite çalışmasına katılan sedanter adolesan

kızların genel benlik saygısında ve fiziksel uygunluklarında pozitif yönde değişikliğe uğradığını açıkça göstermiştir.

Ayrıca literatürde yapılan çalışmalar da fiziksel aktivite ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi pozitif yönde ilişkilendirmiş. fiziksel aktivitelerin benlik saygısı gelişimini kısa zamanda arttırdığını ortaya koymuşlardır (10, 35, 49, 120, 136).

Valley (1992), egzersiz yapmanın benlik saygısına olumlu etkisinin olduğunu belirtmiştir (77). Bu araştırmaları destekleyen kurumlar zindelik, koşu, tekvando, oyun sporları gibi pek çok dalda araştırmalar yapmıştır. Ancak buna istisna olarak; Tiggerman ve Williason (2000), araştırmalarında, egzersizle benlik saygısı arasında erkekler için pozitif bir ilişki olduğunu, kızlar için ise negatif anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir (160).

Folkins ve Sime (1981) tarafından yapılan bir eleştiri, egzersiz ve psikolojik refah araştırması üzerine başarılı bir tartışmayı içermektedir. Bu araştırmanın eleştirisini yapan Folkins, Sime ve diğerleri genel spor aktivitelerine katılımın kişiliği pek etkilemiş görünmediğini, fakat zindelik düzeyini yükselten yoğun egzersiz ve programların, ruhsal durum, benlik kavramı ve genel zihin sağlığına olumlu yönde etkileri olabileceğini kabul etmişlerdir. Benlik kavramı hariç, genel kişilik özelliklerinden hiçbiri, fiziksel kuvvetteki artıştan etkilenmemiş görünmektedir. Bazı bulgular, artan kuvvet ve beden imgesindeki değişikliklerin, özellikle de zindelik programlarından önce ve düşük benlik saygısına sahip katılımcıların benlik saygısını, olumlu yönde etkileyebileceğini söylemektedirler (70).

Alferman ve arkadaşlarının (2000), sporun benlik algısına etkisinin incelendiği ve iki grup üzerinde yürütölen bir çalışmada, birinci grupta yer alanlara altı ay süreyle haftada bir belli bir antrenman programı uygulanmıştır (5). İkinci gruptakilerin ise böyle bir faaliyeti olmamıştır. Çalışmalara başlamadan önce her iki

grubun da genel benlik algılamaları ölçülmüştür. Başlangıçta iki grup arasında fark tespit edilmemiştir. Altı ay sonra testler tekrarlandığında; altı ay boyunca düzenli spor programını takip eden kişilerin, özellikle kendi bedenlerine yönelik algılamalarında diğerlerine göre önemli derecede artış tespit edilmiştir (92).

Yegül (1999), lisele erkek sporcular ile sporcu olmayanlar arasında benlik saygısı ile benlik algısı puanları arasındaki ilişkilerin araştırdığı çalışmada; sporcu olan bireyler ile sporcu olmayanlar arasında Rosenberg Benlik saygısı Ölçeği'nin benlik saygısı alt ölçeği puanlamasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamıştır (179). Fakat sporcuların atletik yeterlik ve global benlik saygısı puanlarında sporcular lehine anlamlı farklar bulunmuştur. Bunun nedeni için ise sporcu bireyin devamlı sporla iç içe olması, yaptığı spordan zevk alması ve kendini bir sporcu olarak yeterli algılaması atletik yeterlik puanlarını artırmıştır. Sportif başarılarla gelen tatmin duygusu da olumlu düşünceler yaratarak sporcuların kendilerini yeterli algılamalarına sebep olabileceği belirtilmiştir.

Women's Sports Foundation (1998) tarafından yayınlanan, 30.000 spor yapan ve spor yapmayan kız arasında yapılan araştırmada, spor yapan kızların akademik başarılarının daha yüksek olduğu, yaşlıları arasında kendilerini daha popüler hissettikleri, daha sosyal oldukları, liseden mezun olma oranlarının diğerlerine göre üç kat fazla olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, diğerlerine göre uyuşturucuya başlama olasılıkları %92 oranında az olduğu belirtilmiştir (173).

Tiryaki ve Morali (1992), yaptıkları bir araştırmada 222 sporcu ve 471 sporcu olmayan liselelerin benlik saygılarını ve sosyo-demografik özelliklerini karşılaştırmışlardır (161). Rosenberg Benlik Saygısı kullanılan araştırmada bu değişkenler için sporcu olanlar ile sporcu olmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Gün (2006), spor yapan ve yapmayan ergenlerde benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırıldığı çalışmada, sporcu olanlarla ile sporcu olmayanlar arasında Rosenberg Benlik saygısı Ölçeği'nin benlik saygısı alt ölçeği puanlamasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmuştur (77). Çalışma sonucunda spor yapanların benlik saygısı düzeylerinin spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğunu, spor yapmanın ergenlerde stres belirtilerini azaltmada çok önemli ve yararlı olduğunu ifade etmiştir.

Gallahue and Omzun (2001), çocuğun motor işlemleri başarıma kapasitesi hakkında bilgi sahibi olması ve kapasitesini hissetmesi benlik saygısının çok önemli bir parçası olarak görmektedir (66). Birçok eğitimci, psikolog ve terapist fiziksel yeteneklerdeki beceri ve başarının yüksek benlik saygısının gelişmesine katkıda bulunduğunu kabul etmektedir.

Spor ve fiziksel etkinliklerle stres, kaygı ve depresyon düzeyi arasında ters orantılı; benlik saygısı ve kendilik algısı ile doğru orantılı bir ilişki olduğu saptanmıştır (99).

Sporun ve fiziksel aktivitenin beden sağlığı üzerindeki olumlu etkilerinin yanı sıra ruh sağlığı açısından yararları da bilinmektedir. Kaynaklar gözden geçirildiğinde bu alanda yapılan çalışmaların daha çok erişkinlik dönemine ait olduğu göze çarpmıştır. Son yıllarda ergenlerle yapılan çalışmalarda fiziksel etkinliklerin kendilik algısı, yaşıt ve anne-baba ilişkileri, akademik başarı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu saptanmıştır. Ergenlik döneminde yapılan fiziksel aktivitenin gençlerin kendilerini daha sağlıklı ve formda hissetmelerinin yanı sıra, şimdiki ve ileri yaşlarındaki beden sağlıkları açısından da yararlı olduğu bildirilmiştir. Spor ve fiziksel etkinliklerle stres, kaygı ve depresyon düzeyi arasında ters orantılı; benlik saygısı ve kendilik algısı ile doğru orantılı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca

düzenli egzersiz yapan ergenlerin anne-babalarıyla daha az çatışma yaşadığı, daha az depresif belirti ve madde kullanımı tanımladığı, akademik başarılarının ortalamasının üstünde olduğu belirtilmiştir. Sporun bilinen bu olumlu etkileri kimi zaman ruhsal hastalıkların tedavisinin bir parçası durumuna gelmesini sağlamıştır. Çocuklarda spor ve fiziksel etkinliklerin ruh sağlığı üzerindeki etkileriyle ilgili çalışma sayısı azdır. Ekeland ve arkadaşları fiziksel etkinliklerin çocuk ve ergenlerde benlik saygısı, depresyon, kaygı ve davranış sorunları üzerinde olumlu etkisinin olduğunu belirtmiştir (99).

Literatürde yer alan çalışmaların çoğunluğunda görüldüğü gibi spor bireyin sosyalleşmesine, kendisini daha net ifade etmesine, özgüveninin artmasına, kişilerarası olumlu ilişkiler geliştirmesine katkıda bulunmaktadır. Bu sonuçlardan hareketle çocukların erken yaşta aileleri ve öğretmenleri aracılığı ile spora yönlendirilmelerinde çocuğun sosyalleşmesi açısından büyük fayda görülmektedir. Yurt dışında yapılan çalışmaların ise ortak olarak birleştikleri tespit, sportif aktivite içeren çalışmaların performans arttırmada, spor branşına yönelmede, bilişsel ve sosyal becerileri geliştirmede belirgin bir faktör olduğu yönündedir.

Araştırmaya katılan 12-14 yaş çocukların benlik saygıları spor yapan öğrencilerin (yüksek düzeyde) spor yapmayan öğrencilerden (orta düzeyde) daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç literatür ile paralellik göstermektedir.

4.3.6. Benlik Saygısı Özellikleri Bakımından Spor Yapan ve Spor Yapmayanların Motorsal Performansları ile Benlik Saygıları Arasındaki Korelasyon Farklarının İncelenmesi

Spor yapan 12 yaş grubu kızlarda benlik saygısı puanı ile motorsal performans parametreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmezken, Spor yapmayan 12 yaş grubu kızlarda benlik saygısı puanı ile motorsal performans

parametrelerinde sadece durarak uzun atlama testinde istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Durarak uzun atlama literatürdeki karşılığıyla patlayıcı kuvvet, kassal kuvvet parametrelerindedir. Durarak uzun atlama derecesi yüksek olan kızların benlik saygısı derecesi de yüksek bulunmuştur.

Spor yapan 12 yaş grubu erkeklerde benlik saygısı puanı ile motorsal performans parametreleri arasında vücut ağırlığı, sağ el kavrama kuvveti, 1 mil (1609 metre) koşu ve maksimal aerobik güç arasında anlamlı bir ilişki görülürken; Spor yapmayan 12 yaş grubu erkeklerde anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır.

Erken ergenlik dönemindeki 12 yaşındaki erkek öğrencilerin motorsal performanslarında; vücut ağırlığı düşük, sağ el kuvveti yüksek, 1 mil (1609 metre) koşu süresi düşük ve maksimal aerobik güç kapasitesi yüksek olan; yani vücut kompozisyonu, kuvvet ve kardiyovasküler uygunluk seviyeleri iyi derecede olan sporcuların benlik saygısı düzeylerinin de pozitif yönde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Spor yapan 13 yaş kız ve erkek öğrencilerde motorsal performans ile benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Spor yapan 14 yaş grubu kızlarda benlik saygısı puanı ile motorsal performans parametreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmezken, Spor yapmayan 14 yaş grubu kızlarda benlik saygısı puanı ile motorsal performans parametrelerinde sadece mekik testinde istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Spor yapan 14 yaş grubu erkeklerde benlik saygısı puanı ile motorsal performans parametrelerinden sadece 30 metre sürat koşu testi ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanırken (30 metre sürat koşu testini kısa zamanda koşanların benlik saygısı da yüksek olmaktadır); Spor yapmayan 14 yaş grubu erkeklerde ise

benlik saygısı puanı ile motorsal performans parametrelerinden sadece esneklik testinde istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

14 yaş ergenlik döneminde erkeklerin geçiş döneminden büyüme atağının olduğu döneme denk gelmektedir. Boy uzunluğunun maksimal düzeye yaklaştığı bu yaşta, gelişim açısından erkekler kızların önüne geçmektedir.14 yaş erkek ergenlerin sürat ve esneklik derecelerinin yüksek olması benlik saygılarını da pozitif yönde iyileştirmiştir. Özellikle bu yaş döneminde erkek öğrencilere sürat ve esneklik konusunda yapılacak program ve çalışmaların benlik saygılarını da pozitif yönde katkı sağladığı yapılan çalışmada ortaya çıkmıştır.

