

## 12-14 YAŞ ELİT BASKETBOLCULARIN FİZİKSEL UYGUNLUKLARI İLE ATILGANLIK VE BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ<sup>†</sup>

Murat ÖZŞAKER\*, Ersen ADSIZ\*\*

### ÖZET

Bu çalışmada, İzmir ili basketbol kulüplerinin 12-14 yaşlarındaki elit erkek ve kız sporcularının fiziksel uygunluk, benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin belirlenmesini ve aralarındaki ilişkinin ortaya konması amaçlandı. Araştırmaya, 20 kız, 27 erkek olmak üzere toplam 47 adolesan basketbolcu gönüllü olarak katıldı. Sporcuların el kavrama kuvvetleri, durarak uzun atlama, mekik ve otur-eriş skorları, 30 m sprint ve 1 mil koşu dereceleri değerlendirildi. Atılganlık ölçme aracı olarak Rathus tarafından geliştirilen ve Voltan tarafından Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan bir envanter; benlik saygısını ölçmede ise Coopersmith tarafından geliştirilen ve Özoğul tarafından Türkçe’ye uyarlanan envanter kullanıldı. Verilerin istatistiksel analizleri SPSS v15.0 programı aracılığıyla yapıldı ve Pearson korrelasyon testi kullanıldı. Araştırma sonucunda kız sporcuların daha esnek oldukları, diğer parametrelerde ise erkeklerin daha iyi değerlere sahip oldukları gözlemlendi. Ayrıca 30 m ve 1600 m koşuları ile benlik saygısı arasında, benlik saygısı ile atılganlık arasında anlamlı ilişkiler ( $p<0.05$ ) saptandı.

**Anahtar sözcükler:** Basketbol, performans parametreleri, fiziksel uygunluk, ergen, benlik saygısı, atılganlık

### SUMMARY

*RELATIONSHIPS BETWEEN PHYSICAL FITNESS AND THE LEVELS OF ASSERTIVENESS AND SELF-ESTEEM IN ELITE 12 TO 14 YEARS OLD BASKETBALL PLAYERS*

*This study intended to identify physical fitness, assertiveness and self-esteem levels in elite male and female club basketball players*

<sup>†</sup>Bu araştırma 10-12 Kasım 2010 tarihinde 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde poster bildiri olarak sunulmuştur.

\*Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Aydın

\*\*Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir

between 12 to 14 years of age in the Izmir area, and to scrutinize the relationships between these parameters. A total of 47 volunteer adolescent basketball players (20 females and 27 males) participated in the study. Handgrip strength, standing long-jump, sit-up, and sit-and-reach test scores, and 30 m sprint and one mile run-walk times were evaluated. The Rathus Assertiveness Inventory, of which reliability study in Turkey was performed by Voltan, and the Coopersmith Self-Respect Inventory adapted to Turkish by Özoğul were used as tools. Statistical analysis of data was performed with the SPSS v15.0 program and the Pearson correlation test was used. As a result, females were detected to be more flexible than males, and males had better scores in the remaining parameters. Significant relationships ( $p<0.05$ ) were found between 30 m sprint and 1600 m run times and self-esteem, and between self-esteem and assertiveness.

**Key words:** Basketball, performance parameters, physical fitness, adolescents, self-esteem, assertiveness

## GİRİŞ

Spor genel olarak bedenin bütünlüğü ilkesine dayanmakta ve eğitimin tamamlayıcı unsurunu oluşturmaktadır. Amacı; insanların fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunmaktır. Pozitif ivme kazanan spor alanında performans ile başarı arasındaki ilişkiler sürekli olarak araştırılmaktadır. Performans, içinde ana/alt parçaları barındıran ve başarıyı farklı biçimlerde etkileyen çok sayıda önemli faktör içerir (9,19). Bu faktörlerin uygun biçimde düzenlenmesi performans ve başarıyı olumlu yönde etkilemektedir. Bu nedenden dolayı, spor alanında yapılan çalışmalarda performans ve başarı ilişkisi çok yönlü olarak araştırılmaktadır (1,4,19).

Sporda fiziksel uygunluk deyince akla sürat, kuvvet, dayanıklılık gibi öğeler gelmektedir. Sportif antrenmanlarda bu öğeleri geliştirici çalışmalar yapılmaktadır. Basketbol; birden fazla fiziksel uygunluk öğesinin bir arada kullanılmasını gerektiren ve antrenmanları karmaşık hareketleri içeren bir spor dalıdır.

