

**Köy okulunda öğrenim gören öğrencilerden egzersiz yapan ve yapmayan öğrencilerin özgüven ve motorik özelliklerinin incelenmesi****Servet ÖZORUÇ<sup>1</sup>, Oğuzhan GÜNBAZ<sup>1</sup>, Servet REYHAN<sup>1</sup>**<sup>1</sup>Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Osmaniye, Türkiye**Araştırma Makalesi/Research Article****DOI: 10.70736/ijoess.1778**Gönderi Tarihi/ Received:  
19.10.2024Kabul Tarihi/ Accepted:  
13.09.2025Online Yayın Tarihi/ Published:  
15.09.2025**Öz**

Bu çalışmanın amacı, kırsal bölgelerde yaşayan ve eğitim gören çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ile motor becerilerini incelemektir. Kırsal bölgelerde spor tesisleri, oyun alanları, antrenör gibi altyapı eksiklikleri çocukların motorik beceri düzeyleri ve özgüven düzeylerinin araştırılması önemlidir. Araştırmanın evreni, Adana ili Ceyhan ilçesindeki köy okullarının öğrenci popülasyonudur. Çalışmaya gönüllü olarak katılan 40 öğrenci (yaş ortalaması: 13,07 ± 0,73) çalışma ve kontrol grupları olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Çalışma grubuna 8 hafta boyunca düzenli olarak antrenman uygulanmıştır. Çalışmanın başında ve sonunda öğrencilerin motor becerileri (çeviklik, mekik, sürat, esneklik), vücut ölçümleri (boy, kilo, BKM) ve özgüven düzeyleri (Ergen Özgüven Ölçeği ile) değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçları, çalışma ve kontrol grubunun ön-son test çeviklik ve sürat düzeyinde anlamlı fark gözlenirken özgüven düzeylerinde anlamlı bir farklılığa neden olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ). Çalışma grubunda 8 haftalık fonksiyonel antrenman programının, ön-son test bulgularında mekik, sürat, esneklik, çeviklik ve özgüven düzeylerinde anlamlı farklılık görülmüştür ( $p<0,001$ ). Özellikle, sosyoekonomik durumun (aile gelir düzeyi ve anne eğitim seviyesi) fiziksel aktivite düzeyleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçları, egzersiz programı çocukların fiziksel performanslarını ve özgüven gelişimi geliştirdiğini ortaya koymuştur. Sosyoekonomik durumun bu gelişime katkı sağlayan önemli bir faktör olduğu belirlenmiştir. Antrenman programının katılımcıların özgüven düzeylerinde anlamlı bir farklılık yarattığı görülmüştür. Sonuçlar, ergenlerin fiziksel aktiviteyi teşvik etmeye yönelik programlar geliştirilirken, sosyoekonomik farklılıkların da dikkate alınması gerektiğini işaret etmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Egzersiz, motorik özellikler, özgüven***Investigation of self-confidence and motoric characteristics of students who do and do not exercise in a village school*****Abstract**

The purpose of this study is to examine the physical activity levels and motor skills of children living and attending school in rural areas. The lack of infrastructure such as sports facilities, playgrounds, and coaches in rural areas makes it important to investigate children's motor skill levels and self-confidence levels. The universe of the study is the student population of village schools in the Ceyhan district of Adana province. Forty students (average age: 13.07 ± 0.73) who voluntarily participated in the study were divided into two groups: the experimental and control groups. The experimental group underwent regular training for 8 weeks. At the beginning and end of the study, the students' motor skills (agility, shuttle run, speed, flexibility), body measurements (height, weight, BMI), and self-confidence levels (using the Adolescent Self-Confidence Scale) were assessed. The research results showed that while there was a significant difference between the experimental and control groups in pre- and post-test agility and speed levels, there was no significant difference in self-confidence levels ( $p>0.05$ ). In the experimental group, the 8-week functional training program resulted in significant differences in sit-ups, speed, flexibility, agility, and self-confidence levels in the pre-post test findings ( $p<0.001$ ). In particular, socioeconomic status (family income level and mother's education level) was found to be positively related to physical activity levels. The research results revealed that the exercise program improved children's physical performance and self-confidence development. Socioeconomic status was determined to be an important factor contributing to this development. The training program was found to create a significant difference in participants' self-confidence levels. The results indicate that socioeconomic differences should be taken into account when developing programs to encourage physical activity among adolescents.

**Keywords:** Exercise, motoric characteristics, self-confidence**Sorumlu Yazar/ Corresponded Author:** Servet ÖZORUÇ, **E-posta/ e-mail:** [servetozoruc@osmaniye.edu.tr](mailto:servetozoruc@osmaniye.edu.tr)

## GİRİŞ

Özgüven kavramı ile ilgili geçmişten günümüze kadar olan süreçte birçok farklı tanım yapılmıştır. Türk Dil Kurumu özgüveni kişinin kendi kendine güvenme durumu olarak açıklamıştır (TDK). Bireyin kendi kimliğini tanıması, kendini yeterli bulması, içsel kabul sürecini tamamlaması ve çeşitli durumları kontrol edebileceğine dair inancı, herhangi bir durumda başarılı olma potansiyeli gibi unsurlar, özgüven kavramı içerisinde değerlendirilir (Eldeleklioğlu, 2004). Bir başka deyişle özgüven, bir bireyin gerçekleştirdiği bir görevde kendi yetenekleri ve özellikleri doğrultusundaki beklentilerini yansıtır (Sadeghi ve ark., 2016). İnsan, doğum anından itibaren çevresiyle etkileşim kurmaya başlar ve bu süreçte benlik algıları şekillenmeye başlar. Bu oluşum, bireyin kendi benliğini nasıl algıladığına ve bu algıyı ne ölçüde kabul ettiğine bağlıdır. Kişinin kendi benliğini onaylaması, özsaygının gelişimini tetikler ve bu da sonuç olarak özgüvenin inşa edilmesine yol açar. Dolayısıyla, bireyin kendisini nasıl gördüğü ve bu algının çevresiyle olan ilişkilerinde ne kadar olumlu olduğu, özsaygı ve özgüven düzeylerini doğrudan etkileyen önemli faktörlerdir. Bu bağlamda, bireylerin çevreleriyle olan etkileşimleri, benliklerini geliştirme ve güçlendirme süreçlerinde kritik bir rol oynar (Mckay & Fanning, 2018). Aslında özgüven terimi, Türkçe literatürde bulunduğu için “bireyin kendini değerli hissetme durumu” şeklinde tanımlanabilir (Bandura, 1997). Özgüveni tür olarak iki kavramla açıklamak mümkündür, bunlardan ilki olan dış özgüven, bireyin çevresine karşı sergilediği kendinden emin tavidir, yani dış dünyaya yönelik bir vitrini temsil eder. İç özgüven ise bireyin kendi potansiyeline ve başarı yeteneğine duyduğu güvendir. Dış özgüveni yüksek olan kişi, çevresiyle rahat iletişim kurar, sosyal ortamlarda aktif rol alır ve duygu düzenlemesini başarılı bir şekilde gerçekleştirir. İç özgüveni yüksek olan birey ise kendi kimliğiyle uyumlu, olumlu düşüncelere sahip ve büyük hedeflere odaklanabilen bir kişiliğe sahiptir (Özbey, 2004). Motorik özellikler yalnızca çocukluk döneminde değil, ergenlikte de önemini korumaktadır. Ergenlik döneminde motor koordinasyon problemlerinin arttığı ve motor yeterliliğin bu yaş grubunda diğer gelişimsel boyutları da etkileyebileceği vurgulanmıştır (Otero & Pérez, 2015). Çocukların erken yaşlarda fiziksel aktivitelere katılması, bir dizi olumlu etki yaratır. Bu etkiler arasında aktif bir yaşam tarzını benimseme, potansiyel hastalık risklerini azaltma, kilo kontrolünü sağlama ve fiziksel gelişimi destekleme bulunmaktadır. Belirli bir spor dalıyla ilgilenmek veya hareket içeren etkinliklere katılmak, çocukların fiziksel gelişimi açısından son derece önemlidir (Aynacıyan & Özer, 2020). Motor becerilerin gelişimi, yalnızca fiziksel sağlık ve hareket kapasitesi açısından değil, aynı zamanda bilişsel, sosyal ve duygusal gelişim açısından da kritik bir rol oynar (Leonard, 2016). Bedenin gücü ve yetenekleri üzerinde etkili