Raustorp ve ark. (2005) İsveç’li adölesanlara 3 yıl takip edilen araştırmada fiziksel aktivite, vücut kompozisyonu ve fiziksel benlik saygısını incelemiştir. Takip edilen kız ve erkek gruplarında VKI ve fiziksel benlik saygılarında önemli bir artma olduğu, takip edilen 3 yılın sonunda fiziksel aktivitesi yüksek olanların VKI normal, benlik saygılarının ise yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda sağlıklı bir yaşam stiline sahip kız adölesanların benlik saygılarında artma, erkeklerinde VKI’larında azalma meydana gelmiştir. Araştırmanın sonucunda erken adölesanlarda sağlıklı bir yaşam stili için özellikle kızların fiziksel benlik saygılarını desteklemek, erkeklerde de kilo kontrolünü sağlamak oldukça önemli bulunmuştur(135).

Guinn ve ark. (1997) nın Meksikalı Amerikan kız ergenlerde yaptığı araştırmada (74), beden imajı, egzersiz davranışları ve şişmanlığın benlik saygısına etkisini incelemiştir. 13-15 yaş grubundaki Meksikalı Amerikan kız ergenlere, benlik saygısı ölçeği, beden imajı ölçeği, egzersiz davranışları ölçeği uygulanmış ve antropometrik ölçümleri alınmıştır. Araştırma sonucunda, benlik saygısı, beden imajı ve egzersiz arasındaki ilişkiyi pozitif yönde, benlik saygısı ve şişmanlık arasındaki ilişkiyi de önemli bir şekilde negatif yönde bulunmuştur.

Crocker ve ark. (2000) Kanada’lı 10-14 yaşları arasındaki çocuklara yaptığı araştırmada, fiziksel aktivite ile benlik algıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir (36). Çalışmaya 5-8. sınıflarında okuyan 220 erkek, 246 kız öğrencilere Physical Self-Perception Profile (PSPP) Fiziksel Benlik Algısı anketini uyguladı. Fiziksel kondüsyon, kuvvet, beden imajı ve genel fiziksel benlik değerlerinin benlik algıları Fiziksel Benlik Algısı (PSPP) tarafından ölçüldü. Bulgular sonucunda erkekler kızlara göre daha çok fiziksel aktivitede üstünlük sağlamakta, ayrıca sportif yetenek ve kuvvet bulguları da erkeklerin kızlardan daha yüksek çıkmıştır. Hem kız hem de erkeklerde bütün parametreler (PSPP) fiziksel aktivite ile önemli şekilde ilişki bulunmuştur. Fiziksel benlik algıları özellikle fiziksel kondüsyon ve spor becerileri popülasyon içinde aktivite ile önemli ilişkiye sahip olduğu görülmüştür.

Son zamanlarda fiziksel aktivite ve sağlık üzerindeki genel raporlar arasında, düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerinin koroner kalp hastalıkları, hipertansiyon, diyabet ve göğüs kanseri riskini azalttığı belirtilmiştir. Bu nedenle bir çok ulusal organizasyonlar sağlıklı aktif bir yaşam stili için çocukların fiziksel aktivitelerini arttırmakta ve kendilerini yönetme becerilerini geliştirmektedirler. İgnico ve ark.(1999) fiziksel aktivite programlarının çocukların aktivite düzeylerini ve benlik saygısı düzeylerine etkisine yönelik yaptığı araştırma kapsamında deneklere (8-11 yaş) 10 haftalık aktivite programı (1 mil koşu, 1 dakika sit-up, otur eriş testi ve benlik saygısı testi) uygulanmıştır (90). Çalışma öncesinde ve sonrasında deneklerin test ölçümleri alınmıştır. Analizler sonucunda, deneklerin 1 mil koşu, 1 dakika sit-up ve otur eriş performanslarında sonraki testler, çalışma öncesinde alınan ölçüm değerlerine göre önemli derecede geliştiği görülmüştür. Deneklerde test öncesinde ve sonrasında 1 mil koşu da kalp atım hızı ve benlik saygısı skorlarında değişiklik görülmemiştir. Çalışma sonucunda fiziksel aktivite program modelinin ilköğretim

okulu öğrencilerinin fiziksel aktivite ihtiyaçlarının karşılanmasında pratik ve uygulanabilir bir metod olduğu belirtilmiş ve aynı zamanda aktivite programlarının uzun süreli yapılarak daha etkin sonuçlar alınabileceği bildirilmiştir.

Alfermann ve ark. (2000)'nın yaptığı araştırmada, fiziksel egzersizin benlik saygısı ve iyilik durumuna etkisini incelemiştir (5). Araştırma bulgularında,;tesadüfi random yoluyla deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur.Deney grubuna (24 kız ve erkek) 6 haftayı kapsayan bir egzersiz programı (koşu ve karışık spor programı) uygulanmıştır. Sonuçlar kontrol grubuyla (13 kişi) karşılaştırılmıştır. Egzersiz programı öncesinde ve sonrasında benlik saygısı ve iyilik durumları 3 kez ölçülerek egzersiz programına katılanların önemli bir şekilde benlik saygılarında gelişme görülmüştür. Ayrıca psikomatik şikayetlerinde de azalma meydana gelmiştir. Motor performans testleri, egzersiz programına katılan bütün gruplarda gelişme göstermiştir. Psikolojik (mental) sağlık gelişimi için egzersiz önemli bir faktör olmasına karşın başka stratejilerin de göz önünde bulundurulmaları bildirilmiştir.

Yapılan başka bir araştırmada benlik saygısı düşük çocukların ve obez çocukların üzerinde egzersizin etkisi incelenerek; uygun yapılan egzersizlerin çoğunlukla ergenlerde depresyonun azalmasına ve benlik saygısı düzeyinin artmasına neden olduğu belirtilmiştir. Birbiriyle iç içe olan egzersiz ve fiziksel aktivite önemli derecede psikolojik sağlık ve benlik saygısını arttırırken; ek olarak depresyon, öfke ve strese eğilim durumlarının egzersiz sonrasında dağılacağı belirtilmiştir (62).

Çocukluk obezitesi dünyanın en büyük sağlık, ekonomik ve sosyal sorunlarından biridir.Çocuklardaki hareketsiz bir yaşamın artması bilinen bir gerçektir (94). Avusturalya'da iki ile 17 yaşlardaki çocukların % 25'i fazla kilolu ve ya obezdir (12). Sedanter çocuklar hypokinetic hastalıkların gelişiminde risk

altındayken, bütün çocukların sağlıkların korunması zorunlu olmaktadır. 13-15 yaş Avusturalya kız adolesanların fiziksel aktivite seviyeleri, vücut kitle indeksi ve fiziksel benlik saygısı ve bunlar arasındaki ilişkiyi inceleyen veri bulunmamaktadır. Bazı araştırmalar kronolojik yaşın artması ile birlikte fiziksel aktivite seviyesinin düştüğünü, özellikle bu düşüşün adolesan yıllarında çok hızlı olduğunu belirtilmektedir (27, 103, 142, 157, 159, 164, 170). Yapılan araştırmalarda adolesan dönemi sırasındaki bazı zamanlarda fiziksel aktivite düzeylerinde bir düşüş meydana gelmekte; yalnız bu düşüşün hangi yaşta olduğu bilinmemektedir.

Avusturalya'nın kuzeydoğu Queensland bölgesindeki 13-15 yaşları arasındaki adolesan kızlara Cuddih ve ark.(2006) tarafından adım sayısı, VKI ve fiziksel benlik saygısının arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma yapmışlardır (37). Çalışmada çocukların günlük adım sayılarını belirleyebilmek için pedometre kullanılmıştır. 5 ile 8 gün arasındaki periyodlar içinde kullanılan pedometre sabahtan akşam yatıncaya kadar kullanılma talimatıyla beraber sadece yüzerken ve banyo yaparken çıkarılması istenmiştir. Avusturalya'lı adolesan kızların benlik saygısı profillerinin belirlenmesi için fiziksel benlik saygısının tanımlanan faktörleri ile aktivite seviyeleri ve VKI arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada 15 yaşına doğru, belirlenen günlük adımlama sayısında anlamlı şekilde düşüş oluşmuştur. Günlük adımlama sayısı ile VKI arasında negatif anlamda ilişki bulunmuştur($r = .251$, $p < .0001$). VKI ile Benlik saygısı arasında da negatif ilişki bulunurken ($p < .05$) VKI ile kuvvet parametresi ile pozitif ilişkiye rastlanmıştır. Çalışma aynı zamanda fiziksel aktivite düzeyi ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi pozitif olarak bulmuştur.

Yua ve ark (2008) Honkong'ta 8-12 yaş 383 ilköğretim öğrencilerine yaptıkları çalışmada, akademik başarı, fiziksel aktivite ve genel benlik saygılarını araştırmışlardır (183). Araştırma sonucunda, akademik başarı ile benlik saygıları

arasında pozitif korelasyon bulunurken, akademik performans ile fiziksel aktivite arasında negatif ilişkiye rastlanmıştır. Akademik olarak yüksek başarıya sahip ve fiziksel olarak aktif erkeklerin daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Özdemir ve ark. (2007) farklı türdeki egzersiz programlarının üniversiteli erkek öğrencilerin fiziksel benlik algısı ve bazı fizyolojik parametreleri üzerine etkisini inceleyen çalışmasında egzersize katılımın sonucu olarak psikolojik ve fizyolojik değişimler arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Çalışmaya, yaşları 19-25 arasında değişen, Beden Eğitimi ve Spor bölümünden seçmeli ders alan, 48 erkek üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmışlardır. Deney-kontrol gruplu, rasgele örnekleme yoluyla deneysel desen kullanılmıştır. Katılımcılar ön testler sonrasında rasgele olarak yüzme, koşu, bisiklet ve kontrol gruplarına ayrılmışlardır. Öntest ve sontest olarak 'Fiziksel Benlik Algısı Envanteri' (PSPP) uygulanmıştır. Ayrıca, kuvvet, Max-V0₂ tüketimi, vücut kompozisyonu değerleri de ön test ve son test olarak ölçülmüştür. Egzersiz gruplarındaki katılımcılar günde 45 dakikadan haftada 3 gün 12 hafta boyunca "107-80 kalp atım rezervinde bisiklet, koşu ve yüzme egzersizlerine katılırken, kontrol grubundaki bireyler herhangi bir düzenli fiziksel etkinliğe katılmamışlardır. Sonuç olarak aerobik türdeki egzersizlerin vücut yağ yüzdesini azaltmada ve kısmen fiziksel benlik algısı puanlarının artmasında etkili olduğu, yüzme egzersizinin diğer gruplara oranla maksimal oksijen tüketimini daha fazla arttırdığı bildirilmiştir (122).

Strobe ve Stroebe (1998), özellikle dayanıklılığın geliştirildiği zindelik antrenmanlarında duygu-durumun pozitif yönde gelişeceğini belirtmişlerdir. Fakat bazı çalışmaların bu değişimin harekete bağlı bedensel değişikliklerle, yani kişinin

kendi dış görünüm ve gücünden duyduğu memnuniyetle yakından ilişkili olduğunu belirtmiştir (92).