Basketbol branşına özgün olarak, gerek takımın gerekse takımı oluşturan sporcuların fiziksel özelliklerinin yanı sıra performansı olumlu ya da olumsuz etkileyecek bir kısım psikolojik faktörler de ortaya çıkmaktadır. Bu faktörler arasında atılganlık ve benlik saygısı kavramları da yer alır. Atılganlık; bireyin haklarını korumada, düşünce, duygu ve inançlarını doğrudan, dürüst ve uygun yollarla ve başkalarının haklarını gözeterek ortaya koyma biçimidir (15,17). Sosyal-kültürel ve

psikolojik doğasıyla çok yönlü araştırmalara konu olan atılganlık kavramı girişkenlik olarak da isimlendirilmiş; kişilerarası ilişkilerin nitelik ve niceliklerinin iyileştirilmesinde temel uyum ögesi olarak değerlendirilmiş ve sosyal beceri anlamında önem kazanmıştır (20,21).

İnsanlar sosyal hayatlarında sürekli çevreleriyle etkileşim içinde bulunmakta, duygu ve düşüncelerini aktararak iletişime geçmektedir. Bu iletişimin kalitesi içinde bulunulan sosyal ortama uygun davranma yeteneği olarak tanımlanan sosyal becerilere bağlıdır. Bu beceriler arasında yer alan atılganlık, iki uç olumsuz ilişki biçimi olan “saldırganlık” ve “çekingencilik”e karşılık, olumlu bir davranış tarzı olarak kabul edilir. İnsanların günlük yaşamlarındaki iletişimlerinde önemli rol oynar (12). Alberti ve Emmons atılgan kişiyi, diğer insanlarla gerçekten ilgili, bunun yanı sıra kendi haklarını da iyi bilen kişi olarak tanımlamıştır (3). Bir başka tanımda da atılganlık; bireyin olumlu ve olumsuz duygu, düşünce ve arzularını başkalarının haklarını göz ardı etmeksizin, kaygı ve suçluluk duymaksızın ifade edebilmesi olarak belirtilmiştir (23).

Benlik saygısı, etkili kişinin benlik kavramının önemli boyutlarından biridir. Coopersmith’e (5) göre benlik saygısı, bir kişinin kendisiyle ilgili olarak yaptığı değerlendirme ve bunu koruması, onay görme ve görmeme durumunun bir ifadesi, kendisini ne kadar değerli ve önemli bulduğuna ilişkin inancıdır. Benlik saygısı düzeyi yüksek bireyler; kendilerine güvenirlere, iyimserdirler, başarılı olma istekleri yüksektir, zorluklar karşısında yılgınlık göstermezler, başkaları için önemli ve yararlı bir kimse olduklarına inanırlar, rahattırlar, esnektirler, yani fikirlere açıktırlar, girişkendirler, yaratıcı ve araştırmacıdırlar. Benlik saygısı düzeyleri düşük bireyler ise; aşağılık duygusuna sahiptirler, sürekli başarısız olma kaygısı taşırlar, utangaçtırlar, kendilerini sevmezler, kendilerine ve başkalarına güven duymazlar (5). Birçok araştırmada atılganlık ile benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiş ve pozitif korrelasyon bulunmuştur (10,22).

Atılganlıkla özgüven ve benlik saygısı arasında olumlu bir ilişki söz konusudur. Atılganlık özgüveni ve benlik saygısını etkileyebileceği gibi özgüven de atılganlığı etkiler (13). Özellikle çocukluk çağından gençliğe doğru ilk adımların atıldığı, fiziksel ve psikolojik büyüme atağının olduğu dönemde atılganlık eğitiminin verilmesi bireylerin özgüvenlerini arttıracığı, benlik saygılarını olumlu yönde etkileyeceği için yararlı olabilecektir. Araştırmanın amacı, 12-14 yaşlarındaki elit erkek ve kız kulüp basketbol sporcularının fiziksel uygunlukları, benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin belirlenmesi ve aralarındaki ilişkinin incelenmesidir.

## GEREÇ ve YÖNTEM

Çalışmaya, İzmir ilinde yaş aralığı 12-14 yaş olan elit erkek ve kız kulüp basketbol sporcularından 20'si kız, 27'si erkek olmak üzere toplam 47 adolesan sporcu gönüllü olarak katıldı. Çalışma grubu sporcu geçmişi en az iki yıl olan ve haftada en az beş gün düzenli antrenman yapan sporculardan oluşturuldu.

