

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi
Anabilim Dalı

ÇOCUKLARIN FİZİKSEL ZİNDELİKLERİ İLE
AKADEMİK BAŞARILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

Elif Evren KAYNAK

Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2006

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi
Anabilim Dalı

ÇOCUKLARIN FİZİKSEL ZİNDELİKLERİ İLE
AKADEMİK BAŞARILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

Elif Evren KAYNAK

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. K.Alparslan ERMAN

“Kaynakça Gösterilerek Tezimden Yararlanılabılır.”

Antalya, 2006

Sağlık Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼ę¼ne;

Bu alışma, j¼rimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Y¼ksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor ¼ęretimi Programında Y¼ksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir./...../.....

Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. K.Alparslan ERMAN
Akdeniz ¼niversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Y¼ksekokulu

¼ye : Prof. Dr. N.F¼sun TORAMAN
Akdeniz ¼niversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Y¼ksekokulu

¼ye : Prof. Dr. M. Kamil ¼ZER
Akdeniz ¼niversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Y¼ksekokulu

¼ye : Doç. Dr. Hakan YAMAN
Akdeniz ¼niversitesi
Tıp Fak¼ltesi
Aile Hekimliği Anabilim Dalı

¼ye : Yrd. Doç. Dr. G¼l ¼ZKAYA
Akdeniz ¼niversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Y¼ksekokulu

ONAY :

Bu tez, Enstit¼ Y¼netim Kurulunca belirlenen yukarıdaki j¼ri ¼yeleri tarafından uygun g¼r¼lm¼ř ve Enstit¼ Y¼netim Kurulu'nun...../...../..... tarih ve/..... sayılı kararı ile kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Nurettin OğUZ

Enstit¼ M¼d¼r¼

ÖZET

Küçük yaşlardan beri yapılan fiziksel aktivitenin bir çok yararlarını saymak mümkündür. Fiziksel aktivitenin en önemli faydası çocukların fiziksel uygunluklarının gelişmesine katkıda bulunmaktır.

Düzenli spor yapan çocukların daha çok sosyal oldukları ve akademik başarılarının arttığı birçok kaynak tarafından desteklenmektedir.

Bu çalışmanın amacı; İlköğretim çağındaki çocukların fiziksel uygunlukları ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Öğrenciler (yaş: 11-13 yıl, n=210), Antalya il merkezindeki 7 eğitim bölgesindeki okullardan seçildi. Öğrencilerin fiziksel uygunluklarının belirlenebilmesi için, pençe kuvveti, durarak uzun atlama, mekik, şnav, otur-eriş, flamingo denge ve reaksiyon sürati testleri uygulandı. Tüm öğrencilere boy, ağırlık ve deri kıvrım kalınlıkları gibi antropometrik ölçümler uygulandı. %yağları belirlendi. Öğrencilerin benlik saygısı değerlerini bulmak için her birine, Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği uygulandı.. Ayrıca okullardan, öğrencilerin yıl sonu not ortalamaları istenerek akademik başarıları hesaplandı. İstatistiksel yöntem olarak; T testi, varyans analizi, Post Hoc testlerden Tukey, ilişkilerin belirlenebilmesi için de Pearson Korelasyonu istatistik yöntemi kullanıldı.

Sonuç olarak, görsel reaksiyon sürati ($r= 0.192$; $p< 0.01$) ve %yağ ($r=0.143$; $p<0.05$) ile akademik başarıları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulundu. Cinsiyete göre Fiziksel uygunluk parametreleri ile akademik başarı arasındaki ilişki incelendiğinde, Erkek öğrencilerin akademik başarıları ile %yağları ($r=0.260$; $p<0.01$) arasında pozitif yönde ,ortalama reaksiyon süresi ($r=-0.207$; $p<0.05$) ile negatif yönde anlamlı ilişki saptandı. Bölgelere göre, Akademik Başarıları ile; 1. bölgedeki otur- eriş ($r=-0.474$; $p<0.01$) , 5. bölgedeki boy ($r=-0.405$; $p<0.05$), ağırlık ($r=-0.618$; $p<0.01$) ve BKİ ($r=-0.395$; $p<0.05$) arasında negatif yönde , 3.bölgedeki, ortalama reaksiyon sürati ($r=0.498$; $p<0.01$), 5.bölgedeki ortalama reaksiyon sürati ($r=0.362$; $p<0.05$) ve 6.bölgedeki mekik testi ($r=0.468$; 0.01) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptandı.

Parametrelere göre bölgeler arası fark incelendiğinde; şnav, ortalama pençe kuvveti ve görsel reaksiyon sürati parametrelerinde fark görülmedi. Tüm bölgeler arasında not ortalamalarına göre; 1. bölge lehine, % yağına göre, 1. bölge aleyhine ($p<0.05$), benlik saygısına göre 3. bölge lehine ($p<0.05$), fiziksel uygunluk toplamalarına göre; 5. bölge lehine ($p<0.05$), % yağına göre ise 7. bölge lehine ($p<0.05$) fark olduğu saptandı. Flamingo denge testi ve benlik saygısı parametresinde, tüm bölgeler ile 7. bölge arasında 7. bölge aleyhine fark görüldü ($p<0.05$). Cinsiyetlere göre farklar incelendiğinde; kızlarda, %yağda 7. bölge lehine ($p<0.05$), flamingo denge testinde, 7 .bölge aleyhine ($p<0.05$), işitsel reaksiyon testinde 2. bölge ($p<0.05$), not ortalamalarında 3. bölge lehine ($p<0.05$) fark belirlenirken, boy, ortalama reaksiyon sürati, benlik saygısı ve fiziksel uygunluk toplamında farka rastlanmadı. Erkeklerde, ortalama reaksiyon süratinde, 2. bölge lehine ($p<0.05$), not ortalamalarında, 1. bölge lehine ($p<0.05$), fiziksel uygunluk toplamalarında 5. bölge lehine (0.05), %yağda 7. bölge lehine ($p<0.05$) , flamingo denge testinde 7. bölge aleyhine fark saptanırken ($p<0.05$), benlik saygısı, şnav, BKİ ve ortalama pençe kuvvetinde anlamlı farka rastlanmadı.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Uygunluk, Akademik Başarı, Benlik Saygısı.

ABSTRACT

It is certain that, physical activities which are commended at an early age have many advantages. Most importantly, it assists in children's physical fitness. It is supported by many sources that children who attend regular sports are more social and their academic achievement increases.

The aim of this study is to explain the relation between children's physical fitness and their academic achievement. Students were chosen from 7 different regions of Antalya (age=11-13, n= 210). To reveal the students' physical fitness, long jump without exciting running, sit-ups, push-ups, sit and reach, 20 meters speed running, flamingo balance, reaction speed and paw power tests were applied. All students were applied to anthropometric measurements such as height, weight and skinfold thickness. Their body fat percentages were designated. Each student was applied to Rosenberg's self-esteem scale, and students' grade averages were evaluated to assess their academic achievement. As statistical methods; T test, variance analysis from Post Hoc tests Tukey were used and to understand the relations Pearson correlation was used.

In conclusion, significant positive relations were found between students' visual reaction speed ($r=0.192$; $p<0.01$) and %fat ($r=0.143$; $p<0.05$) and their academic achievement was found. When the relation between the physical fitness parameter in regard to gender and academic success was studied, while a positive relation was found between female students' academic achievements and their %fat ($r=0.260$; $p<0.01$), negative relations were found between average reaction time ($r=-0.207$; $p<0.05$). In regard to regions, negative relations were found between academic achievement and 1. region's sit and reach ($r=-0.474$; $p<0.01$), 5. region's height ($r=-0.405$; $p<0.05$), weight ($r=-0.618$; $p<0.01$), BMI ($r=-0.395$; $p<0.05$). In addition, positive relations were found between 3. region's average reaction speed ($r=0.498$; $p<0.01$), 5. region's average reaction speed ($r=0.362$; $p<0.05$) and 6. region's sit-ups tests ($r=0.468$; $p<0.01$).

When the difference between regions was studied in regard to parameters, no difference was found between push-ups, flamingo average, paw power, visual reaction time speed. In regard to grade average; 1. region was positive ($p<0.05$). In regard to the % fat 1. region was negative ($p<0.05$). In regard to total physical fitness; a difference was found between 5. region's % fat and 7. region's % fat which was in favour of 7. region ($p<0.05$). Between all regions and 7. regions in flamingo balance test and self-esteem parameters, negative differences were found ($p<0.05$), when the differences according to genders were studied; female students were positive in % fat in 7. region ($p<0.05$), but they were negative in flamingo balance ($p<0.05$). While differences were found positively in 2. region in auditory reaction test and in grade average ($p<0.05$) in 3. region, no difference was seen in height grade average, speed reaction, self-esteem and physical fitness. Among male students, there were positive differences; average reaction speed in region, grade average in 1. region ($p<0.05$), total physical fitness in 5. region in 7. region ($p<0.05$). It was seen that there were differences between 7. region and the other regions in flamingo balance tests ($p<0.05$).

Key words: Physical fitness, Academic achievement, Self-esteem.

TEŞEKKÜR

Araştırmamın planlaması ve yürütölmesi aşamasında beni yönlendiren, her konuda yardımlarını esirgemeyen danışmanım Sayın Yrd. Doç. K.Alparslan ERMAN'a, Prof. Dr. Kamil ÖZER'e,

Testlerin uygulama aşamasında yardımcı olan arkadaşlarım Neşe TOKTAŐ, Özgür ÖZDEMİR, Selma CİVAR, Burak AĐLAMİŐ, Özlem ÇİZME, Raşit ÇIKAN ve Barış KAYNAK'a tüm katkıları ve destekleri için içtenlikle teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

	SAYFA
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	viİ
İÇİNDEKİLER DİZİNİ	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ	ix
ÇİZELGELER DİZİNİ	x
GİRİŞ	1
GENEL BİLGİLER	3
2.1. Fiziksel Uygunluk Tanımı	3
2.1.1. Fiziksel Uygunluk Parametreleri	5
2.1.1.1. Kuvvet	5
2.1.1.2. Sürat	5
2.1.1.3. Dayanıklılık	6
2.1.1.4. Esneklik	6
2.2. Çocuklarda Büyüme ve Gelişme	6
2.2.1. Gelişme	6
2.2.2. Büyüme	7
2.2.3. Öğrenme	7
2.2.4. Olgunlaşma	7
2.2.5. Hazır bulunuşluk	7
2.2.6. Gelişim dönemleri	8
2.2.6.1. Bilişsel gelişim	8
2.2.6.2. Duyuşsal gelişim	8
2.2.6.3. Psikomotor gelişim	9
2.3 Benlik Kavramı	10
2.3.1. Benlik Saygısı	10
2.3.2. Spor, Benlik Kavramı ve Benlik saygısı	13
2.4. Akademik Başarı Tanımı	13
2.4.1. Akademik başarıyı etkileyen faktörler	13
2.4.2. Akademik başarıyı belirleme yöntemleri	14
2.4.3. Eğitim bölgelerinin oluşturulması	17

GEREÇ VE YÖNTEM	18	
3.1	Denekler	18
3.2	Metod	18
3.2.1	Antropometrik ölçümler	18
3.2.2	Fiziksel uygunluk testleri	19
3.3.3	Akademik başarı ölçümü	20
3.2.4	Benlik saygısı ölçümü	20
3.2.5	Kullanılan istatistiksel yöntem	21
BULGULAR	22	
4.1	Akademik başarı ile Fiziksel uygunluk parametreleri arasındaki ilişkiler	22
4.1.1	Bütün grubun değerleri	23
4.1.2	Cinsiyetlere göre değerler	23
4.1.3	Bölgelere göre değerler	26
4.2.	Akademik başarı ile Fiziksel uygunluk parametrelerinde cinsiyetler ve bölgeler arası farklar	32
4.2.1	Cinsiyetler arası farklar	33
4.2.2	Bölgeler arası farklar	34
TARTIŞMA	49	
SONUÇLAR	51	
ÖNERİLER	53	
KAYNAKLAR	54	
ÖZGEÇMİŞ	59	
EKLER	60	
EK-1	Anket formu	

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

DUA	: Durarak uzun atlama
BKI	: Beden Kütle İndeksi
M	: Metre
Reak. Sür.	: Reaksiyon sürati
Ort.	: Ortalama

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil		Sayfa
4.1.	Bölgeler arası not ortalamaları, fiziksel uygunluk toplamları dağılımı	40
4.2.	Bölgeler arası ağırlık, boy, % yağ, B.K.I. dağılımı	40
4.3.	Bölgeler arası D.U.A., ort. reak. boy dağılımı	40
4.4.	Bölgeler arası mekik, şınav, ortalama pençe kuvveti dağılımı	41

ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge	Sayfa
2.1. Fiziksel uygunluk ve motor uygunluk	5
2.2. İlköğretim okulları Haftalık Ders Çizelgesi	16
4.1. Tüm grubun akademik başarıları ile parametreler arasındaki ilişkiler	22
4.2. Kız öğrencilerin Akademik başarıları ile Fiziksel Uygunluk Parametreler arasındaki ilişkileri	23
4.3. Erkek öğrencilere göre Akademik Başarı ile Fiziksel Uygunluk Parametreleri arasındaki ilişkiler	24
4.4. Bölgede Akademik Başarı ile Fiziksel Uygunluk Parametreleri Arasındaki İlişkiler	25
4.5. 2.Bölgede Akademik Başarı ile Fiziksel Uygunluk Parametreleri arasındaki ilişkiler	26
4.6. 3.Bölgede Akademik Başarı ile Fiziksel Uygunluk Parametreleri arasındaki ilişkiler.	27
4.7. 4.Bölgede Akademik Başarı ile Fiziksel Uygunluk Parametreler arasındaki ilişkiler	28
4.8. 5.Bölgede Akademik Başarı ile Fiziksel Uygunluk Parametreleri arasındaki ilişkiler	29
4.9. 6.Bölgede Akademik Başarı ile Fiziksel Uygunluk Parametreleri arasındaki ilişkiler	30

4.10. 7.Bölgede Akademik Başarı ile Fiziksel Uygunluk Parametreleri arasındaki ilişkiler.	31
4.11. Tüm bölgelerde 2 cins arasındaki farklar	32
4.12. 1.Bölgedeki Parametreler arasındaki farklar	33
4.13. 2.Bölgede Parametreler arasındaki farklar	34
	SAYFA
4.14. 3.bölgede Parametreler arasındaki farklar	35
4.15. 4.bölgede Parametreler arasındaki farklar	36
4.16. 5.bölgede Parametreler arasındaki farklar	37
4.17. 6.bölgede Parametreler arasındaki farklar	38
4.18. 7.bölgede Parametreler arasındaki farklar	39
4.19. 1.Bölgede cinsiyetlere göre fark tablosu	41
4.20. 2.Bölgede cinsiyetlere göre fark tablosu	42
4.21. 3.Bölgede cinsiyetlere göre farklar	43
4.22. 4.Bölgede cinsiyetlere göre farklar	44
4.23. 5.Bölgede cinsiyetlere göre farklar	45
4.24. 6.Bölgede cinsiyetlere göre farklar	46
4.25. 7.Bölgede cinsiyetlere göre farklar	47

GİRİŞ

Sağlıklı yaşam biçiminin önemli unsurlarından biri de düzenli fiziksel aktivitedir. Bu çocukluk çağlarından itibaren kazanılması gereken bir alışkanlık olmalıdır.

Çocukluk dönemi boyunca fiziksel aktivite normal büyüme ve gelişmeyi muhafaza etme anlamında göz önünde bulundurulması gereken önemli bir unsurdur (1). Fiziksel aktivitenin sağlık, büyüme ve motor gelişim ile olan ilişkisi bu konu üzerinde araştırmaların yoğunlaşmasına neden olmaktadır. Fiziksel aktivite ile sağlık arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için birçok çalışma yapılmaktadır ve sonuç olarak fiziksel aktivitenin sağlık üzerinde bir çok faydaları olduğu bilinmektedir (2-3).

Fiziksel aktivitenin sağlık üzerine olumlu etkisinin yanı sıra, kişinin kendine güveninin artması ve düşük düzeydeki stres ve kaygı düzeyleri ile de yakından ilişkilidir. Fiziksel aktivitenin öğrencilerin mental sağlıkları üzerine etkisi öğrenme kapasitesinin artacağı yönündedir. Bir çalışmada; ilköğretim öğrencilerinin beden eğitimine yönelik çalışmalarda çok zaman harcamaları, onların akademik başarıları üzerine hiçbir zarar verici etkisinin olmadığı yönündedir. Fiziksel olarak aktif yaşam biçimi, bireylerin alkol ve ilaç kullanımı gibi sağlıksız davranışlardan koruduğu gibi onların dengeli beslenme ve güvenli yaşam biçimi gibi sağlıklı davranışlar geliştirmelerine de yardımcı olmaktadır. Araştırma bulguları fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam için temel olduğunu ve tüm yaşam boyunca sürdürülmesi gerektiğini, düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının çocuklukta kazandırılması gerektiğini önermektedirler. Hatta; sağlığa ilişkin 2 yıllık beden eğitimi programına katılan öğrencilerin sigara, alkol, uyuşturucu veya ilaç bağımlısı olma ihtimalleri çok düşükken, okulda çalışma, iyi ilişkilerde bulunma ve ileri düzeyde akademik başarıya ulaşma ihtimalleri yüksek bulunmuştur. Fiziksel aktivite ve akademik başarı arasındaki ilişkinin yanı sıra çalışmalar fiziksel aktiviteye katılımın adolasanlarda kendine güven duygusu geliştirdiğini, kaygı ve stres düzeylerini azalttığını göstermektedir (4).

Spor ve fiziksel aktivite programları çocukların takım çalışması, disiplin, sportmenlik, liderlik, benlik saygısı ve sosyalleşme gibi özelliklerle tanışmalarını sağlar (5).

Yukarıda da bahsedildiği gibi Fiziksel aktivite oranının sağlık üzerine olumlu ilişkisinin yanı sıra, bu konuda yapılan çalışmaların desteklediği diğer bir taraf ise düzenli spor yapan çocukların daha çok sosyalleştiği ve akademik başarılarının arttığıdır. Bu araştırmaların birinde her gün spor yapan çocukların, fiziksel zindelik

düzeyine ulaştıkları ve akademik başarılarının, düzenli spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (6).

Fiziksel zindelik düzeyine sahip bireylerin; çabuk öğrendiği, sosyal bir hayatları olduğu ve kendilerine güven duygularının geliştiği söylenmektedir (7). Düzenli egzersizin ders başarısına etkisinin yanı sıra Benlik saygısı üzerine de etkisi vardır (8). Ayrıca kişilerin kendilerine güvenleri ile, fiziksel zindelik ve akademik başarı düzeyleri arasında yakın bir ilişki olduğu ve çeşitli antrenman programlarının kullanılmasının bunun üzerinde olumlu etkisi olduğu söylenmektedir (7).

GENEL BİLGİLER

2.1.Fiziksel Uygunluk Tanımı

Genelde kabul edilen yaklaşıma göre fiziksel uygunluk, günlük işleri canlı ve uyanık, yorgunluk duymaksızın, boş zamanları neşeli uğraşlarla geçirebilecek gerekli enerjiye ve beklenmeyen tehlikeleri karşılayabilecek yeterliliğe sahip olmak anlamını taşımaktadır (9). Diğer bir deyişle; Günlük fiziksel aktiviteleri başarı ile gerçekleştirebilme yeteneğidir. Kişinin günlük aktivitelerini yapacak kuvveti ve çeşitli egzersizlere katılımını sağlayacak enerjiyi kendisinde bulmasını ve kişinin spor yapmamaya bağlı gelişebilecek hastalık risklerini ortadan kaldırmasını sağlar (10).