olan unsurlar, kuvvet, hız, hareket yeteneği ve koordinasyon gibi bileşenleri içeren motorik özelliklerdir. Bu özellikler, bir bireyin fiziksel güç ve yetenek seviyesini belirlemekte olan yapıları temsil eder (Turna & Alpay, 2020). Bu yaştaki bireylerin koordinasyon becerileri de oldukça önemlidir çünkü koordinasyon becerisi, kompleks bir yetenek olup tüm motorik özellikleri bünyesinde bulunduran bir niteliktir. Kuvvet, hız ve esneklik gibi becerilerle ilişkilidir. Koordinasyon aynı zamanda uyum, ritim ve dikkat gibi içinde çeşitli değişkenleri barındıran bir özellik sergilediği söylenebilir (Zurnacı, 2023). Çocukların motor gelişimi ile özgüven arasındaki ilişkiyi anlamak için, motor yeterlilik kavramının hem algılanan hem de gerçek düzeyde değerlendirilmesi gerekmektedir. Çocuklarda özgüvenin artırılması için yalnızca motor becerilerin geliştirilmesinin değil, aynı zamanda çocukların kendi motor yeterliliklerine ilişkin algılarının da güçlendirilmesinin gerekliliğine işaret etmektedir (Bardid ve ark., 2016). Kırsal bölgelerde yaşayan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri, kentte yaşayan akranlarına göre bazı farklılıklar gösterebilmektedir (Güler, 2022). Kırsal alanlarda yaşayan öğrencilerin egzersiz alışkanlıklarının geliştirilmesinde, aile, okul ve toplumun işbirliği içinde hareket etmesi gerekmektedir. Okul ortamında beden eğitimi derslerinin ve spor etkinliklerinin teşvik edilmesi, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin artırılmasında etkili bir strateji olarak öne çıkmaktadır (Ünlü ve ark., 2019). Fiziksel aktivitelere katılımın motor beceriler üzerindeki etkisini inceleyen araştırmada, kırsal bölgelerde yaşayan çocukların motor performanslarının artırılması için fiziksel aktivite olanaklarının geliştirilmesi gerektiği vurgulanmıştır (Sönmez & Değirmenci, 2024). Çocuklarda fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen en önemli çevresel faktörlerden biri de sosyoekonomik durumdur. Sosyoekonomik durumun (aile gelir düzeyi ve anne eğitim seviyesi) fiziksel aktivite düzeyleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Yani, aile gelir düzeyi ve anne eğitim seviyesi arttıkça, çocukların fiziksel aktiviteye katılımı da artmaktadır (Bhardwaj & Kathayat, 2021).

Araştırmada ele alınan değişkenler, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımı ve motor beceri gelişimlerini etkileyen temel unsurlardır. Düzenli egzersiz yapma, okul takımında yer alma ve ailenin spor yapma durumu ise bireylerin spor alışkanlıklarını, özgüven gelişimini destekleyen önemli faktörlerdir. Bu çalışmanın hipotezleri;

H<sub>1</sub>: Köyde yaşayan çalışma ve kontrol grubu öğrencilerinin ön-son test ergen özgüven puanlarında anlamlı farklılık vardır.

H<sub>2</sub>: Köyde yaşayan çalışma ve kontrol grubu öğrencilerinin ön-son test mekik testi puanlarında anlamlı farklılık vardır.

H<sub>3</sub>: Köyde yaşayan çalışma ve kontrol grubu öğrencilerinin ön-son test esneklik testi puanlarında anlamlı farklılık vardır.

H<sub>4</sub>: Köyde yaşayan çalışma ve kontrol grubu öğrencilerinin ön-son test sürat testi puanlarında anlamlı farklılık vardır.

H<sub>5</sub>: Köyde yaşayan çalışma ve kontrol grubu öğrencilerinin ön-son test çeviklik testi puanlarında anlamlı farklılık vardır.

Köy ortamında yaşayan öğrencilerin planlı ve programlı bir şekilde egzersiz programına dahil edilmesi ile özgüven ve motorik özelliklerinde değişimlerin incelenmesi tasarlanmıştır. Kırsal bölgelerde, fiziksel aktivite olanaklarının sınırlı olması, sosyal etkileşim fırsatlarının azlığı ve antrenör kaynaklarının yetersizliği gibi faktörler, çocukların motor beceri gelişimini ve özgüven düzeylerini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle, kırsal kesimde yapılan araştırmalar, çocukların motor beceri gelişimini destekleyecek programların ve fiziksel aktivite olanaklarının artırılmasının gerekliliğine işaret etmektedir. Ebeveyn eğitim düzeyi ve aile gelir durumu bireylerin spora erişimini ve katılım biçimlerini belirlerken; ailede spor yapma değişkenlerinin ilişkisi önemlidir. Yapılan alan yazını taramasında, özgüven ve motorik beceriler üzerine çeşitli çalışmalar olmasına rağmen, köy okullarında öğrenim gören ve belirli bir süre boyunca egzersiz programına katılan öğrencilerin özgüven ve motorik özellikleri arasındaki farkların yeterince incelenmediği gözlemlenmiştir. Bu nedenle, kırsal kesimde yaşayan öğrencilerde egzersizin desteklenmesi; onların fiziksel gelişimlerini, psikososyal uyumlarını ve özgüven düzeylerini artırarak bireysel kazanımlar sağlamanın yanı sıra, toplumsal düzeyde de sporun yaygınlaştırılması ve fırsat eşitliğinin geliştirilmesine katkı sunacaktır. Dolayısıyla bu çalışma, hem literatürdeki boşluğu doldurması hem de uygulamaya yönelik öneriler geliştirmesi bakımından önem taşımaktadır.