Fiziksel uygunluk parametrelerinden kassal kuvvete ilişkin olarak el kavrama kuvveti ve durarak uzun atlama, kassal dayanıklılığa ilişkin olarak mekik, esnekliğe ilişkin olarak otur-eriş testi, kardiyovasküler dayanıklılığa ilişkin olarak 1 mil (1609 m) koş-yürü testi ve süratle ilişkin olarak 30 m hız koşusu değerlendirildi. Çalışmada atılmanlık ölçme aracı olarak Rathus'un (18) geliştirdiği ve Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Voltan (24) tarafından yapılan Rathus Atılmanlık Envanteri; benlik saygısını ölçme aracı olarak ise Coopersmith (5) tarafından 1967'de geliştirilen ve Türkçe'ye Özoğul (16) tarafından uyarlanan Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri kullanıldı.

Verilerin toplanması aşamasında; deneklere ve antrenörlerine testlere katılmadan önce uygulanacak ölçüm araçları ve test prosedürü hakkında gerekli bilgiler verildi, kullanılan aletler tanıtıldı, izinleri alındı ve test sırasında motivasyonları sağlandı. Deneklere testlere katılmadan en az bir hafta önce haber verildi; sağlık durumları hakkında gerekli bilgiler edinildi. Testlerden önce deneklere test bataryaları uygulama kurallarına göre hiçbir ısınma yaptırılmadı.

Verilerin istatistik analizi için "SPSS for Windows v15.0" paket programı kullanıldı. Tanımlayıcı istatistik olarak verilerin ortalama ve standart sapmaları hesaplandı. Parametreler arası ilişki ve karşılaştırma Pearson korrelasyon değerleri ve t testi kullanıldı. Anlamlılık düzeyleri  $p<0.05$  ve  $p<0.01$  olarak alındı.

## BULGULAR

Elde edilen bulgular Tablo 1'de gösterilmektedir. Esneklik açısından kız sporcuların üstünlükleri gözlenirken, diğer parametreler açısından erkek basketbolcuların daha iyi oldukları belirlendi ( $p<0.01$ ). Atılmanlık ve benlik saygısı puanlarında da erkekler daha yüksek değerler ortaya koydular. Tablo 2'de ise deneklerin fiziksel uygunluk parametreleri ile atılmanlık ve benlik saygısı düzeyleri arasında saptanan anlamlı Pearson korrelasyon katsayıları ve anlamlılık düzeyleri (iki uçlu) verilmektedir.

Buna göre, 12-14 yaş grubu basketbolcuların (n=47) 30 m ve 1 mil (n=45) koşu dereceleri ile benlik saygısı puanları arasında anlamlı ilişkiler (sırasıyla  $p<0.05$  ve  $p<0.01$ ) hesaplanırken, atılganlık ve benlik saygısı düzeyleri arasında da anlamlı ilişki ( $p<0.05$ ) belirlendi.

**Tablo 1.** Basketbolcuların fiziksel parametre düzeyleri ile atılganlık ve benlik saygısı puanları (Ort.  $\pm$  SD).

Parametre	Kız	Erkek	Toplam
Sağ el kuvveti, N	18.6 $\pm$ 5.5	26.9 $\pm$ 8.4	23.4 $\pm$ 8.3
Sol el kuvveti, N	18.1 $\pm$ 5.6	26.7 $\pm$ 8.5	23.1 $\pm$ 8.5
Esneklik ölçümü, cm	11.2 $\pm$ 6.2	8.9 $\pm$ 5.6	9.9 $\pm$ 5.9
Mekik sayısı, n	24.7 $\pm$ 3.6	25.4 $\pm$ 3.5	25.1 $\pm$ 3.5
Durarak uzun atlama, cm	170.3 $\pm$ 21.5	188.8 $\pm$ 28.0	180.9 $\pm$ 26.8
30 m koşu, s	5.00 $\pm$ 0.40	4.63 $\pm$ 0.51	4.78 $\pm$ 0.50
1 mil koşu, s	8.67 $\pm$ 1.47	8.04 $\pm$ 1.61	8.30 $\pm$ 1.57
Atılganlık puanı	22.8 $\pm$ 21.4	30.2 $\pm$ 17.0	26.9 $\pm$ 19.2
Benlik saygısı puanı	72.4 $\pm$ 12.5	78.1 $\pm$ 12.9	75.6 $\pm$ 12.9

