

T.C  
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**FUTBOL ANTRENMANININ 10- 13 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARIN TEKNİK  
GELİŞİMLERİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI**

**Murat KURBAN**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Danışman

Yrd. Doç. Dr. Yalçın KAYA

KONYA 2008

## ONAY

S.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Murat KURBAN tarafından savunulan bu çalışma, jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliği / oy çokluğu ile kabul edilmiştir.

İmza

Jüri Başkanı: Yrd.Doç. Dr.Hamdi PEPE  
Selçuk Üniversitesi  
Danışman: Yrd.Doç.Dr. Yalçın KAYA  
Selçuk Üniversitesi  
Üye: Yrd.Doç.Dr.Halil TAŞKIN  
Selçuk Üniversitesi  
Üye: Yrd.Doç.Dr.  
Selçuk Üniversitesi  
Üye: Yrd.Doç.Dr.  
Selçuk Üniversitesi

ONAY:

Bu tez, Selçuk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmenliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu ..... tarih ve ..... sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

İmza

“Unvanı Adı Soyadı”

Enstitü Müdürü

## ÖNSÖZ

Bu çalışmanın hazırlanmasında değerli bilgilerinden faydalandığım sayın hocalarım Yrd.Doç.Dr. Ahmet SANIOĞLU'na ve Yrd.Doç.Dr. Mehibe AKANDERE 'ye teşekkür ederim.

Tezimin son haline gelmesinde önemli katkıları bulunan Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğretim Üyesi Yrd.Doç.Dr. Halil TAŞKIN'a teşekkür ederim.

Uygulanan ölçümlerde grupların hazırlanması ve testlerin uygulanmasında bana yardımcı olan M.Şakir AKGÜL'e, M.Haşim AKGÜL 'e, Mustafa YILMAZER'e ve Mevlüt ATLIHAN 'a teşekkür ederim.

Tezin yazılması aşamasında benden yardımlarını esirgemeyen değerli arkadaşım Ebubekir EÇIKGÖZ'e teşekkür ederim.

Hazırlamış olduğum tezin başlangıç ve bitiş aşamasına kadar her zaman yanımda olan değerli dostum Olcay MÜLAZIMOĞLU'na teşekkür ederim.

Bu çalışmanın gerçekleşmesinde bana her zaman manevi destek olan eşim Fatma KURBAN'a oğlum Yiğit ve kızım Yağmur'a teşekkür ederim.

Dualarını daima arkamda hissettiğim anne ve babama minnettarım.

Murat KURBAN

Konya 2008

# İÇİNDEKİLER

## Sayfa No

ONAY .....	i
ÖNSÖZ .....	ii
İÇİNDEKİLER .....	iii
<b>1. GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
1.1. ÇOCUK GELİŞİMİ VE FUTBOL .....	3
1.2. SPOR TİF TEKNİK VE ÖĞRETİM İLKELERİ .....	6
1.3. FUTBOLDA TEMEL TEKNİKLER .....	7
1.4. ÇOCUK VE GENÇLERDE FUTBOL ANTRENMANI .....	14
1.5. SPORDA YETENEK SEÇİMİ .....	15
1.6. FUTBOL YETENEK TEST BATARYALARI .....	22
<b>2. GEREÇ VE YÖNTEM .....</b>	<b>23</b>
2.1. ARAŞTIRMA GURUBUNUN ÖZELLİKLERİ .....	23
2.2. VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ .....	25
2.3. VERİ TOPLAMA ARACI .....	25
2.4. VERİLERİN ANALİZİ .....	32
<b>3. BULGULAR .....</b>	<b>32</b>
<b>4. TARTIŞMA .....</b>	<b>41</b>
<b>5. SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>47</b>
<b>6. ÖZET .....</b>	<b>49</b>
<b>7. SUMMARY .....</b>	<b>51</b>
<b>8. KAYNAKLAR .....</b>	<b>53</b>
<b>9. EKLER .....</b>	<b>55</b>
<b>10. ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>56</b>

## 1. GİRİŞ

Spor çağdaş insan yaşamının çok önemli bir parçası olup, toplumları da olumlu yönde etkileyen en yararlı sosyal etkilerden biridir (Sevim 2002).

Futbol ise dünyanın ve ülkemizin en popüler branşlarından birisidir. İlgi çekiciliği ve çeşitli toplumlarda zevkle uygulanabilirliğinden dolayı geniş kitlelere mal olmuş, milyonlarca insanın ilgi odağı haline gelmiştir.

Futbolda, bilim ve spor bilimi etkileşimiyle gerek futbolcuların çalışma şartlarını iyileştirmek ve gerekse de seyircilere daha iyi izleme, zevk ve haz duyma imkanı verebilecek gelişmeler sağlanmakta olup, futbolun gelişmesine ve daha geniş kitlelere yayılmasına hız kazandırılmaktadır (Günay ve Yüce 2001).

Futbolun geniş kapsamlı hareket olanağı dolayısıyla devamlı değişen oyun pozisyonları, oyunun çekiciliğini ortaya koyar. Öyle ki Amerika Birleşik Devletleri'nde diğer ülkelerdeki kadar yaygın olmamasına rağmen futbol, 6-11 yaş arasında 7 milyon çocuk tarafından oynanan en yaygın ikinci takım sporudur. Ülkemizde de futbola gerek seyirci gerekse sporcu açısından oldukça fazla önem verilmektedir. Futbol, ülkemizdeki ilköğretim ve ortaöğretim düzeyindeki çocuk ve genç erkekler arasında ve yetişkin erkeklerde en çok izlenen ve yapılan spor dalı olarak birinci sırada yer alır (Bozkurt 2000).

Günümüzde erken yaşlarda spora yönelim ve elit sporda başarının giderek daha genç yaşlarda elde edilmesi, uzun yıllar antrenman yapılmasını ve çocuk sporunda elitleşmeyi zorunlu kılmıştır. Ancak, çocukların antrenman yüklenmelerine verdikleri tepkilerin yetişkinlerden farklı olduğu, bunun nedenlerinin büyüme ve gelişmeyle doğrudan ilişkili olduğu görülmüştür. Büyüme ve gelişmenin etkisinde, farklı büyüme dönemlerine paralel olarak belirlenen antrenmanlar, başlama, genel hazırlık, özel hazırlık ve verim evrelerine ayrılır. Her evreye bağlı gelişen fonksiyonel ve biyolojik özelliklerden hareketle antrenmana verilen yanıtlar değişir (Mülazımoğlu 2007).

Çocukluk döneminin temel özelliklerden biri bu dönemde yaşanan büyüme ve gelişme sürecidir. Çocuk sporcuların fizyolojik özelliklerinin, büyüme ve gelişme dönemlerinden bağımsız incelenmesi yanıltıcı sonuçlara götürebilir. Çocukluk ve ergenlik döneminde değişkenlik gösteren büyüme ve gelişme özellikleri, çocuk

sporcuların fizyolojik standartlarının oluşturulmasında, performans test sonuçlarının yorumlanmasında ve yetenek seçiminde dikkate alınmalıdır (Koşar ve Demirel 2004).

Çocuk ve gençlerde yaptırılacak futbol antrenmanının amacı, sistematik çok yönlü sağlam bir temel oluşturarak, bu temel üzerinde çocuğun sporsal verim yeteneğini geliştirmektir. Sporsal verimi oluşturan çok yönlü etkenler vardır. Bu çok yönlü etkenlerin gelişimine bağlı sporsal verimliliğe ulaşmak ve onu geliştirebilmek için çocuk ve gençleri yakından tanımak gerekir. Yetişkin çağlarda başarılı olarak futbol sporunu yapabilmek için çocukluk yaşlarından itibaren belirli öğrenim devrelerini yaşamış olmak gerekir. Uzun kapsamlı bir çalışma ve öğrenim sürecini içeren bu öğrenim devreleri ise çocuğun belirli biyolojik gelişim dönemlerinde gösterdiği karakteristik özelliklere göre belirlenir. Yani çocuğun doğduktan itibaren her yaş döneminde bir takım karakteristik hareket özelliği gösterir.

Yeteneğin antrene edilmesi bir dereceye kadar problem değildir. Sporcunun geliştirilmesi nispeten kolaydır. Fakat en önemli ve büyük problem yeteneğin ilk olarak tespit edilmesi, keşfedilmesidir. Eskimiş, geleneksel yetenek seçimi sistemlerinin yönünü değiştirip esaslı ve geçerli bir sistemle, sporcu sayısı bakımından yeni ve zengin kaynak oluşturacak modeli oluşturmak gerekmektedir. Antrene etmenin önemli olduğu kadar yeteneği seçmek de bir o kadar önemlidir (Mülazımoğlu 2007).

Bu çalışmada ise; yetenekli çocukların tespit edilebilmesi için kullanılan bilimsel yöntemler doğrultusunda futbol eğitimi öncesi çocukların mevcut yetenek düzeyleri test edilerek bir durum tespiti yapılmıştır. Daha sonra antrenmanlarla verilen futbol eğitiminin çocuklar üzerindeki etkisini ve gelişimi tespit edebilmek için aynı yöntemle tekrar test edilmiş ve sonuçlar karşılaştırılmıştır.

Yetenekli futbolcuların tespit edilmesi sürecinde uygulanacak iyi bir futbol yetenek seçimi modelinin, başlangıç noktası spor okullarımızdır, bu sistemin başarısında okul-aile-kulüp işbirliği kuşkusuz çok önemlidir. Ülkemiz genelinde çoğu kulüp yaz dönemlerinde yaz futbol okulları düzenlemektedir. Yapmış olduğumuz bu çalışma ile bu yapıya katkı sağlamayı ve benzer çalışmalara ışık tutmayı umut ediyoruz.

Yeteneğin aranması, tespit edilmesi, seçilmesi, eğitimi ve gelişiminin takip edilmesi bilimsel bazı bilgiler gerektirir. Bu nedenle futbol alt yapısıyla ilgilenen

antrenör ve beden eğitimi öğretmenlerinin çocuk gelişimi süreçlerini, yetenek seçimi ve gelişimi ilkelerini, futbol temel tekniği ve antrenman ilkelerini iyi özümseyerek uygulamaya dönüştürebilmeleri gerekmektedir. Bu bölümün devamında ilgili konulara yer verilmiştir.

### **1.1. Çocuk Gelişimi ve Futbol**

Her biyolojik yaşam döneminde insanın içinde bulunduğu yaşa göre hareket özellikleri vardır. Çeşitli yaşlarda verilmesi gereken eğitim ve öğretim amaçlarında bu hareket özelliklerine göre saptanması ve planlanması gerekir. Çocuğun iskelet sistemindeki büyümelerin durulduğu, çocuğun öğrenim isteminin en yoğun olduğu, çocuğun “en ideal” öğrenim, algılama kavrama ve taklit dönemini içeren bu devrenin çok iyi değerlendirilmesi gerekir. Bu yaş dönemi içerisinde ileride öğrenilmesi zor olan tüm koordinatif yetenekler ve futbolda başarıyı belirleyici en önemli etken olan teknik, kolayca öğrenilip algılanabilir. Teknik konusundaki gecikme ve eksikliğin ileriki yaşlarda öğrenilmesi ve bu kaybın telafisi çok güçtür. Zira birinci ergenlik safhasında iskelet sisteminin uzaması nedeni ile zihinsel-ruhsal dengesi de olumsuzlaşmaktadır. Böylece en ideal öğrenim dönemi oluşturan özellikler değişime uğramakta ve takip eden dönemlerin amacı ancak kazanılmış olan teknik yetenekleri muhafaza etmeye yönelik olabilmektedir (Özer 1998).

Çocuk ve gençlerin eğitimi her ne kadar 6 yaşından itibaren başlar dense de ancak bu yaş dönemlerine yönelik eğitim ülkemizde kulüp bünyelerinde yeterince yaygın değildir ve bu ihtiyaç ilkokullarda, mahalle aralarında ve boş zamanlarda çeşitli eğitsel oyunlar sayesinde tesadüfen karşılanmaktadır. Hele özellikle plansız kentleşme ve nüfus akımının kırsal kesimden kentlere aşırı akış ve mahalle arası oyun imkanlarının kentlerde ortadan kalkması, çocuğun doğal oyun ihtiyacının tatmini ve çok yönlü gelişimi açısından bu okul ve mahalle arası oyunlarının desteklenmesi, tarafımızdan çeşitli kurumların bu doğrultuda yönlendirilmesi gerekir. Ancak spor kulüplerinin futbol bünyelerinde de 10 yaşına kadar olan gruplara oyunlar ve eğitim imkanları çerçevesinde verilmesi gerekir.

Şimdiye kadar anlatılanlardan şu sonucu çıkarabiliriz:

1. Yetişkin çağda başarılı olarak performans sporu yapmak isteyen şahısların,çocukluk yaştan itibaren belirli gelişim dönemlerini yaşamaları gerekir. Uzun kapsamlı bir çalışma ve öğrenim süresini içeren bu gelişim dönemi geniş ve uzun süreli olarak planlanmalıdır.

2. Çocukluk ve gençlik yaşlarında yaptırılacak futbol antrenmanları kısa süreli başarı değil, bilakis uzun vadeli ve kalıcı başarıları amaçlamalıdır. Yani bu yaşlarda yaptırılacak çalışmalar yetişkinlerde olduğu gibi gelecek maçları kazanmaya yönelik kısa vadeli olmamalıdır. Bu çalışmalar çocuğun bireysel gelişim özelliklerine göre ve bunları en iyi geliştirecek şekilde yönlendirilmelidir.

3. Çok yönlü ve doğru planlanmış sporsal antrenman çocukların gelişimlerini olumsuz etkiler. Buna karşın tek yönlü bir özelleşmeye gidersek amacımız olan sporsal verim özelliklerine ulaşmamış ve bunları geliştirmemiş oluruz.