Aşçı (1998) ise fiziksel zindelik antrenmanının ve grupla psikolojik danışmanın üniversitede okuyan kız öğrencilerin benlik kavramı ve fiziksel ben kavramları üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmacı 40 kız üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada, fiziksel zindelik antrenmanı ile grupla psikolojik danışmanın birlikte yaşandığı süreç ve kontrol grubu olmak üzere öğrencileri rastgele dört gruba ayırmış ve şu sonuçları elde etmiştir; Benlik kavramı konusunda dört grup arasında benlik kavramının hiçbir alt ölçeğinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ayrıca, benlik kavramının alt boyutları için grup ve süre etkileşimi de etkili bulunmamıştır. Ayrıca, sportif yeterlilik, sağlık, vücut yağı, koordinasyon, görünüş, dayanıklılık, kuvvet, genel fiziksel ben ve kendine saygı konularında da gruplar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir (11).

Ryan ve Dzewaltowski (2002) “Gençlerde Farklı Bedensel Aktivite ve Kişisel Yetkinlik Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması” konulu çalışmalarında, 6. ve 7. sınıf öğrencileri üzerinde çalışmışlar ve çalışmada öğrencilerin bedensel aktivite yoluyla kendilerine olan güvenlerinin arttığı, bedensel aktivitedeki engellerin üstesinden geldikleri, aktif olmak, kendilerine çevre bulmak ve oluşturmak için diğer arkadaşlarını davet ettiklerini, girişken olduklarını saptamışlardır (139).

İçten ve ark.’nın “6 Haftalık Egzersiz Öncesi ve Sonrası 12-15 Yaş Aralığındaki Çocukların Benlik Saygındaki Değişim” üzerine yaptıkları çalışma sonucunda 6 haftalık egzersizin çocukların Benlik Saygısını ve Benlik kavramlarının devamlılığında bir iyileşme sağladığı yönünde sonuca ulaşmışlardır (91).

Aksaray ve İnanç (2003), Beceri eğitiminin ve benlik saygısını geliştirmeye yönelik aktivitelerin benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yaptıkları

çalışmada; beceri ve aktivite programlarına katılan öğrencilerin genel, sosyal, aile, okul ve toplam benlik saygısı puanlarının yükseldiği, her iki programa katılan öğrencilerin toplam ve alt ölçek benlik saygısı puanları arasında bir fark bulunmadığı, uygulamadan 16 hafta sonra öğrencilerin benlik saygıları tekrar ölçüldüğünde aileyle ilgili benlik saygısı haricinde, benlik saygılarındaki değişimin kalıcı olduğu görülmüştür (4).

Benlik saygısı düzeylerinin artırılması ve kişinin öz yeterliliği hem fiziksel sağlığın, hem de psikolojik sağlığın korunması ve önlenmesinde önemli bir katkı sağlar. Egzersiz hastalıkların önlenmesinde yardımcı rolü pozisyonuyla birlikte benlik saygısının gelişimine doğrudan etkisi vardır. Literatürde de egzersizin benlik saygısı gelişimine katkı sağladığı açıkça belirtilmiştir.

Yapılan çalışmada özellikle 12 yaş ve 14 yaşta spor yapan öğrencilerin motorsal performans parametrelerinden kuvvet, sürat ve kardiyovasküler dayanıklılığın benlik saygısı düzeyini pozitif olarak etkilediği görülmüştür. Literatürde fiziksel aktivite ve egzersiz programına katılan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin arttığını, depresyon ve kaygı düzeylerinin azaldığı belirtilmektedir. Yapılan araştırma literatürle paralellik göstermektedir. Ülkemizde doğrudan benlik saygısını arttırmaya veya geliştirmeye yönelik yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Özellikle ergenlik döneminde motorsal performans, fiziksel uygunluk ve fiziksel aktivitelerin benlik saygısı düzeyi üzerindeki etkisini araştıran çalışmalara daha çok ihtiyaç vardır. Çalışmada elde edilen sonuçlar, benlik saygısı düzeyinin geliştirilmesinde motorsal performans ve sporun da etkili bir yöntem olabileceğini düşündürmektedir.

BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1.SONUÇLAR

12-14 yaş çocukların motorsal performans ve benlik saygısı düzeylerinin incelendiği amaçlanan araştırmanın sonuçları aşağıda belirtilmiştir.:

Kişisel Bilgiler açısından elde edilen sonuçlar;

- 12-14 yaş kız ve erkek öğrencilerin %37.2'si 13, %37.2'si 14 ve %25.6'sı 12 yaşında olup öğrencilerin yaş ortalaması 13.11 ± 0.78 'dir. Öğrencilerin %52.9'u erkek, %47.1'i kız, %68.8'i aktif spor yapmıyor, %31.2'si aktif olarak spor yapmaktadır.
- Öğrencilerin okula %68.7'si yürüyerek, %16.3'ü servis ile, %12.9'u araba ile ve %2.1'i otobüs ile gittikleri görülmüştür.
- Kız öğrencilerin %26.78'inin, erkek öğrencilerin de %35.15'inin aktif olarak spor yaptıkları; Spor yapan öğrencilerin %24.8'i Futbol (40 kişi-Erkek), %17.4 'ü Basketbol- Kız (19kişi),%16,1'i Basketbol - Erkek (26 kişi), %28.4'ü Voleybol- Kız (31 kişi), % 18'i Voleybol-Erkek (29 kişi), % 18.4'ü Atletizm-Kız (20 kişi), % 11.8'i Atletizm-Erkek (19 kişi), %5.5'i Cimnastik -Kız (6 kişi), %6.2 si Cimnastik-Erkek (10 kişi),% 5.5'i Yüzme Kız (6 kişi), % 8.1'i Yüzme Erkek (13 kişi), 23.9'u Hentbol-Kız (26 kişi), % 8.1'i Hentbol-Erkek (13 kişi), % 0.9'u Tekvando-Kız (1 kişi), % 6.9'u Tekvando-Erkek (11 kişi) spor branşlarında faaliyet gösterdiği saptanmıştır.
- Öğrencilerin %51.2'sinin orta düzeyde, %46.0'mın iyi düzeyde ve %2.8'inin kötü düzeyde gelire sahip oldukları belirlenmiştir.

Motorsal Performans açısından elde edilen sonuçlar;

- 12-14 yaş grubu erkek öğrencilerin boy uzunluğu kız öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.
- Kız ve erkek öğrencilerin boy ve vücut ağırlıklarının yaşları ile birlikte anlamlı bir şekilde arttığı görülmüştür.
- 12 ve 13 yaştaki kızların vücut ağırlıklarının erkeklere göre daha yüksek, 14 yaşta ise erkeklerin vücut ağırlıklarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Spor yapan 12-14 yaş grubu öğrencilerin boy uzunluğu spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.
- Kız öğrencilerinin vücut ağırlığı ve vücut kitle indekslerinin erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, spor yapmayan öğrencilerin vücut ağırlığı ve vücut kitle indekslerinin spor yapan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Otur-eriş (Esneklik) test performansı dışında bütün motorsal performansların (Sağ-Sol el kavrama kuvveti, durarak uzun atlama, mekik, 30 m koşu, 1 mil (1609 m) koşu) ve maksimal aerobik güç değerleri bakımından erkek öğrenciler anlamlı bir düzeyde kız öğrencilerden daha yüksek değerle sahiptir. Otur-eriş (Esneklik) test performansında ise kız öğrencilerin değerleri erkek öğrencilerin değerlerinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Spor yapan kız ve erkek öğrencilerin bütün motorsal performans parametrelerinde (Sağ-sol el kavrama kuvveti, durarak uzun atlama, esneklik, mekik, 30 m koşu, 1 mil (1609 m) koşu ve maxVO₂) spor yapmayan kız ve erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek değerlere sahip olduğu tespit edilmiştir.

- Kız ve erkek öğrencilerin sağ-sol el kavrama kuvvetleri yaşla birlikte arttığı, 30 m koşu ve 1 mil koşu sürelerinde yaşla birlikte azaldığı belirlenmiştir.
- 30 sn mekik testinde 12, 13, 14 yaş grupları arasındaki farkın anlamlı bulunduğu; 12-13 yaş ve 13-14 yaş grupları arasındaki farkın anlamlı olduğu, 12-14 yaş grupları arasındaki fark ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.
- Durarak uzun atlama testinde 12, 13, 14 yaş grupları arasındaki farkın anlamlı bulunduğu; 12-14 ve 13-14 yaş grupları arasındaki farkın anlamlı olduğu, 12-13 yaş grupları arasındaki fark ise anlamlı bulunmamıştır.
- 30 metre koşu süreleri bakımından 12, 13, 14 yaş grupları arasındaki farkın anlamlı bulunduğu; 12-14 yaş ve 13-14 yaş grupları arasındaki farkın anlamlı olduğu, 12-13 yaş grupları arasındaki farkın ise anlamlı olmadığı görülmüştür.
- 1 mil (1609 m) koşu süreleri bakımından 12, 13, 14 yaş grupları arasındaki fark anlamlı bulunduğu; 12-14 yaş ve 13-14 yaş grupları arasındaki farkın anlamlı olduğu, 12-13 yaş grupları arasındaki farkın ise anlamlı bulunmamıştır.
- Maksimal aerobik güç değerleri açısından 12-14 yaş grubu kızlarla erkekler arasında erkekler lehine anlamlı bir farkın olduğu; Spor yapan ve spor yapmayan kız ve erkek öğrencilerin maksimal aerobik güç bakımından 12, 13, 14 yaş grupları arasındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.
- Spor yapmayan 12-14 yaş kız ve erkek öğrencilerin motorsal performans değerleri FİTNESSGRAM'ın önerdiği standart sağlık değerlerinden ve daha önce Türkiye'de aynı yaş grubuna yapılmış benzer çalışmalardan daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür.

Benlik Saygısı açısından elde edilen sonuçlar;

- Benlik saygısı puanları 12,13 ve 14 yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur 12-13 yaş ve 12-14 yaş grupları arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır.13-14 yaş grupları arasındaki fark ise anlamlı bulunmamıştır.
- 12 yaş kız öğrencilerin benlik saygısı puanlarının 12 yaşındaki erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu, 13 yaş ve 14 yaşa gelindiğinde ise erkek öğrencilerin benlik saygısı puanlarının kız öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Yaş artışıyla birlikte kız öğrencilerde benlik saygısı puanlarında azalma görülürken, erkek öğrencilerde ise yaşla artışıyla birlikte benlik saygısı puanlarının artma meydana gelmiştir
- 12-14 yaş grubu erkek ve kız öğrencilerin benlik saygısı puanları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır.
- Benlik saygısı puanları açısından spor yapan öğrenciler ile spor yapmayan öğrenciler arasında anlamlı bir fark tespit edildiği; spor yapan kız ve erkek öğrencilerin benlik saygısı puanları spor yapmayan kız ve erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Öğrencilerin benlik saygısı puanları ile gelir durumları arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Gelir durumu iyi ile orta olanlar arasında, hem de gelir durumu iyi ile kötü olanlar arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır. Gelir durumu kötü ve orta olanlar arasındaki fark ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.
- 12-14 yaş çocukların benlik saygısı puanları, gelir durumları iyi olanların, gelir durumları orta ve kötü olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Motorsal Performans ve Benlik Saygısı arasındaki ilişki açısından elde edilen sonuçlar;

- Spor yapan 12 yaşındaki kız öğrencilerin motorsal performans ve benlik saygısı arasındaki ilişki açısından anlamlı bir fark olmazken,
- Spor yapan 12 yaşındaki erkek öğrencilerin motorsal performans parametrelerinden vücut ağırlığı, sağ el kavrama kuvveti, 1 mil (1609 m) dayanıklılık koşusu ve maxVO₂ ile benlik saygısı arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Vücut ağırlığı düşük, kuvvet, kardiyovasküler dayanıklılıkları ve maksimum oksijen kapasiteleri yüksek olan erkek sporcuların benlik saygısı düzeyleri de yüksek bulunmuştur.
- Spor yapan 13 yaşındaki kız ve erkek öğrencilerin, ve aynı zamanda spor yapan 14 yaşındaki kız öğrencilerin motorsal performans ve benlik saygısı arasındaki ilişki açısından anlamlı bir fark saptanmazken,
- Spor yapan 14 yaşındaki erkek öğrencilerin motorsal performans parametrelerinden sadece 30 metre sürat koşusu ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür. 30 metre sürat koşu süresi düşük olan erkek sporcuların benlik saygısı düzeyleri de yüksek bulunmuştur
- Spor yapmayan 12 yaş erkek öğrencilerde ve spor yapmayan 13 yaş kız ve erkek öğrencilerde motorsal performans ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki görülmezken,
- Spor yapmayan 12 yaşındaki kız öğrencilerde motorsal performans parametrelerinden sadece durarak uzun atlama ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Durarak uzun atlama derecesi yüksek olan; yani patlayıcı kuvveti yüksek olan kız öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri de yüksek bulunmuştur.