## **YÖNTEM**

### **Araştırma grubu (Evren-örneklem)**

Bu çalışmanın evrenini Adana ili Ceyhan ilçesi Köşreli köyünde ikamet eden çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden Köşreli Ortaokulunda öğrenim gören 10-13 yaşları arasında olan kız ve erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışmaya dahil edilmeden önce öğrencilerin velilerinden öğrencilerin çalışmaya katılım onam izni alınmıştır. Çalışmaya katılmayı kabul eden kız ve erkek öğrenciler rastgele 2 gruba ayrılmıştır. Çalışma grubu ve kontrol grubuna eş zamanlı ön ve son test ölçümleri; kişisel bilgi formu, esneklik, mekik, çeviklik, sürat testleri ve ergen özgüven ölçeği ölçümleri yapıldı. Ölçümler prosedürlere uygun

bir şekilde okulda yapılmıştır. Çalışma grubuna 8 haftalık egzersiz programı araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Çalışma evrenimizi oluşturan çalışma grubuna haftada 3 gün saat 15:00-16:00 aralığında, ilk 4 hafta 40 dk süreyle ikinci 4 haftada 50 dk süreyle toplamda 8 hafta boyunca devam eden egzersizler yaptırılmıştır. Egzersizler okul bahçesinde ve Ekim- Aralık ayında yapılmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. 8 hafta sonunda her iki gruptan son ölçümler alınmıştır. Çalışma prosedürleri, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu, 23.01.2024 ve 2024/1/10 (E.157917) kayıt sayılı karar ile çalışma yapılmıştır.

### **Veri toplama araçları**

Çalışmada veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formunda öğrencilerin fiziksel özellikleri, ailelerinde spor yapan kişilerin olup olmadığı ve öğrencilerin aktif olarak spor yapıp yapmadıkları gibi sorular bulunmaktadır. Çalışmaya dahil edilen öğrencilerin ailelerden gönüllü katılım onam formu alınmıştır. Yapılan motor becerileri ölçümleri sadece fiziksel fayda sağlamaz; aynı zamanda bireyin psikososyal gelişimine katkı yaparak özgüvenini artıracakı düşünülmektedir. Antrenman programı uygulanmadan önce ve sonrasında ergen özgüven ölçeği, motor becerileri (çeviklik, mekik, sürat, esneklik) ölçümleri yapılmıştır.

### **Ergen özgüven ölçeği**

Ergen özgüven ölçeği toplam 9 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 20 ile 100 arasında değişebilmektedir. Ölçek ters madde içermemektedir. Bu bağlamda Ölçek 5'li likert tipi (Kesinlikle katılmıyorum=1, Katılmıyorum=2, Kısmen katılıyorum=3, Katılıyorum=4, Kesinlikle katılıyorum=5) biçiminde yanıtlanmaktadır. Ölçekten toplam puan alınabilmektedir. AFA sonucunda ölçeğin iki faktörlü ve 9 maddeli bir yapıya sahip olduğu ve faktörlerdeki maddelerin faktör yük değerlerinin 0,52 ile 0,82 arasında değiştiği saptanmıştır. AFA sonucu ölçeğin genelinden elde edilen alfa katsayısı 0,76'dır. Ölçek nihai halinin ölçeğin geneli için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,74, 1. faktör için 0,72 ve 2. faktör için 0,54 olarak elde edilmiştir (Arı, 2023). Ölçekte yer alan ifadeler, bireylerin genel özgüven düzeylerini ve kendilerine yönelik güven düzeylerini ortaya koymaktadır. Ölçekten elde edilen toplam puan yükseldikçe bireylerin özgüven düzeylerinin arttığı, düşük puanların ise özgüvenin düşük olduğunu göstermektedir.

### **V-otur uzan esneklik testi**

Katılımcılardan yerde, ayak parmak uçları yukarıda, topuklar yere basacak bir pozisyonda ve iki ayağı arasında 30 cm boşluk kalacak şekilde oturması istenir. Katılımcının topuklarının yere temas ettiği iki nokta üzerinden düz bir hat çekilir ve bu hat sıfır noktası olarak kabul edilir. Katılımcıdan dizlerinde bükülme olmaksızın uzanabildiği son noktaya kadar uzanması istenir. Bu noktada test yöneticisi dizlerin bükülmediğinden emin olmalı ve gerekirse baskı uygulayarak dizlerin düz kalmasını sağlamalıdır. Her bir katılımcı için test ikişer defa tekrar edilir ve en iyi sonuç (+) ya da (-) olarak cm cinsinden ölçülüp kaydedilir (Koç ve ark., 2011; Cuberek ve ark., 2013; Köse & Atan, 2015).

### **Çeviklik T testi**

T-testi, 10 metre uzunluğunda ve 10 metre genişliğinde bir alanda T şeklinde düzenlenmiş 4 temas noktasından oluşur. Katılımcının, bu temas noktaları arasında farklı yönlerde ve farklı şekillerde hareket etmesini sağlayan bir seriyi en kısa sürede tamamlaması amaçlanır. Bu testin diğer çeviklik testlerinden farkı, katılımcının her zaman aynı yöne bakmasıdır. Yön değiştirme işlemi, sağa ve sola kayma adımlarıyla veya geriye koşarak gerçekleştirilir. Bu test, ikişer adet 90 derecelik ve 180 derecelik dönüşün yanı sıra, 10 metre ileri, 10 metre sağa, 10 metre sola ve 10 metre geriye gitmeyi içerir, toplamda 40 metrelik bir mesafenin kat edilmesini gerektirir (Özbay ve ark., 2018)

### **30 sn mekik testi**

Öğrenciler düz bir zeminde dizleri 90 derece bükük bir şekilde otururken ellerini boyun bölgesine yerleştirerek verilen 30 sn boyunca mekik çeker sonuçlar kaydedilir (Başar & Yüksel, 2021).

### **20 m sürat testi**

Başlangıç ve bitiş noktaları net olarak çizgi ve koni ile belirlenmiştir. Katılımcı, başlangıç çizgisini geçtiği anda zamanlama başlar ve bitiş çizgisini geçtiği anda zamanlama durdurulur. Tüm katılımcılar testi tamamladıktan sonra bir tekrar daha yapılır ve en iyi süre saniye cinsinden kaydedilir (Arim ve ark., 2012).