Böylece çocuğun o an içinde bulunduğu gelişim özellikleri dikkate alınarak hem çocuğun ilerideki performansının temeli atılması, hem de hem de sporsal verimin kazandırılması mümkün olur. Öyleyse çocuk ve gençlerin antrenmanlarının sistematik planlamasında, çalıştığımız çocuk ve gençlerin içinde buldukları yaş gruplarının biyolojik ve psikolojik gelişim özellikleri de dikkate alınmalı ve beraber düşünülmelidir. Sistemli olarak çocuğu verime hazırlayıcı bu safha;

a. Gençlerin gelişim durumlarını ve şartlarını dikkate almalı ve yardımcı olmalı,

b. Gençlerin ve çocukların gelişmelerinde aksaklıklar vermemek için erken özelleşmeye gitmemeli (yani hep ve çok futbol oynatmamalı),

c. Kısa vadeli başarılar amaçlayıcı şekilde planlanmamalı,

d. Temel oluşturucu ve çok yönlü bir şekilde planlanmamalıdır.

Bahsedilen prensipler sistemli bir antrenman programı içerisinde performansa hazırlayıcı şekilde uygulanmalıdır. Ancak bu antrenmanların belli amaçları olması gerekmektedir. Bu amaçla antrenman dizileri sayesinde çocuk ve gençler;

Futbol oyununun özelliklerini basamaklama ile öğrenirler.

Biyolojik gelişmeleri bu antrenmanlar sayesinde olur.

Buna göre gençlerin gelişim antrenmanlarda ardı ardınca çalışması gerekli antrenman dizisi aşağıdaki şekilde belirlenebilir (Günay ve Yüce 2001).

### **1.1.1 Birinci Eğitim Safhası (6-10 Yaşına Kadar Olan Dönem)**

Bedensel görünüş: 7 yaşına giren çocukta bedensel değişme başlar. Çocuğun silindirik biçimi giderek kaybolur, omurgada normal bir eğrilik görülmeye başlar. Kaslar ve eklemlerin belirginleşmesiyle yağlar azalır, başın görüntüsü küçülür, göğüs

ve karın bölgesi farklılaşmıştır. 7 yaştan sonra genişliğe doğru bir büyüme görülür. İç organlar (kalp ve akciğer) oldukça gelişmiş durumdadır. Performans için genelde iyi bir durum vardır. Vücudun genel yapısı, motorik istemler için elverişli bir görünüme sahiptir.

Bu dönemde çocuk;

a. "Çok yönlü psiko-motorik temel eğitim" ile çeşitli spor branşları içerisinde, çok yönlü hareket öğrenim ve deneyimlerini kazanır. Bu branşlar Atletizm, Jimnastik, Yüzme vs.

b. Kaba formlar içinde futbol tekniklerine yatkınlık çalışmaları yapılabilir.

### **1.1.2 İkinci Eğitim Safhası (Geç Çocukluk Evresi)**

(10 yaşından 13 yaşına kadar olan dönem)

Motorik öğrenme yetisi: 11 yaş sonuna doğru çocukta motorik gelişmede büyük bir artış görülür. Çocukta yüksek öğrenme yetisi görülür. Hareketlerde armoni ve zarafet belirgin özellikler arasındadır. Zor olan becerileri arka arkaya yapar ama bu çağdaki çocuklara verilen hareket ödevleri doğal hareketlerden uzak olursa çocuk hareketleri yapmakta güçlük çeker.

Çalışmalarda, çeşitli koşma oyunları tercih edilmelidir. Aerobik çalışmalarda dozaj kaçırılmamalıdır. Kısa mesafeli, tekrar edilen kuvvetli yüklenmeler uzun dayanıklılık çalışmalarına tercih edilmelidir. Maksimal kuvvet çalışmalarından kesinlikle kaçılmalıdır. Dinamik hareketler de, kuvvette devamlılık çalışmalarına tercih edilmelidir.

Çalışmalarda oyun esastır. Kullanılacak top, büyük (normal top) olabilir. Ancak normal ağırlıktan daha hafif olmalıdır. Taktik çalışmalar bir yana bırakılarak teknik çalışmalara önem verilmelidir. Basit taktik çalışmalar strateji anlamında olmayıp görev şeklinde olmalıdır.

Motorik Yapı ve Motorik Öğrenme: Birinci ve ikinci puberte döneminde motorik açıdan farklılıklar vardır. Birinci puberte döneminde dağılan motorik yapı ikinci puberte döneminde toparlanmaya başlamıştır. Özellikle birinci puberte döneminde bedensel değişmeden dolayı, kas ve kemik yapısındaki kaldıraç sistemi de değişmiştir. Birinci pubertedeki önemli değişikliklere rağmen, gencin öğrenme yetisinde pek bir eksiklik göze çarpmaz.

İkinci eğitim safhasında futbola ait özelleşme başlar;

- a. Futbol tekniklerinin öğrenilmesi,
  - b. Benzer branşlara özgü hareketlerin öğrenilmesi,
  - c. Teknik, yetenekleri geliştirici özel çalışma formlarının uygulanması.
- antrenmanın amaçları arasında yer alır.

### **1.1.3 Üçüncü Eğitim Safhası (13 yaşından 16 yaşına kadar olan dönem)**

Antrenmanın amacı: Yoğun özel antrenman

- a. Futbol teknikerinin sabitleştirilip otomize hale getirilmesi,
- b. Kondisyonel yeteneklerin geliştirilmesi,
- c. Antrenman yüklenimlerinin artırılmasıdır.

### **1.1.4 Dördüncü Eğitim Safhası(16 yaş sonrası)**

Cinsel hormonun devreye girmesiyle uzunluğuna büyüme durur. Dolaşım sistemi ve kas yetişkinlerde olduğu gibi antrene edilebilir (Sevim 2002).

## **1.2. Sportif Teknik ve Öğretim İlkeleri**

### **1.2.1 Sportif Teknik**

Sportif teknik, genelde uygulamadan oluşturulan deneyimlerle belirli bir hareket akışının mümkün olduğu kadar amaca uygun ve ekonomik çözüme kavuşturulabilmesidir (Sevim 2002).

Djackov'a göre teknik mükemmellik; en zor müsabaka koşulları altında sportif alıştırmanın hareket yapılarını ekonomik ve mükemmel şekilde yapabilmek ve maksimal verime ulaşmaktır (Muratlı 2003).

Sportif başarı, kondisyonel, psikolojik özellikler, teorik birikim ve taktik uygulamalar teknik ile bütünleştiği taktide istenilen sonuca ulaşır. Teknik her spor dalı için değişik derecede önemlidir. Ancak teknik; sporda başarıya ulaşabilmenin birinci temel ögesi ve ön koşuludur.

#### **1.2.1.1. Tekniğin eğitilebilme özelliği**

Mükemmel spor tekniğine ulaşabilmenin temel ilkesi tekniğin başlangıç yapısına, hareket zenginliğine ve koordinasyon eğitimine bağlıdır. Koordinatif olarak daha iyi eğitilmiş sporcular diğer sporculara göre doğru teknik uygulamayı daha hızlı

ve amaca uygun öğrenebilmektedirler. İyi tekniğe sahip olarak yetiştirilmiş sporcular zaman içerisinde kondisyonel özelliklerini kaybetmeler de daha uzun süre spor yapma şansına sahip olurlar.

### **1.2.1.2. Teknik öğretim yöntemleri**

Teknik öğretim yöntemleri genel anlamdaki öğrenim yöntemlerinden özel öğretim yöntemlerine doğru sıralanmış olmalıdır. Teknik öğretimi en iyi şekilde yapabilmek için öncelikle spordaki genel öğretim yöntemlerini bilmek gerekir. Uygulanacak teknik öğretim çalışmasına ve amaca yönelik sporcunun yaşına, antrenman yılına ve spor dalının özelliğine göre bu öğretim yöntemlerinden bazıları seçilebilir.

1. Basitten karmaşığa doğru öğretim yöntemi,
2. Kolaydan zora doğru öğretim yöntemi,
3. Tümden gelim metodu. Bu metod teknik öğretimde çok kullanılan metodlardan biridir. Hareket akışı bütünüyle verilir. Bütünden parçalara doğru indirilir,
4. Tümevarım metodu. Hareket tekniği, hareketin akışı, parçalara ayrılır ve bu parçalardan hareketin bütün tekniğine ulaşılır,
5. Kombine öğretim metodu. Değişik öğretim metodları burada kombine edilir,

Spor tekniğinin öğretiminde kullanılan diğer öğretim metodları ise şunlardır;

- Anlatım metodu,
- Anlatım ve gösterim metodu,
- Sınama ve yanılma metodu,
- Görev verme-uygulama Düzeltme Tekrar Görev Verme metodu,
- Teknik araçlardan yararlanarak öğretim metodu (Sevim 2002).

### **1.3. Futbolda Temel Teknikler**

Başyazıcıoğlu, (1997)'na göre kompleks kavramlardan oluşan futbolun üç temel özelliği teknik, taktik ve kondisyon olarak öne çıkmaktadır. Motorik gelişim

özelliklerinin uyum sağlaması ve bu uyumun özünde olması gereken yeteneğin eğitilmesiyle çalışır hale getirilen teknik özelliklerin üst düzeye çıkarılması ve amaçlanan başarının oluşması evreleri teknik olgusunu oluşturur. Tekniğin gelişim aşamasında göz önünde tutulması gereken bazı noktalar vardır, bunlara örnek olarak motorik gelişim, fiziksel ölçüler, gelişim yaşı ve kondisyonu sayabiliriz. Tekniği genel olarak iki başlık altında toplayabiliriz; toplu ve topsuz vücut teknikleri.

Futbolda topla yapılan teknik olarak ilk planda gözümüze çarpan oyun üstünlüğünü elde bulundurmaya sağlayan pas ve oyunun amacı olan şut tekniği taktiksel anlamda iki önemli silahtır (Dündar 1998).

Pas oyun kuralına uygun şekilde topa hareket verebilmektir. Kullanılacak uygun bir pas takımın avantajı için bir gol pozisyonu olabileceği gibi kritik durumda yapılacak bir pas takımını zor durumdan kurtarabilir. Bu ise oyuncunun oyun alanında nerede olduğunu bilmesi, topun ve rakip ile kendi arkadaşlarının hareketini iyi tespit edip takip etmesine bağlıdır. Tekniğin ideal hale gelmesi, oyun içinde topu nereye atacağını iyi kestirebilmek , vuruş anında hangi tekniği kullanacağını tespit etmek ve en iyi yere topu atmak, bütün bu şartlar anında ve en uygun durumda bir refleks gibi çabucak gerçekleştirebilmesine bağlıdır.

Futbola hız ve seyir zevki katan bir diğer teknik ise topla birlikte hareket etme yani top sürme tekniğidir. Eğer bir futbolcu oyun esnasında topla birlikte hızla ilerleyebiliyor ve rakiple karşılaşınca çeşitli aldatmalarla onu geçerek pas verebiliyor veya şut atabiliyorsa oyunun seyir zevki artacak ve futbolcunun kendine güveni gelecektir. Bunun gerçekleşmesinde hareket halinde iken topa sahip olabilme ve yapılan vücut hareketlerine göre topu yönlendirme çok önemlidir. Fiziki güç ve kondisyonla doğrudan bağlantılı olan bu teknik uygun zaman ve durumda yapılmalıdır.

Gençler 8-13 yaştan itibaren kombine olarak yapılan çalışmalardan keyif alırlar. Bu dönemde esneklik eğitimine yardımcı olunur. Rakibe yapılan çalımlar zor ve pozisyona uygun teknik ustalıklar bu yaş içinde kolayca öğrenilebilir (Kalkavan 2006).

### **1.3.1 Topsuz Vücut Teknikleri**

#### **1.3.1.1. Koşma ve yönelim teknikleri**

Topla yada topsuz olarak koşma, yön değiştirme hareketlerinin oyun içerisinde değişik hız ve şekilde yapılması oyunun vazgeçilmez özelliğidir. Koşu ve yönelim futbola ilgili birçok özelliği içermektedir. Bir sporcu yavaş koşu halinde aniden hızlanıp sağa, sola veya geriye dönüşler ani duruşlar yapabilir. Bu eylemler dayanıklılık, hız ve çabukluk performanslarını etkileyen tekniklerdir.

#### **1.3.1.2. Atlama ve sıçrama teknikleri**

Oyun içerisinde bir sporcu topa hakim olabilmek, topa yön vermek, rakipten önce müdahale etmek ve gol yapabilmek için sıçrama ve zamanlama becerisinin gelişmiş olması gereklidir. Vücudun kuvvet, koordinasyon ve esneklik özelliklerinin seviyesi tekniği etkileyen önemli unsurlardır.

#### **1.3.1.3. Vücudu kullanma ve aldatma teknikleri**

Topa yada rakibe karşı üstünlük kurmak için yapılan aldatma ve vücudu kullanma teknikleridir. Denge ve koordinasyon etkin rol oynamaktadır. Yapılan herhangi bir vücut hareketi veya aldatmadan hemen sonra rakibin tepkisine göre olağan duruma karşı etkili ikinci bir hareketi uygulayabilmek, rakibe göre üstün konuma geçmek açısından önemli tekniklerdendir. Fiziksel üstünlük tekniği etkileyen faktörler arasında yer alır (Dündar 1998, Can 2004, Aydemir 2007).