- Spor yapmayan 14 yaşındaki kız öğrencilerde motorsal performans parametrelerinden sadece 30 sn mekik testi ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Mekik derecesi yüksek olan; yani kassal dayanıklılığı yüksek olan kız öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri de yüksek bulunmuştur.
- Spor yapmayan 14 yaşındaki erkek öğrencilerde motorsal performans parametrelerinden sadece otur-eriş testi (esneklik) ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Esneklik derecesi yüksek olan 14 yaşındaki erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri de yüksek bulunmuştur.

Günümüzde yaşamımızın içine giren faydalarının yanında zararlarını da gördüğümüz teknolojik gelişmeler, sanayileşme ve şehirleşme oranındaki artış, dünya'daki diğer ülkelerde olduğu gibi Türkiye'de de hareketsiz ve sedanter bir yaşam stilinin benimsenmesine ve yaygınlaşmasına olanak sağlamıştır. Bu hareketsiz ve sedanter yaşam tarzı geleceğimizi ve sağlık problemlerinin başlangıç dönemi olarak görülen çocuklarımızı da tehdit etmektedir. Bir çok hastalıkların ve alışkanlıkların kökeninin yaşamın ilk yıllarına rastladığı dikkate alındığında, şişman ve obez çocukların kalp damar hastalıkları, yüksek tansiyon, diabet gibi bir çok hastalıklarla karşı karşıya kalarak, kendine güveni olmayan, benlik saygısı düşük, pasif ve itaatkar birer yetişkin adayları oldukları görülmektedir.

Özellikle bunalımlarıyla ve zorluklarıyla birlikte kişiliğin, benliğin ve benlik saygısının geliştiği, insan yaşamının önemli bir kesitini oluşturan çocukluk ve ergenlik döneminde; bireylerin fiziksel ve psikolojik olarak hızlı bir gelişim ve değişim içerisinde olduğu bilinen bir gerçektir. Bu değişimin fiziksel aktivite ve motorsal performans düzeyi ile birlikte benlik ve benlik saygısı üzerinde de doğrudan etkisi olmaktadır.

Çocuklarda ve ergenlerde fiziksel uygunluk ve motorsal performans düzeyinin değerlendirilmesi sağlık, beden eğitimi ve egzersiz için son derece önemlidir.

Bu çalışma sonucunda, spor yapmayan 12-14 yaş kız ve erkek öğrencilerin motorsal performans değerleri fitnessgram'ın standart sağlık değerlerinden ve yurt içinde yapılmış benzer çalışmalardan düşük olduğu; spor yapan kız ve erkek öğrencilerin motorsal performanslarının ve benlik saygısı düzeylerinin spor yapmayan kız ve erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Fiziksel aktivite ve spor yapmanın, benlik saygısı ve kişiliğin gelişimine çok önemli katkı sağladığı da ortaya çıkmıştır.

Daha sağlıklı, kendine öz güveni olan ve benlik saygısı yüksek nesiller yetiştirmek için sporun ve fiziksel aktivitenin toplumun her kesimine yaygınlaştırılması, bilinçlendirilmesi ve olanakların oluşturulması gerekmektedir.

5.2. ÖNERİLER

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda;

- 1- Yaş gruplarına göre Türkiye’de standart sağlık değerleri ve performans normları oluşturulmalı; bu normlar belli aralıklarla güncellenerek öğrencilerin motorsal performans ve fiziksel uygunluk düzeyleri takip edilmelidir.
- 2- Yetenekli çocuklar keşfedilerek spora yönlendirilmeli ve geleceğin başarılı sporcuların yetiştirilmesine olanak sağlanılmalıdır.
- 3- Okullardaki ders başarısı kriterlerinin yanında sportif performans kriterleri de uygulanmalıdır.
- 4- .Hareket eden okul kavramı geliştirilerek öğrencileri spor yapmaya ve fiziksel aktivitede bulunmaya teşvik edilmelidir.
- 5- Öğrencilerin fiziksel, psikolojik ve benlik saygısının gelişimi için beden eğitimi ve spor derslerinde en azından antreman düzeyinde kuvvet, sürat ve kardiyovasküler dayanıklılığa yönelik programlar verilmelidir.Bunun içinde beden eğitimi ve spor derslerinin ders saatlerinin artırılması ve zorunu hale getirilmesi gerekmektedir.
- 6- Çekingen, yalnız, benlik saygısı düşük, kendine güvenmeyen, psikolojik sıkıntıları olan çocuk ve ergenler tespit edilerek, spora ve fiziksel aktivite programlarına yönlendirilmeli, okul içinde ve okul dışında olanaklar sağlanılmalıdır.
- 7- Bu çalışma farklı yaş grupları ve belirli spor branşları üzerinde de yapılarak yurt içinde ve yurt dışındaki benzer çalışmalarla karşılaştırılabilir.
- 8- Araştırmanın daha değişik örneklem grubu üzerinde tekrar yapılması, benlik saygısıyla ilgili daha ayrıntılı bilgilerin ortaya çıkmasını sağlayabilir.

Araştırmanın örneklem grubu belirlenirken değişik türde öğrenim gören öğrenciler seçilirse farklılıkların belirlenmesi açısından yararlı olabilir.

- 9- Bundan sonra yapılacak araştırmalarda araştırma bulgularının zenginleştirilmesine ve geliştirilmesine ihtiyaç vardır. Bu amaçla, Benlik Saygısına ilişkin öğrencilerin, sosyo – ekonomik düzeyleri, spor branşları ve fiziksel aktivite düzeyleri gibi bağımsız değişkenlerin etkisi araştırılabilir.
- 10- Spor psikolojisi ve spor psikiyatrisi ile ilgili çalışmalar az sayıda ve daha çok erişkinlik dönemine aittir. Çocuk psikiyatrisi alanında da fiziksel etkinlikler ve sporla ilgili daha kapsamlı çalışmalar yapılmalı ve sporun ruh sağlığını hangi yollarla etkilediğinin üzerinde durulmalıdır.
- 11- 12-14 yaş çocukların mevcut motor performanslarının ve benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi, bu dönemdeki çocukların fiziksel ve psikolojik gelişimlerine katkı sağlanmasına yönelik girişimlere; yapılacak olan girişimlerin ise her türlü sportif etkinliklerle birlikte çocukların motorsal performanslarının yükseltilmesine, sağlıklı, benlik saygısı yüksek ve kendine öz güveni olan bir toplumun yetiştirilmesine ve ulusal düzeyde yapılacak planlamalara ışık tutacaktır.

BÖLÜM VI

ÖZET ve ABSTRACT

6.1. ÖZET

12-14 YAŞ ÇOCUKLARIN MOTORSAL PERFORMANS VE BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırma 12-14 yaş çocukların motorsal performans ve benlik saygısı düzeylerini belirleyerek yaş, cinsiyet ve spor yapma durumu farklılıklarını ortaya koymak; motorsal performans ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmaya İzmir il merkezinde okuyan 407'si kız, 458'i erkek (aktif spor yapan 270 kişi, aktif spor yapmayan 595 kişi) olmak üzere toplam 865 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır.

Öğrencilerin motorsal performanslarını belirlemek için bazı antropometrik ve motorik testler uygulanmıştır. Antropometrik testler boy uzunluğu, vücut ağırlığı, ve vücut kompozisyonu ölçümlerini kapsamaktadır. Motorsal performans testleri olarak; kassal kuvvet:sağ-sol el kavrama kuvveti testi, durarak uzun atlama testi, kassal dayanıklılık: 30 sn mekik testi, esneklik:otur-eriş testi, sürat: 30 m koşu testi, kardiyovasküler dayanıklılık: 1 mil (1609 m) koşu testi kullanılmıştır.

Benlik saygısı düzeyini belirlemek için Özoğul (1988) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri (1967) okul kısa formu kullanılmıştır.

Gruplar arasında (yaş, cinsiyet ve spor yapma durumu) motorsal performans ve benlik saygısı özellikleri bakımından 3x2x2 düzeninde varyans analizi ve bonferroni testi kullanılmıştır.

Çalışma sonucunda, öğrencilerin benlik saygısı puanları bakımından 12,13 ve 14 yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Spor yapan kız ve erkek öğrencilerin antropometrik ölçümleri, motorsal performans testleri ve benlik saygısı puanlarının spor yapmayan kız ve erkek öğrencilerden daha yüksek değerlere sahip olduğu tespit edilmiştir. Spor yapan 12-14 yaş çocukların kuvvet, sürat ve kardiyovasküler dayanıklılıkla benlik saygısı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Motorsal Performans, Fiziksel Uygunluk, Ergenlik, Benlik Saygısı

6.2. ABSTRACT

THE EXAMINING OF MOTOR PERFORMANCE AND SELF ESTEEM LEVELS IN CHILDREN AT 12-14 YEARS OLD

This research was conducted for the purpose of determining 12-14 year old children's motor performance and self esteem levels and the differences according to age, gender and participation in sports and examining the relationship between motor performance and self esteem.

The research was conducted with 865 students in Izmir province center who participated voluntarily (407 girls, 458 boys; 270 active and 595 not active sports participants).

Some anthropometric and motor tests were administered to determine the students' motor performance. The anthropometric tests included height, weight and body composition measurements. The motor performance tests used were right-left hand grasp strength and standing long jump for muscle strength, 30 second shuttle test for muscle endurance, sit-reach test for flexibility, 30 meter run test for speed, and 1 mile (1609 meters) run test for cardiovascular endurance.

To determine self esteem level the short school form of the Coopersmith Self Esteem Inventory (1967) which was adapted for Turkish by Özoğlu (1988) was used. The characteristics of motor performance and self esteem were looked at between groups (age, gender and status of sports participation) using variance analysis at 3x2x2 level and Bonferroni test.

Statistically significant differences were determined in the students' self esteem scores between the 12, 13, and 14 year old groups. The anthropometric

measurements, motor performance and self esteem scores of the female and male students who participated in sports were higher than those of the female and male students who did not participate in sports. Statistically significant relationships were found between 12-14 year old active sports participant children's self esteem and their strength, speed and cardiovascular endurance.