### **Egzersiz programı**

Bu çalışmada, haftalık egzersiz programı Pazartesi, Çarşamba ve Cuma günleri saat 15:00 ile 16:00 arasında gerçekleştirilmiştir. Gruba ilk 4 haftada 3 gün olacak şekilde 40 dk süreyle ikinci 4 haftada 50 dk süreyle toplamda 8 hafta boyunca devam eden egzersizler yaptırılmıştır. Egzersizler okul bahçesinde ve Ekim- Aralık ayında yapılmıştır. Egzersiz programı üç ana bölümden oluşmaktadır: Isınma, egzersiz evresi ve soğuma evresi. Her egzersiz seansı, vücudu

hazırlamak ve olası sakatlanmaları önlemek amacıyla 8 dakikalık bir ısınma evresi ile başlamaktadır. Tablo 1’de ilk 4 hafta uygulanan fonksiyonel egzersiz (25 dakikalık) programı verilmiştir (Mel & Shiff 2002, Boyle 2004, Coleman 2009, Bruscia 2015). İkinci 4 haftada ise set sayıları birer set arttırılmış ana evre 30 dk olarak uygulanmıştır. Seansın son bölümünde, 7 dakikalık bir soğuma evresi bulunmaktadır. Bu program, katılımcıların düzenli bir şekilde fiziksel aktivitelerde bulunmalarını sağlamak ve performanslarını optimize etmek amacıyla yapılandırılmıştır.

**Tablo 1. Fonksiyonel egzersiz programı**

| Egzersiz Tipi | Egzersiz Adı              | Tekrar Süre | Set Sayısı | Dinlenme zamanı | Açıklama                                         |
|---------------|---------------------------|-------------|------------|-----------------|--------------------------------------------------|
| Sürat         | Yerinde diz kaldırma      | 3           | 5 set      | 15 sn           | Kollar aktif, hızlı tempo                        |
|               | Tek ayak üzerinde sıçrama | 3           | 4 set      | 15 sn           | Her ayak için ayrı set                           |
|               | 80-100 m sprint           | 30sn sn/set | 3 set      | 30 sn           | Ölçülü parkurda                                  |
| Esneklik      | Uyluk germe               | 2           | 3 set      | 10 sn           | Ayak bilekten tutarak topuğu kalçaya yaklaştırma |
|               | Kelebek esnemesi          | 2           | 3 set      | 10 sn           | Ayak tabanları birleşik, öne eğilme              |
|               | Bacak germe               | 2           | 3 set      | 10 sn           | Ayak parmaklarına dokunma, bacaklar açık/kapalı  |
| Mekik         | Klasik mekik              | 10          | 3          | 15 sn           | Dizler bükülü, eller boyunda                     |
|               | Modifiye mekik            | 10          | 3 set      | 10 sn           | Dizler düz, eller alında                         |
| Çeviklik      | Merdiven çıkış-iniş       | 10          | 3 set      | 10 sn           | Farklı kombinasyonlarla                          |
|               | Tek ayak üzerinde sıçrama | 10          | 5 set      | 10 sn           | Düşük bir platform üzerine                       |
|               | İp atlama                 | 15          | 3 set      | 10 sn           | Yön değiştirerek                                 |

### Verilerin analizi

Çalışmamızda, anket verileri IBM SPSS 26.0 istatistik programında analiz edilmiştir. Verilerin türüne uygun olarak tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Öğrencilerin özgüven durumları ve motorik testler sonucunda bu iki değişken arasındaki farkın belirlenmesi için ikili karşılaştırmalarda T-test analizleriyle değerlendirilmiştir. İlişkinin belirlenmesi için korelasyon testi uygulanmıştır. Veri analizlerinde 0,05 ve 0,01 anlamlılık düzeyleri test edilmiştir.

### BULGULAR

Çalışmaya katılanların demografik özellikleri yaş ortalaması kontrol grubu 13,05±,68 çalışma grubu 13,10±,78, boy (cm) kontrol grubu 149±12,65 çalışma grubu 150±10,12, Vücut ağırlığı (kg) kontrol grubu 44,95±12,23 çalışma grubu 44,50±10,83 olduğu görülmektedir.

**Tablo 2. Çalışma ve kontrol grubunun demografik özellikleri istatistikleri**

| Değişkenler         | Grup    | n  | Ort±ss      | t     | sd | p    |
|---------------------|---------|----|-------------|-------|----|------|
| Cinsiyet            | Çalışma | 20 | 1,45±0,51   | 1,32  | 38 | 0,19 |
|                     | Kontrol | 20 | 1,25±0,44   |       |    |      |
| Yaş                 | Çalışma | 20 | 13,10±0,78  | 0,21  | 38 | 0,83 |
|                     | Kontrol | 20 | 13,05±0,68  |       |    |      |
| Anne eğitim         | Çalışma | 20 | 2,20±0,76   | 0,23  | 38 | 0,81 |
|                     | Kontrol | 20 | 2,15±0,58   |       |    |      |
| Vücut ağırlığı (kg) | Çalışma | 20 | 44,50±10,83 | -0,12 | 38 | 0,90 |
|                     | Kontrol | 20 | 44,95±12,23 |       |    |      |
| Boy(cm)             | Çalışma | 20 | 150±10,12   | 0,15  | 38 | 0,88 |
|                     | Kontrol | 20 | 149±16,50   |       |    |      |
| Aile Gelir          | Çalışma | 20 | 3,65±0,67   | 1,17  | 38 | 0,24 |
|                     | Kontrol | 20 | 3,40±0,68   |       |    |      |
| Düzenli egzersiz    | Çalışma | 20 | 1,15±0,36   | -1,79 | 38 | 0,08 |
|                     | Kontrol | 20 | 1,40±0,50   |       |    |      |
| Okul Takımı         | Çalışma | 20 | 1,80±0,41   | -0,40 | 38 | 0,68 |
|                     | Kontrol | 20 | 1,85±0,36   |       |    |      |
| Aile Spor           | Çalışma | 20 | 1,65±0,48   | -0,67 | 38 | 0,50 |
|                     | Kontrol | 20 | 1,75±0,44   |       |    |      |
| Baba Eğitim         | Çalışma | 20 | 2,45±0,68   | 0,24  | 38 | 0,80 |
|                     | Kontrol | 20 | 2,40±0,59   |       |    |      |

\*\*p<0,01 \*p<0,05

Tablo 2 Çalışma ve kontrol grubu demografik Özellikleri sonuçlarında çalışma ve kontrol grubu değişkenlerinde (p>0,05) düzeyinde anlamlı fark görülmemiştir.