### **1.3.2 Topla Yapılan Teknikler**

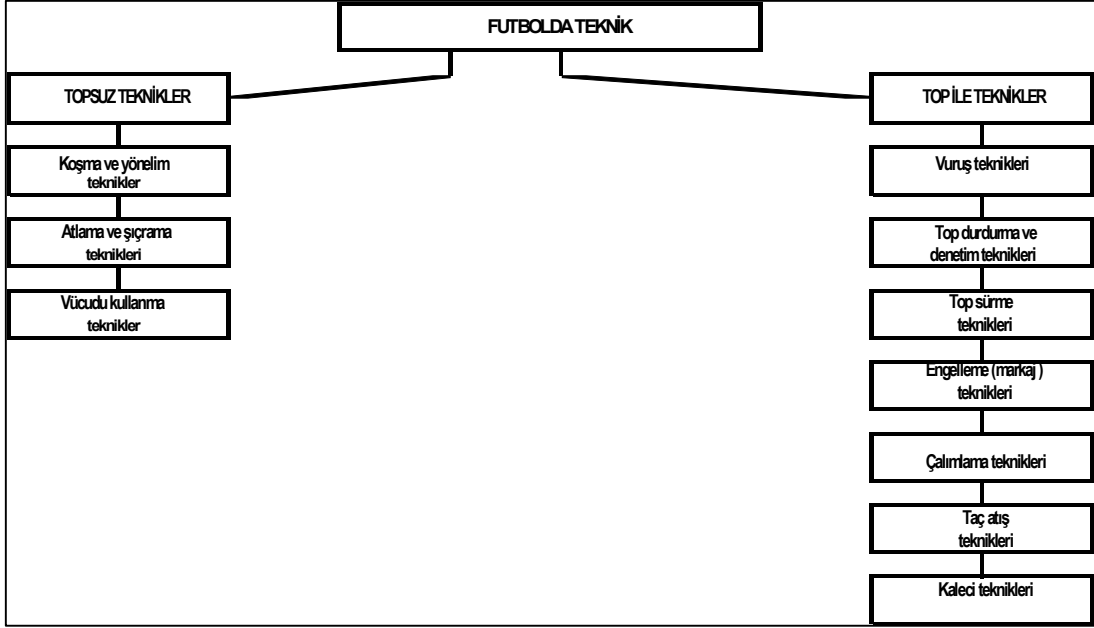
#### **1.3.2.1. Vuruş teknikleri**

Oyun içerisinde çoğunlukla kullanılan ve oyunun işlevsel özelliğini belirleyen en temel ve teknik yapılanmalardır. Futbol oyun kurgusunda topa sahip olma ve gol yapabilme kavramlarının temelinde vuruş teknikleri bulunmaktadır.

Topu ne zaman ayağa, ne zaman öne veya geriye, hangi hallerde yerden veya havadan kullanılacağı, hangi şiddette ve hangi teknik kullanılarak vuruş yapılması gerektiğine anında karar vermek gereklidir. Kazanılan bir topun iyi kullanılması için;

- İyi bir vuruş tekniğine sahip olmak gerekir,
- İyi bir görüş alışkanlığının kazanılması şarttır,
- En uygun vuruşu seçerek anında uygulamak,

- Topu kullanırken hedefe göre şiddetini iyi ayarlamak gereklidir.



**Şekil 1: Tekniğin genel olarak iki başlık altında sınıflandırılması (Başyazıcıoğlu 1997).**

Bu nedenle iyi bir vuruş için yukarıdaki dört ana unsuru bir arada gerçekleştirmek şarttır. Bunlardan bir tanesinin yanlış uygulanması yada uygulanmaması kazanılan tüm özelliklerin tamamını olumsuz etkileyecektir. Vuruşlarda, vücudun temas yeri, topun hareketi ve taktiksel açıdan farklılıklar görülür. Ancak bütün vuruş tekniklerinde temel hareketler aynıdır;

- Topa karşı alınan pozisyon,
- Vuruş anındaki (temas anı) pozisyon,
- Vuruş sonrası hareketler (Can 2004).

Oyunun genel yapısı içinde vuruşlar arasında ayakla yapılan vuruşlar ağırlık taşımaktadır. Topa temas yüzeyine göre;

Ayakla yapılan vuruşlar:

Ayak içi vuruş; Ayağın geniş yüzeyi ile vurulduğu için yerden ve havadan gelen toplarda, duran toplarda, kısa mesafelerde isabet oranı yüksek olan vuruşlardır. Paslaşmalarda genellikle sık kullanılan tekniğin dezavantajı uzun mesafelerde etkili olmaması ve koşu anında denge sağlamada zorluk çekilmesidir.

Ayak iç-üst vuruş; Oyun anında sık kullanılan bir vuruştur. Kısa ve uzun mesafelere pas yada şut atışında kullanılabilir. Savunmadan hücum çıkışlarda falsolu aldatıcı paslaşmalar ve şutlarda isabet oranı yüksek vuruş tekniğidir.

Ayak üst vuruş; Topun atılacağı yön ile ayağın sallanışının aynı doğrultuyu izlemesi, ayağın geniş kısmı ile vurulması ve vücut ağırlığı ve salınımın tamamen topa aktarılabilmesi dolayısıyla çok sert şut atılabilen bir tekniktir. Bundan dolayı genelde kaleye gol amaçlı vurulan şutlar ve çok uzun mesafelere top atmak için kullanılır.

Ayak üst-dış vuruş; Tekniğin uygulanışına göre falsolu veya falsosuz olarak kullanılır. Fakat özelliği aldatıcı ve süratli bir vuruş olması tekniğin önemini artırmaktadır. Özellikle yüksek veya sekerek gelen toplarda etkili vuruş daha rahat yapılabilir.

Ayak dış vuruş; Vuruş tekniği yerdeki ve havadaki toplara göre iki ayrı yöntemle uygulanır. Dış vuruş tekniği sık kullanılmayan ancak zor anlarda veya kısa mesafelere rakipler arasından kurtulmak ve aldatmak için yapılan vuruş tekniğidir. Topun havada veya sektiği anlarda daha kolay uygulanır.

Ayak ucu ve topuk vuruş; Yetişmekte zorluk çekilen veya uzağa atılması istenen toplarda ayakucu vuruş kullanılabilir. Aşırma vuruşlarda topun altına girilerek havalandırılması durumlarında kullanılabilir. Temas alanı dar olduğundan isabet oranı azdır. Topuk vuruş ise estetik açıdan güzel görünür, yanıltıcı bir vuruş tekniğidir nadiren kullanılır.

Kafayla yapılan vuruşlar:

Futbol oyununda ayakla yapılan vuruşlar kadar önem taşımaktadır, özellikle gol bölgelerinde etkili olan vuruş tekniğine oyun alanının her yerinde ve oyunun her anında rastlamak mümkündür. Tekniğin uygulanışında, topun, hedefin ve oyuncunun durumuna göre kafanın her bölümü kullanılabilir.

Göğüs ve omuzla yapılan vuruşlar:

Göğüs genelde yüksek gelen topların kontrolünde kullanılmakta olup bazı durumlarda vuruş yapmakta kullanılabilir. Aynı şekilde omuzla vuruşta nadiren kullanılır fakat zor durumlar da başka temas edilecek nokta yok ise topu kurtarmak yada kazanmak için kullanılabilir (Mülazımoğlu 2007).

### 1.3.2.2. Top durdurma ve kontrol teknikleri

Topu kontrol altına almak, hareket halindeki topa sahip olarak ona yön verebilmek bir diğer deyişle top tutma sanatıdır. Topu kontrol etmeyi sadece hareket halindeki topu durdurmak olarak algılanmamalıdır. Üzerimize gelen topu konum ve pozisyonumuza göre kontrol altına almak ve ikinci bir eyleme dönüştürebileceğimiz şekle getirerek topu hazırlama tekniğidir. Teknik uygulanma safhasında eller ve omuza kadar olan kol kısmı dışında oyunun seyrine göre vücudun bütün kısımları kullanılabilir. Bütün top kontrollerinde temel esaslar şunlardır;

- Kontrol için topa temas edecek yüzey yumuşatılmalıdır. Hareket yapılırken topun geliş açısı ve şiddetine göre eklemler hareketleri ile temas anında en yumuşak teması sağlamalıdır,
- Bu hareketler mümkün olan en kısa sürede yapılmalıdır,
- Kontrol sonrası yapılması düşünülen harekete uygun kontrol tercih edilmelidir,
- Top kontrol edilirken kesinlikle rakip ile top arasına vücudumuzu sokmamız gerekir. Ağırlık merkezimiz topun kontrolünü yapmayacak olan bacağı aktarılmalıdır. Elastik olmak gereklidir.

Top kontrolleri vücudun çeşitli yerleri ile yapılabilir bunlar;

- Ayakla top kontrolü,
- Dizle top kontrolü,
- Omuz ve göğüsle top kontrolü,
- Karınla top kontrolü,
- Kafayla top kontrolü.

Günümüz futbolunda temponun çok yüksek olması, futbolcuların topla oynayacakları zamanı daraltmaktadır. 90 dakikalık oyunda bir futbolcunun ortalama 3-4 dakika topla birlikte olduğunu düşünülecek olursa sporcunun topu kontrol altına alması, dripling yapması ve rakibi geçmesi için ayrı ayrı zaman ayırması hiçte akılcı değildir. Topu kontrol altına alırken rakibi de geçmek zorunda olan sporcu hareket halindeki değişik şiddette gelen topu tek dokunuşla da oynayabilmelidir. Bütün bunlar futbolcuların artık oyun içindeki muhtelif durumlar gereği bütün

davranışlarında uygulama için anında karar vermesini gerektirmektedir. Topu kontrolü altına alacak futbolcu, oyun alanının neresinde olduğunu, rakibin ve arkadaşlarının yerlerini ayrıca topun geliş hızı ile açısını iyi tespit ederek oyuna konsantre olmalıdır (Aydemir 2007).

### **1.3.2.3. Top sürme teknikleri**

Top sürmek yada top ile yönelim eylemleri, futbol oyun yapısını oluşturan önemli teknik oluşumlardır. Top sürme eyleminin teknik kurgusu futbola özgün bir yapılanmayı gerektirmektedir. Bu amaca uygun olarak top bir yerden diğer bir yere ayak yüzeyleriyle denetlenerek kısa vuruşlar ile yönlendirilerek taşınır. Top sürme teknikleri çeşitli şekillerde yapılır. Bunlar;

- Ayak iç yüzeyi ile top sürme
- Ayak -üst yüzeyi ile top sürme
- Ayak dış üst yüzeyi ile top sürme

Mülazımoğlu (1997)'na göre yanal ve çapraz doğrultularda yavaş kontrollü olarak topla ilerlemek düz ve çapraz doğrultularda hızlı ve güvenilir biçimde yol alma, ani yön değiştirme ve aldatmalarla adam geçme, hızlı hücum ve boş alana yönelim eylemlerinde top sürme tekniğinin önemi karşımıza çıkmaktadır. Bu teknikte en önemli unsurlardan bir tanesi topu kontrol altında tutma ve temaslarda şiddet ve yön çok önemlidir.

### **1.3.2.4. Engelleme markaj teknikleri**

Taktik-teknik kapsamlı eylemsel boyutları ile futbol oyun yapısını en karmaşık yapılanmalarıdır. Engelleme tekniği rakip takım yada oyuncuya karşı üstünlük sağlamayı amaçlayan taktik ve özellikle topa yönelik teknik boyutu olan özelliktedir. Topa karşı boş adam yada boş alanı savunmayı gerektiren taktik-teknik bileşkeli topsuz bir süreçtir. Topsuz engelleme eyleminin temel amacı caydırıcı olmak yada topa karşı öncel üstünlük sağlayıcı bir duruma gelebilmeye yöneliktir.

### **1.3.2.5. Çalımlama teknikleri**

Çalımlamalar yada top ile aldatmacalar kişiye özgü yetenek ve becerilerin teknik ve taktik oluşumda oyun içerisinde yapılması gereken ve oyunun vazgeçilmez unsurlarındandır.

### 1.3.2.6. Taç atış tekniği

Oyun alanını oluşturan kenar çizgilerden topun dışarıya çıkması sonucu oyun kurallarının belirlediği bir teknikle eller kullanılarak topun oyuna sokulması tekniğidir. Teknik özellik uygulanış açısından değişiklik göstermez fakat mesafe, hız ve zamanlama özellikleri kullanılarak oyunun akışı değiştirilebilir.

### 1.3.2.7. Kaleci tekniği

Futbolda başlı başına farklı teknikler bileşkesinden oluşan özel bir alandır fakat futbol oyunu içinde bir bütünlükle organize olan bir tekniktir.

## 1.4. Çocuk ve Gençlerde Futbol Antrenmanı

Futbolda çocuk ve gençlerin temel antrenmanlarına özgü öneriler.

### 10-12 yaş grubu

1. *Antrenmanın temel ilkesi* : oynayarak öğrenmek,

2. *Antrenmanın planlanması*: her hafta 2 antrenman.

Her yıl 70-80 antrenman

*Her antrenmanın süresi*: 70-80 dakika

3. *Antrenmanın bölümleri*:

15 dak. Koşu sıçrama ve mücadele oyunlarıyla genel koordinasyon kazanılması (uzun süreli dayanıklılığa hazırlık).

15 dak. Futbola özgü küçük oyunlarla özel kondisyon ve koordinasyon kazanma.

15 dak oyundaki bazı teknik elementlerin bireysel, eşli ve oyun formları içerisinde öğrenilmesi.

30 dak oyun: 6x6'dan 11x11'e kadar teknik, temel teknik düşüncelerin çeşitli alıştırmalar içerisinde basamaklamalı öğrenilmesi ve uygulaması.

4. Antrenmanın amacı, içerdiği ve araçları

a. *Teknik*: maçta kullanılan teknik elementler (örneğin; top sürmek, vuruş ve pas çeşitleri, markaj, top kontrolleri), oyun havasında bireysel ve eşli olarak çalışılır. Bu alıştırmalar geliştikçe, daha zorlaştırılmış koşullar ortaya konur. Çok yönlü çeşitli

alıştırmalar çalışıldıktan sonra uygun oyun formları içerisinde 1x1, 2x1, 2x2 öğrenime geçilir.

b. *Taktik*: maç pozisyonları görevlerinin öğrenimi, genel taktik, temel kuralların bilinçli, pratiğe yönelik olarak öğretilmesi. Örneğin; boşa kaçma, perdeleme, vücudun top ile rakip arasında, top ile kale arasına alınması, top ile gelen rakibe yaklaşma, topu sıçratmama, dripling, top ile çalım ya da vücut çalımını ayrıca ikili mücadelelerde taktik araç olarak markaj tekniklerinin denenmesi. Oyun kurallarının detaylı olarak öğrenimi ve bilinçli olarak uygulanması.

c. *Koordinasyon*: koşu, mücadele oyunları ve eşli çalışmalarda sıçrama ve gövde kaslarının kuvvetlendirilmesi. Bunun yanında genel hareketlilik ve koordinasyonun geliştirilmesi. Düşük yoğunlukta dayanıklılık koşuları (10x10) 1000-2000 m, 1x1 + 1 sonra 2x1, 2x2, 3x2, 3x3 gibi oyunlarla futbola özgü kondisyon ( interval ilkeye göre uzun ve dinlenme aralıklı).

d. *Diğer amaçlar*: futbol sevgisi ve iyi sporcu idealini aşılabilme. İdeal bir sporsal yaşam şeklinin kazandırılması, takım arkadaşları ile olumlu ilişkiler içerisinde bulunmasını sağlama. Futbol araç ve gereçlerini istenilen biçimde kullanabilme (Sevim 2002).