Key Words: Motor Performance, Physical Fitness, Adolescence, Self Esteem

BÖLÜM VII

YARARLANILAN KAYNAKLAR

1. Aahperd ,(1999). Physical Best, Human Kinetics, Champaign
2. Abdul-Rahim H.F., Holmboe-Ottesen G., Stene L.C.M., Hussein A., Jervell J., Bjertness E.(2003). Obesity in a Rural and an Urban Palestinian West Bank Population, *International Journal of Obesity*, 27;140-146.
3. Adams, F.J.(1995). Ergenliği Anlamak. (Editör: Bekir Onur), Ankara:İmge Kitabevi, 185-186
4. Aksaray S.(2003).Ergenlerde Benlik Saygısı Geliştirmede Beceri Eğitimi ve Aktivite Merkezli Programların Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana
5. Alfermann D., Stoll O.(2000). Effects of physical exercise on self-concept and well-being. *International Journal Of Sport Psychology*, 31(1): 47-65.
6. American Academy Of Pediatrics (2003). Committee of Nutrition, Prevention of Pediatric Overweight and Obesity, *Pediatrics*, 112 (2): 424-430.
7. American College of Sports Medicine (2000). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. 6th ed. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins,USA, 57-87
8. Arıcak O.T.(1995).Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Denetim Odağı İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

9. Arıcak T.(1999). Grupla Psikolojik Danışma Yoluyla Benlik ve Mesleki Benlik Saygısının Geliştirilmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
10. Aşçı FH, Koşar S, İşler A.(2001) The relationship of self-concept and perceived athletic competence to physical activity level and gender among turkish early adolescents. *Adolescence*,36(143):499–502.
11. Aşçı F.H.(1998). Fiziksel Zindelik Antrenmanının ve Grupla Psikolojik danışmanın Üniversiteli Kız Öğrencilerin Benlik Kavramı ve Fiziksel Ben Kavramları Üzerine Etkisi. ODTÜ, S.B.E. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
12. Australasian Society for the Study of Obesity (2004) Fact Sheet – Obesity in Australian Children: Consequences Causes Prevention & Management Retrieved September 11 2004 from http://www.wassoorgau/freestyler/gui/files/factsh.eet_children_cons_causes_preventionment.pdf
13. Bal Ü.(2003). Hastanede Çalışan Hemşire ve Diğer Bayan Sağlık Personelinin Benlik Saygıları ve Atılgnlık Düzeylerinin İncelenmesi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
14. Baltacı G., Un N., Tunay V., Besler A, Gerçeker S.(2003).Comparison of Three Different Sit and Reach Tests for Measurement of Hamstring Flexibility in Female University Students, *British Journal of Sports Medicine*, 37: 59-61.
15. Barnes M.E., Farrier C.S.(1985). A longitudinal study of the selfconcept of low income youth. *Adolescence*, 77:199-205.
16. Bednar R.L., Wells M.G., Peterson S.R.(1991), Self Esteem. American Psychological Association, Washington, D.C, 18-58.

17. Berkey C.S., Rockett H.R., Field A.E., Gillman M.W., Razier A.L., Camargo C.A, Colditz G.A.(2000). Activity, Dietary Intake, and Weight Changes in a Longitudinal Study of Preadolescent and Adolescent Boys and Girls, *Pediatrics*, 105 (4): 1-9.
18. Berns M.R.(1993). Child, family, community, socialization and sport, Harcourt Brace College Publishers. San Diego.
19. Beunen G, Malina RM (1996). Growth and Biological Maturation: Relevance to Athletic Performance “The Child and Adolescent Athlete”, Edited by Oded Bar-Or, Volume VI of the Encyclopaedia of Sport Medicine an IOC Medical Publication in Collaboration With The International Federation of Sports Medicine, Blackwell Science, 3-24.
20. Bilgin Ş.(2001). Ergenlerde Kaygı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
21. Bompa T.O. (1998). Antrenman Kuramı ve Yöntemi, Keskin İ., Tuner AB(Çeviren),1. Baskı, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
22. Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, Sutton JR, McPherson BD.(1990). Exercise, Fitness and Health -A Consensus of Current Knowledge, Human Kinetics Books, Champaign, Illinois
23. Browker A. (2006). Relationship Between Sports Participation and Self-Esteem During Early Adolescence, *Canadian Journal of Behavioural Science*. http://findarticles.com/p/articles/mi_qa3717/is_200607/ai_n17180830
24. Brown DB (2001) About Obesity, International Obesity Task Force.
25. Can Y., Polat M. (2004). Kayseri İli İlköğretim Öğrencilerinde Kayak Sporuna Yönelik Fiziksel Uygunluk Normlarının Araştırılması. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13 (1): 48-54.

26. Canat S.(1996). Puberte Ergenlik Dönemi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları, Ed.Sayı I, AnTıp A.Ş., Ankara, 279-287.
27. Caspersen C.J., Pereira M.A., Curran K.M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States by sex and cross-sectional age. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32: 1601-1609.
28. Caspersen C.J., Powell K.E., Christensen G.M. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research, *Public Health Reports*, 100:126-131.
29. Chapman P.L, Mullis A.K.(2002). Readdressing Gender Bias In The Coopersmith Self-Esteem Inventory-Short Form. *Journal of Genetic Psychology*,163(4): 403-409.
30. Colditz G.A.(1999). Economic costs of obesity and inactivity, *Medicine and Science in Sports and Exercises*, 31:663-667.
31. Coopersmith S.(1967). The Antecedents of Self Esteem, Cole and Freeman, Co., San Francisco.
32. Coopersmith S.(1991). Self-Esteem Inventories. Consulting Psychologist Pres, Inc. 3803 E. B. Ayshore Road, Palo Alto, CA 94303.
33. Corbin C.B., Pangrazi R.P. (1992). Are American Children and Youth Fit, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63 (2): 96-106.
34. Corbin C.B., Pangrazi R.P., Le Masurier G.C. (2004). Physical activity for children: Current patterns and guidelines. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 5(2): 1-8.
35. Crocker P, Sabiston C, Forrester S, Kowalski N, McDonough M.(2003). Predicting change in physical activity, dietary restraint, and physique anxiety in adolescent girls. *Canadian Journal of Public Health*, 94 (5):332-337.

36. Crocker P., Robert E., Kowalski K. (2000) Children's physical activity and physical self-perceptions, *Journal of Sports Sciences*, 18(6): 383–394.
37. Cuddih T., Michaud-Tomson L., Jones E., Johnston A. (2006) Exploring the Relationship between Daily Steps, Body Mass Index and Physical Self-Esteem in Female Australian Adolescents. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 4(1): 25-35.
38. Cureton K.J., Plowman S.A.(2002). Aerobik Capacity Assesments, Health Benefits of Physical Activity and Fitness in Children. Fitnessgram reference Guide Dallas, Fitnessgram/ Activitygram Reference Guide (3rd ed.), Editors: Welk G.J., Meredith M.D., Chapter 9, TX:The Cooper İnstitute, http://www.cooperinst.org/products/grams/documents/FITNESSGRAM_ReferenceGuide.pdf
39. Cureton K.J., Sloniger M.A., O'Bannon J.B.,Black D.N., McCormack W.P.(1994). A generalized equation for prediction of VO₂ peak from one-mile run/walk performance in youth. *Medicine and Sicience in Sport and Exercises*, 27: 445-451.
40. Cüceloğlu D.(2005). İnsan ve Davranışı. 14.Basım. İstanbul. Remzi Kitabevi A.Ş., 373- 376.
41. Çalış M. (1992). Beden Eğitimi Dersine Katılan Katılmayan ve Spor Yapan 15–16 Yaş Grubu Erkek Öğrencilerin Fizyolojik Parametrelerinin Eurofit Test Bataryasıyla Mukayesesi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
42. Çelebi F. (2000). 12–14 Yaş Grubu Puberte Dönemi Spor Yapan ve Sedarter Öğrencilerin Postürel ve Biyomotor Özelliklerinin Karşılaştırılması Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi,

Muğla.

43. Çelen N.(1986). Ergenlerde Anti Sosyal Davranış Nedenleri. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1):155-161.
44. Çoksevrim B., Çaksen H.(2005). Evaluation of exercise performance in Healthy Turkish Adolescents, *International Journal of Neuroscience*, 115:1033-1039.
45. Çolak M. (2006). Erzincan İlinde Yaşayan 12-14 yaş Kız ve Erkek Çocuklarda Sağlıkla ilişkili Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin Değerlendirilmesi, Gazi Üniversitesi Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara
46. Çuhadaroğlu F.(1986). Adolesanlarda Benlik Saygısı. Yayınlanmış Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara
47. Demir İ. (2001). Beden Eğitimi ve Sporun Beceri, Yetenek Gelişimlerine Etkisi (11–13 Yas Grubunda Eurofit Test Değerlendirmesi), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
48. Dinçel E., Şahin N.H. (2006). Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevler ve Psikolojik Problemler, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
49. Dishman RK, Hales DP, Pfeiffer KA, Felton GA, Saunders R, Ward DS, Dowda M., Pate RR.(2006). Physical self-concept and self-esteem mediate cross-sectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls. *Health Psychology*;25(3):396-407.
50. Docherty D.(1996). Field Tests and Test Batteries, *Measurement in Pediatric Exercise Science*, Human Kinetics, Canada, 285-334
51. Docherty D., Gaul C.A. (1991). Relationship of Body Size, Physique and

- Composition to Physical Performance in Young Boys and Girls, *International Journal of Sports Medicine*, 12:525-532.
52. Doğan S. (1992). Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Kendini Kabul Düzeylerinin Belirlenmesi ve Bazı Değişkenlerle İlişkinin İncelenmesi, III. Ulusal Hemşirelik Kongresi Kitabı, Sivas, 463-473.
53. Dorak F. (2008). Oyun Duyusundan Hızlı Oyuna, Ege Üniversitesi Basımevi İzmir, 56
54. Ekşi Aysel.(1999). Ben Hasta Değilim. Çocuk Sağlığı ve Hastalıklarının Psiko Sosyal Yönü. Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul.
55. Er D.(1995). Eurofit Testleri İle 12–14 Yaş Grubu Öğrencilerin Fiziksel Uygunluk Normlarının Araştırılması Kastamonu Uygulaması, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
56. Ergun N., Baltacı G.(1997). Spor Yaralanmalarında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Prensipleri, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara
57. Faigenbaum AD., Westcott W.L., Loud R.L., Long C. (1999). The Effect of Different Resistance Training Protocols on Muscular Strength and Endurance Development in Children, *Pediatrics*, 104(1) <http://pediatrics.aappublications.org/cgi/reprint/104/1/e5>
58. Faulkner R.A. (1996). Maturation, in Measurement in Pediatric Exercise Science, (Ed): Dochertyn. , Human Kinetics, Canada, 129-158
59. Findlay L.C., Bowker A. (2007). The Link between Competitive Sport Participation and Self-concept in Early Adolescence: A Consideration of Gender and Sport Orientation *Journal of Youth and Adolescence*, Publisher:

Springer Netherlands

<http://www.springerlink.com/content/456u212335536853/fulltext.pdf?page=1>

60. Fitnessgram /Activitygram References Guide, (2008).,The Cooper Institute, Dallas, s. 9-17 (<http://www.fitnessgram.net/FG-59-68.pdf>)
61. Fortier M.D., Katzmarzyk P.T., Malina R.M., Bouchard C.(2001) Seven-Year Stability of Physical Activity and Musculoskeletal Fitness in the Canadian Population, *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33 (11):1905-1911.
62. Fox K. (1999). The influence of physical activity on mental well being. *Public Health Nutrition*. 2(3): 411-418.
63. Freedson P.S., Cureton K.J., Heath G W.(2000) Status of Field- Based Fitness Testing in Children and Youth, *Preventive Medicine*, 31:77- 85.
64. Fu F.H., Hao X.(2002). Physical Development and Lifestyle of Hong Kong Secondary School Students, *Preventive Medicine*, 35:499- 505.
65. Fujii K., Demora S.(2003). Relationship Between Change in BMI with Age and Delayed Menarche in Female Athletes, *Journal Of Physiological Anthropology And Applied Human Science*, 22 (2):97-104
http://www.jstage.jst.go.jp/article/jpa/22/2/97/_pdf
66. Gallahue D., Omzun J.C.(2001). Understanding motor development: Infants, children, adlescenst, adults.C. Brown& Benchmark Puplicshers, 541, Dubugue.
67. Gander M.J., Gardiner H.W. (1995). Çocuk ve Ergen Gelişimi. (Çev: Ali Dönmez, Nermin Çelen, Bekir Onur). İmge Kitabevi, Ankara (II.Baskı)
68. Gaul C.A (1996). Muscular Strenght and Endurance, in Docherty, D. (Ed): Measurement in Pediatric Exercise Science, Human Kinetics, USA, 225- 258
69. Geçtan E. (1981). Psikanaliz ve Sonrası. İstanbul: Hür Yayın A. P. 1. Baskı.