Fiziksel Uygunluk (fitness) Dünya Sağlık Örgütü Uzmanlar komitesinin bildirdiğine göre “ kassal çalışmanın uygun yeterlilikte olmasıdır (9). Fiziksel aktivitenin yapılandırılması fiziksel uygunlukla ilişkilidir. Aktivitenin uygulanabilirlik düzeyi yani fiziksel uygunluk; bireysel büyüme ve olgunlaşma durumu, günlük fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam tarzına bağlı olarak çeşitlilik gösterir. Fiziksel uygunluk kalp-solunum dayanıklılığı, kassal dayanıklılık, kas kuvveti, kas gücü, sürat, esneklik, çeviklik, denge, reaksiyon zamanı ve beden kompozisyonunu içermektedir. Bu nitelikler sportif performans ve sağlık bakımından farklı önemlere sahip olduklarından performansla ilişkili fiziksel uygunluk ve sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk olarak adlandırılmıştır (9).Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk; Kalp solunum uygunluğunu, kassal kuvvet ve dayanıklılığı, beden kompozisyonu ve esnekliği içermektedir. Bu özelliklerin birbirine göre üstünlüğü özel performans ve sağlık hedeflerine bağlıdır(9).Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk unsurlarından en önemlisi aerobik uygunluk olarak görülmektedir. Fiziksel aktivitenin miktarının belirlenmesi, hedef fiziksel uygunluk programlarının yapılması için gerekmektedir. Fiziksel uygunluk unsurlarının geliştirilmesi bu unsurların belirli yoğunluklarda çalıştırılmasına bağlıdır.Fiziksel uygunluk egzersizlerinde, yüklenme yoğunluğu, bireylerin uygunluk düzeylerine ve geliştirilecek unsurun özelliklerine göre değişir (4).

Fiziksel uygunluk ve sağlık arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Fiziksel uygunluk geliştikçe sağlıkla ilişkili riskler azalır ve yaşamdan beklentiler artar. Buna karşın aşırı miktarda egzersiz sağlığı bozucu olabilir.Fiziksel uygunluk çalışmaları yararları olduğu kadar riskleri de taşır.Çok fazla egzersiz, kas ve iskelet yaralanmalarına, bağışıklık sistemine baskılamaya ve enfeksiyonlara karşı direnci azaltmaya çok fazla ağırlık kaybı da hormonal problemlere ve mineral kaybına neden olur.Buna göre, sağlık için düzenli, kurallı, orta düzeyde aktivite yararlıdır. Düzenli fiziksel aktiviteye katılmanın sağladığı faydalar; erken ölüm riskinde, kalp hastalığında erken ölüm, diyabetin gelişiminde, yüksek tansiyon veya kolon kanserinde azalma olarak belirtilebilir (4).

Fiziksel aktivite ise iskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketler olarak tanımlanabilir. Fiziksel aktivite amaçlarına ve yoğunluğuna göre değişik biçimlerde sınıflandırılabilir (9).

Kas kasılmasının mekanik ve metabolik özellikleri olduğu için bu özelliklerine göre de sınıflandırılabilir. Bu durum bazı yanlış anlamalara yol açabilir. Tipik olarak mekanik sınıflama da üyelerde kas kasılması ile oluşan hareket izometrik veya statik egzersiz olarak tanımlanır. Metabolik sınıflama kasılma sürecinde kullanılan oksijenin aerobik ya da anaerobik yolla elde edilmesine göre yapılır. Aktivitenin aerobik ya da anaerobik oluşu temel olarak yoğunluğuna bağlıdır. Aktivitelerin çoğu hem statik hem de dinamik kasılmaları, hem aerobik hem de anaerobik metabolizmayı içerir. Bu yüzden aktiviteler dominant özelliklerine göre sınıflandırılır (9).

Bir bireyin ya da bir grubun fiziksel aktivitesi ortaya konuluşlarına göre sınıflandırılır. Yaygın sınıflamalar; mesleki aktiviteler, ev işleri, boş zaman aktiviteleri ve ulaşım olarak özetlenebilir. Boş zaman aktivitesinde yarışma sporları, rekreasyonel aktiviteler (yürüyüş, bisiklet) ve egzersiz antrenmanı olarak alt sınıflamalar yapılabilir (9).

Düzenli fiziksel aktivitenin faydaları tüm literatürde bildirilmektedir. Bu faydalar ; 1) fiziksel uygunluk düzeyinin artmasına neden olur, 2) ciddi kronik hastalıklar için risk faktörlerinin azalmasına neden olur, 3) düşük düzeyde yapılan fiziksel aktivite bile ölüm oranına etki eden faktörler ile negatif ilişkidir (11,12,13,14).

Bazı kronik hastalıklar çocukluğun başlangıcında ortaya çıkmaktadır. Yetişkinlerde olduğu gibi fiziksel aktivite kalp sağlığı risk faktörlerini, beden yağını ve tip II Şeker hastalığı riskini azaltmaktadır (15,16,17,18,19,20).

Düzenli fiziksel aktivitenin, çocuklar üzerinde sosyalleşme ve kişilik gelişimi gibi birçok yararını da sayabiliriz (17-18). Düzenli fiziksel aktivite kemik, kas ve eklemlerin sağlıklı olmasını, kas iskelet sisteminin korunmasını, ağırlığın kontrol edilmesini, yağ kitlesinin azalmasını, kalp ve ciğer fonksiyonlarının güçlenmesini sağladığı gibi, bireylerin gelişmiş hareketler ve sosyal beceriler kazanmalarını da sağlamaktadır (21).

Fiziksel aktivitenin yapılandırılması fiziksel uygunlukla ilişkilidir. Aktivitenin uygulanabilirlik düzeyi yani fiziksel uygunluk; bireysel büyüme ve olgunlaşma durumu, günlük fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam tarzına bağlı olarak çeşitlilik gösterir. Fiziksel uygunluğun ölçümü yaş ve cinsiyete göre standardize edilmiş performans testleri ile yapılır (4).

Tablo 2.1. Fiziksel uygunluk ve motor uygunluk unsurları

Fiziksel Uygunluk Unsurları	Motor uygunluk Unsurları
Kas Kuvveti	Hareket hızı
Kalp Dayanıklılığı	Koordinasyon
Kalp- Solunum Dayanıklılığı	Denge
Esneklik	Çeviklik
	Çabuk Kuvvet

2.1.1. Fiziksel Performans Parametreleri

Fiziksel performans özellikleri antrenman biliminin özünü oluşturur. Dört temel özellik gösterir.

2.1.1.1. Kuvvet

Fizikte, cisimlerin konumlarını, hareketlerini ve şekillerini değiştiren etki şeklinde tanımlanan kuvvet, Biyomekanik de, hareketi ve dengeyi sağlayan etkiler şeklinde tanımlanmaktadır. Biyolojik yaklaşılma kuvvet, sporcunun bir kütleyi (kendi vücudu, rakip olabilir) hareket ettirme, yani direnci yenebilme ya da onu kas çalışmasıyla etkileme anlamına gelir (22). Holmann'a göre kuvvet ise, Bir dirençle karşı karşıya kalan kasların kasılabilme ya da bu direnç karşısında belirli bir ölçüde dayanabilme yeteneğidir (23). Kuvvet, belirli bir direnci yenme veya onu aks direnci ile karşılama yeteneği olarak tanımlanabilir. Kuvvet çeşitli ortaya çıkış şekillerine göre maksimal kuvvet, çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılık olarak ayrılır (24).

Maksimal kuvvette, uygulama hızı herhangi bir yol olmaksızın, bir direncin yenildiği en büyük kuvvettir. Maksimal kuvvetin şiddeti, direncin artması ile büyür. Dirençler ne kadar azalırsa uygulama hızının yani çabuk kuvvetin rolü o kadar artar. Çabuk kuvvet, dirençleri yüksek hızla yenme yeteneğidir.

Aynı şey kuvvette devamlılık içinde geçerlidir. Kuvvet dayanıklılığı uzun süren kuvvet alıştırmaları sırasında yoğunluğu mümkün olduğu kadar geciktirebilme yeteneğidir. Bu özellikleri edinmek oldukça güçtür. Çünkü kuvvet ve dayanıklılık karşılıklı olarak birbirini olumsuz yönde etkiler (24).

2.1.1.2.Sürat

İnsanın motorik aksiyonlarını en kısa zaman diliminde, en yoğun biçimde uygulaması anlamına gelir(22). Genel bir tanımla “dış dirençlere karşı, bir uyarı ile başlayan ve belirlenmiş hareketlerin tamamlanması, belirlenmiş mesafenin kat edilmesi için geçen zaman süresinin azlığı ile oluşan fiziksel bir değerdir(23). Sporcunun kendisini en yüksek hızda bir yerden bir yere hareket ettirebilme yeteneği olarak da tanımlanır (25).

Reaksiyon Sürati: Bir sinyalin verilmesinden sonra isteyerek, bilinçli hareketin başlatılmasına kadar geçen süredir(22). Bir hareketi yapmak için çok süratli bir şekilde tepki gösterme yeteneği olarak da tanımlanabilir (23).

2.1.1.3. Dayanıklılık

Sporcunun fiziki ve fizyolojik yorgunluğa dayanma gücü olarak tanımlanır. Tüm organizmanın uzun süre devam eden sportif alıştırmalarda, yorgunluğa karşı koyabilme ve oldukça yüksek yoğunlukta ki yüklenmeleri uzun zaman devam ettirebilme yeteneğidir (23).

Dayanıklılık ve yorgunluğa karşı koyabilme yeteneği, organizmanın yüklenmeye uzun zaman dayanma ya da sık kesintilerle yüklenmeleri mümkün olduğu kadar sık tekrarlama yeteneğidir. Bu yetenek geniş ölçüde kastaki enerji birikimine bağlıdır. Bu O₂ yardımıyla ya da O₂ yardımı olmaksızın gerçekleştirilebilir(25).

2.1.1.4. Esneklik

Sporcunun hareketlerini eklemlerin müsaade ettiği oranda, geniş bir açıda ve değişik yönlere uygulayabilme yeteneğidir (23).

Yukarıda belirtilen özellikler çoğu zaman spor alanlarında birlikte kullanılırlar. Motor performans testleri; Sporcuların kas kuvveti, dayanıklılık, çeviklik, hız ve esneklik gibi fiziki özelliklerini ölçebilmek ve bunları vücut yapı tipleriyle ilişkilendirmek için gereklidir.

2.2 Çocuklarda Büyüme ve Gelişme

2.2.1.Gelişim

Bireyin fonksiyonel değişmelerini ifade eder. Çocuğun yüksek düzeyde fonksiyon yapabilmesi için yeteneğinin meydana çıkması ve ilerlemesini kapsar. Gelişim, var olmamızla ilgili tüm boyutları içeren bir süreçtir. Gelişimin amacı bireyin olgunluğa ulaşmasıdır. Bu amaca iki süreçle ulaşılır. Bu süreçler olgunlaşma ve öğrenmedir. Gelişim, Hem nicelik hem nitelik yönünden belirli bir düzeye erişmeyi anlatır.Kalıtım ve çevre etkileşiminin bir ürünüdür (26). Gelişim organizmada iç ve dış etkenler sonucu birbirine bağlı ve düzenli biçimde ortaya çıkan, ilerleyici bir dizi değişiklikler olarak tanımlanır. Büyümeden ayrı olarak gelişme, yeni beliren yetenekler ve davranış görüntüleriyle gerçekleşen fonksiyonel özelliklerin olgunlaşmasını da içerir. Genellikle gelişim kavramı, büyüme, olgunlaşma, hazır bulunuşluk ve öğrenme kavramlarını içeren geniş sınırlı bir kavramdır. Çocuklarda gelişim, süreklilik göstermekte; fakat bu sürekliliğin içinde gelişim ivmesi, dönemler halinde farklılaşmaktadır.Bu sürecin aşamaları, bireysel farklılıklardan ve spesifik özellikleri yönünden, her dönem kendinden sonra gelen dönemle birleştiği için, kesin sınırlarla birbirinden ayrılamaz (22). Fiziksel aktivitenin, Büyüme ve olgunlaşma üzerinde etkili olup olmadığı bir çok araştırmanın konusu olmuştur.Büyüme ve olgunlaşma; genler, hormonlar ve beslenme gibi özelliklerin birbirleriyle olan etkileşimleri sonucu gerçekleşir.Bu özelliklerin yanında çocuğun içinde yaşadığı çevrenin önemli bir etkisi vardır.Fiziksel aktivite doğru yapıldığı zaman, büyüme ve olgunlaşmayı etkileyen

çevresel faktörlerden biri olarak sayılabilir.Çevresel faktörlere ek olarak;Çocuğun ailesinin sosyoekonomik yapısı, hastalık geçmişi, beslenme alışkanlıkları,aile büyüklüğü,iklim ve diğer şartlarda önemlidir.Fiziksel aktivite gelişim sürecini etkileyen çevresel faktörlerden sadece biri olarak sayılabilir. Günümüzde giderek artan sedanter yaşam biçimi çocuk ve adolesanlarda da görülmektedir. Bu durum endişe yaratmaktadır. Yüzyıla yakın bir süredir yapılan çalışmalar gösteriyor ki; Düzenli yapılan fiziksel aktivite ve antrenmanların, büyüme ve olgunlaşma üzerinde önemli bir etkisi vardır. Kapsamlı yapılan araştırmaların birinde; Normal büyümenin ve dokuların protoplazmik bütünlüğünü sağlayacak kadar kas aktivitesi yapılması gerekmektedir.(27)

2.2.2. Büyüme

Hücrelerin büyümesi ve çoğalmasının neden olduğu beden ölçülerindeki artış olarak tanımlanmaktadır. Büyüme döllemeden fiziksel olgunluğa kadar çocuğu dinamik olarak etkileyen genetik, beslenme, travmatik, sosyal ve kültürel etmenler altında oluşan sürekli değişimleri kapsar (26). Bir çocuğun vücudunun, yani organlarının uzunluk ve ağırlık yönünden ölçülebilen artışı anlamına da gelen bir terimdir (22).

2.2.3. Olgunlaşma

Organizmada var olan türe özgü yetilerin ortaya çıkışı olarak tanımlanır ve üst düzeyde ki işlevlere doğru ilerlemeyi imkan veren niteliksel değişimleri ifade eder. Katılım ve çevre koşulları arasında etkileşim sonucu bireyin belirli olgunluk düzeyine ulaşmasını sağlayan, biyolojik değişimdir.Olgunlaşmada öğrenmenin etkisi yoktur (22).

Olgunlaşma gelişimin sırasını belirler ve biyolojik açıdan bakıldığı zaman , öncelikle doğuştan olduğu ve dış etkenlere karşı dirençli olduğu dikkat çekmektedir (Gallahue 1982). Örneğin; insanoğlunda yürüme ve konuşma yetileri doğuştan bir gizil güç olarak vardır. Bunlar belirli bir sürede öğrenmenin katkısı olmaksızın belirirler. Örneğin; kuşlarda uçma, balıklarda yüzmeye, sürüngenlerde sürünme gibi. Olgunlaşma süreci ile beliren bu yetenekler, organizmanın kalıtsal donanımında vardır ve öğrenmenin ham maddesini oluştururlar.Öğrenmeye hazırlık sağlarlar.Belirli zamanlarda beliren bu yetiler, öğrenmeyle eğitimle çabuklaştırılmazlar. Örneğin; Alıştırma ve destekle bir çocuğu 5 aylıktan konuşurtmak ve yürütmek mümkün değildir (26).

2.2.4.Öğrenme

Öğrenme ve eğitime olmadan gelişme belli bir düzeyin üstüne çıkamaz. Çevrenin sağladığı modeller, alıştırma, deneme, destekleme ile kişiye yeni davranışlar kazandırılabilir. Öğrenme. olgunlaşma sürecine eklenerek, gelişmeyi daha üst seviyelere çıkarır. Örneğin; konuşma yaşına gelmiş bir çocuk, uyarılmazsa, sözlü iletişimden yoksun kalırsa konuşma ya hiç gelişmez ya da çok az gelişir. Başka bir deyişle; Olgunlaşma sürecinin başlattığı, gelişmeyi öğrenme tamamlar. Çocukta her yetenek için olgunlaşma zamanı farklıdır.Öğrenmeye hazır oluş dönemlerinin iyi bilinmesi eğitimde başarı için önemlidir.Çok erken başlanan eğitim verimli olmadığı gibi köstekleyicidir olabilir. Geç kalınmış bir eğitimle de açık hiçbir zaman kapanmayabilir (26).

2.2.5. Hazır Bulunuşluk

Bireyin bir işi yapabilmesi için gereken olgunlaşmaya erişmesinin gerekliliği yanında, bu iş için gerekli ön bilgi, beceri ve tutumu da kazanmış olması demektir (22). Yani, olgunlaşma ve öğrenme sonucu kişinin belli davranışları yapabilecek düzeye gelmesidir (26). Hazır bulunuşluk, böylece hem olgunlaşma kavramını hem de bu iş için gerekli ön yeterliliği kapsamaktadır (22).

2.2.6. Gelişim Dönemleri

- Bilişsel gelişim
- Duyuşsal gelişim
- Psikomotor gelişim

2.2.6.1. Bilişsel Gelişim

Beden ve zeka arasındaki fonksiyonel ilişkiyi kapsar. Özellikle hareketin yaşamın ilk yıllarında önemli bir rolü olduğunu kabul eden modern teorilerin bir örneği, J. Piaget'in bilişsel gelişim teorisidir. Piaget, insan zihninin gelişimi üzerinde çalışmış ve sistematik bir şekilde değişik yaşlardaki çocukların düşünce biçimini incelemiştir. Piaget'e göre zeka bireyin çevre ile aktif etkileşimi sonucu gerçekleşmektedir. Çocuklar çevrelerindeki nesnelere bakarak, dokunarak, ağızlarına alarak, sesini işiterek bilgi toplarlar. Duyuları aracılığı ile topladıkları bu bilgiler doğrultusunda çeşitli tepkilerde bulunurlar (özümleme). Nesnelere önce mevcut bilgileri doğrultusunda tepkide bulunurken daha sonraları bu tepkilerinde değişiklik yaparlar (uyma). Böylece çevreye, nesnelere ve yeni durumlara uyum sağlarlar (adaptasyon). Piaget çevreye uyum sağlamak için kullanılan özümleme ve uyma süreçlerinin sadece bebeklik ya da küçük çocukluk döneminde değil tüm yaşam boyunca kullanıldığını ileri sürmektedir. 2 yaşındaki bir bebeğe mıknaş gösterilmektedir. Bebek mıknaşını gördüğünde daha önceki deneyimleri doğrultusunda sallar, vurur, ağızına alır (özümleme). Böylece yeni karşılaştığı nesnelere halihazırdaki tepkilerini uygular. Mıknaşın madeni nesnelere çekme özelliğini fark edince tepkilerinde değişiklik oluşturur. Artık mıknaşını sallamak, ağızına almak, vurmaya yerine çeşitli nesnelere yaklaştırarak yeni keşfettiği özelliği test eder (uyma). Böylece yeni tepkiler kazanır (26).

Piaget'in çalışması, fiziksel etkinlikler aracılığı ile algısal motor gelişim ve akademik kavramlara (okuma- yazma, sayı, şekil vs.) hazır bulunuşluk fikrinin yayılmasını sağlamıştır. Algısal motor terimi, duyular yolu ile elde edilen bilgilerin ve algısal süreçlerin motor aktiviteler üzerindeki etkisini açıklar. Bu anlamda tüm istemli hareketler algısal motor hareketler olarak görülmektedir. Yaygın bir görüşe göre, Algısal motor hareket, hareket performansında kullanılan bilgiyi işlemek için duyusal bilgiye dayanan istemli bir harekettir. Algısal elementlere ihtiyaç duymayan hareketler sadece refleksif hareketlerdir (26).