## **1.5. Sporda Yetenek Seçimi**

### **1.5.1 Yetenek**

Yetenek kavramı, belli bir yöne yöneltilmiş, normal değer ölçülerinin üzerinde, ancak henüz olgunlaşmamış ve gelişmeye uygun yatkınlığı ifade eder (Sevim 2002).

### **1.5.2 Sporsal Yetenek Kavramı**

Sporcu çocuk veya gencin, sportif güç ve gelişimi için sahip olduğu ön şartların bütünü olarak tanımlanmaktadır (Sevim 2002).

Bir diğer ifade de sporsal yetenek kavramından, kalıtımsal ya da sonradan kazanılmış davranış koşulları nedeniyle, sporsal verimler için özel bir yatkınlığı yada üst düzeyde yatkınlığa sahip olduğu düşünülen bireyler anlaşılmaktadır (Karl 2001).

### **1.5.3 Yetenek Arama**

Genel bir eğitime yada spor dalına özgü, çocuk ve gençlik antrenmanına başlamak üzere olan, yeterince fazla sayıda çocuk yada gencin bulunması sürecidir (Karl 2001).

Yetenek arama çalışması planlanırken önce çocuk yada gençlerde hangi yaş guruplarında en uygun biçimde uygulanabileceği düşünülmelidir. Buna verilecek karar, spor dalına özgü olarak farklılıklar gösterebilir. Bu karar şu etkenlere bağlıdır;

- Spor dalında yüksek verimin elde edildiği yaş,
- Yüksek verime ulaşmak için gereken antrenman süresi ve biçimi (Karl 2001).

### **1.5.4 Yetenek Seçme**

Yüksek verim sporuna yönelik antrenmanın daha ileri aşamasına geçmeleri uygun görülürken bulunmasıdır. Bu süreç uzun sürelidir. Antrenman hedefleri, içerikleri göz önüne alınarak ve çeşitli zamanlarda, testlerle tekrarlanarak alınması gereken karardır (Karl 2001).

Bununla birlikte seçtikleri sporda başarılı olamayanlar ile belli bir dereceye kadar başarılı olabilmiş sporcular başka bir spora uygun olabilirler, fakat bunu asla fark etmezler (Peltola 1992).

### **1.5.5 Yetenek Tespiti**

Peltola, Thomson ve Beavis, yetenek tespitini; çocuğun, mevcut fitness ve olgunluk seviyeleri göz önüne alınarak, performans kapasitelerinin tahminini yapabilmek için oluşturulmuş ölçüm parametrelerinin sonuçlarına dayalı olarak çocukların başarılı olma olasılığına sahip oldukları spor alanlarına yönelmelerini teşvik etme süreci olarak tanımlarlar (Peltola 1992).

Geçmiş yıllarda ve hala batılı ülkelerde, bir bireyin belli bir spor dalında faaliyet göstermesi “gelenekler, idealler, spor branşının popülerliği, ailenin etkisi, öğretmenin özellikleri, imkânlar” gibi faktörler tarafından belirlenebilmektedir. Bu çeşit bir sistem, belli bir ülkede popüler bir sporun çok fazla katılımcı sayısına sahip olmasına sebep olurken, popüler olmayan sporların aday katılımcı sayısında sıkıntı çekmesine sebep olabilir (Peltola 1992).

Fakat sporla uğraşan uzmanlara göre, bireylerin en uygun oldukları spor dalını seçmiş olmalarını ummak ve yetenekli bireylerin kendilerini yarışmalar aracılığıyla fark etmelerini beklemek modern spor için yeterince uygun değildir. Dolayısıyla pek çok ülke spor uzmanlarının da yardımıyla yetenekli bireyleri belirlemede ve onlara en uygun olan sporu seçmelerinde yardımcı olmak amacıyla özel yöntemler geliştirmişlerdir (Bompa 1985).

#### **1.5.6 Yetenek Seçiminin Amacı ve Hedefi**

Yetenek seçiminde amaç uygun olmayanların elenmesidir. Yetenek belirlemesinin hedefi, seçilen spor branşında en iyi yeteneklere sahip olan sporcuları belirlemek ve seçmektir (Alabin 1980, Bompa 1985, Hahn 1990, Wu 1992).

Yetenek seçimi; çocukların mümkün olabilecek en erken yaşta, başarılı olabilecekleri dala yönlendirilmek üzere gruplandırılmasıdır. Başka bir deyişle, belirlenen spor dalı için en başarılı olabileceklerin, diğerlerinden ayırt edilmesi işlemidir. Dal Monte'nin belirttiği gibi yetenekli kişi antrenmana daha çabuk cevap veren kişidir görüşü yetenek belirlemede önemlidir (Kasap 1991, Acar 2000).

Bompa (1985), Peltola (1992) ve Ghita (1994) yetenek tespitini, yeteneği tespit edilmiş bireylerin gelişiminin en ileri seviyeye ulaşmasını hızlandırmaya yardımcı olmak ve uluslararası seviyeye ulaşana kadar onların yüksek performans seviyesine ulaşmasını kolaylaştırmak olarak ifade etmişlerdir. Aynı zamanda bireylerin uygun oldukları spor dalını seçmelerine yardımcı olmak ve böylece uygun olmadıkları bir sporda yer almalarından dolayı oluşacak hayal kırıklığının önleneceğini bildirmişlerdir.

Ayrıca belli bir spor dalında daha yetenekli ve becerikli sporcuların eğitime odaklanacaklarından dolayı, antrenörler açısından yetenek tespitini, avantaj olarak görürler. Yetenek tespiti, sınırlı sporcu kaynaklarına sahip olan ülkelerin en iyiyi seçmelerini sağlar. Bilimsel yetenek tespiti çalışması potansiyel yetenekli sporcuların seçimi ve gelişiminde önemli bir faktördür (Alabin 1980, Bompa 1985, Hahn 1990, Wu 1992).

Bunların aksine, bazı antrenörler sonuç alabilmek için çok sayıda kişinin teste tabi tutulmasının gerekli olduğu düşüncesinden dolayı, bilimsel yetenek tespitinin sınırlandırıcı olduğunu ileri sürülmektedir (Thomson 1985, Jarver 1992, Hoare 1995).

Benzer şekilde, bazı uzmanlar uzman bir antrenörün görüşünün yetenek belirlemenin ilk aşaması olduğu ve bunun ertesindeki ölçümlerin sadece yeteneği tespit edilmiş bir sporcunun potansiyel yeteneğine vurgulama yaptığını bildirmişlerdir (Jarver 1981, Kozel 1996).

Yetenek belirlemeyi kısıtlayan diğer bir faktör de tespitin erken yaşlarda yapıldığı durumlarda sporcunun gelecekteki performansını güvenilir şekilde tahmin edebilmenin oldukça zor olmasıdır. Buna ek olarak yetenekli çocukların pek çok alanda beceri göstermesi genç bir sporcunun hangi spor dalına en uygun olduğunu belirlemedeki zorluktur. Bunun yanında bireysel sporların yetenek belirleme programını tam olarak hangi yaşta uygulamaları gerektiği konusundaki güçlüktür. Bazı uzmanlar 13 yaşından önce çocukların belli bir spor dalında uzmanlaşmalarının zararlı olduğunu düşünürken diğerleri ise etkili yetenek gelişimine yardımcı olması açısından genç sporcuların 12 yaşına gelmeden önce bazı spor dallarına yönlendirilmeleri gerektiğini düşünmektedirler (Jarver 1981, Thomson 1985).

Yetenek belirleme programları uygulanmadan önce ilgili birimler, ilgili spor dalını etkileyen özel faktörleri detaylı bir şekilde incelemek zorundadırlar (Jarver 1981)

Kalıtım, yetenek belirlemede önem verilmesi gereken bir faktördür. Çocuklar fizyolojik ve psikolojik özelliklerini aileden alma eğilimindedirler. Kalıtımla elde edilmiş boy, kol ve bacak uzunluğu gibi özellikler çevre tarafından değiştirilemezken kilo, dayanıklılık ve kuvvet gibi özellikler eğitim ve antrenman yardımıyla değiştirilebilir veya geliştirilebilir (Bompa 1985, Thomson 1985).

### **1.5.7 Yetenek Seçimi Türleri**

Yetenek seçiminde başlıca iki yöntem uygulanır;

Doğal Seçim ve Bilimsel Seçim.

#### **1.5.7.1. Doğal seçim**

Doğal seçim, çocuğun yerel etkilerin (okul, ailelerin istekleri, çevrenin etkisi v.b) sonucu olarak bir spora yönelme durumudur. Çocuğun doğal seçim yoluyla gelen verim gelişimi, rasgele bir biçimde yetenekli olduğu spor dalında yer alıp almadığına dayanır. Çoğunlukla branş seçiminin yanlış olmasından dolayı, gelişimin çok yavaş olduğu görülür. Bu seçimde kişi ya tesadüfen seçtiği spor dalına katılır, ya

da başka bir spor dalında başarılı olamayacağını anlayarak branş değiştirmesi sonucu, antrenör ya da öğretmenin karşısına gelir (Bompa 1998, Muratlı 1997).

#### **1.5.7.2. Bilimsel seçim**

Bilimsel seçim yönteminde, antrenör özel bir spor alanında doğuştan yeteneğe sahip olduklarını kanıtlamış olan, gelecek sunan gençleri değerlendirmektedir. Bu nedenle doğal yöntemlerle belirlenen bireylerle karşılaştırıldığında bilimsel olarak seçilenlerin yüksek verime ulaşmak için gerek duydukları süre daha kısadır (Bompa 1998).

#### **1.5.8 Yeteneğin Belirlenmesinde Etkili Olan Faktörler**

Çocuk ve gençlerin bir spor dalına yatkınlıkları ve yetenekleri, genel ve özel anlamda, o spor dalının antrenman uygulamaları içinde belirlenebilir. Özetle; bilinçli, amaca yönelik ve düzenli antrenmanlar, spor yatkınlığını ve yeteneğini saptamak için temel organizasyonlardır. Sporcunun seçiminde ve gelişiminde, aşağıdaki ön şartların, her spor dalına özgü biçimde belirlenmesi ve belirlenen bulguların ışığında gerekli çalışmalar yapılmalıdır (Sevim 2002).

Antropometrik ön şartlar: Sporcunun; boyu, kilosu, kol uzunluğu ve genişlik ölçümleri, vücut ağırlığı, yağ oranı, somatotipi vb. özellikleri.

Kondisyonel ön şartlar: Sporcunun genel ve özel dayanıklılığı, statik ve dinamik kuvveti, sürat, hareketlilik, esneklik, beceriklilik gibi özellikleri.

Tekno – Motorik özellikler: Sporcunun denge yeteneği, yer mesafe ve tempo hissi, topa yatkınlığı, ritmik ve akıcılık gibi özellikler.

Öğrenme yeteneği: Sporcunun algılama gözlem ve analiz etme özellikler, (Verilen uyarıları kavrayış, gözlem, analiz, çözümlenme yeteneği)

Performans için ön şartlar: Sporcunun; yüklenmelere dayanabilme özelliği, antrenman isteği, başarıya ulaşma arzusu gibi özellikler.

Zihinsel yetenek: Dikkat, motorik akılcılık, yaratıcılık, inisiyatif kullanabilme yeteneği, oyun zekâsı, konsantrasyon, taktik yetenek gibi özellikler.

Sosyal faktörler: Liderlik, sorumluluk taşıma, takım anlayışı gibi özellikler.

Psikolojik ön şartlar: Sağlam psikolojik yapı, müsabakaya hazır olma, strese dayanabilme, zoru başarma isteği gibi özellikler (Sevim 2002).

### **1.5.9 Yetenek Tespiti Aşamaları**

Yetenek tespitinde çocuğun kronolojik yaşı ve biyolojik gelişimi çok önemlidir.

#### **1.5.9.1. Birinci aşama**

Birinci aşamayı "ön seçim" olarak kabul edebiliriz. Ön seçimde ekonomik bir uygulama yöntemi kullanılmalı, mümkün oldukça çok sayıda çocuk ve genç bu süreçten birçok kez geçirilmelidir. Birinci aşama 3–8 yaşları arasını kapsar ve uzman kişi tarafından çocuk veya gencin herhangi bir vücut engeli ya da fiziksel bozukluğunun olup olmadığı araştırılır.

#### **1.5.9.2. İkinci aşama**

9–17 yaşları arasında yapılması gerekir bununla birlikte bu aşama farklı sporlara göre kızlarda 10–15 ve erkeklerde 10–17 yaşlarında uygulanabilir. Yetenek tespitinin bu aşamasında, düzenli antrenman yapan sporcuların fizyolojik ve antropometrik parametrelerinin etkili bir şekilde değerlendirilmesi gerekir. Psikolojik değerlendirme ve profil oluşturma bu süreçte devam eder .

#### **1.5.9.3. Üçüncü aşama**

Yetenek tespitinin son aşaması yüksek kapasiteli sporcularla ilgilidir. Sporcuların, sağlığına, çalışmalarındaki fizyolojik adaptasyonuna ve onların ilgi-istek gelişimine özel önem verilerek oluşturulan spor temelli bir aşama olması gerekir (Bompa 1985).