70. Gill D.L.(1986). Psychological Dynamics of Sport Illinois. Human Kinetics Publishers: 37,103.
71. Gonzalez J., Field T., Yando R., Gonzalez K., Lasko D., Bendell D. (1994). Adolescents perceptions of their risk taking behavior. *Adolescence*, 29 (115): 701-709.
72. Gökmen H., Karagül T., Aşçı F.H.(1995). Psikomotor Gelişim, GSGM Yayın No: 139, Ankara.
73. Guerra S., Ribero J.C., Costa R., Duarto J., Mota J.(2002). Relationship Between Cardiorespiratory Fitness, Body Composition and Blood Pressure in School Children, *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42:207-213.
74. Guinn B., Semper T., Jorgensen L.(1997) Mexican American Female Adolescent Self-Esteem: The Effect of Body Image, Exercise Behavior, and Body Fatness. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 19(4):517-526.
75. Güçray S. (1989). Çocuk Yuvasında ve Ailesi Yanında Kalan 9, 10, 11 yaş çocuklarının Öz-Saygı Gelişimini Etkileyen Bazı Faktörler, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi, Ankara
76. Güler D.(2003). 8-10 yaş grubu Erkek Çocuklarda Aahperd Fiziksel Uygunluk Test Bataryasının Sosyo ekonomik Düzey ile ilişkilendirilmesi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi
77. Gün E. (2006). Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü,Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
78. Günay M., Yüce A.İ. (1996). Futbol Antrenmanın Bilimsel Temelleri, Seren Matbaacılık, Ankara.

79. Güngör A.(1989). Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara.
80. Gür A.(1996). Ergenlerde Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Hacettepe Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
81. Hatun Ş.(2003). Çocukluk Çağında Obezite. 2. Ulusal Obezite Kongresi ve 1. Balkan Obezite Kongresi Satellit Sempozyumu,Çeşme Program ve Özet Kitabı. Türkiye Obezite Araştırma Derneği Yayını.
82. Heath G.W., Pratt M., Warren C. W., Kann L. (1994). Physical activity pattern in American high school students: Results from the 1990 youth behaviours survey. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine. 148: 1131-1136.
83. Heyward V.H.(1998). Assessing Body Composition, Advanced Fitness Assesments and Exercise Prescription, Champaign, IL: Human Kinetics
84. Hills AP. Lyell L., Byrne N.M. (2001). An Evaluation of the Methodology for the Assessment of Body Composition in Children and Adolescents in Jürimae T., Hills. AP.(eds): Body Composition Assessment in Children and Adolescents. Med Sport Sci. Basel, Karger, 44: 1-13.
85. Hortaçsu N.(1997). İnsan İlişkileri. Ankara: İmge Kitabevi, 2. Baskı.
86. <http://candir.meb.gov.tr/belgem/ilkders.doc> (20.08.2008)
87. <http://www.angelfire.com/psy/muratyildiz/benlik.htm> (27.05.2007)
88. <http://www.istanbuleah.gov.tr/saglik-kosesi/bedenkitleindeksi/> (14.06.2008)
89. Huang Y.C., Mallina R.M.(2002). Physical Activity and Health- Related Physical Fitness in Taiwanese Adolescents, [Journal Of Physiological Anthropology](#). 21(1): 11-19.
90. Ignico A., Richhart C., Wayda V.K.(1999). The Effects of a Physical Activity

Program on Children's Activity Level, Health-related Fitness, and Self-Esteem, *Early Child Development and Care*, 154:31-39.

91. İçten B, Koruç Z, Kocaekşi S. (2006). 6 haftalık egzersiz öncesi ve sonrası 12-15 yaş aralığındaki çocukların benlik saygındaki değişim. 9. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, sayfa 944, Muğla
92. İkizler H.C. (2002). Spor Sağlık ve Motivasyon. 1.Baskı, İstanbul: Alfa Yayınları, 20, 30-31.
93. İşleyen Ç.(1988). 12–14 Yaş ve 15–17 Yaş Futbol takımlarının Bazı Fonksiyonel Parametrelerinin Kontrol Grubu ile Karşılaştırılması. *Spor Hekimleri Dergisi*. 23(1) Ankara.
94. Jackson A.W., Morrow J.R., Hill D.W., Dishman R.K. (1999). Physical Activity for Health and Fitness. Human Kinetics: United Kingdom
95. Janz K.F., Dawson J.D., Maroney L.T.(2002). Increases in Physical Fitness During Childhood Improve Cardiovascular Health During Adolescence: The Muscatine Study, *International Journal of Sports Medicine*, 23:15-21.
96. Janz K.F., Mahoney L.T.(1997). Three-Year Follow-up of Changes in Aerobic Fitness During Puberty: the Muscatine Study, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68(1): 1-9.
97. Karasar, N. (2003). Bilimsel Araştırma Yöntemi, Ankara.Nobel Yayınevi, 77
98. Karagözoğlu C., Özcan A.O. (1997). 11-14 Yaş Grubu Sporcularda Grupla Psikolojik Danışmanın Kontrol Odağına Etkisinin Araştırılması, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Doktora Tezi, İstanbul

99. Karakaya, I., Coşkun A., Ağaoğlu B.(2006). Yüzücülerin Depresyon, Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7: 162-166.
100. Kariman İ.(2005) Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygıları Ve Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 9 (1): 24-31.
101. Katzmarzyk P.T., Gledhill N., Shephard RJ.(2000). The Economic burden of physical inactivity in Canada, *Canadian Medical Association Journal*. 163:1435-1440.
102. Kemper H.C.G., Twisk J.W.R, Koppes L.L.J., Van Mechelen W., Berthege Post G. B. (2001) A 15- Year Physical Activity Patten is Positively Related to Aerobic Fitness in Young Males and Females (13-27 Years), *European journal of applied physiology*. 84(5): 395-402.
103. Kimm S.Y.S., Glynn N.W., Kriska A.M., Barton B.A., Kronsberg S.S., Daniels S.R., Crawford R.B., Sabry Z.I., Lui K. (2002) Decline in physical activity in black girls and white girls during adolescence. *New England Journal of Medicine*. 347:709-715.
104. Knox M., Jeanne F., Robert E., Ellen Green B., (2000). Gender differences in adolescents' possible selves. *Youth & Society*. 1(3): 287- 310.
105. Koç H.(1996). 14–16 Yaş Grubu Hentbolcu ve Beden Eğitimi Dersi Alan Öğrencilerin Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin Eurofit Test Bataryasında Değerlendirilmesi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

106. Korugan Ü., Damcı T., Özbey H. Özer E.M. (2000) Klinik Obezite. Obezite Çalışma Grubu Yayını, İstanbul, Roche Yayınları.
107. Kulaksızoğlu A. (1998). Ergenlik psikolojisi. İstanbul: Remzi Yayınevi.
108. Leger L.(1996). Aerobic Performance, in Docherty, D. (Ed): Measurement in Pediatric Exercise Science, Human Kinetics, USA, 183-223.
109. Logoğlu M.(2002). 12 Yaş Grubundaki Okullu Çocukların Eurofit Test Bataryası ile Fiziksel Uygunluklarının Değerlendirilmesi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
110. Malina R.M. (2001): Physical Activity and Fitness: Pathway From Childhood to Adulthood, *American Journal of Human Biology*, 13:162-172.
111. Malina R.M., Bouchard C.(1991). Growth, Maturation and Physical Activity, Human Kinetics Book, USA Charrtpaign, Illinois, 52-424,
112. MC Closkey J., Bulechek G.(1998). Nursing Intervention Classification (NIC) 182, 582
113. McCarty, J.D., Hoge D.R. (1982) Analysis of Age Effects in Longitudinal Studies of Adolescent Self-Esteem. *Development Psychology*,18(3): 372-379.
114. Minkler S., Patterson P(1999). The Validity of The Modified sit and rich test in college-age students, *Research Quarterly for Exercises and Sport*,65(2):189-192.
115. Moneta G.B., Schneiderr B., Csikszentmihalyi M.(2001). A Longitudinal Study Of The Self Concept, Experiential Components Of Self-Worth And Affect Across Adolescence. *Applied Developmental Science*, 5(3): 125-142.
116. Muratlı S. (2007). Antreman ve Müsabaka. 2.Baskı. Ladin Matbası, İstanbul.
117. Mussen PH, Conger JJ, Kagan J, Huston AC (1990): Child Development and

Personality. Seventh ed., Harper Collins Publishers, 569

118. Must A., Strauss R.S.(1999). Consequences of childhood and adolescent Obesity, *International Journal Of Obesity And Related Metabolic Disorders*, 23:01-11.
119. Nakao T., Komiy A.S.(2003). Reference Norms for a Fat- Free Mass Index and Fat Mass Index in the Japanese Child Population, *Journal Of Physiological Anthropology And Applied Human Science*, 22 (6): 293-298.
120. Nigg C., Norman G., Rossi J., Benisovich S.(2001). Examining The Structure Of Physical Self-Description Using An American University Sample. *Research Quarterly for Exercise and Sport*;72(1):78–83.
121. Nottelman E.D. (1987). Competence and Self Esteem During Transition From Childhood To Adolescence. *Developmental Psychology*, 23(3): 441-450.
122. Özdemir R., Çelik Ö., Aşçı F.(2007) Farklı Türdeki Egzersiz Programlarının Üniversiteli Erkek Öğrencilerin Fiziksel Benlik Algısı ve Bazı Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisi. IV.Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi Kitabı, Antalya, 76-77
123. Özdirenç M., Özcan A., Akın F., Gelecek N.(2005). Physical Fitness in rural Children compared with urban children in Turkey, *Pediatrics International*, 46:26-31.
124. Özer D., Özer K. (2004). Çocuklarda Motor Gelişim, Nobel Yayın Evi, 3. Baskı, Ankara, 183-186
125. Özoğul N.(1988). Annenin Çalışmasının ve Bazı Bireysel Niteliklerin Çocuğun Özsaygısına Etkisi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

126. Öztürk E., Tucuoğlu S.(2003). 11-14 Yaş Arası Ergenlerin Problem Alanlarına Yönelik Grup Rehberliği İle Çözüm Önerisi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul
127. Pangrazi R.P., Corbin C.B.(2002). Factors that Influence Physical Fitness in Children and Adolescents, Health Benefits Physical Activity Fitness in Children, Fitnessgram Referece Guide Dallas, TX: The Cooper İnstitute.
128. Pangrazi RP., Corbin C.B. (1990). Age as Factor Relating to Physical Fitness Test Performance, *Research Quarterly for Exereise and Sport*, 61(4): 410-414.
129. Pate, R.R., Ross, J.G., Dotson, C.O. and Gilbert, G.G. (1985). “The New Norms: A Comparison With The 1980 AAHPERD Norms”, *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 56 (1): 28-30.
130. Pekel H., Bağcı E., Güzel M., Balcı Ş., Pepe H.(2006). Spor Yapan Çocuklarda Performansla İlgili Fiziksel Uygunluk Test Sonuçlarıyla Antropometrik Özellikler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(1): 299-308.
131. Pekel H., Balcı S., Arslan Ö., Bağcı E., Atdos L., Tamer K.(2007). Atletizm Yapan Çocukların Performansla İlgili Fiziksel Uygunluk Test Sonuçlarının ve Bazı Antrepometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1): 427-438.
132. Pınar R.(2002). Obezlerde Depresyon, Benlik Saygısı ve Beden İmajı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma, *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6(1):30-41.
133. Pişkin M. (1996). Self-esteem and locus of control of secondary school children both in England and Turkey. Yayınlanmamış Doktora Tezi. University of Leicester, England.