2.2.6.2. Duyuşsal Gelişim

Çocuğun duygusal ve sosyal gelişimi duygusal gelişim başlığı altında incelenmektedir. "Duygu" bireyin iç ve dış dünyadan etkilenmesi sonucu genel olarak hoşlanma ya da acı duyma biçiminde beliren tepkilerdir. Bu tepkiler korku, kaygı, sevinç, öfke, üzüntü gibi çeşitlilik gösterirler. Bireylerin yaşam boyu diğerleri ile olan ilişkileri, onlara karşı geliştirdikleri duygu ve davranışlar sosyal gelişim

kapsamı içine girerler. Sosyalleşme, bireyin içinde yetiştiği toplumun değer yargılarına uygun bir davranış geliştirme sürecidir. Bu süreç, doğum anında başlar, yaşam boyu devam eder (Binbaşıoğlu 1990).

Motor gelişim çalışmaları açısından duyuşsal gelişim, hareket deneyimleri boyunca kişinin kendi ve diğerleri hakkındaki duygularını kapsar. Çocuklar fiziksel etkinliklere katılarak hem kendi yeteneklerini tanırlar hem de çevreleri hakkında bilgi edinirler. Fiziksel etkinliklere katılım psikomotor alanda ele alınıyorsa bu etkinliklerin sosyal bir ortam içinde gerçekleştiriliyor olması nedeni ile paylaşma, işbirliği, kurallara uyma, başkalarının hakkına saygı gösterme, kendi hakkını savunma, iletişim becerilerini geliştirme gibi katkıları nedeni ile duyuşsal gelişimle de iç içe olduğu unutulmamalıdır. Benlik kavramı, arkadaş ilişkisi, ve oyun gibi konular motor gelişimcilerin ilgi alanlarını oluştururlar. Gelişimsel bir temele sahip olan arkadaş ilişkisi ve oyun davranışı, bireyin sosyal etkileşim düzeyini yansıtır (26).

2.2.6.3. Psikomotor Gelişim

Fiziksel yapıda ve sinir kas işlevlerindeki değişim süreçlerini kapsar. Motor gelişim terimi ile psikomotor gelişim terimi sık sık birbirinin yerine kullanılır. Psikomotor gelişim, yaşam boyu devam eden bir süreç olup motor becerilerde azalma yada yeni bir becerinin kazanılması gibi tüm fiziksel değişmelerle ilgilenir. Çocukların motor gelişimi hareket yeteneklerinin gelişimi ve fiziksel yeteneklerin gelişimi kapsar. Tablo 1’de yer alan fiziksel yetenekler ya da motor yetenekler, Fiziksel uygunluk unsurlarını (kas kuvveti, kas dayanıklılığı, kalp- solunum dayanıklılığı ve esneklik) ve motor uygunluk unsurlarını (hareket hızı, çeviklik, koordinasyon, denge ve çabuk kuvvet) birleştirmek için kullanılan terimlerdir (26).

Motor gelişim, fiziksel büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişimine paralel olarak organizmanın istemine bağlı hareketlilik kazanmasıdır. Bir başka deyişle, Özünde hareket olan becerilerin kazanılmasını içeren ve doğum öncesi dönemde başlayıp ömür boyu devam eden bir süreçtir .

Gelişimin göstergesi davranıştır. Çocuğun hangi yönde ve nasıl geliştiği davranışlarına bakılarak anlaşılır. Çocuk değişik alanlarda (fiziksel, zihinsel, sosyal, dil, motor alanlarında) ve farklı hızda gelişiyor gibi görünse de beliren davranışlar ve yetenekler arasında belirli bir ilişki vardır. Örneğin; 0-2 yaş döneminde davranışlar düşüncenin sembolü olarak belirirler ve bu dönemde ki çocuğun motor davranışları zihinsel gelişimi hakkında önemli bilgiler verirler (26). Okul öncesi dönem de (4-7 yaş arası) motorsal gelişim hızlıdır. Bu dönemin başlangıcında çocuk temel hareketleri rahatlıkla yapabilmektedir, emekler, yürür, çeker, tırmanır, atlar, koşar. Bütün bu hareket biçimleri daha sonraki çalışmalarla geliştirilir (Koşma, sıçrama, top yakalama, hedefleri vurma...). İlk ve daha sonra ki okul yıllarında (8-11 yaş ve 11-13 yaş) motorsal verimin gelişmesi hızlıdır. Fiziksel verimin en hızlı artışı bu dönemde gerçekleşir (kayak, buz pateni, bisiklet ve çeşitli oyunlar gibi yeni hareketler öğrenilir). 10-12 yaş ve 16-18 yaşları arasında fiziksel gelişim kademeli olarak tamamlanır. Gençler fiziksel gelişmelerinin sonuna yaklaştıklarında bireysel verimlerinin zirvesine ulaşırlar. Kızlarda 15-16, erkeklerde 18-20 yaşlarında

cinsiyetler arası farklılıklar belirginleşir. Bütün fiziksel ve motorsal özelliklerin gelişimi bu dönemde tamamlanır (24).

2.3. Benlik Kavramı

Benlik (self), psikoloji literatüründe sık olarak kullanılan ve psikolojinin alt alanları ile pek çok psikolojik ekolde önemle üzerinde durulan kavramlardan biridir. William James' in öncülüğünde 1980'li yıllarda başlayan benlik incelemeleri önemli gelişmeler göstermekle birlikte, kavramın terminolojisi ve işlevsel tanımları üzerinde henüz ortak bir fikrin varolmadığı görülmektedir (28). Birey için anlamlı ve birbirleriyle ilişkili olan benlik algılarının tümüdür, diye tanımlanan benlik kavramı bir süreç içinde gelişim özelliği göstermektedir. Birey yaşamı boyunca hem kendisinden hem de çevresinden gelen tüm uyarılara açıktır. Bu uyarıların sonucunda bazı algılar birikir. Bu algılar ise bireyin benliğini oluşturur (29).

Bireyi diğerlerinden ayıran duygu, tutum ve davranışlarının tümünün örgütlenmiş bütünlüğünü ifade eden ben, benlik, kendilik zaman zamanda kişilik sözcükleri ile eş anlamlı ve birbirinin yerine kullanılmaktadır. Bunlardan "benlik" sözcüğü bazen "ben" (ego) anlamında da kullanılmaktadır. Oysa benlik geniş bir kavramsal sistem içerisinde hiyerarşik olarak düzenlenmiş pek çok yapıyı içine almaktadır. Buna göre benlik, egoyu da içine alır ve egodan daha geniş çerçeveli bir yapı olup egodan daha üst yapısal özellikler göstermektedir. Benzer olarak benlik bir bireyin toplam kişiliği değil, toplam kişiliğinin bir parçası ve bölümüdür.

James 1980 benliği tanımlarken kişinin yapabileceğini söylediği şeylerin toplamı olarak ifade etmiş ve üç öğeden oluştuğunu öne sürmüştür. Bunlar; Maddesel ben bireyin bedeni, sahip olduğu şeyler, ailesi ve kendisi için bir bütünlük arz eden diğer maddesel şeyleri içermektedir. Sosyal ben; Bireyin diğer insanlardan aldığı onay görme, kabul edilme olarak ifade edilmektedir. Ruhsal ben ise kişi tarafından algılanan ve bireyin duygu ve arzularını içeren bölümdür. James, benliği bütün olarak anlayabilmemiz için sadece benliğin öğelerini anlamamızın yeterli olmadığını ayrıca, bir sorun ile karşılaştığında uyarılan ve harekete geçen duygu ve hislerimizin de anlaşılması gerektiğini belirtmiştir (28).

2.3.1. Benlik Saygısı

İnsan hayatının çeşitli noktalarında duygusal ve bilişsel değişkenler bireyin benlik kavramına değişik şekillerde katkıda bulunurlar. Aynı zamanda benlik çevreden alınan geri bildirimlere dayanarak, toplumsal etkileşimlerle gelişme göstermektedir. Benlik kavramının ölçülebilmesi özellikle benlik saygısı (self-esteem) üzerinde durulmaktadır.

Benlik saygısı, kişinin kendini tüm yönleriyle benimsemesi, değer vermesi, kendine güven ve saygı duymasıdır. Benlik saygısı, kişinin kendisi hakkında ve sürekliliği olan bir değerlendirmedir. Böyle bir değerlendirme; bireyin kendisini değerli hissetmesi, yeteneklerini ortaya koyabilme, toplum içinde beğenilir olma ve kabul görme, kendi bedensel özelliklerini kabul ve benimseme gibi kişinin kendisi için onayladığı ve onaylamadığı özellikleri ile ilgili olup, onun kendi değeri hakkındaki yargısını göstermektedir.

William James'in benlik saygısını şu şekilde formüle etmiştir:

$$\text{Benlik saygısı: } \frac{\text{Başarı}}{\text{İddia}}$$

James'in burada anlatmak istediği bireyin başardıklarının başarmak istediklerine oranının benlik saygısını belirlediğidir. Böylece, kişinin başarmak istediklerine göre başardıkları ne kadar fazla ise, benlik saygısı o ölçüde yüksek olacaktır. Kişi, yapabileceğini iddia ettiği şeylere göre, yapabildiklerini kıyaslayarak kendine olan saygısını şekillendirir.

James, benlik saygısı üzerindeki ikinci etkiyi kişinin içinde bulunduğu toplumun başarı ve statüsü standartları olarak görmüş ve insanların kendi değerleri hakkında karar verirken, toplumun onayladığı başarı ve standartlarını bir ölçü olarak kullanacaklarını vurgulamıştır.

James'e göre benlik saygısının üçüncü kaynağı, benliğin uzantılara verilen değerleridir. Buna göre benlik,, bireyin bedeni, giysileri, evi, ailesi, arkadaşları, statü, sahip olduğu mal- para v.b. gibi kişinin kendine ait olduğunu söyleyebileceği her şeyin bir toplamıdır. Böylece, benliğin uzantılarının düzeyi yükseldikçe benlik saygısı da yükselecek, bunun tam tersi olan bir durumda ise kişinin benlik saygısı azalacaktır (28).

Mead benliğin gelişiminde, bireyin içinde bulunduğu sosyal grup ile bütünleşme sürecini vurgulamıştır. Mead'a göre benliğin gelişmesinde en önemli iki etken dil ve toplumdur. bireyin başkasının gözünde kendini görmesi için ilişkiye girmesi gerekir. Bu da dil ve toplum ile mümkündür. Kişinin benlik saygısı oluşumunu, kendi yaşantısıyla anahtar rolü oynayan belli insanlar etkiler. Kişi kendisi için önemli olan insanların fikir, davranış ve tutumlarını içselleştirir. Böylece, kendi dünyasındaki diğer önemli insanların, onun hakkında ifade ettiklerinden kendine yönelik bir tutum geliştirir. Eğer, birey için önemli olan kişiler, onu değerli buluyor, ona saygı duyuyorsa, kişi kendini değerli bulur.

Cooley, benliğin sosyal yönüne ağırlık vermiştir. Ona göre benliğin birçok yönü vardır., ancak en baskın ve önemli olan sosyal benliktir. Sosyal benlik, bireyin başkalarının ona verdiği tepkinin gözlemlerine dayanır. İçsel benliği oluşturan da sosyal benliktir.

Horney, benlik saygısı ile ilgili açıklamalarında, kişiler arası ilişki süreci ve aşağılık duygusunun önüne geçme yolları çocukta temel kaygının geliştiğini savunmaktadır. Bu kaygı ile başa çıkmak için, hayal dünyasında kendine güç ve güven veren ideal bir imge yaratılır. Kendi gerçek benliğinin Bu özenilecek düzeydeki imge yanında değersiz ve soluk olduğunu duyumsadığında, kendinden nefret eder. Bu kurama göre, Kaygı, düşük benlik saygısı geliştirmeye eğilimlidir. Horney'e göre kişinin kendi kapasite ve amaçlarına uygun bir ideal benlik geliştirmesi, onun kaygıya karşı alabileceği en iyi önlemdir. İnsanın ideal olarak

yapmak istedikleri eğer gerçekten yapabileceklerine uygun düşmüyorsa, ideal benlik ile gerçek benlik birbirinden çok farklıysa, kaygı çoğalır. Bu bakımdan ideal benliğin kişinin kapasitesine ve gerçeklere uygun olarak belirlenmesi gerekir. Sonuçta kişinin ideal olarak belirlediklerinin düzeyi ve esnekliği, kendini değerlendirme sürecinde temel bir konudur (28).

Fromm, sosyal yalnızlığın (izolasyonun) etkileri üzerinde durmuştur. Fromm'a göre, her insanın sevgi ilişkileri kurmaya ihtiyacı vardır. İnsan, bireysel gelişim süreci içinde kendini yalnız ve soyutlanmış hissederek, kaygı yaşar ve aşağılık duygusu hissetmeye başlar. Bireyin, ilişki kurabilme yeteneğinin, sosyal ilişkilerinin, arkadaşlık ve güven duygusu ile kurulabileceği ve geliştirilebileceği kanısına bağlıdır. Bütün bu özellikler (yaratıcılık, kişinin başkalarıyla sıcak ilişkiler kurma becerisi v.b.) ise kuramsal olarak benlik saygısı ile ilişkilidir.

Rogers'a göre, "benlik kavramı" bireyin çevresiyle olan yaşantılarını algılayış biçimlerine göre oluşan dinamik bir süreçtir. Yaşantılarını algılayış biçimi, diğer insanlar tarafından olumlu olarak değerlendirilme ve kabul edilme gereksiniminden önemli ölçüde etkilenir. Rogers, bireyin yakın çevresinin tutumunun önemli olduğunu ve kendisini hoşnut bırakan ya da düş kırıklığına uğratan yaşantılar sonucunda kendine değer verme duygusunun geliştiğini belirtmiştir. Bu duygu, diğer insanların kendisini değerlendirme sonucu ve önerilerek geliştirilir ve bir kez oluştuktan sonra artık diğer insanların kendini gerçekten nasıl değerlendirdiklerinden bağımsız olarak varlığını sürdürür.

Bütün bu tanımlamalar ve açıklamalarda belirtilen noktalar birleştirildiğinde benlik saygısı kavramının, kişinin kendini tanıması ve gerçekçi olarak değerlendirmesi ile kendi yetenek ve güçlerini olduğu gibi kabul edip kendini benimsemesi sonucunda, kendisine karşı duyduğu sevgi, saygı ve güven duygularından oluştuğu söylenebilir. Eğer kişi pozitif bir benlik kavramına sahipse, diğer bir deyişle sahip olduğu özelliklerini beğeniyorsa, o kişinin benlik saygısının yüksek olduğunu söyleyebiliriz (28).

Yüksek benlik saygısına sahip insanlar düşük benlik saygısına sahip insanlara göre genellikle daha farklı davranırlar. Araştırma sonuçları, benlik saygısının yüksek olmasının genel olarak bireyi aktif ve rahat sosyal ilişkiye girmeye iteceğini benlik saygısının düşük olmasının ise kişinin toplum içinde kendini baskı altında ve kuvvetsiz hissetmesine yol açtığını göstermektedir.

Benlik saygısı düşük bireylerle karşılaştırıldığında yüksek benlik saygısına sahip bireyler sosyal açıdan kendi yaşlıları arasında popüler, rahat, serbest ve huzurludurlar. Kendi fikirlerine, kararlarına ve beklentilerine yüksek oranda güven gösterirler. Bu tür kişiler, kolayca kabul eder ve başarılıdırlar. Psikiyatrik araştırmalarda ve psikolojik testlerde sağlıklı ve uyumlu görünürler.

Benlik saygısı düşük olan kişiler mutsuz bir tablo örneği gösterirler. Sosyal açıdan endişeli ve etkisizdirler. İnsanlar arası ilişkilere korku ile bakarlar, diğer insanlara olumsuz yaklaşırlar ve eleştiri yapılması sonucunda çok kolay kırılırlar. Başkalarının kendisini ve fikirlerini reddedeceği görüşüne sahiptirler ve başarıya

ulaşmada yeteneklerine güvenleri azdır. Benlik saygısı düşük olan kişiler morali bozuk, daha çok mutsuzluk hissini duyan ve cesaretsiz olarak görünmektedirler. Daha sıklıkla kaygı ve endişe belirtisi gösterirler (28).

2.3.2. Spor, Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı

Birçok araştırma, fiziksel aktivitenin zihinsel sağlık üzerine yararlarını ve kişinin psikolojik fonksiyonlarını geliştirmesinde uygun yardım stratejisi olarak kullanıldığını ortaya koymuştur. Zihinsel sağlığın ve bireyin psikolojik fonksiyonlarının göstergesi olan Benlik kavramı, Kişinin günlük yaşamındaki mutluluğu, yaşamın farklı boyutlarındaki başarı, insanlarla etkili ve iyi bir ilişki kurmadaki önemli rolünden dolayı sporla, fiziksel aktivite, egzersiz ile ilişkisi en çok araştırılan psikolojik kavramlardan biri olmuştur.

Benlik kavramı ile spor arasındaki ilişki birçok araştırmacı tarafından ortaya konmuştur. Araştırmacılar, oyun sahalarının, spor salonlarının kısacası sporun olumlu benlik kavramı gelişimi için bir araç olduğunu, hareketin kişiye kendi dünyasını bulma fırsatı tanıdığını, sporla kişinin duygularını anlama fırsatı bulduğunu vurgulamışlardır. Benlik kavramı ile spor arasındaki bu etkileşimi açıklamak için bazı araştırmacılar sporcu olan ve sporcu olmayanların benlik kavramlarını karşılaştırmayı tercih ederken, bazı araştırmacılar daha deneysel yaklaşımla değişik egzersiz türlerinin, fiziksel aktivitelerin kısacası, sporun benlik kavramı üzerine etkisini araştırmayı tercih etmişlerdir (29).

2.4. Akademik Başarı Tanımı

Akademik başarı; öğrencilerin okuldaki akademik edinimlerinin yıl sonu ağırlıklı not ortalamaları ile ifade edilen göstergesidir (29). Diğer bir deyişle akademik başarı; Okumada, aritmetik, tarih...gibi okulun akademik türden derslerinde elde edilen başarı ile Resim iş, Beden Eğitimi derslerinde kazanılan becerinin karşılığı olarak kullanılır (30). Günümüzde başarı kavramı, sözlükte yer almasına göre, “istenilen bir sonuca ulaşma yönünde gösterilen ilerlemedir” biçiminde tanımlanmaktadır. Böylelikle belirli bir öğrencinin başarısı; o öğrencinin bulunduğu okul, sınıf ve derse göre ön görülmüş amaçlara ulaşma yönünde göstermiş olduğu ilerlemeyi belirlemektedir. Başarının böylesine kapsamlı bir anlamı olmakla birlikte eğitimde başarı denildiği zaman genellikle “ okulda okutulan derslerde geliştirilen ve öğretmenlerce takdir edilen notlarla, test puanlarıyla ya da her ikisi ile belirlenen beceriler yahut ta kazanılan bilgilerin ifadesi olan “Akademik Başarı” kast edilmektedir. Daha geniş anlamıyla başarı; Bilgi ve beceriler gibi bilişsel (cognitive) davranışların belirlediği amaçları olduğu kadar; ilgiler, kişilik ve tutumlar gibi bilişsel olmayan davranışların belirlediği amaçları da içerebilmektedir (31).

2.4.1. Akademik Başarıyı Etkileyen Faktörler

Okullarda öğrencilerin akademik başarılarını etkileyen ve başarıları açısından öğrencileri farklılaştıran çok çeşitli faktörler söz konusudur. Klausmeier ve Ripple bireylerin belirli işlevleri öğrenmeye hazır oluşlarını, öğrenme işlevleri içindeki gelişmeleri ve ulaşabilecekleri en son sınırları etkileyen faktörleri beş ana kategoriye ayırmaktadırlar.

Bunlar;

- Bilişsel (zihinsel) yetenekler (Cognitive Abilities) ve ilgili özellikler,
- Psikomotor yetenekler (Psychomotor Abilities) ve ilgili özellikler,
- Duyuşsal özellikler (Affective Characteristics),
- Aile ve Sosyo-Ekonomik durum ve ilgili özellikler,
- Cinsiyet ve ilgili özellikler.