Peltola, bunun aksine, yetenek tespitinin birinci aşamasının 10–12 yaşlarda yapılması ve uygulanması kolay saha testlerini içermesi gerektiğini, ikinci aşamanın 13–16 yaşları arasında yapılmasını ve yine uygulaması kolay saha testleri içermesi gerektiğini ve son olarak seçilen sporcuların kendi alanlarında hazırlanmış özel gençlik programlarına yönlendirilmesini ileri sürmüştür (Thomson 1992).

Sevim (1987)'e göre yetenek seçimi ve gelişimi ile ilgili aşağıdaki sonuç ve öneriler bildirilmiştir;

- Kişinin spora yatkınlığı ve yeteneği konusundaki görüşler, sabit ve değişmez değildir.
- Sportif antrenmanlar, bir sporcunun seçtiği spor dalında çok başarılı olacağını garanti etmez.

- Yetenekli sporcunun belirlenmesi, spor dalına özgü birçok kombine yeteneğin, motifin ve ilginin iyi tahmin edilebilmesine bağlıdır.
- Çok sayıda yetenekli sporcunun bulunması, çok sayıda antrenman guruplarının oluşturulmasına bağlıdır.
- Yetenekli sporcunun istenilen gelişimi sağlayabilmesi için, normal yaşı, biyolojik yaşı, antrenman yaşı ve antrenman kapsamı gibi faktörler dikkate alınarak, güç durumu ve gelişim şansı iyi değerlendirilmelidir.
- Yetenekli sporcuların seçimi ve gelişimi için genel ve her spor dalına özgü test bataryaları geliştirilmelidir (motorik, psikolojik, tıp ve sosyal alanda).
- Sporcunun, spor dalına yeteneği, uzun süreli antrenman süreci içerisinde değerlendirilmeli ve her antrenman devresi birbiriyle bilinçli örülmelidir.
- Yetenekli sporcuların gelişiminde, antrenmanlar müsabakalarla bağlanmalıdır. Müsabakalar, yeteneklerin olgunlaştığı son istasyondur.
- Erken ve geç gelişen sporcu tiplerini iyi ayırmak gerekir. Biyolojik olarak, geç gelişen bazı yetenekli sporcuların normal ve erken gelişen sporculardan daha yüksek performansa eriştikleri gözlenmiştir.
- Yüksek sportif verimliliğe erişmek için, erken yaşta spora başlamak gerektiği bilinen bir gerçektir. Ancak, çok erken branşlaşma ve özel spor dalına yönelme, beraberinde problemler de getirmektedir.
- Üst düzeyde, sportif başarıya ulaşmak için, erken değil, zamanında branşlaşmaya gidilmelidir. Özellikle bu prensip gelişim antrenmanları için büyük önem taşır.
- Her spor dalı için, yetenekli sporcuları seçme ve geliştirme modeli olmalıdır.
- Yetenekli sporcu seçimi organizasyonunda, aile-okul-kulüp işbirliği temel ön şartlardan birisidir.
- Her spor dalı için, spora başlama yaşı belirlenmelidir.

## 1.6. Futbol Yetenek Test Bataryaları

Futbolda branşlaşma dönemi süresince, branşa özgü antrenmanların etkisini ve verimini ölçen bazı teknik test bataryaları geliştirilmiştir. Araştırma alanımız olan futbol tekniğini ölçen bazı test bataryaları şunlardır:

Mor&Christian Genel Futbol Yetenek Testi (1979), test kolej seviyesi öğrencilerde geliştirilmiştir. Top sürme, pas ve şut bölümlerinden oluşmaktadır.

Yeagley Futbol Bataryası (1972), test ilköğretim ve lise düzeyinde öğrencilere uygulanmıştır. Test top sürme, duvarda havadan pas, ve top sektirme bölümlerinden oluşmaktadır (Strand ve Wilson 1993).

Motorik özelliklerden, sürati belirlemek için 20 metre koşu ve anaerobik gücün tespit edilmesi için dikey sıçrama testi ve durarak uzun atlama testi uygulanmıştır. Bunların yanında bazı sporlarda belirleyici özellik olan boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçülmüştür. Ayrıca futbol teknik yetenek özelliklerini ölçen pas verme, şut atma ve top sürme tekniklerini içeren Mor- Christian Genel Futbol Yetenek Testi, top sektirme yeteneğini ölçen Yeagley Futbol Testi ve topla duvarda hızlı pas yapma yeteneğini ölçen Johnson Futbol Testi uygulanmıştır.

Yapmış olduğumuz çalışmadaki amacımız, yaz futbol okuluna katılan çocukların mevcut durumunu yapılan ön testlerle belirledikten sonra iki ay süreyle planlı olarak futbol alt yapı antrenmanlarına tabi tutulan çocukların gelişim düzeylerini belirlemek ve alt yapıda bir üst kademeye seçilmeleri için son test ölçümleri değerlendirmeye alınmıştır.

## **2. GEREÇ VE YÖNTEM**

### **2.1. Araştırma Gurubunun Özellikleri**

Araştırmaya Konya Selçuklu Belediyesi Spor Kulübü futbol yaz okuluna kayıt yaptıran 30 çocuk katılmıştır. Araştırmaya katılan çocukların yaş ortalaması  $11,67 \pm 1,30$  yıl, olarak tespit edilmiştir.

Bu araştırma 2007 yaz döneminde temmuz ve ağustos aylarını kapsayan iki aylık futbol eğitimine tabi tutulan başlangıçta 62 çocuğa uygulanmıştır. Fakat değerlendirme haftada üç gün ikişer saat olan antrenmanlara düzenli olarak devam eden 30 çocuğun ön test ve son test ölçümlerinin değerlendirilmesini kapsamaktadır.

Araştırma gurubu gönüllü ailelerin çocuklarını kendi istekleri ile yaz okuluna kaydettirmesi şeklinde olmuştur. Herhangi bir ön seçim uygulanmamıştır.

Antrenmanlar çocuklara yirmişer kişilik 3 grup halinde yaptırılmıştır. Antrenmanların içeriği önceden belirlenen paket programlar halinde üç gruba da aynı saatte aynı sahada eş zamanlı yaptırılmıştır. Antrenörler Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu futbol uzmanlık dalı mezunu ve Türkiye Futbol Federasyonu “B” lisans antrenör belgesine sahip yeterlilikleri kabul edilmiş üç kişiden ve bir koordinatör baş antrenörden oluşmuştur.

<b>SELÇUKLU BELEDİYE SPOR FUTBOL YAZ SPOR OKULLARINDA UYGULANAN</b>			
<b>8 HAFTALIK ANTRENMAN PROGRAMI</b>			
	<b>PAZARTESİ</b>	<b>ÇARŞAMBA</b>	<b>CUMA</b>
<b>1. HAFTA</b>	20dk ısınma, Yön ve hız değişim eylemi koşu alıştırması, futbol oyunu, soğuma.	20 dk topla teknik ısınma, ayak içi, iç-üst , ayak üstü, dış üst ile vuruş teknikleri.	20dk ısınma, şut çalışması , taktik oyun.
<b>2. HAFTA</b>	20dk ısınma, Değişik konumlardan çıkış eylemli eşli koşu alıştırması uygulama, futbol oyunu, soğuma.	20 dk topla teknik ısınma , ayak tabanı ile, üstü ile, içi ile dış üst ile diz ile göğüs ile top durdurma çalışmaları.	20dk ısınma, koordinasyon çalışması, taktik oyun.
<b>3. HAFTA</b>	20dk ısınma, Hız ve yön değişim eylemi koşu alıştırması uygulama futbol oyunu, soğuma.	20 dk topla teknik ısınma , ayak iç yüzeyi, dış üst yüzeyi, ayak üstü yüzeyi ile top sürme.	20dk ısınma, şut çalışması, taktik oyun.
<b>4. HAFTA</b>	20dk ısınma, Yer kapmaca eylemli atak koşu alıştırması futbol oyunu, soğuma.	20 dk topla teknik ısınma, yüz yüze, yanal, önlü arkalı konumlarda engelleme ve markaj.	20dk ısınma, koordinasyon çalışması, taktik oyun.
<b>5. HAFTA</b>	20dk ısınma, Sınırlı alan içerisinde kovalamaca eylemli koşu alıştırması futbol oyunu, soğuma.	20 dk topla teknik ısınma, çalımlama top ile aldatmaca çalışmaları.	20dk ısınma, ritmik cimnastik çalışması, eğitsel oyun.
<b>6. HAFTA</b>	20dk ısınma, Hız değişim eylemli grup koşu alıştırması futbol oyunu, soğuma.	20 dk topla teknik ısınma, topsuz aldatma çalışmaları.	20dk ısınma, top ile ritim ve koordinasyon geliştirici hareketler, futbol oyunu içinde teknik uygulamalar
<b>7. HAFTA</b>	20dk ısınma, Düz yönelimli ve tam dönüş eylemli grup koşu alıştırması futbol oyunu, soğuma.	20 dk topla teknik ısınma, kenar atış (taç atışı) çalışmaları	20dk ısınma, ritmik cimnastik çalışması, esneklik çalışmaları
<b>8. HAFTA</b>	20dk ısınma, 2 grupta ters yönde eylemli koş alıştır. fut. oyn., soğuma	20 dk topla teknik ısınma, duran top çalışmaları.	20dk ısınma, gruplar arası turnuva maçları

## **2.2. Veri Toplama Yöntemi**

Selçuklu Belediyesi Spor Kulübü futbol yaz okuluna kaydını yaptıran 62 çocuğa futbol yetenek testleri ön test uygulaması yapıldıktan sonra İki ay süreyle haftada üç gün ikişer saatlik yaş grubuna özel futbol antrenmanları yaptırılmıştır. Bu sürenin sonunda antrenmanlara düzenli olarak devam eden 30 çocuğun son test ölçümleri alınmıştır.

Çalışmada testlerin uygulanmasında görev alan elemanlar Selçuk Üniversitesi ve Karaman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Bölümü öğrencilerinden oluşmuştur. Test elemanlarına test protokolleri ile ilgili teorik ve uygulamalı kurs düzenlenmiştir.

İki fiziksel ölçüm, üç motorik test ve beş futbol teknik testi için oluşturulan ayrı istasyonlar önceden hazırlanmıştır. Beş test elemanı ve iki araştırma koordinatörü önce fiziksel ve motorik ölçümleri tamamlamıştır. Sonra futbol yetenek testleri beş istasyonda eş zamanlı olarak uygulanmıştır.

Testlerin uygulanacağı günün öncesinde, çocuklara yapılacak testler hakkında genel bilgi verilmiştir. Verilerin kaydedileceği kartlar dağıtılmıştır. Çocukların kişisel bilgiler bölümünü aileleri ile birlikte doldurmaları ve ilgili bölümü, ailelerinin izin verdiği için imzalaması gerektiği söylenmiştir.

Testler öncesi çocuklara 20 dakika sportif ısınmaları yaptırılmış ve daha sonra test istasyonlarında uygulamaya alınmışlardır.

Her test istasyonunda yapılacak test hakkında test elemanları tarafından bilgilendirme yapılmıştır ve testin uygulanışı gösterilmiştir. Her bir çocuğun test puanı kaydedilmeden önce deneme yapması sağlanmıştır.

Testlerde küçükler kategorisinde kullanılan boyutlarda ve standartlara uygun 4 numara futbol topları kullanılmıştır.

## **2.3. Veri Toplama Aracı**

Her çocukta bulunan ve testler esnasında verilerin kaydedildiği “Sporcu Yetenek Ölçme ve Performans Değerlendirme Kartı” aşağıdaki bölümleri kapsamaktadır.

### **2.3.1 Kişisel Bilgiler**

Bu bölümde öğrencinin adı soyadı, okulu, sınıfı, doğum tarihi ve cinsiyeti istenmiştir. Bu bölümde ayrıca anne ve babanın adı, doğum tarihi, boyu, kilosu ve veli izin onayı istenmiş, bu bilgilerinde ailesi tarafından doldurulması istenmiştir.

### **2.3.2 Öğrencinin Fiziksel Ve Motorik Test Ölçümleri**

#### **2.3.2.1. Boy uzunluğu ölçümü**

Boy uzunluğu ölçümü, antropometre ile alınmıştır. Ölçüm sırasında deneğin ayakları çıplak, topuklar bitişik, vücut ve baş dik, gözler karşıya bakacak ve kolların her iki yana serbest şekilde sarkıtılmasına özen gösterilmiştir. Ölçüm yapan kişi antropometrenin yatay eksenini deneğin başına doğru indirir ve hafif bir baskı uygulayarak saçların etkisini azaltmıştır. Yatay eksen, deneğe temas ettiğinde durdurularak en yakın değer boy değeri olarak 0,5 cm cinsinden kaydedilmiştir.

#### **2.3.2.2. Vücut ağırlığı**

Ağırlık, ölçümü sırasında deneğin ayakları çıplak ve üzerinde ağırlığı etkilemeyecek minimal giysi bulundurmalarına dikkat edilmiştir. Ölçüm sırasında deneğin iki ayağının tartıya eşit basması sağlanmış ve denek dik ve hareketsiz durumdayken ölçüm yapılmıştır. Ağırlık ölçümleri hassaslık derecesi 100 gr. olan tartı kullanılarak yapılmıştır. Ayrıca aletin sert ve düz bir zemin üzerine konmasına dikkat edilmiştir. Elde edilen değer 0,1 kg cinsinden yazılmıştır (Zorba ve Ziyagil 1995, Tamer 2000).

#### **2.3.2.3. 20 metre sürat koşusu**

Öğrencilerin 20 metre sürat koşusu ölçümleri futbol sahasında gerçekleştirilmiştir. Isınma sonrası denekler 20 m. maksimal hızda koşturulmuş öğrenciler maksimal hızda koşmaları konusunda bilgilendirilmiş ve iki deneme yaptırılmıştır. Denemeler arası yeterli dinlenme sağlanmıştır. Ölçümde standart el kronometresi kullanılmıştır. En iyi derece test elemanı tarafından kaydedilmiştir (Sevim 2002, Özkara 2004).