**Tablo 3. Çalışma ve kontrol grubunun ön-son test motorik özellikleri ve özgüven ölçeği t -testi istatistikleri**

| Değişkenler       | Grup    | n  | Ort±ss     | t     | sd | P             |
|-------------------|---------|----|------------|-------|----|---------------|
| Ön Sürat (sn)     | Çalışma | 20 | 4,81±0,44  | -2,65 | 38 | <b>0,012*</b> |
|                   | Kontrol | 20 | 5,15±0,36  |       |    |               |
| Son sürat (sn)    | Çalışma | 20 | 4,63±0,40  | -4,08 | 38 | <b>0,00**</b> |
|                   | Kontrol | 20 | 5,16±0,40  |       |    |               |
| Ön Esneklik (cm)  | Çalışma | 20 | 0,45±5,39  | 0,109 | 38 | 0,914         |
|                   | Kontrol | 20 | 0,25±6,18  |       |    |               |
| Son Esneklik (cm) | Çalışma | 20 | 2,10±5,45  | 0,92  | 38 | 0,36          |
|                   | Kontrol | 20 | 0,40±6,15  |       |    |               |
| Ön Mekik (Adet)   | Çalışma | 20 | 15,65±4,13 | 1,60  | 38 | 0,118         |
|                   | Kontrol | 20 | 13,30±5,10 |       |    |               |
| Son Mekik (Adet)  | Çalışma | 20 | 18,55±4,16 | 3,72  | 38 | <b>0,001*</b> |
|                   | Kontrol | 20 | 13,30±4,72 |       |    |               |
| Ön Çeviklik (sn)  | Çalışma | 20 | 14,12±1,20 | -3,08 | 38 | <b>0,004*</b> |
|                   | Kontrol | 20 | 15,40±1,42 |       |    |               |
| Son Çeviklik (sn) | Çalışma | 20 | 13,68±1,25 | -4,15 | 38 | <b>0,00**</b> |
|                   | Kontrol | 20 | 15,42±1,38 |       |    |               |
| Ön Özgüven        | Çalışma | 20 | 30,20±6,88 | 0,023 | 38 | 0,982         |
|                   | Kontrol | 20 | 30,15±6,89 |       |    |               |
| Son Özgüven       | Çalışma | 20 | 32,60±6,09 | 0,861 | 38 | 0,395         |
|                   | Kontrol | 20 | 30,95±6,02 |       |    |               |

\*\*p<0,01 \*p<0,05

Tablo 3'te motorik özellikler T-testi sonuçlarına göre çalışma ve kontrol grupları arasında ön-son sürat, son mekik ve ön-son çeviklik değişkenleri arasında (p<0,01) düzeyinde anlamlı

fark bulunmuştur. Ancak ön-son esneklik, ön mekik ve ön-son özgüven ölçeği puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 4. Çalışma grubunun ön-son test eşleştirilmiş t -testi sonuçları**

| Değişkenler          | Test     | n  | Ort±ss     | t      | sd | P              |
|----------------------|----------|----|------------|--------|----|----------------|
| <b>Mekik (Adet)</b>  | Ön test  | 20 | 15,65±4,13 | -6,866 | 19 | <b>0,000**</b> |
|                      | Son test | 20 | 18,55±4,16 |        |    |                |
| <b>Çeviklik (sn)</b> | Ön test  | 20 | 14,12±1,20 | 5,086  | 19 | <b>0,000**</b> |
|                      | Son test | 20 | 13,68±1,25 |        |    |                |
| <b>Esneklik (cm)</b> | Ön test  | 20 | 0,45±5,39  | -6,020 | 19 | <b>0,000**</b> |
|                      | Son test | 20 | 2,100±5,45 |        |    |                |
| <b>Sürat</b>         | Ön test  | 20 | 4,81±0,44  | 4,238  | 19 | <b>0,000**</b> |
|                      | Son test | 20 | 4,63±0,40  |        |    |                |
| <b>Özgüven</b>       | Ön test  | 20 | 30,20±6,88 | -7,324 | 19 | <b>0,000**</b> |
|                      | Son test | 20 | 32,60±6,09 |        |    |                |

\*\* $p < 0,01$  \* $p < 0,05$

Tablo 4'te eşleştirilmiş T-testi sonuçlarına göre çalışma grubunun ön test-son test bulgularına göre mekik, çeviklik, esneklik, sürat ve özgüven puanlarında ( $p < 0,01$ ) düzeyinde anlamlı fark bulunmuştur.

**Tablo 5. Demografik özellikler korelasyon tablosu**

| Değişken          |          | Düzenli egzersiz   |
|-------------------|----------|--------------------|
| Anne eğitim       | <b>r</b> | <b>0,342*</b>      |
| Aile gelir düzeyi | <b>r</b> | <b>0,482</b>       |
|                   |          | <b>Okul takımı</b> |
| Ailede spor yapma | <b>r</b> | <b>0,560**</b>     |
|                   |          | <b>Anne eğitim</b> |
| Baba eğitim       | <b>r</b> | <b>0,539**</b>     |

\*\* $p < 0,01$  \* $p < 0,05$

Tablo 5'te korelasyon testi sonucunda anne eğitim durumu ve aile gelir düzeyi ile düzenli egzersiz yapma durumu arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Anne ve baba eğitimi, aile gelir düzeyi, ailede spor yapma alışkanlığı ve okul takımında yer alma gibi faktörler, pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Motorik özellikleri arasında sürat, mekik ve çeviklik kişilerinin Çalışma grubunun anlamlı düzeyde farklılık göstermesi, düzenli ve planlı bir egzersiz programı bu özelliklerin etkili olup olmadığı desteklenmektedir. Fiziksel aktiviteye katılım ve motor performans seviyelerine ilişkin genel eğilimleri anlamak, gençlerde sağlık açısından temel göstergeler olan motor becerilerin evrimi ve gelişimi nedeniyle meydana gelen değişiklikleri kabul etmek için önemlidir (D'Anna ve ark., 2024). Literatürde, fiziksel performansın düzenli egzersiz ve