Bu 5 kategori altında sınıflandırılabilen, birbirinden farklı yapı ve özelliklere sahip olan bireylerin, okulda gösterdikleri akademik başarı açısından da bir farklılaşma ortaya koymaları doğaldır (31).

2.4.2. Akademik Başarıyı Belirleme Yöntemleri

Ülkemizde çeşitli öğretim kademelerinde öğrencilerin akademik başarı gelişimlerini nasıl değerlendirileceği yönetmeliklerle belirlenmiştir. Günümüzde ilkokullarda ki öğrencinin akademik başarısını değerlendirme esasları ilköğretim yönetmeliğinin içerisinde yer almaktadır. İlköğretim okullarına ilişkin sınıf geçme ve sınav yönetmeliklerinin yıllardır değişmeyen hükümlerinden biri olan kanaat notunun “yazılı yoklama”, “sözlü” “yoklama” ve “ödev notu” gibi 3 ölçme yöntemine dayanır.

Öğrencilerin gelişmeleri, akademik başarıları ve yeteneklerine ilişkin bazı bilgilere dayanarak, öğretmenler çok çeşitli kararlar vermek durumu ile karşı karşıya gelirler. Öğrencilerin, dersin öngördüğü asgari gerekleri ne ölçüde elde edebildiklerinin, hangi öğrencilerin yetenekleri düzeyinde başarı gösterdiklerinin ve her bir öğrenciye hangi başarı notunun verilmesine dayanak teşkil edecek bilgilerin toplanması ve değerlendirilmesi kullanılan klasik yazılı sınavlar ile sözlü sınavların yanı sıra, test ve gözlem yöntemleri adı altında sınıflandırılabilen ölçme ve değerlendirme teknikleriyle belirlenir (31).

Öğrencilerin okulda okutulan derslerden edinmiş oldukları bilgi, beceri ve diğer davranışların ölçülerek, derslerdeki başarı derecelerine simgeleyen not ya da karne notu ile değerlendirilir. Her öğretmen, öğrencilerine belli zamanlarda bir “kanaat” ya da karne notu vermek zorundadır. Bu şekilde öğrencilerin akademik başarıları ölçülür(32).

Öğrencinin başarısını belirlemek amacıyla hazırlanan ölçme araçlarında; sadece bilginin ölçülmesine değil kavrama, kendini ifade edebilme, yorumlayabilme, uygulama, analiz-sentez ve değerlendirme düzeyinde edindikleri davranışların da ölçülmesine ağırlık verilir.

Öğrencilerin öğrenme özelliği, ilgi, tutum ve benlik tasarımı gibi psikolojik özellikleri belirlenir. Öğrencilerin bu özelliklerinin belirlenmesinde ilgi envanteri, tutum ve benlik tasarımı ölçekleri gibi ölçme araçlarından da yararlanır. Öğrencilerin, edindikleri bilgi, beceri, görüş, tutum ve davranışlarda oluşan kazanımlara ne ölçüde ulaştıklarını ölçmek için değerlendirme yapılır. Öğrencileri değerlendirirken ölçme sonuçları ile birlikte, öğrencilerin sınıf içi etkinliklere katılımı, bilimsel tutum ve davranışları, gözlem yapma, araştırma-inceleme, bilimsel düşünme, sahip oldukları ve sergiledikleri fikir zenginlikleri, sorumluluk alma, ekip

çalışmalarına yatkınlıkları, edindiği bilgi ve bulguları paylaşabilme ve benzeri birçok gözleme dayalı öğrenci etkinliğine de değerlendirmede yer verilir.

Bir dersin yarıyıl notu ile yıl sonu notu hesaplanırken, bölme işlemi virgülden sonra iki basamak yürütülür, yarım ve yukarısı tama yükseltilir (32).

Not Verme ve Değerlendirme: İlköğretim okullarının her sınıfı için öğrencilerin başarıları dört ayrı notla, başarısızlıkları ise bir tek notla değerlendirilir. Buna göre verilecek notlar ve puanlar şöyle değerlendirilir;

DERECE	RAKAM İLE	PUANLAMA
Pekiyi	5	85-100
İyi	4	70-84
Orta	3	55-69
Geçer	2	45-54
Başarısız	1	0-44

Resim-İş, Müzik, Beden Eğitimi dersleri ile uygulamalı nitelikteki İş Eğitimi ve seçmeli derslerin sınav sayıları, her yarıyıldan üçten az olmamak üzere ve dersin özelliğine göre yazılı ve uygulamalı olarak veya bunlardan yalnızca biriyle yapılabilir. Sınavların şekil, sayı ve süresi öğretim yılı başında zümre öğretmenler kurulunca belirlenir. Bu dersin yarıyıl notu, notların aritmetik ortalaması alınarak belirlenir. Bir dersin yarıyıl notu, o yarıyıla ait yazılı ve uygulamalı sınavlarla, sözlü, ödev veya projelere verilen notların aritmetik ortalamasıdır. Bir dersin yıl sonu notu, öğrencinin o dersten aldığı birinci ve ikinci yarıyıl notlarının aritmetik ortalamasıdır. İlköğretim kurumlarında bir üst sınıfa devam etmek veya mezun olabilmek için öğrencinin iki yarıyıl notunun aritmetik ortalaması bütün derslerden 2'den aşağı olamaz. İlköğretim kurumlarında; Öğrencinin yıllık başarısı her dersten ayrı ayrı değil, tüm derslerde ve ders dışı eğitim çalışmalarındaki durumu sınıf veya branş öğretmenleri tarafından yapılacak yazılı ve uygulamalı sınavlar, sözlü, ödev ve projeler ile Türkçe'yi doğru ve düzgün kullanma becerisi dikkate alınarak bir bütün olarak tespit edilir (32).

İlköğretim okullarında işlenen dersler ve ders saatleri aşağıdaki tablo 2.2.'de gösterilmiştir.

Seçmeli derslerden Sanat Etkinlikleri ve Spor Etkinlikleri dersleri için verilen süre, bu derslerden 4-8. sınıflarda (5 yıl boyunca) alınabilecek en fazla ders saatini ifade eder. Okulun öğretmen durumu, fizikî ve teknik imkânları ile öğrencilerin tercihleri vb. durumlar dikkate alınarak bu dersler için ikişer saatlik seçim yerine birer saatlik seçim de yapılabilir. Sanat Etkinlikleri ve Spor Etkinlikleri seçmeli ders saatlerinde, hangi sanat ve/veya spor alanının/alanlarının öğretiminin yapılacağına, öğrencilerin tercihleri, bölgesel şartlar, okulun öğretmen durumu, okulun fizikî ve teknik imkânları dikkate alınarak okul yönetimince karar verilir. Sanat Etkinlikleri ve Spor Etkinlikleri derslerinde, okulun öğretmen durumuna göre öğrenci, herhangi bir etkinliği (Drama, Tiyatro, Halk Oyunları, Enstrüman, Resim, Fotoğrafçılık, Heykel; Güreş, Futbol, Basketbol vb.) ikişer saat seçebileceği gibi, birer saatlik farklı

etkinlikler de seçebilir (Örnek; Sanat Etkinlikleri dersinden öğrenci iki saat Drama dersi seçebileceği gibi; bir saat Drama, bir saat da Güreş gibi bir etkinlik seçilebilir.).Okulun öğretmen durumuna göre Sanat Etkinlikleri, Spor Etkinlikleri derslerinde uygulanacak etkinlikler, yıllık olarak seçilebileceği gibi, dönem olarak da seçilebilir.

Çizelgenin 6, 7 ve 8. sınıflara ait olan kısmı 2006–2007 Öğretim Yılından itibaren 6. sınıftan başlamak üzere kademeli olarak uygulanacaktır (32).

Tablo 2.2. İlköğretim okulları Haftalık Ders Çizelgesi

DERSLER		SINIFLAR							
		1	2	3	4	5	6	7	8
ZORUNLU DERSLER	Türkçe	12	12	12	6	6	5	5	5
	Matematik	4	4	4	4	4	4	4	4
	Hayat Bilgisi	5	5	5					
	Fen ve Teknoloji				4	4	4	4	4
	Sosyal Bilgiler				3	3	3	3	
	T.C.İnkılâp Tarihi ve Atatürkçülük								3
	Yabancı Dil				2	2	4	4	4
	Din Kültürü ve Ahlâk Bilgisi				2	2	2	2	2
	Görsel Sanatlar	2	2	2	1	1	1	1	1
	Müzik	2	2	2	1	1	1	1	1
	Beden Eğitimi	2	2	2	1	1	1	1	1
	Teknoloji ve Tasarım						2	2	2
	Trafik ve İlk Yardım				1	1			
	Rehberlik/Sosyal Etkinlikler	1	1	1	1	1	1	1	1
	ZORUNLU DERS SAATİ TOPLAMI		28	28	28	26	26	28	28
SEÇMELİ DERSLER	Yabancı Dil				2	2	2	2	2
	Sanat Etkinlikleri (Drama, Tiyatro, Halk Oyunları, Enstrüman, Resim, Fotoğrafçılık, Heykel vb.)	1	1	1	2	2	2	2	2
	Spor Etkinlikleri (Güreş, Futbol, Basketbol, Voleybol, Masa Tenisi vb.)	1	1	1	2	2	2	2	2
	Bilgisayar	1	1	1	1	1	1	1	1
	Satranç	1	1	1	1	1	1	1	1
	Düşünme Eğitimi						1	1	1
	Halk Kültürü						1	1	1
	Tarım/Hayvancılık Uygulamaları						1	1	1
	Takviye ve Etüt Çalışmaları	1	1	1					
	SEÇMELİ DERS SAATİ TOPLAMI		2	2	2	4	4	2	2
GENEL TOPLAM		30	30	30	30	30	30	30	30

2.4.3. Eğitim Bölgesi Oluşturulması

Milli Eğitim Müdürlüklerince, okullar eğitim bölgeleri olarak sınıflandırılırlar. Eğitim bölgeleri belirlenirken mevcut idarî yapıya göre nüfusu (belediye hudutları dahilinde) 30.000'den az olan her il/ilçe bir eğitim bölgesi olarak kabul edilir.

Diğer taraftan nüfusu 30.000'den fazla olan il/ilçe merkezinde;

- a) Okul türleri ve öğrenci sayıları,
- b) Okulların donanımı ile diğer tesislerin kapasitesi,
- c) Ulaşım kolaylığı ve güvenliği,
- d) Coğrafi bütünlük,
- e) İletişim ve koordinasyon kolaylığı vb.

ölçütler dikkate alınarak eğitim bölgesi oluşturma komisyonunca bir ilçede birden fazla eğitim bölgesi oluşturulabilir. Ancak, büyük şehir statüsündeki illerin merkez ve merkez ilçelerinde 7'den, diğer yerleşim merkezlerinde 5'den fazla eğitim bölgesi oluşturulamaz.

Eğitim bölgesi oluşturma komisyonu kararları millî eğitim müdürünün teklifi ve valinin onayıyla uygulamaya konur.

Okul bölgesinin sınırları; okulun fizikî kapasitesi, eğitim personelinin durumu, çevrenin istek ve ihtiyaçları, ulaşım durumu, öğrenci alınacak çevre, diğer imkân ve şartlar dikkate alınarak eğitim kurumunun derece ve türüne göre belirlenir (33).

GEREÇ VE YÖNTEM

3.1 Denekler

Araştırma da kullanılacak testler; 11 ile 13 yaşları arasındaki sağlıklı toplam 210 çocuga uygulandı. Deneklerin, yaş ve cinsiyet olmak üzere 2 farklı kriter göz önüne alınarak ölçümleri yapılacaktır. Buna göre 30 denekten oluşan toplam 7 gruba ölçüm yapıldı. 11 yaşındaki 35 erkek, 35 kız öğrenci olmak üzere toplam 70 öğrenciye, 12 yaşındaki 35 erkek ile 35 kız öğrenci olmak üzere toplam 70 öğrenciye, 13 yaşındaki 35 tane erkek ile 35 öğrenci olmak üzere toplam 70 öğrenciye ölçümler yapıldı.

Uygulama için Antalya İl Milli Eğitim müdürlüğünün okulun fizikî kapasitesi, eğitim personelinin durumu, çevrenin istek ve ihtiyaçları, ulaşım durumu, öğrenci alınacak çevre, diğer imkân ve şartlara göre belirlemiş olduğu 7 Eğitim bölgesinde yer alan okullar içinden rastgele bir okul belirlenmiştir.

Uygulamaya katılacak öğrenciler, bir hafta öncesinden spor kıyafeti ile gelmeleri konusunda uyarıldılar. Öğrencilere düzenli spor yapıp yapmadıkları soruldu. Düzenli spor yapmayanlar araştırmaya alındı. Test uygulamaları sırasında; çocuklara Bakalım sınıfta kim en hızlı koşacak veya kim daha uzağa sıçrayacak gibi gayretlendirici sözler söylenerek daha iyi motive olmaları sağlandı.

3.2 Metod

3.2.1 Antropometrik Ölçümler

3.2.1.1. Boy ve Ağırlık Ölçümü

Boy ölçümü boy skalasında verteks noktasından 90 derecelik gönye ile tespit edilerek 0,1 hassasiyetle kaydedilir. Ölçüm, deneğin ayakları çıplak veya çoraplı, topuklar birleşik pozisyonda, beden dik ve baş frankfort düzleminde tutularak uygulanır. Ağırlık ise Tanita tartım aracı ile ölçülecektir. Ölçüm, çıplak ayak ile ve deneklerin ağırlığını etkilemeyecek şekilde bir kıyafet varken yapılacaktır (34-35).

3.2.1.2. Deri Kıvrım Kalınlıkları

Tüm gruplarda Holtain (Tanner- White House) marka deri kıvrım kaliperi kullanıldı. Ölçümlerin objektif olması için aynı ekip tarafından iki kez alındı. İkinci ölçümün birinci ölçümden %5 Fazla fark gösterdiği durumlarda üçüncü ölçümde yapıldı. Sonuçta birbirine en yakın iki ölçümün ortalaması alındı.

Triceps deri kıvrımı: Denek ayakta kollar yanlara sarkıtılmış pozisyonda iken, ölçüm üst kolun arkasından olecranon ve acromion arasındaki orta nokta belirlendikten sonra, bu çizgi üzerinden dikey olarak ölçüm alındı.

Biceps deri kıvrımı : Biceps kasının önde, en fazla çıkıntı yaptığı bölgede dirsek çukuru ile akromion çizgisi üzerindeki noktadan ölçüm yapıldı. Denek ayakta, ölçüm yapılacak kolu serbestçe sarkıtılmış ve anterior durumda iken katlanarak ölçüm yapıldı.

Supscapula deri kıvrımı : Deneğin omuzları dik, kolları ise yanlara sarkıtılmış pozisyonda iken sağ skapulasının lateral – inferior açısının altından 45 derece diagonal olarak ölçüm yapıldı..

Suprailiac deri kıvrımı : Denek, ayaklar bitişik, dik duruştu iken, ölçüm Midaksillar eksende iliak krestin üstünden 45 derece diagonal olarak alındı.. (34-35).

Beden yoğunluğu: Durnin-Womersley'in yaşlara göre beden yoğunluğu ;
Çocuklar için; Erkek $D= 1.1553-0.0643xX$
Kız $D= 1.1369-0.0598xX$
formülleri kullanılarak beden yoğunlukları hesaplanmıştır (x=Biceps+Triceps+Subscapular+Suprailiac)). Hesaplanan beden yoğunluğu Siri'nin % yağ eşitliğinde kullanılarak $((4,95 /D -4,5) *100)$ % yağ değerleri hesaplandı.

3.2.2 Fiziksel uygunluk testleri

3.2.2.1. Pençe Kuvveti (hand-grip) Ölçümü

Pençe kuvveti, eldeki kaslara ek olarak ön kolda bulunan kasların bir fonksiyonudur. 8 ayrı kas birinci derecede çalışan ve sabitleyici olarak pençe kuvveti için eldeki diğer on bir kas kasılmadan yardımcı olarak çalışır. Pençe kuvveti ölçümlerinde El dinometresi kullanıldı.2 tekrar alındı ve en iyi değer kg cinsinden kaydedildi (36).

3.2.2.2 Durarak uzun atlama

Denek başlama çizgisine getirilerek, ayak parmak uçları bu çizgiyi geçmeyecek şekilde ve kollarının yardımıyla bir salınma hareketi ile çift bacakla mümkün olabilen en uzak noktaya sıçraması istendi.Yere konma noktası ile başlangıç çizgisi arasındaki mesafe ölçülerek üç denemenin en iyisi cm olarak kaydedildi (37).

3.2.2.3 Şınav

Denek yüz üstü yatırıldı, kollar gergin, (gövde, kalça ve ayak ucu ile bir çizgide) olacak şekilde ellerini yere ve omuz hizasına yerleştirmesi istendi. Denekten daha sonra dizlerini yere koyması istendi. Kollardan bükülürken göğsünü yere değdirinceye kadar kollarını büküp ve başını dik tutarak tekrar başlangıç pozisyonuna gelmesi istendi. Hareket süresince belini ve kalçasını düzgün tutması gerektiği ve testi bir defa yapacağı hatırlatıldı ve 30 sn içinde doğru yaptığı şınav sayısı adet olarak kaydedildi (37).

3.2.2.4 Mekik

Denek, ellerini ensesinde kenetleyerek mindere sırt üstü yatırıldı. Deneğin dizleri (90 derece) bükülü durumda iken bir yardımcı ile ayak bileklerinden tutularak 30 sn içinde gövdesinin üst kısmının (dirsekler) dizler ile her teması sayıldı (37).

3.2.2.5 Otur Eriş Testi (esneklik)

Denekler yere oturup çıplak ayakla ayak tabanını otur eriş sehpasına dayayarak, kollar ilerde olacak şekilde sehpanın cm ile ayrılmış üst yüzeyinden, belden esnetme yaparak hareketli cm olarak bölünmüş cetveli iterek, cetvelin gittiği uzaklıkta cm cinsinden ölçümler yapıldı (37).

3.2.2.6 50 Metre Sürat Koşusu

Deneklerin 50 metre mesafeyi en kısa sürede koşmaları istendi. Süre kronometre ile kaydedildi (23,37).

3.2.2.7 Flamingo denge testi

50 cm uzunlukta 4 cm yükseklikte ve 3 cm genişlikte bir demir denge aleti üzerinde, bir kronometre yardımıyla test yapıldı. Denek bir ayağı geriye doğru bükülü olacak şekilde tek ayağının üzerinde dengede durmaya çalıştı. Denek her dengeden düştüğünde kronometre durduruldu. Her duraklamadan sonra, aynı uygulama yeniden başlayarak 30 saniye tamamlana kadar teste devam edildi. Test sonunda deneğin toplam düşme sayısı kaydedildi .

3.2.2.8 Reaksiyon Testi

Deneklerin algı, dikkat, ve konsantrasyon özelliklerini belirlemek için görsel ve işitsel reaksiyon testleri kullanıldı..Bu testler New Test 2000 test bataryası (Newtest Oy, Oulu, Finland) kullanılarak ölçüldü. Görsel reaksiyon süratının belirlenmesi için rastgele (random), işitsel reaksiyon süratının belirlenmesi için ise basit (single) RS ölçme modülleri kullanıldı. Deneklere birer deneme hakkı verildi. Ölçümler arka arkaya olmak koşuluyla 3 kez yapıldı. Ölçüm başlamadan önce deneklerden parmaklarını düğmenin üstüne koymaları istendi, ölçüme hazır komutundan yaklaşık 0.5 sn sonra test başlatıldı. Üç denemenin en iyisi reaksiyon sürati olarak kaydedildi (38-39).

3.2.3 Akademik Başarı

Akademik başarı düzeyleri; okullardan istenecek not ortalamalarıyla hesaplandı.

3.2.4. Benlik Saygısı Ölçümü

Benlik saygısı ölçümü Rosenberg Benlik saygısı ölçeği uygulanarak yapıldı.