**Tablo 2.** Basketbolcuların fiziksel uygunluk parametreleri ile benlik saygısı ve atılganlıkları arasındaki anlamlı korrelasyonlar: r (p, 2 uçlu)

Parametre	Sol el kuvveti	D. uzun atlama	30 m koşusu	1 mil koşusu	Benlik saygısı pu.
Sağ el kuvveti	0.93 (0.001)	0.60 (0.001)	-0.72 (0.001)		
Sol el kuvveti		0.56 (0.001)	-0.70 (0.001)		
Esneklik ölçümü		0.37 (0.011)	-0.31 (0.032)	-0.31 (0.036)	
Mekik sayısı		0.57 (0.001)	-0.44 (0.002)		
D. uzun atlama			-0.76 (0.001)		
30 m koşusu				0.49 (0.001)	-0.30 (0.039)
1 mil koşusu					-0.45 (0.002)
Atılganlık puanı					0.29 (0.048)

## TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı, İzmir ilinde 12-14 yaşları arasında olan elit erkek ve kız kulüp basketbol sporcularının fiziksel uygunluklarının,

benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin belirlenmesi ve aralarındaki ilişkinin incelemesi idi. Araştırmanın birinci hipotezi; erkeklerin kızlara göre fiziksel uygunluklarının, benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin daha yüksek olacağı; ikinci hipotezi ise; bu sporcuların fiziksel uygunlukları ile benlik saygıları ve atılganlık düzeyleri arasında pozitif ilişki bulunacağı idi. Elde edilen bulgulara göre, hipotezleri destekler şekilde, esneklik parametresi haricinde erkek basketbolcuların fiziksel uygunluklarının, atılganlık ve benlik saygılarının kızlardan daha yüksek olduğu saptandı.

Kırımoğlu ve çalışma grubunun ilköğretim öğrencilerinin atılganlık düzeylerini spora katılımları bakımından inceledikleri çalışmalarında, kız katılımcıların erkeklere göre, kız sporcuların erkek sporculara ve sedanter kızlara göre, takım sporu ile uğraşan kızların takım sporu ile uğraşan erkeklere göre daha yüksek ( $p < 0.05$ ) atılganlık düzeyleri olduğu saptanmıştır (11). Mentesh (14) ve Kırımoğlu ve ark. (11) takım sporu yapanların atılganlık düzeyi puanlarının bireysel spor yapanlara göre yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Cinsiyet ve atılganlık ilişkisi açısından benzer çalışmalar farklı araştırmacılar (2,6,7,8) tarafından yapılmış ve atılganlık düzeyleri kızlarda erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Buradaki çalışmada ise tam tersi bir sonuca ulaşıldı. Erkeklerin atılganlıklarının kızlara göre daha yüksek olması, kızların ergenliğe geçişlerinin erkeklerden önce gerçekleşmesinden kaynaklanıyor olabilir.

Basketbolda kuvvet, sürat ve dayanıklılık çok önemli parametreler olarak bilinmektedir. Bu çalışmada Pearson korrelasyon sonuçlarına göre basketbolcuların benlik saygıları ile 30 m ve 1 mil koşu testleri arasında anlamlı ilişkiler saptandı. Bu özellikle adolesan dönemdeki basketbolcularda sürat ve dayanıklılığın benlik saygısında ve özgüveninin gelişiminde önemli bir rol oynadığına, bunun sonucunun da sahaya ve performansa pozitif olarak yansımaya işaret etmektedir.

Benlik saygısı ve atılganlık ile ilgili yapılan bazı araştırmalarda (10,22) da buradaki çalışmada olduğu gibi bu iki özellik puanları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Elde edilen veriler bu konudaki hipotezimizi de desteklemektedir.

Sonuç olarak, fiziksel uygunluk düzeyleri (kuvvet, sürat ve dayanıklılık) iyi olan adolesan basketbolcuların atılganlıklarının, benlik saygılarının ve özgüvenlerinin daha yüksek olduğu gözlemlendi. Benlik saygısı yüksek, saygınlık otonomisini kullanabilen kişi aynı zamanda atılgan bir kişiliğe sahip olacaktır. Özellikle gelişme döneminde olan bu

yaş grubundaki basketbolcuların gerek saha içerisinde, gerekse saha dışında daha başarılı performans sergilemeleri için sürat ve dayanıklılık çalışmalarına önem verilmesi gerektiği ve bu çalışmaların atılgnlık ve benlik saygılarını da pozitif olarak etkileyeceği ortaya çıkmaktadır. Benzer çalışmaların farklı yaş grupları ve branşlarda yapılması, ilgili alana katkı sağlamaları bakımından önerilebilir.