134. Plowman S.A.(2002). Muscular Strength, Endurance, and Flexibility assessments Health Benefits of Physical Activity and Fitness in Children, Fitnessgam Reference Guide Dallas, TX:The Cooper Institute
135. Raustorp A., Mattsson E., Svensson K., Ståhle A.(2005). Physical activity, body composition and physical self-esteem: a 3-year follow-up study among adolescents in Sweden, *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 16 (4): 258 – 266.
136. Raustorp A., Stahle A., Gudasic H., Kinnunen A., Mattsson E.(2005) Physical activity and self-perception in school children assessed with the children and youth-physical self-perception profile. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 15(2):126–134.
137. Reyes M.E.P., Tan S.K., Malina R.M. (2003). Urban-Rural Contrasts in the Physical Fitness of School Children in Oaxaca, Mexico, *American Journal of Human Biology*, 15:800-813.
138. Rogol A.D., Roemmich J.N., Clark P.A. (2002). Growth at Puberty, *Journal of Adolescent Health*, 31:192-200.
139. Ryan J.G., Dzewaltowski D.A.(2002) Comparing the relationship between different types of self-efficacy and physical activity in youth. *Health Education and Behavior*, 29(4): 491-504.
140. Sadock B.J., Sadock V.A.(2000). Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook Of Psychiatry, Philadelphia, Baltimore, Lippincott Williams & Wilkins, 1787-1797.
141. Saigal S., Lambert M., Russ C., Hoult L.(2002) Self-esteem of adolescents who were born prematurely. *Pediatrics*. 109 :429 –433.

142. Sallis J.F, Prochaska J.J., Taylor W.C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*,32:963-975.
<http://www.edf.ufpr.br/mestrado/Referencias2006/AFS%20Sallis%20et%20al%202000.pdf>
143. Sallis J.F., McKenzie T.L., Alkazar J.E(1993) Habitual Physical Activity and Health-Related Physical Fitness in Fourth-Grade Children, *American Journal of Diseases of Children*, 147(8):890-896.
144. Savunucu Y., Polay Y., Ramazanoğlu F., Karahüseyinoğlu M.F., Biçer S. (2004) Alt Yapıdaki Küçük, Yıldız Ve Genç Basketbolcuların Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin İncelenmesi; *F.Ü Sağlık Bilimleri Dergisi*. 18(4): 205-209.
145. Schneider M., Dunton G.F., Cooper D.M.(2008) Physical Activity and Physical Self-Concept among Sedentary Adolescent Females; An Intervention Study, *Psychology of Sport and Exercise*, 9(1): 1–14.
146. Schwab J.J., James D., Harmeling M.(2002). Body image and medical illness. *Psychology in Spain*, 6(1):83-95.
147. Selçuk Z. (1994). Eğitim Psikolojisi, Atlas Kitapevi, 27-37.
148. Senel Ö. (1995). Aerobik ve Anaerobik Antrenman Programlarının 13–16 Yaş Grubu Erkek Öğrencilerin Bazı Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkileri Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
149. Sevim Y. (1995). Antrenman Bilgisi, Gazi Büro Kitabevi, Ankara.
150. Sevim Y.(1997). Antrenman Bilgisi, Tutibay Ltd.Şti., Geliştirilmiş Baskı, Ankara.

151. Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Seminer Kitabı, Ankara Üniversitesi, 1996, Ankara, s.113-114
152. Şen T.A, Tunga M., Erbek N., Doğan T, Kınık E. (2002): Erkek Çocuklarda Kemik Yaşı ile Vücut-Kitle İndeksi İlişkisi, *Kocatepe Tıp Dergisi*, 3:37-41.
153. Şıpal M.C.(1989). Eurofit Bedensel Yetenek Testleri El Kitabı, GSGM Yayın No:78, Ankara 15-51
154. Tamer K.(2000). Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 48-165.
155. Tanyel S., Ersöz G. (2003). Balıkesir ilinde bulunan 11-14 yaş arası çocuklarda Fiziksel aktivite Düzeyi ile üst solunum yolu enfeksiyonu belirtileri geçirme sıklığı arasındaki ilişkinin incelenmesi, Ankara Üniversitesi Beden eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara
156. Tekelioğlu A. (1999). Physical Fitness of Gids and Boys Aged 11-13 Years Attending to Goverment School and Private School, Doktora Dissertation, G. Ü. Institute of Medical Sciences, Ankara, 7, 71
157. Telema R., Yang X. (2000) Decline from physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32: 1617-1622.
158. Temel Z.F., Aksoy B.A.(2001). Ergen ve Gelişimi. Ankara: Nobel Yayıncılık, 22-24.
159. Thompson A.M., Baxter-Jones A.D.G., Mirwald R.L., Bailey D.A. (2003) Comparison of physical activity in male and female children: Does maturation matter? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35: 1683-1690.

160. Tiggeman M., Williamson S. (2000) The Effect of Exercise on Body Satisfaction and Self-Esteem as a Function of Gender and Age. *Sex Roles*, 43:119-127.
161. Tiryaki Ş., Moralı S.(1992). Liseli Sporcuların Benlik Saygılarının Karşılaştırılması. *D.E.Ü. Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1):35-36.
162. Tomkinson G.R., Leger L.A., Olds T.S., Cazorla G. (2003): Secular Trends in the Performance of Children and Adolescents (1980-2000): An Analysis of 55 Studies of the 20m Shuttle Run Test in 11 Countries, *Sports Medicine*, 33 (4):285-300.
163. Trimmer R., Trimmer J. (2003). Fitness Testing in Schools: American Alliance for health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD) PhysicalBestTest,
http://www.sportsci.org/encyc/drafts/Fitness_AAHPERD.doc
164. Trost S.G. (2001) Objective measurement of physical activity in youth: Current issues future directions. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 29:32-36.
165. Tufan B., Yıldız S.(1993). Geri Dönüş Sürecinde İkinci Kuşak Almanya'dan Dönen Öğrencilerin Benlik Saygıları ve Ruhsal Belirtileri. Hacettepe Yayınları, Ankara.
166. Turan M., Herken H., Mutlu N., Küçükkolbaşı H.(1998). Öğrencilerde Benlik Saygısı İle Ruhsal Belirti Arasındaki İlişki. VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi. Cilt:1, 67-73
167. U.S.Department of Health and Human Services Physical Activity and Health (1996), a Report of the Surgeon General, U.S. Department of Health and Human Services, Centers of Disease Control and Prevention, National

- Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, The President's Council on Physical Fitness and Sports, (www.cdc.gov/nccdphpsgr/sgr.htm).
168. U.S. Department of Health and Human Services Physical Activity Fundamental To Preventing Disease (2002), U.S. Department Health of Human Services Office of the Assistant Secretary for Planning and Evaluation.
169. Uzunçan H.(1991). Eurofit Testleri ile 10–12 Yaşları Arasındaki Erkek Öğrencilerin Aerobik Güç ve Fiziksel Uygunluklarının Ölçülmesi Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
170. Van Mechelen W., Twisk J.W.R., Post G.B., Snel J., Kemper H.C.G. (2000). Physical activity of young people: The Amsterdam longitudinal growth and health study. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32 :1610-1616.
171. Welk G.J., Blair S.N.(2002). Health Benefits of Physical Activity and Fitness in Children, In G.J. Welk, J.R. Morrow, H.B.Falls (Eds.), *Fitnessgam Reference Guide* Dallas, TX:The Cooper Institute
172. WHO (2003). Health and Development Through Physical Activity and Sport
173. Women's Sports Foundation.(1998) Eisenhower Park, East Meadow, New York
174. World Health Organization.(1988) WHO Monica Project: Geographical variation in the major risk factors coronary heart disease in men and women aged 35-64 years. The WHO Monica Project. *World Health Statistics Quarterly*: 41:115.
175. Wu Y.J., Smith D.E.(1997). Self-esteem in children: Taiwan; Self-Perception in children. *Children Study Journal*, 27(1):1-19.

176. Yavuzer H. (1993). Çocuk Psikolojisi. 9. Basım İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş.
177. Yavuzer H.(1996). Çocuk ve Suç. İstanbul: Remzi Kitabevi. 8. Baskı.
178. Yavuzer H.(2001). Ana-Baba ve Çocuk, Remzi Kitabevi, İstanbul, 40-41
179. Yegül I.B.(1999) Liseli Erkek Sporcular ile Sporcu Olmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Atletik Yeterlik Puanlarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara,.
180. Yörükoğlu A.(1989). Değişen Toplumda Aile ve Çocuk, İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım, 3. Baskı.
181. Yörükoğlu A. (1985). Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Eğitimi ve Ruhsal Sorunları, Ankara: Türkiye İş Bankası Yayınları, 1. Baskı, Tisa Matbacılık.
182. Yörükoğlu U., Koz M.(2007). Spor Okulu Çalışmaları ile Basketbol Antrenmanlarının 10-13 Yaş Grubu Erkek Çocukların Fiziksel, Fizyolojik Ve Antropometrik Özelliklerine Etkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2: 79-83.
183. Yua C., Chana S., Chengb F., Sung R.(2008). Are physical activity and academic performance compatible? Academic achievement, conduct, physical activity and self-esteem of Hong Kong Chinese primary school children. *Educational Studies*, 32(4): 331-341.
184. Yüksel E. (2001). Çalışan kadınların fiziksel aktivite düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Yüksek Lisans Tezi, Ankara
185. Zakas A., Galazoulas C., Grammatikopoulou M.G., Vergou A.(2002). Effects of Stretching Exercise During Strength Training in Prepubertal, Pubertal and Adolescent Boys, *Journal of Bodywork and Movement Therapies*,

6(3):170-176.