3.2.4.1. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçümü

Araştırmada, benlik saygısı ölçümü için kullanılan bu ölçek, 1963 yılında Morris Rosenberg tarafından geliştirilmiştir. Güvenirlilik ve geçerlilik çalışmaları yapıldıktan sonra bir çok araştırmada ölçüm aracı olarak kullanılmıştır.

Ülkemizde, ölçeğin güvenirlilik ve geçerlilik çalışmaları Çuhadaroğlu tarafından yapılmış olup, geçerlilik katsayısı $r=.71$ olarak bulunmuştur.Test-tekrar test güvenirlilik yöntemi kullanılarak da güvenirlilik katsayısı $r=.75$ olarak saptanmıştır.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği; çoktan seçmeli 63 sorudan oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek, 12 alt kategoriden oluşmaktadır. Bu alt kategoriler benlik saygısı (BS), kendilik kavramının sürekliliği, insanlara güvenme, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme, tartışmalara katılabilme, anne-baba ilgisi, babayla ilişkisi ve psişik izolasyon,şeklinde adlandırılmıştır. Rosenberg istenildiği takdirde alt ölçeklerin araştırmalarda ayrı ayrı kullanılabilceğini belirtmiştir.Özellikle benlik saygısının tek başına kullanıldığı bir çok araştırma vardır. Araştırmanın amacı doğrultusunda benlik saygısını ölçmeye yönelik olarak, ölçeğin İlk “10” maddesi kullanıldı. Ölçeğin kendi içindeki değerlendirme sistemine göre denekler; 0 ile 6 puan arasında puan almaktadırlar. Ölçekten alınan puanın yükselmesi, benlik saygısı düzeyinin düşmesine işaret etmektedir (28).

0-1 puan	: Yüksek düzeydeki benlik saygısı
2-4 puan	: Orta düzeydeki benlik saygısı
5-6 puan	: Düşük düzeydeki benlik saygısı olarak değerlendirilmiştir.

3.2.5. Kullanılan İstatistiksel Yöntem

-Bölgelerin ve bölgelerde ki kız ve erkek grupların aritmetik ortalama ve standart sapmaları tanımsal istatistik yöntemi kullanılarak yapılmıştır.

-Kızlarla erkekler arasındaki farka bakmak için farklı gruplarda T testi yöntemi,

-7 bölge arasındaki farklara bakmak için tek faktörlü varyans analizi kullanılmıştır.

-Her bir bölge arasındaki farka bakmak içinde Post Hoc testlerden Tukey kullanılmıştır.

-Akademik başarı ve fiziksel uygunluk değerleri arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için Pearson Korelasyonu kullanılmıştır (40).

BULGULAR

4.1. Akademik Başarı İle Parametreler Arasındaki İlişki.

Tablo 4.1. Tüm grubun akademik başarıları ile parametreler arasındaki ilişkiler

Parametreler n=210	Akademik Başarı r=
Boy	-0.118
Ağırlık	-0.004
D.U.A	-0.029
Mekik	0.104
Şınav	-0.095
Pençe kuvveti (sağ el)	-0.021
Pençe kuvveti (sol el)	-0.119
Pençe kuvveti (ortalama)	-0.071
50 m koşu	0,102
Otur- eriş	-0.057
Reak. süresi (görsel)	0.192**
Reak. süresi (işitsel)	0.014
Reak. süresi (ortalama)	0.123
Flamingo denge testi	0.014
% yağ Tanita	0.143*
% yağ formül	0.147*
BKI	0.087
Empedans	0.055
Fiziksel uygunluk toplamı	0.084

* P<0.05 düzeyinde anlamlı ilişkiler

** P<0.01 düzeyinde anlamlı ilişkiler

Görsel reaksiyon sürati ile akademik başarıları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptandı (p< 0.01). %yağları ile akademik başarıları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptandı (p<0.05).

4.1.2. Cinsiyetlere Göre Akademik Başarı İle Parametreler Arasındaki İlişkiler.

Tablo 4.2. Kız öğrencilerin Akademik başarıları ile Parametreler arasındaki ilişkileri

Parametreler n=105	Akademik Başarı r=
Boy	-0.124
Ağırlık	-0.033
D.U.A	0.133
Mekik	0.144
Şınav	-0.081
Pençe kuvveti (sağ el)	0.020
Pençe kuvveti (sol el)	-0.063
Pençe kuvveti (ortalama)	-0.022
50 m koşu	0,067
Otur- eriş	-0.036
Reak. süresi (görsel)	0.108
Reak. süresi (işitsel)	-0.021
Reak. süresi (ortalama)	0.051
Flamingo denge testi	0.005
% yağ Tanita	0.084
% yağ formül	0.182
BKI	0.011
Empedans	0.097
Fiziksel uygunluk toplamı	0.080

* P<0.05 düzeyinde anlamlı ilişkiler

** P<0.01 düzeyinde anlamlı ilişkiler

Bölgelere göre kız öğrencilerin, Akademik başarı ile Fiziksel Uygunluk parametreleri arasındaki ilişki incelendiğinde; anlamlı ilişki saptanmamıştır.

Tablo 4.3. Erkek öğrencilere göre Akademik Başarı ile Parametreler arasındaki ilişkiler

Parametreler n=105	Akademik Başarı r=
Boy	-0.114
Ağırlık	0.027
D.U.A	-0.183
Mekik	0.064
Şınav	-0.136
Pençe kuvveti (sağ el)	-0.058
Pençe kuvveti (sol el)	-0.174
Pençe kuvveti (ortalama)	-0.117
50 m koşu	-0,089
Otur- eriş	-0.075
Reak. süresi (görsel)	0.288**
Reak. süresi (işitsel)	0.061
Reak. süresi (ortalama)	0.207*
Flamingo denge testi	0.027
% yağ Tanita	0.260**
% yağ formül	0.212*
BKI	0.160
Empedans	0.026
Fiziksel uygunluk toplamı	0.083

* p<0.05 düzeyinde anlamlı ilişkiler

** p<0.01 düzeyinde anlamlı ilişkiler

Erkek öğrencilerin fiziksel uygunlukları ile akademik başarıları arasındaki ilişki incelendiğinde, %yağları ı ile akademik başarıları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır (p<0.01). Ortalama reaksiyon süresi ile akademik başarıları arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır (P<0.05).

4.1.3. Bölgelere Göre Akademik Başarı İle Parametreler Arasındaki İlişkiler

Tablo 4.4. 1.Bölgede akademik başarı ile fiziksel uygunluk parametreleri arasındaki ilişkiler.

Parametreler n=30	Akademik Başarı r=
Boy	-0.085
Ağırlık	0.163
D.U.A	-0.081
Mekik	0.332
Şınav	-0.278
Pençe kuvveti (sağ el)	0.149
Pençe kuvveti (sol el)	-0.104
Pençe kuvveti (ortalama)	0.030
50 m koşu	0,231
Otur- eriş	-0.474**
Reak. süresi (görsel)	0.128
Reak. süresi (işitsel)	0.112
Reak. süresi (ortalama)	0.151
Flamingo denge testi	0.035
% yağ Tanita	0.254
% yağ formül	0.094
BKI	0.272
Empedans	-0.062
Fiziksel uygunluk toplamı	0.079

* p<0.05 düzeyinde anlamlı ilişkiler

** p<0.01 düzeyinde anlamlı ilişkiler

Bölgelere göre Fiziksel uygunlukları ile Akademik Başarıları arasındaki ilişki incelendiğinde; 1.Bölgede Otur- eriş testi ile akademik başarıları arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır (p<0.01).

Tablo 4.5. 2.Bölgede Akademik Başarı ile Fiziksel Uygunluk Parametreleri arasındaki ilişkiler.

Parametreler n=30	Akademik Başarı r=
Boy	0.036
Ağırlık	0.242
D.U.A	0.092
Mekik	0.207
Şınav	0.168
Peçe kuvveti (sağ el)	0.167
Peçe kuvveti (sol el)	0.150
Peçe kuvveti (ortalama)	0.166
50 m koşu	0,135
Otur- eriş	0.211
Reak. süresi (görsel)	-0.152
Reak. süresi (işitsel)	0.123
Reak. süresi (ortalama)	-0.028
Flamingo denge testi	-0.196
% yağ Tanita	0.287
% yağ formül	0.252
BKI	0.294
Empedans	-0.146
Fiziksel uygunluk toplam	0.133

* p<0.05 düzeyinde anlamlı ilişkiler

** p<0.01 düzeyinde anlamlı ilişkiler

Bölgelere göre Akademik başarı ile Fiziksel Uygunluk parametreleri arasındaki ilişki incelendiğinde; 2. bölgede anlamlı ilişki saptanmamıştır.

Tablo 4.6. 3.Bölgede Akademik Başarı ile Fiziksel Uygunluk Parametreleri arasındaki ilişkiler.

Parametreler n=30	Akademik Başarı r=
Boy	0.193
Ağırlık	0.168
D.U.A	-0.316
Mekik	-0.246
Şınav	-0.288
Peçe kuvveti (sağ el)	-0.082
Peçe kuvveti (sol el)	-0.230
Peçe kuvveti (ortalama)	-0.162
50 m koşu	-0,154
Otur- eriş	-0.174
Reak. süresi (görsel)	0.438*
Reak. süresi (işitsel)	0.318
Reak. süresi (ortalama)	0.498**
Flamingo denge testi	0.078
% yağ Tanita	0.116
% yağ formül	0.190
BKI	0.092
Empedans	0.025
Yaş	-0.269
Benlik saygısı	0.079
Fiziksel uygunluk toplam	0.280

* p<0.05 düzeyinde anlamlı ilişkiler

** p<0.01 düzeyinde anlamlı ilişkiler

Bölgelere göre Fiziksel Uygunluk parametreleri ile Akademik Başarıları arasındaki ilişki incelendiğinde; 3.Bölgede ortalama reaksiyon süresi ile akademik başarıları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır (p<0.01).

Tablo 4.7. 4.Bölgede Akademik Başarı ile Fiziksel Uygunluk Parametreleri arasındaki ilişkiler.

Parametreler n=30	Akademik Başarı r=
Boy	-0.331
Ağırlık	-0.008
D.U.A	-0.246
Mekik	-0.250
Şınav	-0.155
Peçe kuvveti (sağ el)	-0.232
Peçe kuvveti (sol el)	-0.246
Peçe kuvveti (ortalama)	-0.242
50 m koşu	-0,122
Otur- eriş	-0.048
Reak. süresi (görsel)	0.032
Reak. süresi (işitsel)	-0.257
Reak. süresi (ortalama)	-0.132
Flamingo denge testi	-0.076
% yağ Tanita	0.275
% yağ formül	0.334
BKI	0.227
Empedans	0.019
Yaş	-0.245
Benlik saygısı	-0.021
Fiziksel uygunluk toplam	-0.230

* P<0.05 düzeyinde anlamlı ilişkiler

** P<0.01 düzeyinde anlamlı ilişkiler

Bölgelere göre Akademik başarı ile Fiziksel Uygunluk parametreleri arasındaki ilişki incelendiğinde; 4. bölgede anlamlı ilişki saptanmamıştır.

Tablo 4.8. 5.Bölgede Akademik Başarı ile Fiziksel Uygunluk Parametreleri arasındaki ilişkiler.

Parametreler n=30	Akademik Başarı r=
Boy	-0.405*
Ağırlık	-0.618**
D.U.A	-0.142
Mekik	0.055
Şınav	-0.293
Peçe kuvveti (sağ el)	-0.126
Peçe kuvveti (sol el)	-0.290
Peçe kuvveti (ortalama)	-0.214
50 m koşu	0,147
Otur- eriş	0.093
Reak. süresi (görsel)	0.459*
Reak. süresi (işitsel)	0.109
Reak. süresi (ortalama)	0.362*
Flamingo denge testi	0.136
% yağ Tanita	-0.111
% yağ formül	0.122
BKI	-0.395*
Empedans	0.378*
Fiziksel uygunluk toplam	0.258

* P<0.05 düzeyinde anlamlı ilişkiler

** P<0.01 düzeyinde anlamlı ilişkiler

Bölgelere göre Fiziksel Uygunlukları ile Akademik Başarıları arasındaki ilişkiye incelendiğinde;5.Bölgede, Boy ile Akademik Başarıları arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır (p<0.05). Ağırlık ile Akademik Başarıları arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır (p<0.01). Ortalama reaksiyon süresi ile Akademik Başarıları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır (p<0.05). BKI ile Akademik Başarıları arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır (p<0.05). Empedans ile akademik başarıları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır (p<0.05).

Tablo 4.9. 6.Bölgede Akademik Başarı ile Fiziksel Uygunluk Parametreleri arasındaki ilişkiler.

Parametreler n=30	Akademik Başarı r=
Boy	-0.335
Ağırlık	-0.168
D.U.A	0.320
Mekik	0.468**
Şınav	0.002
Peçe kuvveti (sağ el)	-0.242
Peçe kuvveti (sol el)	-0.236
Peçe kuvveti (ortalama)	-0.246
50 m koşu	0,079
Otur- eriş	-0.013
Reak. süresi (görsel)	0.235
Reak. süresi (işitsel)	-0.123
Reak. süresi (ortalama)	0.069
Flamingo denge testi	0.196
% yağ Tanita	-0.116
% yağ formül	-0.050
BKI	0.015
Empedans	-0.258
Fiziksel uygunluk toplam	0.181

* P<0.05 düzeyinde anlamlı ilişkiler

** P<0.01 düzeyinde anlamlı ilişkiler

Bölgelere göre Fiziksel Uygunlukları ile Akademik Başarıları arasındaki ilişki incelendiğinde; 6.Bölgede, mekik testi ile Akademik Başarıları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır (P<0.01).

Tablo 4.10. 7.Bölgede Akademik Başarı ile Fiziksel Uygunluk Parametreleri arasındaki ilişkiler.

Parametreler n=30	Akademik Başarı r=
Boy	0.066
Ağırlık	0.061
D.U.A	0.013
Mekik	0.090
Şınav	-0.078
Peçe kuvveti (sağ el)	0.111
Peçe kuvveti (sol el)	-0.009
Peçe kuvveti (ortalama)	0.053
50 m koşu	0,087
Otur- eriş	0.032
Reak. süresi (görsel)	0.267
Reak. süresi (işitsel)	0.097
Reak. süresi (ortalama)	0.213
Flamingo denge testi	0.059
% yağ Tanita	-0.068
% yağ formül	-0.111
BKI	-0.014
Empedans	-0.148
Fiziksel uygunluk toplam	0.249

* P<0.05 düzeyinde anlamlı ilişkiler

** P<0.01 düzeyinde anlamlı ilişkiler

Bölgelere göre Akademik Başarı ile Fiziksel Uygunluk parametreleri arasındaki ilişki incelendiğinde; 7. bölgede anlamlı ilişki saptanmamıştır (p<0.01).

4.2. Parametrelerde Cinsiyetler ve Bölgeler Arası Farklar

4.2.1. Tüm Bölgelerdeki Cinsiyetler Arası Farklar

Tablo 4.11. Tüm bölgelerde 2 cins arasındaki farklar.

Parametreler	n=210	Erkekler	P	Kızlar
Boy		151,53±8,24	0,722	151,40±8,01
Ağırlık		42,62±8,35	0,397	42,62±7,95
D.U.A		149,32±19,74	0,576	136,28±15,92
Mekik		20,84±3,90	0,157	15,65±4,59
Şınav		26,43±17,21	0,276	18,74±4,65
Pençe kuvveti (sağ el)*		23,27±5,98	0,040	22,09±4,40
Pençe kuvveti (sol el)		21,88±5,56	0,081	20,71±4,38
Pençekuvveti (ortalama)*		22,58±5,63	0,030	21,40±4,23
50 m koşu		11,18±4,92	0,632	12,10±7,35
Otur- eriş		25,25±5,99	0,471	25,83±5,29
Reak. süresi (görsel)		308,15±57,57	0,553	310,66±61,99
Reak. süresi (işitsel)		270,67±57,20	0,089	282,73±67,03
Reak. süresi (ortalama)		289,4±48,31	0,738	296,69±52,10
Flamingo denge testi		4,68±3,16	0,228	5,33±2,74
% yağ Tanita*		12,72±6,35	0,007	18,51±7,55
% yağ formül		18,52±4,87	0,296	25,05±4,38
BKI		18,37±2,63	0,676	18,69±2,40
Empedans		538,22±57,97	0,303	577,68±66,87
Yaş		12,6±0,84	0,909	12,59±0,85
Benlik saygısı		1,59±1,00	0,097	1,72±1,20
Not ortalamaları		4,11±0,61	0,667	4,09±0,63
Fiziksel uygunluk toplam		523,54±53,14	0,233	504,93±60,19

Fiziksel Uygunluk Parametrelerinde, Cinsiyetler arası fark incelendiği, Sağ el pençe kuvveti, ortalama pençe kuvveti ve tanita ile ölçülen % yağlarında anlamlı bir fark saptanmıştır.(P<0.05).

4.2.2 Parametreler İle Bölgeler Arası Farklar

Tablo 4.12. 1.Bölgedeki Parametreler arasındaki farklar

Parametreler	A.O	S:S
Boy *	153,33	8,64
Ağırlık*	46,71	8,57
D.U.A	141,73	21,68
Mekik	16,60	6,00
Şınav	27,33	32,02
Pençe kuvveti (sağ el)	22,47	5,62
Pençe kuvveti (sol el)	21,10	5,15
Pençekuvveti(ortalama)	21,79	5,14
50 m koşu*	10,89	4,12
Otur- eriş*	24,95	4,07
Reak. süresi (görsel)	304,93	51,76
Reak. süresi (işitsel)	251,67	39,39
Reak. süresi (ortalama)	278,30	36,57
Flamingo denge testi	5,17	2,18
% yağ Tanita	20,10	8,52
% yağ formül	24,01	6,16
BKI	19,80	3,04
Empedans	561,37	65,77
Yaş	12,56	0,88
Benlik saygısı	1,47	1,22
Not ortalaması*	4,44	0,52
Fiziksel uygunluk top	495,83	51,93

Parametrelerde bölgeler arası fark incelendiğinde; boy uzunluk değerlerine göre; 1. bölge ve 5. bölge arasında, 1. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır. Ağırlık değerlerine göre; 1. bölge ve 5. bölge arasında, 1.bölge lehine fark olduğu saptanmıştır. 50m sürat testi sonuçlarına göre; 1. bölge ile 6. bölge arasında 1. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır. Mekik test sonuçlarına bakıldığı zaman; 1. bölge ve 3. bölge arasında, 3. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır. Fiziksel uygunluk toplam puanlarına bakıldığı zaman; 1. bölge ile 5. bölge ve 6. bölge arasında 1. bölge aleyhine fark olduğu saptanmıştır.

Otur-eriş test sonuçlarına göre; 1, bölge ve 6. bölge arasında 1. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır. Tanita ile hesaplanan %yağ oranlarına göre; 1. bölge ve 5. bölge arasında 5. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır. Not ortalamalarına göre ise; 1. bölgenin 2. bölge ve 6. bölgeler ile arasında 1. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır. Şınav, pençe kuvveti, empedans ve yaş parametrelerinde bölgeler arasında fark saptanmamıştır.

Tablo 4.13. 2. bölgede Parametreler arasındaki farklar.