antrenman programlarıyla geliştirilebileceği belirtilmiştir (Aydın, 2019). Erol ve Can'ın (2022) yaptıkları çalışmaya Iğdır ilindeki ortaöğretim öğrencilerinden yaşları 10 ila 13 arasında 190 kız ve 179 erkek öğrenci olmak üzere toplam 369 ortaöğretim öğrencisi katıldığını beyan etmişlerdir. Erol (2023) tarafından yapılan çalışmada, ilkokul öğrencilerinin fiziksel uygunluk düzeyleri cinsiyete göre incelenmiştir. Kuvvet, dayanıklılık, esneklik ve koordinasyon gibi farklı fiziksel özelliklerin değerlendirildiği testlerde, erkek öğrencilerin özellikle kuvvet ve dayanıklılık gerektiren testlerde kız öğrencilere göre daha başarılı olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar,  $p<0,05$  düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Sarısoy ve Lök (2022) tarafından yapılan çalışmada, pliometrik egzersizlerin kadın taekwando sporcularının fiziksel performansına etkisi incelenmiştir. Araştırmacılar, deney grubuna 8 hafta boyunca düzenli olarak pliometrik antrenman uygulamış ve bu grubun anaerobik dayanıklılık, esneklik, bacak kuvveti, sırt kuvveti, dikey sıçrama, durarak uzun atlama ve kavrama kuvveti gibi testlerde kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde gelişme gösterdiğini tespit etmişlerdir. 6 haftalık fonksiyonel antrenman uygulanan basketbolcularda, antrenman öncesi ve sonrası yapılan ölçümlerde sürat ve çeviklik düzeylerinde anlamlı farklar elde edilmiştir (Bhardwaj & Kathayat, 2021). Atan ve arkadaşları (2016), egzersiz programının fiziksel performans üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırma sonuçları, egzersiz programına katılan bireylerin esneklik ve 20 metre sürat koşusu değerlerinde anlamlı düzeyde iyileşme olduğunu göstermiştir. Newnam'ın (2001) gerçekleştirdiği araştırmada bir değerlendirme yapıldığında, sosyal ve fiziksel aktivitelerin özgüven düzeylerini olumlu bir şekilde etkilediğini söylemenin mümkün olduğunu belirtmişlerdir. Bu bağlamda, düzenli olarak gerçekleştirilen sosyal etkileşimler ve fiziksel egzersizlerin, bireylerin özgüven gelişimine katkıda bulunduğu sonucuna varıldığını beyan etmişlerdir. (Newnam,2001). Taştan ve Görür'ün (2024) yaptıkları çalışmaya Malatya ilindeki 34 hentbol sporcusu gönüllü olarak katıldığını dile getirmişlerdir. Çalışmaya katılan sporcular kontrol grubu ve antrenman grubu olmak üzere ikiye ayrıldığını beyan etmişlerdir. Bu çalışmanın sonucunda sıçrama, mekik, şınav, sürat ve atış son test ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark ( $p<0,01$ ) tespit edildiğini belirtmişlerdir. Lauren ve Clark (2010) tarafından yapılan bir çalışmada, 10 hafta süresince vücut ağırlığına dayalı antrenman yapan 15 sağlıklı erkek üzerinde yapılan ölçümlerle, katılımcıların fiziksel uygunluklarında belirgin gelişmeler gözlemlendiğini belirtmişlerdir. Bununla birlikte, fiziksel uygunluk parametrelerinde çeviklik (%4,1 artış,  $p<0,01$ ), dinamik kuvvet (%12,1 artış,  $p<0,01$ ), statik kuvvet (%6,7 artış,  $p<0,05$ ), kas kuvveti dayanıklılığı (%30,1 artış,  $p<0,01$ ), esneklik (%20,1 artış,  $p<0,05$ ) ve kardiyovasküler kapasitede (%6,1 artış, anlamlı iyileşmeler

gözlendiğini vurgulamışlardır. Çalışma hipotezlerimiz H<sub>1</sub>: desteklenmemiştir, çalışma ve kontrol grubu özgüven düzeylerinde anlamlı bir fark görülmemiştir ( $p>0,05$ ). Ancak çalışma grubu ön-son test puanlarında anlamlı farklılık görülmüştür. Özgüven düzeylerindeki değişimin değerlendirilmesinde, deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farkın olmaması, müdahale programının etkisinin sadece belirli bir grupta veya belirli koşullarda ortaya çıkabileceğini göstermektedir. Özgüven düzeylerinde grup içi ön-son test karşılaştırmalarının anlamlı olması, müdahale programının katılımcılar üzerinde olumlu bir etki yarattığını göstermektedir. Bu tür bulgular, özellikle kısa süreli, yoğun olmayan veya başlangıç düzeyleri yüksek olan gruplarda daha sık görülmektedir. Literatürde araştırma bulgularımızın desteklediği farklı çalışmalar mevcuttur. Ryan ve Dzewaltowski'nin (2002) araştırmasına göre, 6. ve 7. sınıflarda okuyan öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılması, onların kendilerine olan güvenlerini olumlu yönde etkilemektedir. Ortaöğretim çağındaki sporcuların özgüven gelişimini inceleyen Akıncı (2007), spor takımlarında yer almanın özgüveni olumlu yönde etkilediğini Isparta ilindeki öğrenciler üzerinde yaptığı araştırmayla ortaya koymuştur. Performanstaki gelişimin hem kolay hem de zor becerilerde öz güven artışı kısmen yordadığını göstermektedir. Bu durum, farklı zorluk düzeylerine sahip becerilerin öğretiminin genç sporcuların hem performanslarını hem de öz güvenlerini geliştirmede etkili bir yaklaşım olabileceğine işaret etmektedir (Tzetzis ve ark., 2008). Sun ve Eroğlu (2016), 300 ergen üzerinde yaptıkları araştırmada, spor yapanların özgüven düzeylerinin spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Fiziksel aktivitenin çocuklarda psikolojik iyi oluş ve özgüven üzerindeki etkisi, bazı çalışmalarda daha belirgin olarak ortaya konmuştur. Düzenli egzersiz yapan bireylerde psikolojik iyi oluşun, içsel ve dışsal özgüven düzeylerini artırdığı gösterilmiştir. Düzenli egzersiz yapan bireylerde psikolojik iyi oluş ile içsel ve dışsal özgüven arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş, psikolojik iyi oluşun özgüven üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir (Sulu ve ark., 2023). Fiziksel aktiviteye katılımın özgüven üzerindeki etkisi, yalnızca çocuklarda değil, farklı yaş ve meslek gruplarında da araştırılmıştır. Örneğin, öğretmenlerde yapılan bir çalışmada, fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam doyumu arasında zayıf ve pozitif bir ilişki bulunmuş, ancak vücut kitle indeksi ile fiziksel aktivite arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (Akbal & Göktaş, 2023). Öğrencilerin düzenli egzersiz alışkanlıklarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi hem bireysel hem de toplumsal düzeyde spor politikalarının oluşturulmasında temel bir gereklilik olarak ifade edilebilir. Düzenli egzersiz alışkanlıklarının kazanılmasında aile yapısı, sosyoekonomik durum ve ebeveynlerin eğitim düzeyi gibi faktörler belirleyici olmaktadır. Özellikle aile gelir