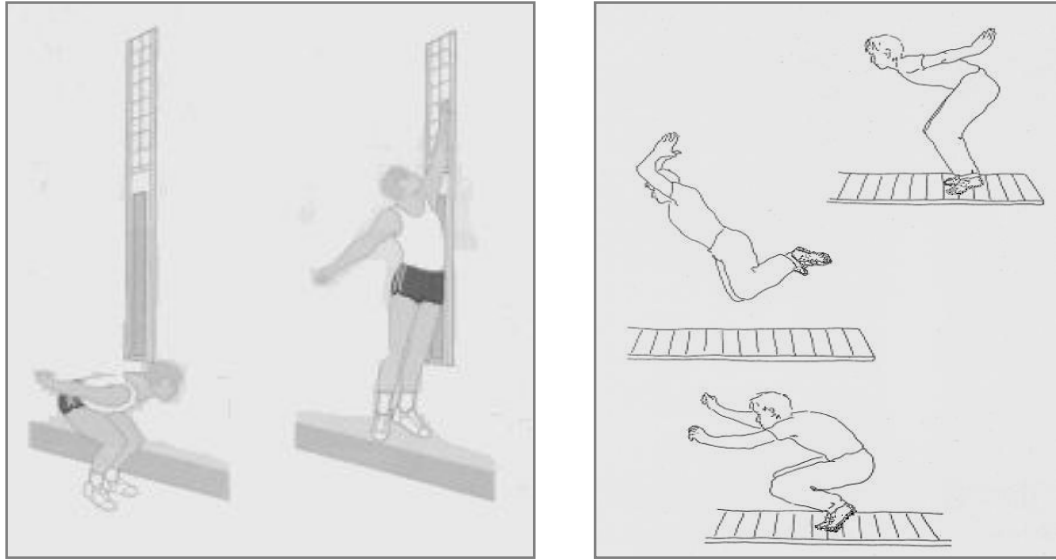
#### **2.3.2.4. Dikey sıçrama testi**

Öğrenciye, Şekil 2a'daki gibi ayakları bitişik ve vücudu dik olarak ölçüm panosunun önünde durması ve iki kolunu gergin şekilde ayak tabanları yerle temas halinde iken el parmak uçlarını maksimum noktaya uzatması söylendi ve bu halde

uzandığı en son nokta panoda işaretlendi. Sonra panoya 90° yan dönmesi ve önceden işaretlenmiş 20 cm. uzaklıktaki noktaya gelmesi söylendi. Öğrenciye, bulunduğu yerde önce çömelmesi ve sonra yukarıya doğru maksimum bir sıçrayış yaparak pano tarafındaki elini pano üzerine dokunması istendi, sıçrayıştan önceki işaretlenen nokta ile sonraki nokta arasındaki mesafe tespit edildi ve araştırmacı tarafından cm. cinsinden kaydedildi. Ölçümün daha belirgin yapılabilmesi için öğrencinin parmaklarını tebeşir tozuna batırması sağlandı. İki deneme yaptırıldı en iyi derece sonuç puan olarak kaydedildi (Tamer 2000).

### 2.3.2.5. Maksimal anaerobik güç

Deneklerin anaerobik güçleri dikey sıçrama test değeri ve vücut ağırlığı değerleri kullanılarak aşağıdaki formüle göre belirlendi. Anaerobik güç,  $P = (\sqrt{4,9 * W * \sqrt{D}})$  formülü ile tespit edildi, P= güç(kg-m/s), W= vücut ağırlığı (kg),D= sıçrama mesafesi(m.),(Özer 1993, Tamer 2000, zorba 1993).



a

b

**Şekil 2: Dikey Sıçrama Testi Ve Durarak Uzun Atlama Testi**

### 2.3.2.6. Durarak uzun atlama

Öğrenciden, Şekil 2b'deki gibi iki ayak parmak uçları önceden belirlenmiş bir çizginin hemen arkasına gelecek şekilde durması istenir. Çizginin arkasından adım almadan olduğu yerde çömelerek ve hemen akabinde maksimum bir sıçramayla ileriye doğru sıçraması istendi ve düştüğu yerde ayak topuk kısmının temas ettiği son nokta ile sıçrama çizgisi arasındaki uçuş mesafesi kaydedildi. İki kez deneme

yapılmasına izin verildi ve yaptığı en iyi sıçrama kaydedildi (Özkara 2004, Sevim 2002):

### 2.3.3 Futbol Beceri Testleri

Futbolda teknik beceriyi ölçmede iki test uygulandı. Bunlar; Mor- Christian futbol testi (top sürme, pas, şut) ve Yeagley futbol testi (top sektirme, duvarda hızlı pas), (Strand ve Wilson 1993).

#### 2.3.3.1. Mor - christian genel futbol yetenek testi

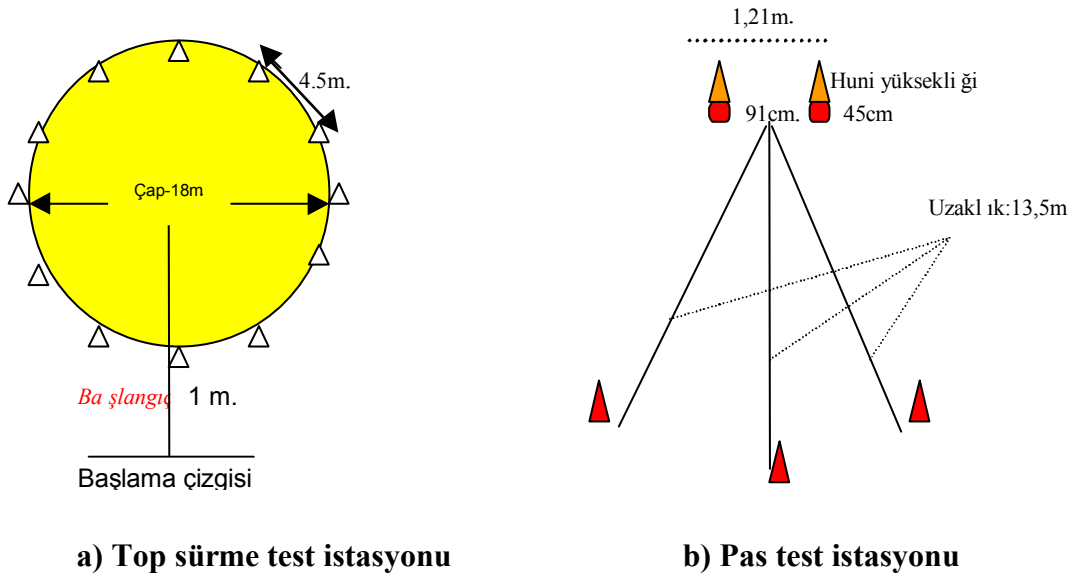
Amaç; Futbolda pas verme, top sürme ve şut atmayı değerlendirmek.

Geçerlilik ve Güvenirlilik; Top sürme için 0,73, pas verme için 0,78 ve şut atma için 0,91 geçerlilik katsayıları ortaya konulmuştur. Kriter ölçüm üç futbol uzmanı tarafından geliştirilen ve kullanılan oranlama ölçeğidir. Test etme ve testin sağlanması yaklaşımını kullanarak top sürme için 0,80, pas verme için 0,96 ve şut atma için 0,98 güvenilirlik katsayıları elde edilmiştir.

Yaş ve Cinsiyet; Orijinali erkek kolej öğrencileri ile yürütülmüştür. İlkokul yaş gurubu ve ortaokul öğrencileri içinde uygundur.

Test ekipmanı; Her üç durum içinde bir kaydedici vardır. Oyuncular topları kendileri yerleştirir.

Teçhizat; Futbol topları, futbol kalesi, metre, işaretleme malzemesi, 17 koni, 1,5m. İp, 2 tane 3m.'lik ip, 4 tane çember, kronometre, kaydetmek için çizelge.



Şekil 3: Mor- Christian Genel Futbol Yetenek Testi.

Alan; Pas verme, Őut atma ve top sűrme testi için 14\*18\*14m.'lik alan gereklidir.

Test içerięi; Pas verme, Őut atma ve top sűrme.

Uygulama: Top sűrme testi için istasyonlar Őekil 3a'daki gibi hazırlanır. İstasyon apı 18 m. lűlűr ve iŐaretlenir 12 tane koni (45 cm. yűkseklięinde) 4.5 m. aralıklarla daire Őeklinde sıralanır. 1 m.'lik baŐlangıç çizgisi dairenin dıŐında daireye dik olarak iŐaretlenir.

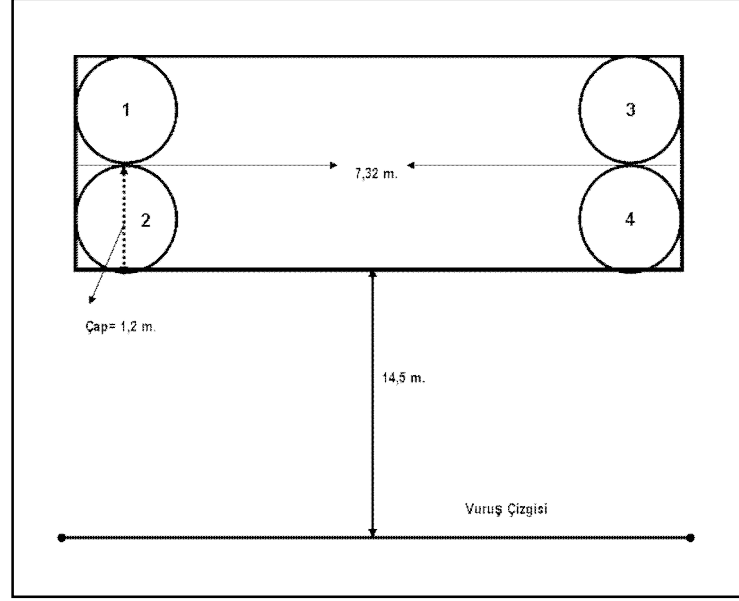
Pas verme testi için test istasyonları Őekil 3b'de gösterildięi gibi hazırlanır, 91cm. geniŐlięinde ve 45 cm. yűkseklięinde bir kale (iki koni 91 cm. aralıkla konur) kalenin arkasına 1.20 m'lik ip gol çizgisi olarak yerleŐtirilir. 2 koni gol çizgisiyle 45 derecelik açı yapacak Őekilde 13.5 m uzaklıęa yerleŐtirilir, bir űncű koni gol çizgisine 90 derece açı ile 13.5 m. uzaklıęa yerleŐtirilir.

Şut atma, Test istasyonları Şekil 4'teki gibi hazırlanır. 1.21 m. apındaki 4 daire Şekil 4'deki gibi yerleŐtirilir. Vuruş izgisi kaleden 14.5 m. uzaklığa ve kaleye paralel iŐaretlenir.

Uygulama : Top sűrme, "BaŐla" komutu ile ęrenci baŐlangıç çizgisinde duran topla koniler arasında műmkűn olduęu kadar hızlı top sűrerek baŐlangıç çizgisine döner. İki tűrlű deneme yapılır, saat ynűnde, tersi yönde uygulanır.

Pas verme, ű koninin de bulunduęu yerden kaleye dörder vuruŐ yapılır (toplam 12 pas), ęrenci pas verirken istedięi ayaęını kullanabilir. Her noktadan alıŐtırma yapılmasına műsaade edilir.

Şut atma, Vuruş çizgisinin gerisinden ęrenci hedefe doğru duran toplara vurur, istenilen ayak kullanılabilir ve top vuruş çizgisinin gerisinde herhangi bir yere yerleŐtirilir. 4 adet olan çember hedeflerin her birine dörder kez vuruş yapılır (toplam 16 kez).



**Şekil 4: Mor- Christian şut yetenek test istasyonu**

Puanlama; Top sürme: iki denemeden en iyi olan zaman testin sonuç skoru olarak kaydedilir.

Pas verme: Her başarılı pas için 1 puan verilir. Kale konilerine çarpan toplar başarılı olarak kaydedilir. Sonuç skoru 12 pas vuruşunun toplamıdır.

Şut atma: Doğru hedefe giden şutlara 10 puan verilir ve yanlış hedefe giden şutlara 4 puan verilir. Mesela üst- sağ hedefe atılan şut başarılı ise 10 puan verilir, eğer vuruş alttaki hedefe girerse 4 puan verilir. Hedefe doğrudan giren toplar başarılı sayılır, fakat yuvarlanarak veya yerde zıplayarak hedefe giren toplar başarısız sayılır. Sonuç skoru 16 denemenin toplamı olarak kaydedilir (Strand ve Wilson 1993).

### 2.3.3.2. Yeagley futbol testi

Amaç ; Başlangıç futbol yeteneğini değerlendirme.

Geçerlilik ve Güvenirlilik; Top sektirme kabiliyeti için kabul edilebilirliği kanıtlanmış test sonuç oranları karşılaştırma hakemleri tarafından 0,81 gözlem geçerlilik kat sayısı olarak tespit edilmiştir ve 0,95 güvenirlilik kat sayısı top sektirme için kabul edilirliliği ortaya konmuştur.

Yaş ve Cinsiyet; Orijinali erkek kolej öğrencileri ile yürütülmüştür. İlkokul yaş gurubu ve ortaokul öğrencileri içinde uygundur.

Test ekipmanı; Her bir test için iki yardımcı.

Teçhizat; Futbol topları, metre, işaretleme malzemesi, kronometre, kaydetmek için çizelge.

Alan; Spor salonu

Test içeriği; top sektirme.

Uygulama: Top Sektirme; Öğrenci elinde bir topla test alanında durur. “Başla” komutu ile öğrenci ilk defada topu yerde zıplatarak vücudunun tüm kısımlarını kullanarak topu düşürmeden sektirmeye başlar, 30sn. süre içerisinde mümkün olduğu kadar çok kez sektirmeye çalışır. El ve kol hariç vücudun her yeri ile ayaklar, kafa, diz, omuz ve göğsünü kullanabilir. Topun sektirme süresince yere düşmesi ceza gerektirmez ancak belirlenen yarı alan dışına çıkması durumunda yapmış olduğu sektirmeler skora ilave edilmez. Topun kontrolü için el veya kolun her bir kullanımında bir puan düşülür. İki kez deneme yapılır.