Parametreler	A.O	S:S
Boy*	153,33	6,98
Ağırlık	42,51	7,86
D.U.A	139,20	15,69
Mekik	17,57	4,79
Şınav	22,70	6,24
Pençe kuvveti (sağ el)	21,60	4,50
Pençe kuvveti (sol el)	20,74	4,69
Pençe kuvveti (ortalama)	21,17	4,38
50 m koşu	11,82	1,58
Otur- eriş*	23,40	7,04
Reak. süresi (görsel)	299,77	50,57
Reak. süresi (işitsel)	233,27	43,60
Reak. süresi (ortalama)*	266,51	40,66
Flamingo denge testi	4,20	2,94
% yağ Tanita*	13,60	6,63
% yağ formül	22,00	5,76
BKI	18,04	2,19
Empedans	547,17	55,76
Yaş	12,55	0,86
Benlik saygısı	1,43	1,07
Not ortalamaları	3,82	0,61
Fiziksel uygunluk toplam	482,13	38,28

Parametrelere göre bölgeler arası fark incelendiğinde; Boy uzunluk değerlerine göre; 2. bölge ve 5. bölge arasında 2. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır Ortalama reaksiyon sürati değerlerine bakıldığı zaman; 2. bölge ve 5. bölge arasında 2. bölge lehine, 2. bölge ve 6. bölge arasında ise yine 2. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır.Fiziksel uygunluk toplamlarına bakıldığı zaman; 2. bölge ile 5. bölge ve 6. bölge arasında 2. bölge aleyhine fark olduğu saptanmıştır.Otur-eriş test sonuçlarına göre; 2. bölge ile 5. bölge ve 6.bölge arasında 2. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır.Tanita ile hesaplanan %yağ oranlarına göre; 1. bölge ve 2. bölge arasında 2. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır.Şınav, pençe kuvveti, empedans ve yaş parametrelerinde bölgeler arasında anlamlı fark saptanmamıştır.

Tablo 4.14. 3. bölgede Parametreler arasındaki farklar.

Parametreler	A.O	S:S
Boy	151,03	8,09
Ağırlık	41,39	7,79
D.U.A	143,57	13,80
Mekik*	20,27	3,64
Şınav	20,47	4,57
Pençe kuvveti (sağ el)	23,62	3,69
Pençe kuvveti (sol el)	21,48	3,26
Pençe kuvveti (ortalama)	22,55	3,25
50 m koşu*	10,89	2,47
Otur- eriş*	24,75	3,15
Reak. süresi (görsel)	307,30	46,82
Reak. süresi (işitsel)	274,53	45,63
Reak. süresi (ortalama)	290,91	35,16
Flamingo denge testi	4,87	1,81
% yağ Tanita	16,09	7,44
% yağ formül	22,74	6,82
BKI	17,99	2,02
Empedans	577,93	59,86
Yaş	12,63	0,84
Benlik saygısı*	1,27	0,94
Not ortalamaları*	4,33	0,54
Fiziksel uygunluk toplam	315,75	34,49

Parametrelere göre bölgeler arası farka incelendiğinde; Mekik test sonuçlarına göre; 1. bölge ve 3. bölge arasında 3. bölge lehine, 3. bölge ve 4. bölge arasında ise yine 3. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır. Otur-eriş test sonuçlarına göre; 3. bölge ve 6. bölge arasında 3. bölge lehine fark saptanmıştır. 50m sürat testi sonuçlarına göre; 3. bölge ile 6. bölge arasında 3. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır Benlik saygısı değerlerine göre; 3. bölge ile 7. bölge arasında 3 bölge lehine fark olduğu saptanmıştır. Not ortalamalarına göre ise; 3. bölgenin 2. ve 6. bölgeler ile arasında ise 3. bölge lehine fark saptanmıştır. Şınav, Pençe kuvveti, empedans ve yaş parametrelerinde bölgeler arasında fark saptanmamıştır.

Tablo 4.15. 4. bölgede Parametreler arasındaki farklar.

Parametreler	A.O	S:S
Boy*	153,43	8,39
Ağırlık*	44,90	8,57
D.U.A	133,30	18,29
Mekik	15,43	5,00
Şınav	19,53	6,10
Pençe kuvveti (sağ el)	20,70	6,37
Pençe kuvveti (sol el)	19,32	6,20
Pençe kuvveti (ortalama)	20,01	6,20
50 m koşu	11,87	1,63
Otur- eriş*	22,23	5,93
Reak. süresi (görsel)	310,53	60,69
Reak. süresi (işitsel)	294,87	62,24
Reak. süresi (ortalama)	302,70	53,49
Flamingo denge testi	3,77	2,36
% yağ Tanita	17,77	7,58
% yağ formül	23,54	5,88
BKI	18,77	2,64
Empedans	573,97	72,59
Yaş	12,65	0,82
Benlik saygısı*	1,33	0,88
Not ortalamaları	4,07	0,59
Fiziksel uygunluk toplam	505,20	66,86

Parametrelere göre bölgeler arası farklar incelendiğinde; Boy uzunluk değerlerine göre; 4. bölge ve 5. bölge arasında da 4. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır.Ağırlıklarına göre; 4. bölge ve 5. bölge arasında 4. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır.

Durarak uzun atlama test sonuçlarına ; 4. bölge ve 5. bölge arasında 5. bölge lehine, 4.bölge ve 6. bölge arasında, 6. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır.Mekik test sonuçlarına bakıldığı zaman; 4. bölge ve 3. bölge arasında, 3. bölge lehine, 4. bölge ve 5. bölge arasında 5. bölge lehine, 4. bölge ve 7. bölge arasında 7 bölge lehine fark olduğu saptanmıştır.Fiziksel uygunluk toplam puanlarına bakıldığı zaman; 4. bölge ve 5. bölge arasında 5. bölge lehine, 4. bölge ile 6. bölge arasında ise 6. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır.Otur-eriş test sonuçlarına göre; 4. bölge ile 5. bölge ve 6. bölge arasında 4. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır.

Benlik saygısı değerlerine göre; 4, bölge ve 7. bölge arasında 4. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır. Şınav, pençe kuvveti, empedans ve yaş parametrelerinde bölgeler arasında fark saptanmamıştır.

Tablo 4.16. 5. bölgede Parametreler arasındaki farklar.

Parametreler	A.O	S:S
Boy	145,96	6,56
Ağırlık	37,98	6,25
D.U.A*	152,77	17,54
Mekik*	19,80	3,63
Şınav	22,73	3,75
Pençe kuvveti (sağ el)	23,68	4,24
Pençe kuvveti (sol el)	22,19	4,11
Pençe kuvveti (ortalama)	22,93	4,04
50 m koşu	12,04	2,28
Otur- eriş	27,50	3,19
Reak. süresi (görsel)	318,87	58,54
Reak. süresi (işitsel)	310,70	65,86
Reak. süresi (ortalama)	314,78	47,11
Flamingo denge testi	4,13	1,63
% yağ Tanita*	13,38	5,05
% yağ formül	19,95	3,60
BKI*	17,67	1,70
Empedans	578,77	68,45
Yaş	12,49	0,79
Benlik saygısı	1,93	1,11
Not ortalamaları	4,19	0,56
Fiziksel uygunluk toplam*	552,08	49,94

Parametrelere göre bölgeler arası farklar incelendiğinde; boy uzunluk değerlerine göre, 5. bölge ve 1. bölge arasında, 1. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır.

Ağırlıklarına bakıldığı zaman; 5. bölge ve 1. bölge arasında, 1.bölge lehine, 5. bölge ve 6. bölge arasında ise 6. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır.Durarak uzun atlama test sonuçlarına bakıldığı zaman; 5. bölge ve 4. bölge arasında 5. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır.Mekik test sonuçlarına bakıldığı zaman; 5. bölge ve 4. bölge arasında 5. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır. Tanita ile hesaplanan %yağ oranlarına göre; 5. bölge ve 1. bölge arasında 5. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır. BKI değerlerine göre; 5. bölge ile 1. bölge ve 6. bölge arasında ise 5. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır.Fiziksel Uygunluk toplamlarına göre; 5. bölgenin1. bölge, 2. bölge ve 4. bölge arasında 5. bölge lehine fark saptanmıştır.Şınav, pençe kuvveti, empedans ve yaş parametrelerinde bölgeler arasında fark saptanmamıştır.

Tablo 4.17. 6. bölgede Parametreler arasındaki farklar.

Parametreler	A.O	S:S
Boy	151,90	6,75
Ağırlık*	45,22	7,18
D.U.A*	152,23	20,11
Mekik	18,23	3,93
Şınav	25,30	5,48
Pençe kuvveti (sağ el)	23,74	5,05
Pençe kuvveti (sol el)	22,55	4,61
Pençe kuvveti (ortalama)	23,14	4,70
50 m koşu	12,37	1,58
Otur- eriş	31,12	5,37
Reak. süresi (görsel)	309,00	68,02
Reak. süresi (işitsel)	307,47	68,79
Reak. süresi (ortalama)	308,23	54,35
Flamingo denge testi	4,03	2,13
% yağ Tanita	16,82	8,26
% yağ formül	21,84	5,06
BKI	19,62	2,89
Empedans	530,83	47,83
Yaş	12,66	0,86
Benlik saygısı	1,93	1,05
Not ortalamaları	3,81	0,65
Fiziksel uygunluk toplam	549,93	58,53

Parametrelere göre bölgeler arası farklar incelendiğinde; ağırlıklarına göre ; 6. bölge ve 5. bölge arasında 6. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır.Durarak uzun atlama test sonuçlarına bakıldığı zaman; 4.bölge ve 6. bölge arasında, 6. bölge lehine, 6. bölge ve 7. bölge arasında ise yine 6. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır.Şınav, pençe kuvveti, empedans ve yaş parametrelerinde bölgeler arasında fark saptanmamıştır.

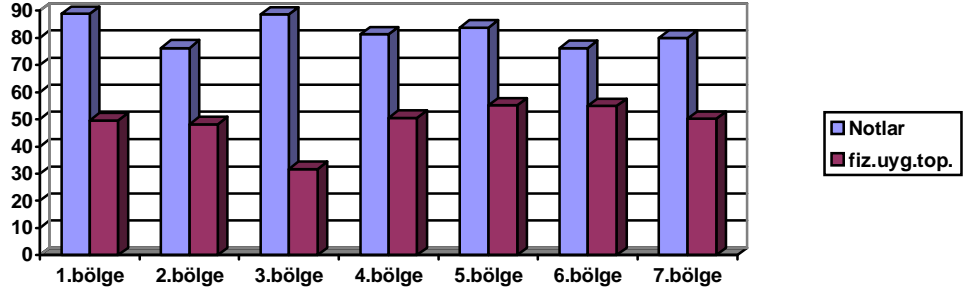
Tablo 4.18. 7. bölgede parametreler arasındaki farklar.

Parametreler	A.O	S:S
Boy	151,30	9,10
Ağırlık	41,01	7,83
D.U.A	136,80	17,92
Mekik*	19,80	5,69
Şınav	20,03	5,40
Pençe kuvveti (sağ el)	22,96	6,50
Pençe kuvveti (sol el)	21,70	6,30
Pençe kuvveti (ortalama)	22,33	6,31
50 m koşu	11,59	2,75
Otur- eriş*	24,86	5,08
Reak. süresi (görsel)	315,43	79,18
Reak. süresi (işitsel)	264,40	65,98
Reak. süresi (ortalama)	289,91	64,39
Flamingo denge testi	8,87	3,79
% yağ Tanita*	11,02	5,38
% yağ formül*	18,43	3,96
BKI	17,75	2,16
Empedans	532,86	70,43
Yaş	12,63	0,93
Benlik saygısı	2,23	1,10
Not ortalaması	4,04	0,63
Fiziksel uygunluk toplam	500,73	59,30

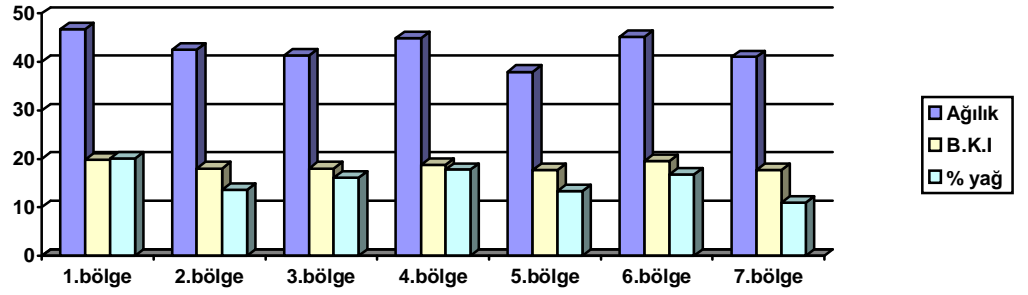
Parametrelere göre bölgeler arası farklar incelendiğinde; Mekik test sonuçlarına göre; 4. bölge ve 7. bölge arasında 7 bölge lehine fark olduğu saptanmıştır. Şınav, pençe kuvveti, empedans ve yaş parametrelerinde bölgeler arasında fark saptanmamıştır. Fiziksel uygunluk toplam puanlarına bakıldığı zaman; 7. bölge ile 5. bölge ve 6. bölge arasında 7. bölge aleyhine fark olduğu saptanmıştır. Otur-eriş test sonuçlarına göre; 7. bölge ile 6. bölge arasında ise 7. bölge lehine fark saptanmıştır. Flamingo denge testi sonuçlarına göre; 7. bölgenin diğer tüm bölgelerle arasında, 7. bölgenin aleyhine fark saptanmıştır.

Tanita ile hesaplanan % yağ oranlarına göre; 7. bölge ile 1.,4.,6. bölgeler arasında ise 7. bölge lehine fark saptanmıştır. Formülle hesaplanan % yağ oranlarına göre ise; 7. bölge ile 1.,3.,4. bölgeler arasında 7. bölge lehine fark saptanmıştır. BKI değerlerine göre; 7. bölge ve 1. bölge arasında ise 7. bölge lehine fark saptanmıştır.

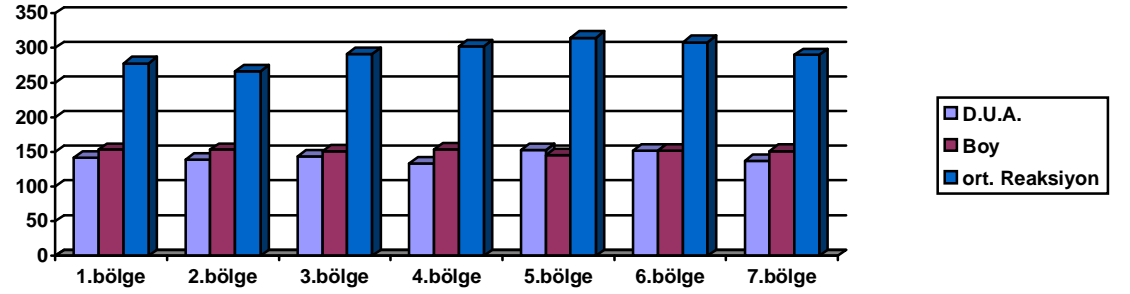
Şekil 4.1. Bölgeler arası not ortalamaları, fiziksel uygunluk toplamları dağılımı.



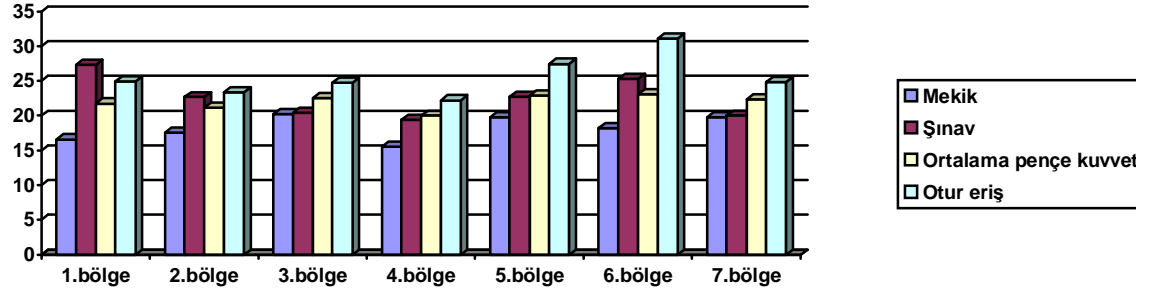
Şekil 4.2. Bölgeler arası Ağırlık, boy, % yağ, B.K.I. dağılımı.



Şekil 4.3. Bölgeler arası D.U.A. , ort. reaksiyon, boy dağılımı.



Şekil 4.4. Bölgeler arası mekik, şınav, ortalama pençe kuvveti dağılımı.



Tablo 4.19. 1.Bölgede cinsiyetlere göre fark tablosu

CİNSİYET PARAMETRELER	KIZ		ERKEK	
	A.O.	S.S.	A.O.	S.S.
Boy	152,33	8,82	154,33	8,64
Ağırlık	46,33	7,65	47,09	9,66
D.U.A	136,07	21,37	147,40	21,18
Mekik	13,13	6,79	20,07	1,67
Şınav	19,33	5,35	35,33	44,24
Pençe kuvveti (sağ el)	21,82	5,94	24,07	6,56
Pençe kuvveti (sol el)	20,63	4,09	22,94	5,93
Pençe kuvveti (ortalama)	20,38	4,32	21,82	5,94
50 m koşu	11,28	1,58	10,47	1,58
Otur- eriş	26,46	3,35	23,43	4,27
Reak. süresi (görsel)	302,00	55,84	307,87	49,11
Reak. süresi (işitsel)	254,47	42,89	248,87	36,85
Reak. süresi (ortalama)	278,23	39,34	278,36	34,98
Flamingo denge testi	5,67	1,65	4,67	2,35
% yağ Tanita	23,96	5,63	16,23	9,31
% yağ formül	27,44	3,53	20,57	6,40
BKI	19,84	1,88	19,76	3,95
Empedans	587,60	67,51	535,13	54,11
Yaş	12,51	0,98	12,61	0,80
Benlik saygısı	1,47	1,51	1,47	0,92
Notlar	4,35	0,41	4,52	0,62
Fiziksel uygunluk toplam	484,16	58,54	507,50	43,21

Parametrelerde, Bölge ve Cinsiyetlere göre farklar incelendiğinde;

Kızlarda; ağırlık değerlerine göre; 1. bölge ve 5. bölge arasında 1. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır. Mekik test sonuçlarına göre; 1. bölge ve 3. bölge arasında 3. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır. Tanita ile ölçülen % yağ oranlarına göre; 1. bölge ile 5. bölge arasında 5. bölgenin lehine, 1. bölge ile 7. bölge arasında ise 7. bölgenin lehine fark olduğu saptanmıştır. Deri kıvrım kalınlıklarına göre hesaplanan % yağ oranlarına göre ise; 1. bölgenin 5. bölge ile arasında 5. bölgenin lehine fark olduğu saptanmıştır.

Kızlarda; Boy, DUA, ortalama pençe kuvveti, ortalama reaksiyon sürati, benlik ve fiziksel uygunluk toplamında fark saptanmamıştır.

Erkeklerde ise; 20 m sürat koşusu sonuçlarına göre; 1. bölge ve 6. bölge arasında 1. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır. Otur-eriş test sonuçlarına göre; 1. bölge ve 6. bölge arasında 1. bölgenin lehine fark olduğu saptanmıştır. Tanita ile hesaplanan % yağ oranına göre; 1. bölge ve 7. bölge arasında 7. bölgenin lehine fark olduğu saptanmıştır. Not ortalamalarına göre; 1. bölge ve 2. bölge arasında 1. bölgenin lehine fark olduğu saptanmıştır. Erkeklerde; Boy, ağırlık, şınav , pençe kuvveti, görsel reaksiyon, BKI, benlik saygısı gibi parametrelerde bölgelere ve cinsiyetlere göre fark saptanmamıştır.