186. Ziyalığıl M.A., Zorba E., Bozatlđ S., İmamoğlu O. (1999). 6-14 yaş grubu çocuklarda yaş, cinsiyet ve spor yapma alışkanlığının sŸrat ve anaerobik gŸce etkisi, *C.B.Ÿ.Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (3):9-18.
187. Zorba E., Ziyagil M., olak H., Kalkavan A., Kolukısa S., Torun K., Ŗzdađ S.(1995) 12–15 Yaş Grubu Futbolcuların Antropometrik ve Fiziksel Uygunluk Değerlerinin Sedanter Grupla Karşılaştırılması. *Futbol, Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 3:17-22.
188. Zorba E., Ziyagil M.A.(1995). VŸcut Kompozisyonu ve Ŗlm Metodları, Trabzon. 255-259
189. Zorba E.,(2001). Fiziksel Uygunluk, Gazi Kitapevi yayınları, Muğla

EKLER

EK I: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu anket, 12-14 yaş kız ve erkek çocukların motorsal performansları ve benlik saygısı düzeylerini belirlemek ve bunlar arasındaki ilişkileri incelemeye yönelik veri elde edebilmek amacı ile düzenlenmiştir. Siz öğrencilerin aşağıdaki soru ve ifadelere vereceği cevaplar, çalışmanın başarısı açısından önemlidir. Verdiğiniz cevaplar çalışmanın amacı dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. İlgilerinize ve katkılarınıza teşekkür ederiz.

Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Murat ÖZŞAKER

Ad-Soyad:

1.Cinsiyetiniz: () Kız () Erkek

2.Okulunuzun adı:

3.Sınıfınız:Doğum Tarihiniz:.....

4.Herhangi bir kulüpte veya Okulunuzun herhangi bir takımında lisanslı olarak oynuyor musunuz/ yarışıyor musunuz? 1.()Hayır 2.()Evet

5.Cevabınız EVET ise hangi spor branşında faaliyet gösteriyorsunuz ve haftada kaç kez antrenman yapıyorsunuz?

Spor Branşı:.....

1()1 defa 2() 2 defa 3() 3 Defa 4() 4 defa 5() 5 defa

6.Babanızın Eğitim Durumu: 1.()İlköğretim 2. ()Ortaöğretim 3. ()Lise
4. ()Üniversite 5. ()Lisans Üstü

7.Annenizin Eğitim Durumu: ()1.İlköğretim ()2.Ortaöğretim ()3.Lise
() 4.üniversite ()5Lisans Üstü

8. Anne ve Babanızın mesleği nedir?

Annenizin Mesleği

- 1.()Memur
- 2.()İşçi
- 3.()Emekli
- 4.()Serbest meslek
- 5.()Çalışmıyor
- 6.()Ev hanımı
- 7.()Başka.....

Babanızın Mesleği

- 1.()Memur
- 2.()İşçi
- 3.()Emekli
- 4.()Serbest meslek
- 5.()Çalışmıyor
- 6.()Başka.....

9.Ailenizin gelir düzeyini nasıl algılıyorsunuz? 1.() İyi 2.() Orta 3. () Kötü

10.Boş zamanlarınızda en çok hangi aktiviteyi yapıyorsunuz?

- 1()Televizyon izleme 5()Resim yapma
- 2()Bilgisayar kullanma 6()Alışveriş yapma
- 3()Ödev yapma-kitap okuma 7()Başka.....
- 4()Video oyunu oynama

11.Ne kadar süreyle yapıyorsunuz?

- 1.() 1-2 saat 2.() 3-4 saat 3.() 5-6 saat

12. Okula nasıl gidersiniz?

- 1.()Araba ile 2. ()servis 3.() yürüyerek
4.()Bisikletle 5.()Otobüsle

EK II: COOPERSMITH BENLİK SAYGISI ENVANTERİ

Aşağıda her insanın zaman zaman hissedebileceği birtakım durumlar maddeler halinde verilmiştir. Eğer bu ifadeler sizin genellikle hissettiklerinizi tanımlıyor ise **EVET**, tanımlamıyor ise **HAYIR** sütununa çarpı işareti (X) koyunuz. Bu maddelerin doğru veya yanlış cevapları yoktur. Bu nedenle soruları cevaplarırken mantığınızdan çok duygularınıza kulak verin. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

	EVET	HAYIR
1. Olanlara genellikle bozulmam.		
2. Sınıfın önünde konuşma yapmak bana oldukça zor gelir.		
3. Eğer gücüm yetse değiştirmek isteyeceğim pek çok özelliğim var.		
4. Fazla zorlanmadan karar verebilirim.		
5. Benimle birlikte olmak zevkli ve eğlencelidir.		
6. Evdeyken kolayca canım sıkılır, moralim bozulur.		
7. Yeni bir şeye alışmam çok zaman alır.		
8. Yaşıtlarım arasında popülerim.		
9. Annem ve babam genellikle duygularımı dikkate alır.		
10. Genellikle pek direnmeden kolayca vazgeçme gibi bir huyum var.		
11. Ailemin benden beklentisi çok fazla.		
12. Benim yerimde olmak oldukça zordur.		
13. Hayatımdaki her şey karmakarışık.		
14. Arkadaşlarım genellikle benim fikirlerimi izler.		
15. Kendime ilişkin olumsuz bir imajım var.		
16. Pek çok kere evden ayrılmayı (kaçmayı) düşündüm.		
17. Okuldayken sık sık canım sıkılır.		
18. Çoğu insan kadar güzel görünümlü biri değilim.		
19. Söyleyecek bir şeyim olduğunda genellikle onu çekinmeden söylerim.		
20. Annem ve babam beni anlayabiliyor.		
21. İnsanların çoğu benden daha çok seviyor.		
22. Çoğu zaman anne ve babamın beni sanki zorladıklarını hissediyorum.		
23. Okulda çoğu zaman cesaretim kırılıyor.		
24. Sık sık keşke başka birisi olsam diye arzularım.		
25. Güvenilir biri değilim (Bana bel bağlanmaz).		

EK III: MOTORSAL PERFORMANS ÖLÇÜM FORMU

Denek No :

Adı-Soyadı :

Cinsiyet : Erkek Kız

Doğum tarihi :/...../ 199.....

Boy : cm Kilo : kg VKI:.....

SPORA KATILIM DURUMU:

1. Spor Yapmayan (Sadece Beden Eğitimi Dersine Giren Öğrenci)
2. Aktif Spor Yapan Öğrenci (..... yıl) Branşı:

1. KAS KUVVETİ:(Kavrama Kuvveti) SAG SOL

1. Deneme sonucu : kg kg
2. Deneme sonucu : kg kg

SKOR 1:
Sağ :.....
Sol :.....

2. .DURARAK UZUN ATLAMA:

Deneme sonucu :

SKOR 2:.....

3.ESNEKLİK:(Otur - Uzan Testi)

1. Deneme sonucu :
2. Deneme sonucu : cm

SKOR 3:.....

4. KASSAL DAYANIKLILIK:(Mekik Testi)

Deneme sonucu : sn

SKOR 4:.....

5.SÜRAT:(30 m koşu testi)

SKOR 5:.....

6 KARDİYOVASKÜLER DAYANIKLILIK: (1 Mil koşu testi) (1609 m)

SKOR 6:.....

7. Hesaplanan MaxVO₂

SKOR 7:.....

Yukarıda belirtilen testler konusunda tarafıma gerekli olan bilgiler verilmiş olup yapılacak çalışmaya gönüllü olarak katılmak istiyorum.

İMZA

**EK IV: EGE ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ TEZ
KABUL YAZISI**

**T.C
EGE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
MÜDÜRLÜĞÜ YÖNETİM
KURULU KARARLARI**

Toplantı Tarihi	Toplantı Sayısı	Karar Sayısı	Toplantı Saati
28.02.2008	9		09:30

Karar 2- Sporda psiko sosyal alanlar anabilim dalı başkanlığının 11.02.2008 tarih ve 14 sayılı yazısı ve ekleri okundu.

Görüşmelerden sonra;

Sporda psiko sosyal alanlar anabilim dalı beden eğitimi ve spor doktora programı öğrencisi Murat ÖZŞAKER'in tez konusunun "12-14 Yaş Çocukların Motorsal Performansları ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi" olarak belirlenmesine oybirliğiyle karar verildi.

2.

ASLININ AYNIDIR
Melike ÖRK
Enstitü Sekreteri



EK V: İZMİR VALİLİĞİ İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ İZİN YAZISI

T.C.
İZMİR VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı :B.08.4.MEM.4.35.00.03.1/ 24346
Konu :Murat ÖZŞAKER'in Araştırma İzni

31 Mart 2008

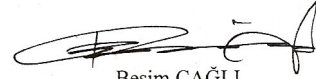
EGE ÜNİVERSİTESİNE
(Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi : a) 28/02/2007 tarihli ve B.08.4.EGD.0.33.03.311-311/1084 sayılı Makam Onayı.
b) 19/03/2008 tarihli ve 917 sayılı yazımız.
c) 27/03/2008 tarihli ve 23455 sayılı Valilik Onayı.

İlgi (b) yazıda belirtilen, Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsünün ilgi (b) yazısında; Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor doktora programı öğrencisi Murat ÖZŞAKER'in "12-14 Yaş Çocukların Motorsal Performansları ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi" konulu tez çalışması için hazırlanan anketi ekli listede belirtilen ilköğretim okullarında uygulaması ilgi (c) Valilik Onayı ile uygun görülmektedir.

Araştırmacı tarafından yapılan araştırmanın tamamlanmasından itibaren en geç iki hafta içinde, ilgi (a) Makam Onayı ile yürürlüğe giren Yönerge kapsamında "Araştırmanın Teslimine İlişkin Taahhütname Tutanağı" doldurularak araştırmanın iki örneğinin CD'ye kayıtlı olarak Müdürlüğümüze gönderilmesi gerekmektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.



Besim ÇAĞLI
Müdür a.
Şube Müdürü

EKLER:

- 1- Valilik Onayı (1 sayfa)
- 2-Araştırma Değerlendirme Formu (1 sayfa)
- 3-Uygulama Yapılacak Okul Listesi (1 sayfa)
- 4-Onaylı Anket (1 adet - 4 sayfa)
- 5-Araştırma Tamamlandıktan Sonra, Araştırmanın Teslimine İlişkin Taahhütname Tutanağı (1 sayfa)

Murat ÖZŞAKER'in
bizi ve okulunu



İZMİR AR-GE
Tel : (0232) 483 89 11
Fax : (0232) 489 30 69
<http://izmir.meb.gov.tr>
arqe35@meb.gov.tr

DANISMA
444 3 632
HATFI

EĞİTİM
%100
DESTEK



EĞİTİMDE REFORM
Daha aydınlık
gelecek!



ÖZ GEÇMİŞ

Murat ÖZŞAKİR 15.11.1972 tarihinde İzmir’de doğdu.

İlk, orta ve lise öğrenimini İzmir’de tamamladı.

1992 yılında Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokul’unda lisans öğrenimine başladı ve 1997 yılında mezun oldu.

1997-2006 yılları arasında Özel Okullarda Beden Eğitimi ve Spor öğretmeni, 2006-2008 yılları arasında da Ege Üniversitesi Olimpik Yüzme Havuzunda Yüzme Başantrenörü olarak çalıştı.

1998 yılında Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü’nde Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi A.B.D’da yüksek lisans programına başladı. Yüksek Lisans tezini Mayıs 2001 yılında vererek “Bilim Uzmanı” ünvanı aldı.

2005 yılında Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü’nde Sporda Psikö Sosyal Alanlar A.B.D’da Doktora programına başladı.

Araştırmacı evli ve iki çocuk babasıdır.