Puanlama; Top sektirmede, 30 sn’lik süre içerisinde geçerli sektirmelerin sayısı öğrencinin skorudur. İki denemeden en iyi olan final skordur (Strand ve Wilson 1993).

### **2.3.3.3. Johnson futbol testi**

Amaç ; Futbolda genel yeteneğin değerlendirilmesi.

Geçerlilik ve Güvenirlilik; Geçerlilik katsayıları, kolej 1. - 2.- 3. sınıf takım oyuncularını için sırasıyla 0,98, 0,94, 0,58, 0,84, 0,81 olarak bildirilmiştir. Geçerlilik, testte skorlar arası derece farklılıkları ve futbol yeteneği araştırmacısı dereceleri ile sınırlandırılmıştır. Güvenirlilik katsayısı 0,92 olarak saptanmıştır.

Yaş ve Cinsiyet; araştırmanın aslı erkek kolej öğrencileri ile yürütülmüştür. Lise yaş gurubu öğrencileri içinde uygundur.

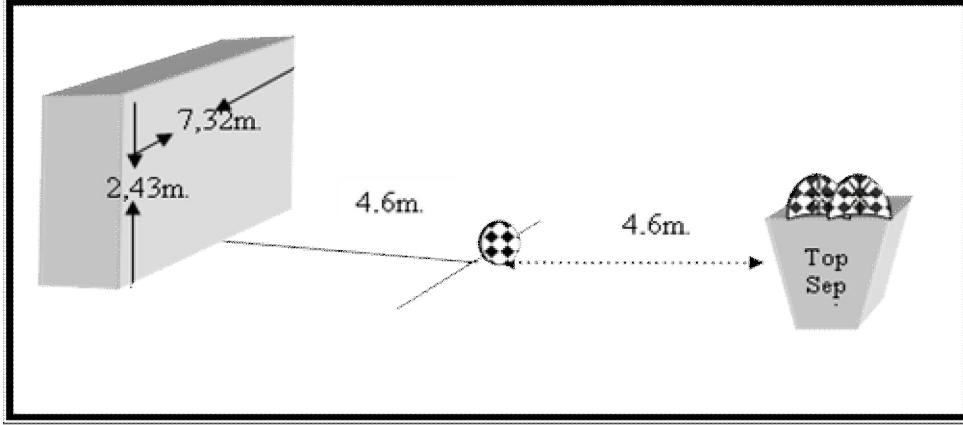
Test ekipmanı; Her bir istasyon için bir kaydedici-skorer ve bir zaman kaydedici, top kontrolörü.

Teçhizat; Futbol topları, standart futbol kalesi ölçülerinde bir duvar, metre, işaretleme malzemesi, top sepeti, kronometre, skor kartları, kayıt formları, kalem.

Alan;. Test alanı vuruş yapılacak duvarın ön tarafında en az 9.15 m. ‘lik mesafe olmalıdır.

Test içeriği; Ardarda ayak vuruşları.

Hazırlık; Geri tutuş (Vuruş ) çizgisi duvardan 4,6 m. Mesafede çizilmeli ve vuruş yapılacak olan duvarda, alanın genişliği 7,32 m, yüksekliği 2,43 m. (standart futbol kalesi) ölçülerinde bir alan belirlenmelidir. Yedek toplar top sepetinde olmalı ve vuruş çizgisinin 4,6 m. gerisinde bulunmalıdır.



**Şekil 5: Johnson Genel Futbol Yetenek Testi, duvarda hızlı pas istasyonu.**

Uygulama; Sporcu bir topu tutarak vuruş çizgisinin arkasında bekler. “Başla” komutu ile duvarda belirlenen alanda arka arkaya vuruşlar yapmaya başlar. Top sporcu havadan veya yerde sekerek gelebilir. 30 saniyelik sürede mümkün olduğunca fazla sayıda belirlenen alan içerisinde topa tekrar tekrar vurmalıdır. Toplara vuruş çizgisinin arkasından nizami herhangi bir futbol vuruş tekniği ile vurmalıdır. Toplar kontrolden çıktığında sporcu o topu almak yerine top sepetinden başka bir top alabilir. 2 defa 30sn.’lik deneme yapılmasına izin verilir. Dinlenme sağlanmalıdır.

Puanlama; Sonuç skoru iki denemeden en iyi olanıdır (Strand ve Wilson 1993).

Futbol testlerinin geçerlilik ve güvenilirliği

Futbol beceri düzeyini tespit etmek için kullanılan Mor- Christian Genel Futbol Yetenek Testi, Yeagley top sürme testi ve Johnson duvarda hızlı pas testleri geçerli ve güvenilir kabul edilmiştir.

#### **2.4. Verilerin Analizi**

Verilerin analizlerinde paket program kullanılmıştır. Analizlerde 1. tip hata olasılığı 0,01 ve 0,05 olarak alınmıştır. Dolayısıyla yapılan analizler %99 ve %95 güven düzeyinde yorumlanmıştır.

Fiziksel özellikler, motorik yetenekler ve futbol temel teknik yeteneği ölçen testler antrenmanlar öncesi ve sonrası ön test ve son test değerlerine ait tanımlayıcı

istatistikler belirlenmiş ve değişkenler arası ilişki düzeylerini tespit etmek için (Pearson korelasyonu) korelasyon analizi yapılmıştır.

Çalışmada yapılan ön test ile son test ölçümlerine ait ortalamaların karşılaştırılması “Bağımlı Gruplar t- Test (Paired Samples Test) Uygulaması” ile yapılmıştır(Sipahi ve ark. 2006). Değişkenler ait ön test-son test karşılaştırmaları sonucunda görülen farklılıklar yorumlanmıştır. İki ay süren antrenmanların çocuklar üzerindeki etkilerinin anlamlılık düzeyleri incelenmiştir. Değişkenler arası korelasyon ise Paired Samples Test çıktılarına göre yorumlanmıştır.

### 3. BULGULAR

Çalışma 30 erkek çocuk üzerinde yapılmıştır. Çocuklara ait yaş, vücut ağırlığı, boy uzunluğu, dikey sıçrama, uzun atlama, 20 m. koşu, anaerobik güç ve futbol teknik test değişkenlerine ait tanımlayıcı istatistik çizelge 1’de verilmiştir.

**Çizelge 1: Ön test ve son test ölçümlerine ilişkin tanımlayıcı istatistik.**

	Değişkenler	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Std. Sapma
Ön Test	Yaş (yıl)	30	10	13	11,67	1,30
	Vücut ağırlığı (kg)	30	25,7	6,8	37,95	8,39
	Boy uzunluğu (cm)	30	127,3	168,6	148,59	9,09
	Dikey sıçrama (cm)	30	14	40	23,00	6,99
	Durarak uzun atlama(cm)	30	134	192	161,17	15,12
	20 metre koşu (sn)	30	3,52	5,21	4,32	0,38
	Anaerobik güç (kg/m2)	30	21,25	87,08	40,39	14,06
	Top sürme (sn)	30	16,8	25,47	20,03	2,27
	Ayak içi pas	30	2	9	4,70	1,62
	Şut	30	0	88	35,87	24,70
	Top sektirme	30	11	52	36,33	10,83
	Duvarda hızlı pas	30	5	15	9,77	2,37
Son Test	Vücut ağırlığı (kg)	30	25,3	61,8	38,38	8,75
	Boy uzunluğu (cm)	30	128,3	169,8	149,41	9,43
	Dikey sıçrama (cm)	30	16	40	25,80	6,23
	Durarak uzun atlama(cm)	30	135	200	168,40	17,34
	20 metre koşu (sn)	30	3,33	4,6	4,05	0,29
	Anaerobik güç (kg/m2)	30	25,01	86,38	43,32	13,71
	Top sürme (sn)	30	14,63	24,2	18,34	2,42
	Ayak içi pas	30	4	11	6,77	1,72
	Şut	30	4	88	50,30	21,23
	Top sektirme	30	20	57	43,40	10,38
	Duvarda hızlı pas	30	7	18	12,10	2,02

Yaz spor okuluna katılan 62 çocuktan antrenmanlara sürekli devam eden 30 çocuğun yaşlara göre dağılımı; 10 yaş (n=7), 11 yaş (n=7), 12 yaş (n=8) ve 13 yaş (n=8) olarak tespit edilmiştir.

Yaş ortalamaları 11,67±1,30 yıl olarak tespit edilen çocukların (N=30) vücut ağırlığı ortalamaları ön test ölçümlerinde 37,95±8,39 kg. son test ölçümlerinde ise 38,38±8,75 kg. bulunmuştur. Boy uzunluğu ortalamaları ön test ölçümlerinde 148,59±9,09 cm. son test ölçümlerinde ise 149,41±9,43 cm. bulunmuştur.

**Çizelge 2: Fiziksel özellikler, motorik ve teknik testlere ilişkin korelasyon.**

Pearson korelasyonu	Değişkenler	SON TEST										
		vücut ağırlığı	boy uzunluğu	dikey sıçrama	d.uzun atlama	20 m. koşu	anaerobik güç	top sürme	pas	şut	top sektirme	duv. hızlı pas
ÖN TEST	vücut ağırlığı		,80**	,49**	-,13	,18	,93**	-,31	,12	,06	-,05	,12
	boy uzunluğu	,81**		,38*	,11	-,05	,74**	-,32	,23	,24	,16	,24
	dikey sıçrama	,50**	,40*		,06	,00	,77**	-,28	-,10	,11	,17	,42*
	d.uzun atlama	-,26	,06	,05		,62**	-,05	-,26	-,09	,22	-,02	,20
	20 m. koşu	,39*	,18	-,10	-,60**		,11	,16	-,10	-,36	-,27	-,41*
	anaerobik güç	,89**	,72**	,83**	-,11	,19		-,36	,05	,11	,05	,28
	top sürme	-,31	-,37*	-,46*	-,31	,06	-,42*		-,19	-,63**	,56**	,54**
	pas	-,03	-,09	,05	-,03	,04	,01	-,26		,43*	,26	,17
	şut	,44*	,49**	,44*	,17	,21	,51**	-,62**	,16		,55**	,55**
	top sektirme	-,16	-,04	,00	,17	-,20	-,10	-,35	,38*	,24		,42*
	duv. hızlı pas	,24	,37*	,37*	,29	-,23	,35	-,61**	,11	,38*	,48**	

\*\* p<0,01

\* p<0,05

Araştırmaya katılan çocukların antrenmanlara başlamadan yapılan ön test ve antrenmanların sonunda yapılan son test ölçümlerindeki değişkenler arası ilişkiyi gösteren katsayı (r) değerleri Çizelge 2’de görülmektedir. Ön test ölçümlerindeki değişkenlerin korelasyonu kendi aralarında, son test ölçümlerine ait değişkenler ise kendi aralarında ayrı ayrı değerlendirilmiştir.

Bu sonuçlara bakıldığında, ön test ölçümlerinde vücut ağırlığı ile pozitif yönde anlamlı en yüksek ilişki anaerobik güç arasında (r= 0,89) görülmektedir. Vücut ağırlığı ile boy arasında (r=0,81) yüksek pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu ve dikey sıçrama arasında da (r=0,50) orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir (p<0,01). Vücut ağırlığı ile şut testi ve 20 m. koşu süresi arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki bulunmuştur(p<0,05).

Boy uzunluğu ile en yüksek anlamlı ilişki anaerobik güç ( $r=0,72$ ) arasındadır. Boy uzunluğu ile şut testi ( $r=0,49$ ), dikey sıçrama ( $r=0,40$ ) ve top sürme testi ( $r=0,37$ ) arasında orta düzeyde ilişki vardır ( $p<0,05$ ).

Dikey sıçrama ile anaerobik güç ( $r=0,83$ ) arasında kuvvetli pozitif ilişki bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Dikey sıçrama ile top sürme ( $r=0,37$ ), şut ( $r=0,49$ ) ve hızlı pas ( $r=0,37$ ) arasında orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Durarak uzun atlama ile 20 m. koşu ( $r=-0,60$ ) arasında negatif yönde orta düzeyde ilişki bulunmuştur ( $p<0,01$ ).

Anaerobik güç ile şut ( $r=0,51$ ) ve top sürme ( $r=-0,42$ ) arasında orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $p<0,01$ ).

Futbol teknik testlerinde ise; top sürme testi ile şut testi ( $r=-0,62$ ) ve hızlı pas testi ( $r=-0,61$ ) negatif yönde orta düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,01$ ).

Top sürme testi süreye karşı yapılması nedeniyle negatif ilişki başarı anlamında olumlu yorumlanmıştır.

Pas testi ile top sektirme ( $r=0,38$ ) arasında düşük ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Şut testi ile duvarda hızlı pas ( $r=0,38$ ) arasında düşük pozitif ilişki tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Top sektirme ile duvarda hızlı pas ( $r=0,48$ ) arasında orta düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur ( $p<0,01$ ).

Son test ölçümlerindeki değişkenler arası korelasyon analizlerinde de ön test analizlerine benzer sonuçlar ve ilişkiler tespit edilmiştir. Bu durum ise çocuğun motorik yeteneği, teknik yeteneği ve fiziksel özelliklerine ait değerler arasındaki ilişkinin ön test ve son test ölçümlerinde değişmediği şeklinde yorumlanabilir.

Ön test ve son test ölçümlerinde değişkenler arası karşılaştırma (t test) ve korelasyon analizlerine aşağıda incelenmiştir.

**Çizelge 3: Vücut ağırlığı ön test ve son test ölçümlerine ilişkin karşılaştırma.**

Değişken		N	Ort.(x)	s.s.	t.d.	t	p
Vücut Ağırlığı (kg)	öntest	30	37,95	8,39	29	-0,971	0,340
	sontest	30	38,38	8,75			

Çizelge 3'te çocukların vücut ağırlığı ön test ( $X=37,95$ ) ve son test ( $X=38,38$ ) ölçüm ortalamaları arasındaki fark  $p<0,05$  anlamlılık düzeyinde önemsizdir. Bu

durumun vücut ağırlığı değişkeni için ön test sonrası yapılan antrenmanların son test ölçümlerini etkilemediği şeklinde yorumlanabilir.