Tablo 4.20. 2.bölgede cinsiyetlere göre fark tablosu

CİNSİYET	KIZ		ERKEK	
	A.O.	S.S.	A.O.	S.S.
Boy	151,8	6,82	154,86	7,03
Ağırlık	41,69	7,18	43,32	8,66
D.U.A	132,60	14,44	145,80	14,44
Mekik	15,13	3,68	20,00	4,61
Şınav	18,60	5,00	26,80	4,44
Pençe kuvveti (sağ el)	21,02	4,53	22,17	4,55
Pençe kuvveti (sol el)	19,72	4,69	21,77	4,62
Pençe kuvveti (ortalama)	20,37	4,42	21,97	4,35
50 m koşu	12,48	1,58	11,14	4,70
Otur- eriş	24,2	7,25	22,56	6,97
Reak. süresi (görsel)	312,87	61,00	286,67	34,77
Reak. süresi (işitsel)	243,87	51,38	222,67	2,50
Reak. süresi (ortalama)	278,36	49,70	254,66	25,56
Flamingo denge testi	5,53	2,85	2,87	2,45
% yağ Tanita	16,42	6,85	10,98	5,38
% yağ formül	26,19	3,71	17,80	4,17
BKI	18,28	1,91	17,92	2,49
Empedans	559,07	38,09	536,07	67,80
Yaş	12,49	0,89	12,62	0,86
Benlik saygısı	1,27	0,96	1,60	1,18
Notlar	3,81	0,71	3,84	0,51
Fiziksel uygunluk toplam	479,30	48,96	484,95	24,94

Parametrelerde bölge ve cinsiyetlere göre farklar incelendiğinde;

Kızlarda; Mekik test sonuçlarına göre; 1. bölge ve 3. bölge arasında 3. bölge lehine fark saptanmıştır. Otur-eriş test sonuçlarına göre; 2. bölge ve 6. bölge arasında 2. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır. İşitsel reaksiyon test sonuçlarına göre; 2. bölge ile 5, 6. bölge arasında 2. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır.

Erkeklerde ise; Otur-eriş test sonuçlarına göre; 2. bölge ve 5.,6. bölgeler arasında 2. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır. İşitsel reaksiyon test ve ortalama reaksiyon sonuçlarına göre;2. bölgenin 4.,5.,6. bölgeler ile arasında 2. bölgenin lehine fark olduğu saptanmıştır. Not ortalamalarına göre; 2. bölge ve 1. bölge arasında 1, bölgenin lehine fark saptanmıştır. Fiziksel uygunluk toplam sonucuna göre ise; 2.bölgenin 5. ve 6. bölgeler ile arasında 2. bölgenin lehine fark olduğu saptanmıştır. Boy, ağırlık, şınav, pençe kuvveti, görsel reaksiyon, BKI, benlik saygısı gibi parametrelerde bölgelere ve cinsiyetlere göre fark saptanmamıştır.

Tablo 4.21. 3.Bölgede cinsiyetlere göre farklar

CİNSİYET	KIZ		ERKEK	
	A.O.	S.S.	A.O.	S.S.
PARAMETRELER				
Boy	153,60	8,16	148,46	7,41
Ağırlık	43,34	8,62	39,44	6,59
D.U.A	140,87	10,14	146,27	16,61
Mekik	18,33	3,83	22,20	2,18
Şınav	17,93	3,99	23,00	3,68
Pençe kuvveti (sağ el)	22,36	2,57	24,88	4,26
Pençe kuvveti (sol el)	21,09	2,59	21,96	3,85
Pençe kuvveti (ortalama)	21,68	2,13	23,42	3,96
50 m koşu	11,22	2,40	10,55	4,73
Otur- eriş	25,86	2,56	23,63	3,37
Reak. süresi (görsel)	306,00	48,59	308,00	46,68
Reak. süresi (işitsel)	281,274	6,55	267,80	45,27
Reak. süresi (ortalama)	293,93	34,59	287,90	36,67
Flamingo denge testi	5,20	1,66	4,53	1,96
% yağ Tanita	19,32	7,85	12,85	5,53
% yağ formül	27,14	4,98	18,34	5,50
BKI	18,19	2,13	17,79	1,96
Empedans	596,20	53,78	559,67	61,77
Yaş	12,63	0,80	12,62	0,90
Benlik saygısı	1,40	0,74	1,13	1,13
Notlar	4,44	0,46	4,22	0,60
Fiziksel uygunluk toplam	509,40	36,22	518,11	33,34

Parametrelerde bölge ve cinsiyetlere göre fark incelendiğinde;
Kızlarda; Mekik test sonuçlarına göre; 1. bölge ve 3. bölge arasında 3. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır. Not ortalamalarına göre; 3. bölge ile 6 .bölge arasında 3, bölge lehine bir fark olduğu saptanmıştır.

Erkeklerde ise; Mekik test sonuçlarına göre; 3. bölge ve 4. bölge arasında 3. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır. Otur-eriş test sonuçlarına göre; 3. bölge ve 6. bölge arasında 3. bölge lehine bir fark olduğu saptanmıştır. Boy, ağırlık, şınav, pençe kuvveti, görsel reaksiyon, BKİ, benlik saygısı gibi parametrelerde bölgelere ve cinsiyetlere göre fark saptanmamıştır.

Tablo 4.22. 4. Bölgede cinsiyetlere göre farklar.

CİNSİYET	KIZ		ERKEK	
	A.O.	S.S.	A.O.	S.S.
PARAMETRELER				
Boy	153,13	8,82	153,73	8,25
Ağırlık	43,37	8,07	46,43	9,06
D.U.A	127,20	17,52	139,40	17,51
Mekik	13,67	5,02	17,20	4,46
Şınav	16,27	4,54	22,80	5,80
Pençe kuvveti (sağ el)	20,60	4,72	20,80	7,85
Pençe kuvveti (sol el)	18,74	4,83	19,90	7,44
Pençe kuvveti (ortalama)	19,67	4,67	20,35	7,59
50 m koşu	12,23	2,41	11,57	3,37
Otur- eriş	22,40	5,05	22,06	6,87
Reak. süresi (görsel)	295,40	59,43	325,67	60,06
Reak. süresi (işitsel)	295,80	65,71	293,93	60,86
Reak. süresi (ortalama)	295,60	54,43	309,80	53,45
Flamingo denge testi	4,00	2,20	3,53	2,56
% yağ Tanita	20,86	7,57	14,68	6,42
% yağ formül	25,72	5,55	21,36	5,54
BKİ	18,43	2,72	19,12	2,60
Empedans	613,47	69,41	534,47	52,47
Yaş	12,69	0,89	12,60	0,77
Benlik saygısı	1,27	1,03	1,40	0,74
Notlar	4,09	0,70	4,04	0,47
Fiziksel uygunluk toplam	486,43	64,31	523,97	66,10

Parametrelerde bölge ve cinsiyetlere göre fark incelendiğinde;

Kızlarda; .Şınav test sonuçlarına göre: 4. bölge ve 6. bölge arasında 6. bölge lehine fark saptanmıştır. Otur-eriş test sonuçlarına göre; 4.bölge ve 6. bölge arasında ise 4. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır. Empedans değerlerine göre; 4. bölge ve 6. bölge arasında 6. bölgenin lehine, 4. bölge ile 7. bölgenin arasında 7. bölgenin lehine fark saptanmıştır.

Erkeklerde ise; Mekik test sonuçlarına göre; 3. bölge ve 4. bölge arasında 3. bölge lehine, 4. bölge ile 5. bölge arasında 5. bölge lehine, 4. bölge ve 7. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır. Otur-eriş test sonuçlarına göre; 4. bölge ile 5. bölge ve 6. bölgeler arasında 4. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır. Boy, ağırlık,şınav , pençe kuvveti, görsel reaksiyon, BKİ, benlik saygısı gibi parametrelerde bölgelere ve cinsiyetlere göre fark saptanmamıştır.

Tablo 4.23. 5. Bölgede cinsiyetlere göre farklar.

CİNSİYET	KIZ		ERKEK	
	A.O.	S.S.	A.O.	S.S.
PARAMETRELER				
Boy	145,73	7,85	146,20	5,24
Ağırlık	37,52	7,36	38,44	5,13
D.U.A	143,53	13,69	162,00	16,33
Mekik	17,60	2,59	22,00	3,21
Şınav	20,40	2,80	25,07	3,10
Pençe kuvveti (sağ el)	23,96	4,22	23,41	4,39
Pençe kuvveti (sol el)	21,90	3,82	22,48	4,50
Pençe kuvveti (ortalama)	22,93	3,90	22,94	4,31
50 m koşu	12,54	3,22	11,56	4,04
Otur- eriş	26,63	3,55	28,36	2,62
Reak. süresi (görsel)	320,80	54,57	316,93	64,13
Reak. süresi (işitsel)	318,40	75,16	303,00	56,64
Reak. süresi (ortalama)	319,60	46,96	309,96	48,40
Flamingo denge testi	4,33	1,63	3,93	1,67
% yağ Tanita	15,02	6,02	12,34	3,57
% yağ formül	22,56	2,43	17,35	2,55
BKİ	17,53	2,17	17,80	1,11
Empedans	605,27	76,04	552,27	49,17
Yaş	12,49	0,76	12,49	0,84
Benlik saygısı	2,40	1,18	1,47	0,83
Notlar	4,29	0,57	4,08	0,55
Fiziksel uygunluk toplam	541,88	54,58	562,28	44,31

Parametrelerde bölge ve cinsiyetlere göre fark incelendiğinde;

Kızlarda; ağırlık değerlerine göre 1. bölge ve 5. bölge arasında 1. bölge lehine, 5. bölge ve 6. bölge arasında ise 6. bölge lehine fark saptanmıştır. Tanita ile ölçülen % yağ oranlarına göre; 1. bölge ile 5. bölge arasında 5. bölgenin lehine fark olduğu saptanmıştır. Deri kıvrım kalınlıklarına göre hesaplanan % yağ oranlarına göre ise; 1. bölgenin 5. bölge ile arasında 5. bölgenin lehine fark olduğu saptanmıştır. BMI oranlarına göre; 5. bölge ile 6. bölge arasında 5. bölgenin lehine fark olduğu saptanmıştır.

Erkeklerde ise; Durarak uzun atlama test sonuçlarına göre; 5. bölge ile 4. bölge ve 7. bölge arasında 5. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır. Mekik test sonuçlarına göre; 4. bölge ile 5. bölge arasında 5. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır. Boy, ağırlık, şınav, pençe kuvveti, görsel reaksiyon, BKİ, benlik saygısı gibi parametrelerde bölgelere ve cinsiyetlere göre fark saptanmamıştır.

Tablo 4.24. 6. Bölgede cinsiyetlere göre farklar.

CİNSİYET	KIZ		ERKEK	
	A.O.	S.S.	A.O.	S.S.
PARAMETRELER				
Boy	152,73	6,31	151,06	7,29
Ağırlık	47,44	7,86	43,01	5,88
D.U.A	140,87	13,23	163,60	19,64
Mekik	16,00	2,83	20,47	3,64
Şınav	21,53	2,97	29,07	4,79
Pençe kuvveti (sağ el)	24,32	4,95	23,16	5,26
Pençe kuvveti (sol el)	22,52	4,46	22,58	4,91
Pençe kuvveti (ortalama)	23,42	4,53	22,87	5,00
50 m koşu	13,10	1,63	11,67	2,23
Otur- eriş	30,28	6,06	31,95	4,63
Reak. süresi (görsel)	303,47	63,93	314,53	73,69
Reak. süresi (işitsel)	314,287	9,28	300,76	58,50
Reak. süresi (ortalama)	308,86	56,20	307,60	54,39
Flamingo denge testi	2,24	1,96	3,50	2,24
% yağ Tanita	20,39	8,12	12,99	6,75
% yağ formül	25,07	3,65	18,62	4,19
BKİ	20,28	2,85	18,90	2,86
Empedans	538,07	51,91	523,07	42,52
Yaş	12,70	0,80	12,62	0,94
Benlik saygısı	1,87	1,19	2,00	0,93
Notlar	3,71	0,67	3,91	0,64
Fiziksel uygunluk toplam	531,75	63,38	568,12	48,68

Parametrelerde bölge ve cinsiyetlere göre fark incelendiğinde;

Kızlarda; ağırlık değerlerine göre; 6. bölge ve 5. bölge arasında 6. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır. Şınav test sonuçlarına göre; 6. bölge ve 4. bölge arasında 6. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır. Otur-eriş test sonuçlarına göre; 6. bölge ve 2. bölge arasında 2. bölge lehine, 6.bölge ve 4. bölge arasında ise 4. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır. İstisnel reaksiyon test sonuçlarına göre; 2. bölge ile 5., 6. bölge arasında 2. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır. BKİ oranlarına göre; 6. bölge ile 5bölge arasında 5. bölgenin lehine fark olduğu saptanmıştır. Empedans değerlerine göre; 6. bölge ve 4. bölge arasında 6. bölgenin lehine fark olduğu saptanmıştır. Not ortalamalarına göre; 6. bölge ile 3 .bölge arasında 3, bölge lehine fark olduğu saptanmıştır.

Erkeklerde ise;Durarak uzun atlama test sonuçlarına göre; 6. bölge ile 4. bölge ve 7, bölge arasında 6. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır. Otur-eriş test sonuçlarına göre; 1. bölge ve 6. bölge arasında 1. bölgenin lehine 6. bölge ve 3. bölge arasında 3. bölge lehine, 6. bölge ile 7. bölge arasında 7. bölgenin lehine fark olduğu saptanmıştır. Boy, ağırlık,şınav , pençe kuvveti, görsel reaksiyon, BMI, empedans, yaş,benlik gibi parametrelerde bölgelere ve cinsiyetlere göre fark saptanmamıştır.

Tablo 4.25. 7. Bölgede cinsiyetlere göre farklar.

CİNSİYET	KIZ		ERKEK	
	A.O.	S.S.	A.O.	S.S.
PARAMETRELER				
Boy	150,53	7,70	152,06	10,53
Ağırlık	41,44	5,90	40,59	9,58
D.U.A	132,80	15,10	140,80	20,07
Mekik	15,67	4,37	23,93	3,37
Şınav	17,13	5,68	22,93	3,17
Pençe kuvveti (sağ el)	21,50	4,52	24,42	7,90
Pençe kuvveti (sol el)	20,70	5,20	22,70	7,28
Pençe kuvveti (ortalama)	21,10	4,73	23,56	7,54
50 m koşu	12,87	4,52	11,31	2,13
Otur- eriş	24,96	4,95	24,76	5,37
Reak. süresi (görsel)	333,47	87,59	297,40	67,81
Reak. süresi (işitsel)	271,07	72,42	257,73	60,63
Reak. süresi (ortalama)	302,26	71,66	277,56	55,92
Flamingo denge testi	8,07	4,25	9,67	3,22
% yağ Tanita	13,13	5,69	9,04	4,37
% yağ formül	21,25	2,59	15,61	2,97
BKI	18,22	2,11	17,32	2,19
Empedans	540,36	68,88	525,87	73,53
Yaş	12,61	0,96	12,66	0,94
Benlik saygısı	2,40	1,18	2,07	1,03
Notlar	3,91	0,56	4,18	0,69
Fiziksel uygunluk toplam	501,62	69,62	499,85	49,34

Parametrelerde bölge ve cinsiyetlere göre fark incelendiğinde;
İşitsel reaksiyon test sonuçlarına göre; 2. bölge ile 5., 6. bölge arasında 2. bölge lehine fark saptanmıştır. Flamingo denge testi sonuçlarına göre; 7. bölgenin 2.,3.,4.,5.,6. bölgeler ile arasında 7. bölgenin aleyhinde fark olduğu saptanmıştır.

Tanita ile ölçülen % yağ oranlarına göre; 7. bölge ile 1. bölge arasında ise 7. bölgenin lehine fark olduğu saptanmıştır. Deri kıvrım kalınlıklarına göre hesaplanan % yağ oranlarına göre ise; 7. bölgenin 1.,2.,3.,4. bölgeler ile arasında 7. bölgenin lehine fark olduğu saptanmıştır. Empedans değerlerine göre; 7. bölge ile 4. bölgenin arasında 7. bölgenin lehine fark olduğu saptanmıştır.

Erkeklerde ise; Mekik test sonuçlarına göre; 7. bölge ile 2. bölge ve 4. bölge arasında ise 7. bölge lehine fark olduğu saptanmıştır. Otur-eriş test sonuçlarına göre; 6. bölge ile 7. bölge arasında 7. bölgenin lehine fark olduğu saptanmıştır. Flamingo test sonuçlarına göre; 7. bölge ve tüm diğer bölgeler arasında 7. bölgenin aleyhine fark saptanmıştır. Tanita ile hesaplanan % yağ oranına göre; 7. bölge ve 1. bölge arasında 7. bölgenin lehine, Deri kıvrım kalınlıklarına göre hesaplanan % yağ oranlarına göre ise 7. bölge ve 4. bölge arasında 7. bölgenin lehine fark olduğu saptanmıştır. Boy, ağırlık,şınnav , pençe kuvveti, görsel reaksiyon, BKI, benlik saygısı gibi parametrelerde bölgelere ve cinsiyetlere göre fark saptanmamıştır.

TARTIŞMA

Antalya il merkezinde bulunan 11-13 yaşlarındaki kız ve erkek öğrencilerin fiziksel zindelikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla; belirlenen örneklem grubuna fiziksel performans testleri, benlik saygısı ölçmek içinde anket uygulaması yapıldı. Benlik saygısını ölçmek için; Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği kullanıldı (28).

İl merkezindeki okullar; Okul türleri ve öğrenci sayıları, okulların donanımı ve diğer tesislerin kapasitesi, ulaşım kolaylığı ve güvenliği, coğrafi bütünlük, iletişim ve koordinasyon kolaylığı gibi özelliklere göre eğitim bölgelerine ayrılmıştır. Eğitim bölgeleri;Bu özelliklere en fazla sahip olan okulların oluşturduğu 1. bölgeden başlar ve 7. bölgeye kadar devam eder. (33).

Antalya il merkezinde bulunan 7 farklı eğitim bölgesinde yer alan, birer okuldan seçilen 11-13 yaşları arasındaki (n=210) kız ve erkek öğrencilerin fiziksel uygunlukları ile akademik başarıları arasındaki ilişki ile ilgili değerlendirmede; Tüm bölgelerde fiziksel uygunluk parametreleri ile not ortalamaları arasındaki ilişkilere bakıldı. 7 bölge arasından not ortalamaları en yüksek olan bölgenin 1. bölge olduğu saptandı. Bunun nedenleri arasında bu bölge okullarının imkan ve olanaklarının iyi olması, ailelerin daha bilinçli ve gelir düzeylerinin daha yüksek olması gösterilebilir.

Fiziksel uygunluk toplamlarına bakıldığı zaman en düşük 1. bölge olurken, en yüksek 5. bölgenin olduğu saptandı. Daley ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmada fiziksel aktivitenin ders başarıları ile arasındaki ilişkiye bakılmış ve anlamlı ilişki bulunamadığı belirtilmiştir(52,54). Mitchel 'in bir çalışmasında fiziksel yeterlilik ile akademik başarı arasında ilişki olduğu belirtilirken yine Weikart ve arkadaşlarının birlikte yaptıkları başka bir çalışmada da Fiziksel aktivite için daha az imkan bulan çocukların, motor becerilerinin de daha az geliştiği, Fiziksel aktivite için daha fazla zaman ve imkan bulan çocukların motor becerilerinin daha çok geliştiği, motor beceri gelişiminin de matematik ve okuma becerileri üzerinde olumlu etkileri olduğu belirtilmiştir (41). Başka bir araştırmada da Motor performans ve zeka gelişimi arasında pozitif ilişki saptanmıştır (42,43), yine bir başka araştırmada fiziksel aktivite ve akademik başarı arasında zayıf bir ilişkinin saptandığı belirtilmiştir.

Yaptığımız bu araştırmada ise; literatürün desteklediğinin aksine Fiziksel uygunluk ile akademik başarı arasında ilişki saptanmamıştır. Daley ve arkadaşlarının yaptığı benzer bir araştırmada da fiziksel aktivite ile ders başarıları arasındaki ilişkiye bakılmış ve anlamlı bir ilişki bulunamadığı belirtilmiştir(52,54).