düzeyi, öğrencilerin fiziksel aktiviteye erişim olanaklarını doğrudan etkileyen bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Ailelerin ekonomik durumu, çocukların spor ekipmanlarına, spor salonlarına veya çeşitli fiziksel aktivite alanlarına erişimini kolaylaştırmakta ya da kısıtlamaktadır. Bu durum, öğrencilerin düzenli egzersiz yapma alışkanlığı geliştirmelerinde önemli bir rol oynamaktadır. Michael ve arkadaşları, çeşitli fiziksel aktivitelere katılımın öğrencilerin mutluluk düzeyine katkıda bulunduğunu belirterek, öğrencilere çeşitli aktivitelere katılma fırsatları sağlamanın, fiziksel aktivitenin keyfini ve değerini belirlemelerine yardımcı olabileceğini ve bunun da yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığı sağlayacağını bildirmiştir (Michael ve ark., 2016). Yüksek gelirdüzeyine sahip erkek ve kız ergenlerin VKİ'sini düşürmede olumlu bir etkiye sahipken, tam zamanlı çalışan annelerin çocuklarında obezite riskinin arttığı belirtilmiştir (Liu ve ark., 2025). Adölesan öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının cinsiyet durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği, fiziksel aktivite ile sağlıklı yaşam biçimi davranışı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, sağlıklı beslenme davranışları sergileyen ve düzenli fiziksel aktivite yapan adölesanların, daha başarılı sağlıklı yaşam biçimi davranışları sergilediği tespit edilmiştir (Çoşkun & Karagöz, 2021). Bu bulgu, ailelerin ekonomik ve eğitimsel kaynaklarının, çocukların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını geliştirmelerinde temel bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre uygulanan antrenman programının çalışma ve kontrol grubunda bazı motorik özellikleri (sürat, mekik, çeviklik) üzerinde anlamlı gelişim sağladığını, ancak esneklik ve özgüven düzeylerinde belirgin bir farklılık oluşturmadığını göstermektedir. Ancak çalışma grubunun ön test ve son test bulgularında mekik, çeviklik, esneklik, sürat ve özgüven puanlarında anlamlı artışlar olduğunu göstermektedir ( $p < 0,01$ ). H<sub>2</sub>: kısmen desteklenmiştir, H<sub>3</sub>: desteklenmemiştir, H<sub>4</sub>: desteklenmiştir, H<sub>5</sub>: desteklenmiştir. Bu durum, uygulanan antrenman programının hem fiziksel performans hem de öz güven düzeylerini olumlu yönde geliştirdiğini ortaya koymaktadır. Anne ve baba eğitim düzeyi, aile gelir durumu, ailede spor yapma alışkanlığı ve okul takımına katılım gibi sosyoekonomik ve çevresel faktörlerin çocukların düzenli egzersiz yapma durumuyla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

### **Öneriler**

Okul ortamında uygulanabilecek, tüm öğrencilerin katılımını sağlayacak egzersiz programları geliştirilmesi önemlidir. Çocukların fiziksel aktivite düzeylerini artırmak için ailelerin spor kültürünü destekleyecek bilinçlendirme programlarının ve okul temelli spor fırsatlarının artırılması önerilmektedir. Aile eğitimi, gelir düzeyi ve spor alışkanlıklarının

çocukların egzersiz yapma durumuyla pozitif ilişkili bulunması, sosyal ekoloji ve sosyokültürel kuramlar bağlamında çocukların sportif katılımını açıklamak için önemli bir teorik dayanak sunmaktadır. Gelir düzeyi düşük ailelere yönelik spor malzemeleri, ücretsiz kurslar veya belediye destekli spor programları sunulmalı, fırsat eşitliği sağlanmalıdır. Gelecek çalışmalarda, farklı sosyoekonomik düzeylerden gelen katılımcılarla yapılabilir. Nicel bulgulara ek olarak nitel veri (öğrenci görüşleri, ebeveyn deneyimleri) ile daha derinlikli analizler yapılmalıdır.

### **Sınırlılıklar ve güçlü yönler**

Bu araştırmanın sınırlılıkları; spor salonu, saha, pist, kondisyon alanı gibi uygun antrenman mekânlarının olmaması, köy okulunda spor bilimleri eğitimi almış personelin bulunmaması, sporun, akademik başarıya kıyasla ikinci planda görülmesi, sporun gerekliliğine dair ebeveyn farkındalığının düşük olması, kırsal bölgede yaşanan sosyoekonomik düzeyin düşük olması, çalışma yapılan bölgedeki okul sayısı ve öğrencilerin sayısının az olması küçük örneklem büyüklüğü, bulguları genelleme kabiliyetini kısıtlamıştır. Güçlü yönleri ise köyde yaşayan öğrencilerin sosyal paylaşım alanlarının sınırlı olması nedeniyle spor etkinliklerinin aidiyet, motivasyon ve özgüven kazandırmada önemli bir rol oynaması, açık alanlarda yapılan aktivitelerin ek tesis maliyeti gerektirmemesi, birebir ilgi ve küçük gruplarla çalışma avantajı ve küçük topluluk yapısı nedeniyle öğrencilerin antrenmanlara daha kolay organize olabilmesi olarak açıklanabilir.

### **KAYNAKLAR**

- Akbal, M., & Goktas, Z. (2023). The relationship between physical activity level of teachers, obesity prevalence and life satisfaction. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6(2), 419-435. <https://doi.org/10.38021/asbid.1239024>
- Akıncı, A. Y. (2007). *Ortaöğretim kurumlarında beden eğitimi ve spor etkinliklerinin sosyalleşme süreci ve şahsiyetin oluşmasında katkısı*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi) Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arı, A. E. (2023). *Ergen özgüven ölçeğinin geliştirilmesi*. A. R. Özpolat (Ed.), 21. *Yüzyıl davranışları (öz denetim, atılganlık, özgüven)* içinde (s. 5–40). Vizetek Yayıncılık
- Aydın, A. S. (2019). *13-15 yaş badminton sporcularına uygulanan sekiz haftalık "core" antrenmanların denge, kas kuvveti, sürat ve çeviklik performansları üzerine etkisinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi) Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aynacıyan, N., & Özer, M. K. (2020). Çocuklara uygulanan eğitici oyun aktivitelerinin motorik özelliklerine etkisi. *Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25.
- Bardid, F., De Meester, A., Tallir, I., Cardon, G., Lenoir, M., & Haerens, L. (2016). Configurations of actual and perceived motor competence among children: Associations with motivation for sports and global self-worth. *Human Movement Science*, 50, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2016.09.001>