### KAYNAKLAR

1. Açıkada C, Ergen E: *Bilim ve Spor*. Ankara, Büro-Tek Ofset Matbaacılık, 1990.
2. Adalı FM: 14-18 yaş kız ve erkek basketbolcuların atılgnlık ile sürekli kaygı düzeylerinin sosyo-demografik yapılarına göre karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2006.
3. Alberti RE, Emmons ML: *Your Perfect Right: A Guide to Assertive Behavior*. San Luis Obispo, CA, Impact Publishers, 1970.
4. Bompa TO: *Antrenman Kuramı ve Yöntemi*. Bağırğan T (Çev.), Ankara, Bağırğan Yayınevi, 2003.
5. Coopersmith S: *Self-Esteem Inventories*. Palo Alto, CA, Consulting Psychologists Press, 1981.
6. Efe M: 14-16 Yaş grubu bireylerde spor çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılgnlık üzerine etkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2007.
7. Erşan E, Doğan O: Cumhuriyet Üniversitesi BESYO öğrencilerinde atılgnlık ve saldırganlık düzeylerinin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *VII. Spor Bilimleri Kongresi*, Antalya, 2002.
8. Erşan EE, Doğan O, Doğan S: BESYO öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin sosyodemografik açıdan değerlendirilmesi. *Cumhuriyet Tıp Dergisi* **31**: 231-8, 2009.
9. Gündüz N: *Antreman Bilgisi*. İzmir, Saray Kitapevi, 1995.
10. Kahrıman İ: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Yüksek Okulu öğrencilerinin benlik saygıları ve atılgnlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* **9**: 24-32, 2005.
11. Kırımoğlu H, Kepoğlu A, Dereceli Ç, Parlak N, Tozoğlu E: İlköğretim II. kademe öğrencilerinin atılgnlık düzeylerinin spora katılımları bakımından incelenmesi (Ankara-Elmadağ ilçesi örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* **11**: 7-15, 2009.
12. Kısaç İ, Yeşilyaprak B: Öğretmen adaylarına uygulanan atılgnlık eğitimi ve sonuçları. *Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Dergisi* **1**: 12-8, 1999.

13. McWhirter J, Voltan-Acar N: *Ergen ve Çocukla İletişim*. Ankara, US-A Yayıncılık, 2000.
14. Mentuş A: Lise öğrencilerinin atılganlık düzeyine sporun etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2007.
15. Onur N: Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Yüksek Lisans Tezi*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2006.
16. Özoğul N: Annenin çalışmasının ve bazı bireysel niteliklerin çocuğun özsaygısına etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1988.
17. Phelps S, Austin N: *Atılgan Kadın*. Katlan S (Çev.). Ankara, HYB Yayıncılık, 1997.
18. Rathus SA: 30-item schedule for assessing assertive behavior. *Behav Ther* **4**: 398-406, 1973.
19. Sevim Y: *Antrenman Bilgisi*. 1nci baskı, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2002.
20. Tan S: Ergenlerde stresle başa çıkma tarzlarının atılganlık düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2006.
21. Timmins F, McCabe C: Nurses' and midwives' assertive behavior in workplace. *J Adv Nurs* **51**: 38-45, 2005.
22. Top FÜ, Kaymak E, Göllü Ş, Kaya B: Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin benlik saygıları ve atılganlık düzeylerinin sosyodemografik özellikleri açısından incelenmesi. *Yeni Symposium* **48**: 148-56, 2010.
23. Uğur G: Üniversite öğrencilerinde atılganlık ile beden algısı ilişkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1996.
24. Voltan N: Rathus atılganlık envanterinin geçerlik güvenirlik çalışması. *Psikoloji Dergisi* **10**: 23-25, 1980.

**Yazışma adresi:** Yrd. Doç. Dr. Murat Özşaker  
Adnan Menderes Üniversitesi  
Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu  
Tel: 0 505 298 36 10

**E-mail:** mozsaker@adu.edu.tr, muratozsaker@yahoo.com