Hem hesaplanan hem B.İ.A. ile belirlenen % yağ parametresinde en yüksek olan bölgenin 1. bölge, en düşük olan bölgenin ise 7. bölge olduğu saptandı. Bunun

sebepleri arasında; 1. bölge okullarında okuyan öğrencilerin okullarının ve evlerinin şehir merkezinde olmasından dolayı, oyun ihtiyaçlarını gidermek için gereken yer ve alanı bulamıyor, bu ihtiyaçlarını bilgisayar başında sanal ortamda gidermeye çalışıyor olabilirler. Buda hareketsiz bir yaşam tarzını ve fiziksel aktivite yetersizliğini beraberinde getiriyor olabilir. Fiziksel aktivite yetersizliğinden dolayı da vücut yağlarının artış eğilimi göstermiş olabileceği düşünülüyor. Ayrıca alım güçlerinin fazla olması, şehir merkezine, çocuklarda fast food gibi dengesiz beslenme şeklini tercih etmelerini sağlayacak ortamlara yakın olmalarının getirdiği yanlış beslenme alışkanlıklarına bağlı olarak, vücut yağlarında artış meydana gelmiş olabilir. Mishlerin yaptığı bir araştırmada, çocukların % yağı ile ders başarıları arasındaki ilişki araştırılmış sonuç olarak ilişkiye rastlanmadığı belirtilmiştir(53).

Ağırlık değerlerine göre; 7 bölge incelendiğinde en yüksek ortalama 1.bölgededir. Yapılan çalışmalarda yetersiz fiziksel aktiviteden kaynaklanan şişmanlık ve aşırı ağırlık oluşumunda çevresel ve sosyo-ekonomik koşullarında önemli rol oynadığı bilinmektedir (44-45). Gelişmiş ülkelerde alt sosyo-ekonomik düzey çocuk ve yetişkinlerin daha şişman olmasına karşılık, gelişmekte olan toplumlarda bu durumun tersinin görüldüğü belirtilmiştir (46-47). Literatürün desteklediği gibi üst sosyo-ekonomik düzeye sahip aile çocuklarının okuduğu 1. bölge de ağırlık ve % yağı diğer bölgelere göre daha fazla çıkmıştır.

Bölgelere göre B.K.I. değerlerine göre; 7 bölge arasında en iyi, değerlere 5. bölge, en kötü değerlere ise 1 . bölge sahiptir. Çocuklarda ve gençlerde, artan sedanter davranışlar ile Beden kitle indeksi arasında ki ilişki oldukça yüksek bulunmuştur (48). Düzenli fiziksel aktivitenin % yağ, BKI ve vücut kompozisyonu üzerine olumlu etkisi belirlenmiştir (49).

Benlik saygısı değerlerine göre; en yüksek 3. bölgenin, en düşük ise 7. bölgenin olduğu saptanmıştır. Yapılan bir araştırmada; fiziksel aktivite, benlik saygısı ve akademik başarı arasındaki ilişki araştırılmış, sonuç olarak da; fiziksel aktivite ile akademik başarı arasında zayıf bir ilişki bulunurken; fiziksel aktivite ve benlik saygısı arasında pozitif ve güçlü bir ilişki saptandığı belirtilmiştir. Hem kız hem de erkeklerde fiziksel aktivite seviyesi arttıkça, benlik seviyesinin de arttığının saptandığı belirtilmiştir (50).

Parametrelerde bölge ve cinsiyetlere göre farklara bakıldığında; Çocukların ve gençlerin fiziksel düzeylerinin cinsiyete göre farklılıkları üzerine verilerin oldukça az olduğu belirtilmiştir (48,51).

Yapılan ölçümler ve anket sonucunda; boy, ağırlık, şnav, pençe kuvveti, görsel reaksiyon sürati, BKI ve benlik saygısı gibi parametrelerde bölgelere ve cinsiyetlere göre fark saptanmamıştır.

SONUÇLAR

Antalya il merkezinde bulunan 7 eğitim bölgesindeki okullardan seçilen, 11-13 yaşlarındaki kız ve erkek öğrencilerin fiziksel zindelikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla; belirlenen örneklem grubuna fiziksel performans testleri, benlik saygısı ölçmek içinde anket uygulaması yapıldı.

Tüm bölgelerde Akademik başarı ile fiziksel uygunluk toplamları arasında anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır ($p<0.05$). Akademik başarı ile hesaplanan ve belirlenmiş % yağ ile anlamlı ilişki saptanmıştır ($p<0.05$). Cinsiyetlere göre değerler incelendiğinde; kızlarda ve erkeklerde fiziksel uygunluk toplamları ile akademik başarıları arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır ($p<0.05$).

7 bölge, fiziksel uygunluk parametreleri, benlik saygısı ve not ortalamalarına göre incelendiğinde; Ağırlık, hem hesaplanan hem de belirlenmiş % yağ ve BKİ değerlerine göre; en yüksek ortalamalara 1.bölgenin sahip olduğu saptanmıştır. Boy uzunluk değerlerine göre; en yüksek ortalama, 4. bölgenin olurken, en düşük ortalamanın 5. bölgeye ait olduğu saptanmıştır.

D.U.A., mekik, sınav ve pençe kuvveti gibi kuvvet testleri toplamında 5. bölge ve 6. bölgenin, en yüksek değerlere sahip olduğu saptanmıştır.

50 metre sürat koşusu testinde 1. ve 3. bölgeler en iyi ortalamalara sahip olurken, en kötü ortalamanın 6. bölgeye ait olduğu saptanmıştır.

Otur eriş test sonuçlarına göre; en iyi 6. bölge olurken, en kötü bölge 4. bölge olarak saptanmıştır. Reaksiyon sürati ortalama değerlerine göre; en iyi bölge 2. bölge, en kötü bölge ise 5. bölge olarak saptanmıştır. Flamingo denge testi sonuçlarına göre; en iyi 4. bölge, en kötü 7. bölge olarak saptanmıştır.

Benlik saygısı değerlendirmelerine göre, bölgelerin sınıflandırılmasında, üst sıralarda yer alan okullarda, benlik saygısının daha yüksek, sınıflandırmada en alt sırada yer alan 7. bölgede ise en düşük olduğu saptanmıştır. Fiziksel uygunluk toplamlarına bakıldığı zaman ; 5. bölge ve 6. bölgenin en yüksek değerlere sahip oldukları saptanırken, en kötü bölgenin 1. bölge olduğu saptanmıştır. Fiziksel uygunluk toplamlarına göre sıralamada en altta olan bölgenin, akademik başarı sıralamasında en üste yer aldığı saptanmıştır.

Fiziksel uygunluk parametreleri, not ortalamaları ve benlik saygısı cinsiyetlere göre incelendiğinde; Tüm bölgelerde; ağırlık, hem belirlenmiş hem hesaplanan % yağ, BKİ ve otur-eriş esneklik testi sonuçlarına göre kızların erkeklere göre daha yüksek değerlere sahip oldukları saptanmıştır. Boy uzunluk ortalamalarına göre kızlar ve erkekler arasında farka rastlanmamıştır.

D.U.A, mekik, şınav ve pençe kuvveti gibi kuvvet testleri toplamlarına göre . erkeklerin kızlara göre daha iyi sonuçlar aldıkları saptanmıştır.

Ortalama reaksiyon süratinde; ortalama reaksiyon süratinin erkeklerde kızlara göre daha iyi oldukları saptanmıştır.

50 metre sürat testinde erkeklerin kızlara göre daha iyi oldukları saptanmıştır.

Flamingo denge test sonuçlarına göre; kızların erkeklere göre daha iyi oldukları saptanmıştır.

Benlik saygısında; kızların erkeklere göre daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları saptanmıştır.

Not ortalamalarına göre aralarındaki fark incelendiğinde; kızlar ve erkekler arasında erkekler lehine çok azda olsa bir fark saptanmıştır.

Fiziksel uygunluk toplamlarına göre de erkeklerin kızlara göre daha yüksek değerlere sahip oldukları saptanmıştır.

Sonuç olarak;Tüm bölgelerde Akademik başarı ile fiziksel uygunluk toplamları arasında anlamlı ilişkiye rastlanamamıştır ($p<0.05$).

ÖNERİLER

Günümüzde giderek artan sedanter yaşam biçimi çocuk ve gençlerde de görülmektedir. Bu durum endişe yaratmaktadır. Yaptığımız bu araştırma sonucunda fiziksel aktivite ile akademik başarı arasında bir ilişki bulunamamada; yüzyıla yakın bir süredir yapılan çalışmalar gösteriyor ki; Düzenli yapılan fiziksel aktivite ve antrenmanların, büyüme, olgunlaşma ve diğer bir çok özellik gelişimi üzerinde olumlu bir etkisi vardır. Ama çağımızda düzensiz ketleşmeden dolayı oyun ve park alanlarının azlığı, teknoloji çağında olmamızdan dolayı sanal alemin çekiciliği çocuklarımızı sedanter ve hareketsiz yaşama itmektedir.

Çocuklarımızın bu hareketsiz yaşamdan kurtulması için mahalle ve semtlerde oyun ve park alanları yapılmalı ve genişletilmeli çocukların bu alanlara yönlendirilmesi sağlanmalıdır.

Rekreasyon alanları oyun ve park alanlarının yapımını içeren düzenli kentleşme projelerin de spor yöneticileri yer almalıdır. Anne babalar fiziksel aktivite ve beslenme gibi konularda bilgilendirilmelidir. BESYO ve Milli Eğitim ortak çalışmalarıyla, çocuklar için egzersiz programları hazırlanmalıdır.

Okullarda Beden Eğitimi dersine verilen önem ve ders saatleri artırılmalıdır. Beden Eğitimi dersi için tüm Türkiye’de aynı şekilde kullanılacak normlar oluşturulmalıdır. Beden Eğitimi dersinde başarı belirlenmiş bazı testlerle ölçülmelidir. Böylece ortak puanlama gerçekleştirilebilecektir.. Bu sistem yetenek seçimi kriterlerinin oluşumunu sağlayacaktır.

Okullara bağlı kulüp kurulması kolaylaştırılmadır. Kulüp sayısının artması, daha çok çocuğun düzenli spor yapması anlamına gelmektedir. Milli Eğitim, Belediye ve GSİM ilişkileri güçlendirilerek turnuva, şenlik gibi geniş katılımlı organizasyonlar yapılmalıdır. Bu tip organizasyonlarda çocukların eğlenerek spor yapabilecekleri, aralarında rekabet duygusunu yaşayabilecekleri müsabaka ve yarışmalar düzenlenmelidir.

KAYNAKLAR

- 1) Raudsepp L., Jürimae T.; Physical Activity, Fitness, and Adiposity of Prepubertal Girls *Pediatr. Exerc. Sci.*, (259-267), 1998.
- 2) Dotson CO., Ross JG., Relationships between activity patterns and fitness. *J Physical Educ Recreation Dance.*, (56(1):86-90), 1985
- 3) Sallis J.F., McKenzie TL., Alcaraz JE., Habitual physical activity and health-related physical fitness in fourth-grade children. *Am J Dis Children.*, (147:890-6),1993
- 4) Ergen E., Zengeroğlu A., IX. Ulusal Spor Hekimliği Kongresi , (236-244, 259-271, 400-402),24-26 Ekim 2003.
- 5) Mc Ginni JM., Foege WH., Actual causes of death in the U.S *Journal of Amerikan Medical Association.*, (270(18):2207-12),1993
- 6) Deheeger M., Rolland-Cachera M-F., Fontvieille A.M., Physical activity and body composition in 10 years old French children: linkage with nutritional intake. *İnt.J.Obes.Relat.Metab.Disord.*,(21:372-37), 1997
- 7) Marsh, H.W. , *Journal of sport and exercise psychology* (Champaign Illinois.), 15(2) June (184-206), 1993
- 8) Vincient S.D., Pangazi R.P., An examination of activity Patterns of Elementary School Children , *Pediatr.Exers.Sci.*, (14:432-441), 2002
- 9) Özer, K., *Fiziksel Uygunluk*,Ankara, (6-13-191-193-196-198), 2001
- 10) Schmitz K.H., Treuth M., Hannon P., McMurray R., Ring K.B., Cateliner D.,Pate R.; Predicting Energy Expenditure From Accelerometry Counts In Adolescent Girl, *Medicine Science In Sports And Exercise*, 37(1), (1555-1561), 2005
- 11) Booth M.L., Okely A.D., Chey T., Bauman A.; The Physical Activity Question in the WHO Health Behavior in Schoolchildren (HBSC) Survey: A Population Study, *British Journal of Sports Medicine* 35(4) (263-267), Aug 2001.
- 12) Mechelen W.V., Twisk J.W.R., Post G.B., Snel J.,Kemper H.C.G.; Physical Activity of Youth People: The Amsterdam Longitudinal Growth And Health Study, *Medicine Science In Sports And Exercise*, 32(9), (1610-1616), 2000

- 13) Cooper A.R., Andersen L.B., Wedderkopp N., Page A.S., Froberg K.; Physical Activity Levels Of Children Who Walk, Cycle, or Driven to School , Amerikan Journal of Preventive Medicine, 29(3), (179-184), 2005.
- 14) Telford A., Salman J., Timperio A., Crawford D.; Examining Physical Activity Among 5 to 6 and 10 to 12 Year Old Children: The Children's Leisure Activities Study, Pediatric Exercise Science, 17 (266-280), 2005.
- 15) Froberg K., Fitness & Wellness; Physical Activity and Fitness Can Prevent Cardiovascular Disease Risk Factors in Children, Heart Disease Weekly, 15(92), Jan 2006.
- 16) Botero D., Walldorf J.I.; Diabets Mellitus in Children and Adolescent, Archives of Medical Research, 26, (281-290), 2005.
- 17) Pate R.R., Freedson P.S., Sallis J.F., Taylor W.C., Sirard J., Trost S.G., Dowda M.; Compliance With Physical Activity Guidelines: Prevalence in Population of Children and Youth, Ann Epidemiol., 12, (303-308), 2002.
- 18) Trost S.; Discussion Paper for The Development of Recommendations for Children and Youths; Participation in Health Promoting Physical Activity, Canberra, ACT: Australian Government, (212-215), 2003.
- 19) Booth A.M., Ridder M.A.J., Pols H.A.P., Krening E.P.; Bone Mineral Density in Children and Adolescent: Relation of puberty, Calcium Intake and Physical Activity, 82 (57-662), 1997
- 20) Watts K., Beye P., Siafarikas A., Davis E., Jones T., Driscoll G., & Gren D.J.; Exercise Training in Obese Children : Effects on Vascular Function and Body Composition, Journal of Pediatrics (87-89)
- 21) Janz K.F., Burns T.L., Levy S.M.; Tracking of Activity and Sedentary Behaviors in Childhood, Amerikan Journal of Preventive Medicine, 29 (3), (171-178), 2005
- 22) Muratlı , S., Çocuk ve Spor., Ankara, (4-5), 1998
- 23) Sevim, Y., Antrenman Bilgisi., Ankara , (39-60-76-84), 2002
- 24) Dündar, U., Antrenman Teorisi., Ankara, (49-51), 1998
- 25) Graham G., Parker M., Holt/Hale, S.A.; A Reflective Approach To Teaching Physical Education Children Moving, (5-8, 37-39), 2001
- 26) Özer, D., Özer, K., Çocuklarda Motor Gelişim., (2-8), 1998

- 27) Malina R.M. & Bouchard C.; Growth, Maturation and Physical Activity, Champaign, LI: Human Kinetics, (280-494), 2005
- 28) Aktop A.; Spora özgü başarı motivasyonu ile Psikolojik ve Yapısal özellikler arasındaki ilişkinin belinlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, (19-25), Antalya 2001
- 29) Eğitim Bilimleri Dergisi., İstanbul, (252-267)2000
- 30) Öncül, R., Eğitim ve Eğitim Bilimleri Sözlüğü Milli Eğitim Basım Evi İstanbul, (20), 2000
- 31) Koç, N., Lielerde Öğrencilerin Akedemik Başarılarının Değerlendirilmesi Uygulamalarının Etkililiğine İlişkin Bir Araştırma Ankara, (36-55), 1981
- 32) Milli Eğitim Bakanlığı Tebliğler Dergisi, No: 2552 İlköğretim Kurumları Yönetmeliği, (493-498),Eylül 2003.
- 33) Milli Eğitim Bakanlığı Tebliğler Dergisi, Sayı:2056, Kasım 1999
- 34) Özer, K., Antropometri, Sporda morfolojik planlama, İstanbul, (41-63),1993
- 35) Lohman T.G., Roche A.F., Martorell R., Anthropometric Satandardization Referance Manual, (1-71), 1998
- 36) Alış,M.; Ergen,E.; Turnagöl,H.; Arslan, O; Beden Eğitimi derslerinin Bir Öğretim yılı boyunca 15-16 Yaş Grubu Öğrenciler Üzerindeki fizyolojik Etkilerini Eurofit test bataryası ile İncelenmesi.2,Ulusal Spor Bilimleri Kongresi, 20-22 Kasım,1992
- 37) Mechelen W.V., Twisk J.W.R., Post G.B., Snel J.,Kemper H.C.G.; Physical Activity of Youth People: The Amsterdam Longitudinal Growth And Health Study, Medicine Science In Sports And Exercise, 32(9), (1610-1616), 2000
- 38) Rusidill M.E., Jackson A.S.;Theory and Application of Motor Learning.,1992
- 39) Tamer K.; Sporda Fiziksel, Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, Bağıngan Yayınevi,2000.
- 40) Şenocak M., Tıbbi İstatistik, (106),1986.
- 41) Taras H.,The Journal of School Health, Vol:75, Iss:6,(214-219), Aug 2005.
- 42) Kirkendall , D.R., Effects of physical activity on children Champaing İllinois Human kinetics . American Academy of Physical Education., (19-49-63),1986

- 43) Shephard, R.J., *Pediatric exercise science*-(Champaign, Illinois.), 9(2),(113-126), May 1997
- 44) Wang Y.; Is Obesity Associated With Early Sexual Maturation? A Comparison of The Association in American Boys and Versus girls, *Pediatric*, 110,5(903)2002
- 45) Burke V., Beilin L.J., Dunbar D.; Family Lifestyle and Parental Body Mass Index as Predictors of Body Mass Indeks in Australian Children: A longitudinal Study, (147-157),2001
- 46) Mc Veigh J.A., Norris S.A., Wet T.; The relationship Between Socio-Economic Status and Physical Activity Patterns in South African Children, *Acta Paediatrica*, 93(7), Jul 2005.
- 47) Romeo A.J.; Low-Income Neighborhood Barriers and Resources for Adolescents Physical Activity, *Journal of Adolescent Health*, 36, (253-258),2005.
- 48) Norman J.G., Schmid B.A., Sallis J.F, Calfas., Patrick K.; Phycsocial and Environment Correlates of Adolescents Sedentary Behaviors, *Pediatrics*, 116(4), (908-916), Oct 2005.
- 49) Frasier L.; The Effects of Daily Activity on Student Academic Achievement and Physical Health,2002
- 50) Tremblay M.S., Inman J., Willms J.D.; *Pediatric exercise science*, Aug,12(3),(312-323).
- 51) Fisher A., Reilly J.J., Montgomery C., Kelly L.A., Willions A., Jakson D.M., Paton J.Y., Grant S.; Seasonality in Physical Activity and Sedentary Behavior in Young Children, *Pediatric exercise science*, 17, (31-40), 2005.
- 52) Daley, A.J.; Ryan, J. Perceptual and motor skills (Missoula, Mont.),(531-534), 91 (2), Oct 2000.
- 53) Mishler P.E.; The Relation of moderate daily physical activity to body fat and success in the classroom, 1999
- 54) Lindner, Koenraad J. *Pediatric Exercise Science*, Vol. 11 Issue 2, p129, 15p, 3, May 1999

ÖZGEÇMİŞ

1979 yılında Isparta'da doğdu. İlk, orta ve lise eğitimini Antalya'da tamamladı. 2001 yılında Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu'ndan mezun oldu. Halen 80. Yıl Cumhuriyet İlköğretim Okulunda Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni olarak çalışmaktadır.

EKLER