- Başal, V., & Yüksel, M. F. (2021). 12-13 yaş grubu kız çocuklarının fiziksel özelliklerinin gelişiminde eğitici oyunların etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 416.
- Bhardwaj, A., & Kathayat, L. B. (2021). Effect of 6-week functional training on speed and agility of basketball players. *Indian Journal of Physiotherapy & Occupational Therapy*, 15(4), 11-16. <http://doi.org/10.37506/ijpot.v15i4.16489>
- Boyle, M. (2004). Functional training for sports. Human Kinetics Publishers.
- Bruscia, K. E. (2015). *The functional training bible*. Meyer & Meyer Verlag.
- Coleman, A. E. (2009). Training the power pitcher. *Strength & Conditioning Journal*, 31, 48-58.
- Cuberek, R., Machová, I., & Lipenská, M. (2013). Reliability of V sit-and-reach test used for flexibility self-assessment in females. *Acta Gymnica*, 43(1), 35-39.
- Çıplak, M. E., Yamaner, F., & İmamoğlu, M. (2020). Sporcu eğitim merkezi güreşçilerinde yaş seviyelerine göre sürat, kuvvet ve esneklik değerleri karşılaştırması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 84-94.
- Çoşkun, A., & Karagöz, Ş. (2021). Adölesan dönemdeki çocuklarda obezite sıklığı, fiziksel aktivite düzeyi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-72. <https://doi.org/10.32706/tusbid.995216>
- D'Anna, C., Forte, P., & Pugliese, E. (2024). Trends in physical activity and motor development in young people—Decline or improvement? A Review. *Children*, 11(3), 298. <https://doi.org/10.3390/children11030298>
- Değirmenci, S., & Sönmez, S. (2024). Okul dışı fiziksel aktivitelere katılım ve motor beceri: Okul öncesi örneği. *Eurasian Research in Sport Science*, 9(2), 72-87. <http://doi.org/10.29228/ERISS.47>
- Eldeleklioğlu, J. (2004). Çocuklarda özgüven gelişimi. *G. Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 111-121.
- Güler, B. (2022). Kadınların fiziksel aktiviteleri önündeki engeller: Sistemik derleme çalışması. *Spor Eğitim Dergisi*, 6(1), 20-32. <https://doi.org/10.55238/seder.1057239>
- Koç, H., Pulur, A., & Karabulut, E. O. (2011). Erkek basketbol ve hentbolcuların bazı motorik özelliklerinin karşılaştırması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 24.
- Köse, B., & Atan, T. (2015). Effect of different warm-up methods on flexibility jumping and balance. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 85-93.
- Leonard, H. C. (2016). The impact of poor motor skills on perceptual, social and cognitive development: The case of developmental coordination disorder. *Frontiers in Psychology*, 7, 311. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00311>
- Liu, L., Liu, Y., Zhang, T., & Luo, J. (2025). Study on the influence of levels of physical activity and socio-economic conditions on body mass index of adolescents. *International Health*, 17(4), 470-480. <https://doi.org/10.1093/inthealth/ihae083>
- Mel, C., & Shiff, D. (2002). Functional training revisited. *National Strength & Conditioning Association*, 24(5), 42-46.
- Michael, S. L., Coffield, E., Lee, S. M., & Fulton, J. E. (2016). Variety, enjoyment, and physical activity participation among high school students. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(2), 223-230. <https://doi.org/10.1123/jpah.2014-0551>
- Özbay, Ç. (2004). *Çocuk sorunlarına yapıcı çözümler*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Özbay, S., Ulupınar, S., & Özkara, A. B. (2018). Sporda çeviklik performansı. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 108.
- Ramón Otero, I., & Ruiz Perez, L. M. (2015). Adolescence, motor coordination problems and competence. *Educacion XX1*, 18(2), 189-213. <https://doi.org/10.5944/educxx1.14601>

- Ryan, G. J., & Dzewaltowski, D. A. (2002). Comparing the relationship between different types of self-efficacy and physical activity in youth. *Health Education & Behavior*, 29(4), 491–502. <https://doi.org/10.1177/109019810202900408>
- Sertel Meyvacı, S., & Ankaralı, H. (2020). Bitrokanterik çap mesafesi genç yetişkin erkeklerin flamingo denge testi sonuçlarını etkiler mi? *Antropoloji*, 61. <https://doi.org/10.33613/antropolojidergisi.723220>
- Sulu, B., Kaygusuz, Ş., Sinici, E., & Hassani, F. (2023). The effect of psychological well-being on self-confidence in exercise participants. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 5(1), 1-8. <https://doi.org/10.51538/intjourexerpsyc.1243506>
- Sun, E., & Eroğlu, H. (2016). Sporun lise öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 29–38.
- TDK. (tarih yok). *Türk Dil Kurumu Sözlükleri*. (27 Mart 2024). <https://sozluk.gov.tr/>
- Turna, O., & Alpay, C. B. (2020). Ortaöğretimde eğitim-öğretim gören öğrencilere uygulanan 12 haftalık temel badminton antrenmanlarının motorik özellikler üzerine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 318.
- Tzetzis, G., Votsis, E., & Kourtessis, T. (2008). The effect of different corrective feedback methods on the outcome and self confidence of young athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, 7(3), 371.
- Ünlü, H., & Al-Zandee, S. S. A. (2019). Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları ve beden eğitimi dersine yatkınlıklarının incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (3), 100–118. <https://doi.org/10.33689/spormetre.521319>
- Zurnacı, E.Y. (2023). *10-12 yaş öğrencilere uygulanan 8 haftalık eğitici oyunların motorik özellikler üzerine etkisi*. (Yüksek lisans tezi. Mardin Artuklu Üniversitesi). Ulusal Tez Merkezi

| KATKI ORANI<br>CONTRIBUTION RATE                                                                                                                                                                                                                                              | AÇIKLAMA<br>EXPLANATION                                                                      | KATKIDA BULUNANLAR<br>CONTRIBUTORS               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Fikir ve Kavramsal Örgü<br>Idea or Notion                                                                                                                                                                                                                                     | Araştırma hipotezini veya fikrini oluşturmak<br>Form the research hypothesis or idea         | Servet ÖZORUÇ<br>Servet REYHAN                   |
| Tasarım<br>Design                                                                                                                                                                                                                                                             | Yöntem ve araştırma desenini tasarlamak<br>To design the method and research design.         | Servet ÖZORUÇ<br>Servet REYHAN                   |
| Literatür Tarama<br>Literature Review                                                                                                                                                                                                                                         | Çalışma için gerekli literatürü taramak<br>Review the literature required for the study      | Servet REYHAN<br>Oğuzhan GÜNBAZ                  |
| Veri Toplama ve İşleme<br>Data Collecting and Processing                                                                                                                                                                                                                      | Verileri toplamak, düzenlemek ve raporlaştırmak<br>Collecting, organizing and reporting data | Servet ÖZORUÇ<br>Servet REYHAN<br>Oğuzhan GÜNBAZ |
| Tartışma ve Yorum<br>Discussion and Commentary                                                                                                                                                                                                                                | Elde edilen bulguların değerlendirilmesi<br>Evaluation of the obtained finding               | Servet ÖZORUÇ<br>Servet REYHAN<br>Oğuzhan GÜNBAZ |
| <b>Destek ve Teşekkür Beyanı/ Statement of Support and Acknowledgment</b>                                                                                                                                                                                                     |                                                                                              |                                                  |
| Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve/veya destek alınmamıştır.<br>No contribution and/or support was received during the writing process of this study.                                                                                                                     |                                                                                              |                                                  |
| <b>Çatışma Beyanı/ Statement of Conflict</b>                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                              |                                                  |
| Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur.<br>Researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other people and institutions related to the research.                |                                                                                              |                                                  |
| <b>Etik Kurul Beyanı/ Statement of Ethics Committee</b>                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                              |                                                  |
| Bu araştırma, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Etik Kurulunun 23.01.2024 tarihli ve 2024/1/10 sayılı kararı ile yürütülmüştür.<br>This research was conducted with the decision of Osmaniye Korkut Ata University Ethics Committee dated 23.01.2024 and numbered E-2024/1/10. |                                                                                              |                                                  |