**Çizelge 4: Vücut ağırlığı ön test ve son test ölçümleri arasındaki ilişki (korelasyon).**

Değişken		N	r	p
Vücut Ağırlığı	Öntest ve sontest	30	0,960	0,000
p<0,01				

Antrenmanlar öncesi ve sonrası yapılan vücut ağırlığı ölçümleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik değerler Çizelge 4'te verilmiştir. Çocukların vücut ağırlığı ön test ve son test ölçümleri arasında pozitif yönde kuvvetli bir ilişki vardır ( $r=0,960;p=0,000$ ).

**Çizelge 5: Boy uzunluğu ön test ve son test ölçümlerine ilişkin karşılaştırma.**

Değişken		N	Ort.(x)	s.s.	t.d.	t	p
Boy Uzunluğu (cm)	öntest	30	148,59	9,09	29	-2,538	0,017
	sontest	30	149,41	9,43			

Çizelge 5'te çocukların boy uzunluğu ön test ( $X=148,59$ ) ve son test ( $X=149,41$ ) ölçüm ortalamaları arasındaki fark  $p<0,05$  anlamlılık düzeyinde önemlidir. Boy uzunluğu değişkeni için ön test ile son test ölçümleri arasında anlamlı farkın olması antrenman sürecinin boy uzamasını etkilediği şeklinde yorumlanabilir.

**Çizelge 6: Boy uzunluğu ön test ve son test ölçümleri arasındaki ilişki (korelasyon).**

Değişken		N	r	p
Boy Uzunluğu	Öntest ve sontest	30	0,982	0,000
p<0,01				

Antrenmanlar öncesi ve sonrası yapılan boy uzunluğu ölçümleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik değerler Çizelge 6'da verilmiştir. Çocukların boy uzunluğu ön test ve son test ölçümleri arasında pozitif yönde kuvvetli bir ilişki vardır ( $r=0,982;p=0,000$ ).

**Çizelge 7: Dikey sıçrama ön test ve son test ölçümlerine ilişkin karşılaştırma.**

Değişken		N	Ort.(x)	s.s.	t.d.	t	p
Dikey Sıçrama (cm)	öntest	30	23,00	6,99	29	-3,404	0,002
	sontest	30	25,80	6,23			

Çizelge 7'de çocukların dikey sıçrama ön test ( $X=23,0$ ) ve son test ( $X=25,80$ ) ölçüm ortalamaları arasındaki fark  $p<0,05$  anlamlılık düzeyinde önemlidir. Bu

durumun dikey sıçrama değişkeni için ön test sonrası yapılan antrenmanların son test değerlerini artırdığı şeklinde yorumlanabilir.

**Çizelge 8: Dikey sıçrama ön test ve son test ölçümleri arasındaki ilişki (korelasyon).**

Değişken		N	r	p
Dikey Sıçrama	Öntest ve sontest	30	0,773	0,000
p<0,01				

Antrenmanlar öncesi ve sonrası yapılan dikey sıçrama ölçümleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik değerler Çizelge 8’de verilmiştir. Çocukların dikey sıçrama ön test ve son test değerleri arasında pozitif yönde kuvvetli bir ilişki vardır (r=0,773;p=0,000).

**Çizelge 9: Uzun atlama ön test ve son test ölçümlerine ilişkin karşılaştırma.**

Değişken		N	Ort.(x)	s.s.	t.d.	t	p
Durarak Uzun Atlama (cm)	öntest	30	161,17	15,12	29	-4,576	0,000
	sontest	30	168,40	17,34			

Çizelge 9’da çocukların uzun atlama ön test (X=161,17) ve son test (X=168,40) ölçüm ortalamaları arasındaki fark p<0,05 anlamlılık düzeyinde önemlidir. Bu durumun uzun atlama değişkeni için ön test sonrası yapılan antrenmanların son test değerlerini artırdığı şeklinde yorumlanabilir.

**Çizelge 10: Uzun atlama ön test ve son test ölçümleri arasındaki ilişki (korelasyon).**

Değişken		N	r	p
Durarak Uzun Atlama	Öntest ve sontest	30	0,866	0,000
p<0,01				

Antrenmanlar öncesi ve sonrası yapılan uzun atlama ölçümleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik değerler Çizelge 10’da verilmiştir. Çocukların uzun atlama ön test ve son test değerleri arasında pozitif yönde kuvvetli bir ilişki vardır (r=0,866;p=0,000).

**Çizelge 11: 20 metre koşu ön test ve son test ölçümlerine ilişkin karşılaştırma.**

Değişken		N	Ort.(x)	s.s.	t.d.	t	p
20 Metre Koşu (sn)	öntest	30	4,32	0,38	29	4,537	0,000
	sontest	30	4,05	0,29			

Çizelge 11’de çocukların 20 m. koşu ön test (X=4,32) ve son test (X=4,05) ölçüm ortalamaları arasındaki fark p<0,05 anlamlılık düzeyinde önemlidir. Bu durumun 20 m. koşu değişkeni için ön test sonrası yapılan antrenmanların son test koşu süresini azalttığı şeklinde yorumlanabilir.

**Çizelge 12: 20 metre koşu ön test ve son test ölçümleri arasındaki ilişki (korelasyon).**

Değişken		N	r	p
20 Metre Koşu	Öntest ve sontest	30	0,590	0,001
p<0,01				

Antrenmanlar öncesi ve sonrası yapılan 20 m. koşu ölçümleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik değerler Çizelge 12’de verilmiştir. Çocukların 20 m. koşu ön test ve son test değerleri arasında pozitif yönde kuvvetli bir ilişki vardır (r=0,590;p=0,001).

**Çizelge 13: Anaerobik güç ön test ve son test ölçümlerine ilişkin karşılaştırma.**

Değişken		N	ort.(x)	s.s.	t.d.	t	p
Anaerobik Güç(kg/m <sup>2</sup> )	öntest	30	40,39	14,06	29	-3,705	0,001
	sontest	30	43,32	13,71			

Çizelge 13’te çocukların anaerobik güç ön test (X=40,39) ve son test (X=43,32) ölçüm ortalamaları arasındaki fark p<0,05 anlamlılık düzeyinde önemlidir. Bu durumun anaerobik güç değişkeni için ön test sonrası yapılan antrenmanların son test değerlerini artırdığı şeklinde yorumlanabilir.

**Çizelge 14: Anaerobik güç ön test ve son test ölçümleri arasındaki ilişki (korelasyon).**

Değişken		N	r	p
Anaerobik Güç	Öntest ve sontest	30	0,952	0,000
p<0,01				

Antrenmanlar öncesi ve sonrası yapılan anaerobik güç ölçümleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik değerler Çizelge 14’te verilmiştir. Çocukların anaerobik güç ön test ve son test değerleri arasında pozitif yönde kuvvetli bir ilişki vardır (r=0,952;p=0,000).

**Çizelge 15: Top sürme ön test ve son test ölçümlerine ilişkin karşılaştırma.**

Değişken		N	Ort.(x)	s.s.	t.d.	t	p
Top Sürme (sn.)	öntest	30	20,03	2,27	29	5,580	0,000
	sontest	30	18,34	2,42			

Çizelge 15’te çocukların top sürme ön test (X=20,03) ve son test (X=18,34) ölçüm ortalamaları arasındaki fark p<0,05 anlamlılık düzeyinde önemlidir. Bu durumun top sürme değişkeni için ön test sonrası yapılan antrenmanların son test başarısını artırdığı şeklinde yorumlanabilir.

**Çizelge 16: Top sürme ön test ve son test ölçümleri arasındaki ilişki (korelasyon).**

Değişken		N	r	p
Top Sürme	Öntest ve sontest	30	0,750	0,000
p<0,01				

Antrenmanlar öncesi ve sonrası yapılan top sürme ölçümleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik değerler Çizelge 16’da verilmiştir. Çocukların top sürme ön test ve son test değerleri arasında pozitif yönde kuvvetli bir ilişki vardır ( $r=0,750;p=0,000$ ).

**Çizelge 17: Ayak içi Pas ön test ve son test ölçümlerine ilişkin karşılaştırma.**

Değişken		N	Ort.(x)	s.s.	t.d.	t	p
Pas	öntest	30	4,70	1,62	29	-5,522	0,000
	sontest	30	6,77	1,72			

Çizelge 17’de çocukların ayak içi pas ön test ( $X=4,70$ ) ve son test ( $X=6,77$ ) ölçüm ortalamaları arasındaki fark  $p<0,05$  anlamlılık düzeyinde önemlidir. Bu durumun pas değişkeni için ön test sonrası yapılan antrenmanların son test başarısını artırdığı şeklinde yorumlanabilir.

**Çizelge 18: Ayak içi pas ön test ve son test ölçümleri arasındaki ilişki (korelasyon).**

Değişken		N	r	p
Pas	Öntest ve sontest	30	0,247	0,189
p<0,05				

Antrenmanlar öncesi ve sonrası yapılan ayak içi pas ölçümleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik değerler Çizelge 18’de verilmiştir. Çocukların pas ön test ve son test değerleri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır ( $r=0,247;p=0,189$ ).

**Çizelge 19: Şut ön test ve son test ölçümlerine ilişkin karşılaştırma.**

Değişken		N	Ort.(x)	s.s.	t.d.	t	p
Şut	öntest	30	35,87	24,70	29	-3,204	0,003
	sontest	30	50,30	21,23			

Çizelge 19’da çocukların hedefe şut ön test ( $X=35,87$ ) ve son test ( $X=50,30$ ) ölçüm ortalamaları arasındaki fark  $p<0,05$  anlamlılık düzeyinde önemlidir. Bu

durumun şut değişkeni için ön test sonrası yapılan antrenmanların son test başarısını artırdığı şeklinde yorumlanabilir.

**Çizelge 20: Şut ön test ve son test ölçümleri arasındaki ilişki (korelasyon).**

Değişken		N	r	p
Şut	Öntest ve sontest	30	0,431	0,017
p<0,05				

Antrenmanlar öncesi ve sonrası yapılan şut ölçümleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik değerler Çizelge 20’de verilmiştir. Çocukların şut ön test ve son test değerleri arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki vardır ( $r=0,431$ ;  $p=0,017$ ).

**Çizelge 21: Top sektirme ön test ve son test ölçümlerine ilişkin karşılaştırma.**

Değişken		N	Ort.(x)	s.s.	t.d.	t	p
Top Sektirme	öntest	30	36,33	10,83	29	-6,638	0,000
	sontest	30	43,40	10,38			

Çizelge 21’de çocukların top sektirme ön test ( $X=36,33$ ) ve son test ( $X=43,40$ ) ölçüm ortalamaları arasındaki fark  $p<0,05$  anlamlılık düzeyinde önemlidir. Bu durumun top sektirme değişkeni için ön test sonrası yapılan antrenmanların son test başarısını artırdığı şeklinde yorumlanabilir.

**Çizelge 22: Top sektirme ön test ve son test ölçümleri arasındaki ilişki (korelasyon).**

Değişken		N	r	p
Top Sektirme	Öntest ve sontest	30	0,850	0,000
p<0,01				

Antrenmanlar öncesi ve sonrası yapılan top sektirme ölçümleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik değerler Çizelge 22’de verilmiştir. Çocukların top sektirme ön test ve son test değerleri arasında pozitif yönde kuvvetli bir ilişki vardır ( $r=0,850$ ;  $p=0,000$ ).

**Çizelge 23: Duvarda hızlı pas ön test ve son test ölçümlerine ilişkin karşılaştırma.**

Değişken		N	Ort.(X)	s.s.	t.d.	t	p
Hızlı Pas	öntest	30	9,77	2,37	29	-6,727	0,000
	sontest	30	12,10	2,02			

Çizelge 23’te çocukların duvarda hızlı pas ön test ( $X=9,77$ ) ve son test ( $X=12,10$ ) ölçüm ortalamaları arasındaki fark  $p<0,05$  anlamlılık düzeyinde önemlidir. Bu durumun duvarda hızlı pas değişkeni için ön test sonrası yapılan antrenmanların son test başarısını artırdığı şeklinde yorumlanabilir.

**Çizelge 24: Duvarda hızlı pas ön test ve son test ölçümleri arasındaki ilişki (korelasyon).**

Değişken		N	r	p
Hızlı Pas	Öntest ve sontest	30	0,637	0,000
p<0,01				

Antrenmanlar öncesi ve sonrası yapılan duvarda hızlı pas ölçümleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik değerler Çizelge 24’de verilmiştir. Çocukların duvarda hızlı pas ön test ve son test değerleri arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki vardır ( $r=0,637;p=0,000$ ).

#### 4. TARTIŞMA

Ülkemizde alt yapıyı oluşturan minik, yıldız ve genç kategorilerindeki futbolcuların gelişimsel özelliklerinin araştırılması ve çeşitli yetenek testlerine tabii tutularak elit seviyeye gelinceye kadar bu özelliklerinin takip edilmesi ve çalışma yöntemlerinin düzenlenmesi büyük önem taşımaktadır. Sporcu performansını belirlemek için yapılan araştırmalar da çok farklı testlerin uygulandığı bilinmektedir (Açıkada ve ark.1996).

Bu çalışmada fiziki yapıyı belirlemek için; yaş, boy ve kilo ölçümleri, hızı belirlemede 20m. Sürat koşusu, gücü belirlemede dikey sıçrama testi ve durarak uzun atlama testi ölçümleri yapılmış ve anaerobik güç değeri hesaplanmıştır. Ayrıca futbol teknik becerilerin ölçülmesinde pas, şut ve top sürme tekniklerini içeren Mor&Christian futbol yetenek testi (Mor ve Christian 1979; Strand ve Wilson1993), top sektirme tekniğini içeren Yeagley futbol yetenek testi ve duvarda hızlı pas tekniğini içeren Johnson Futbol Testi uygulanması yeterli bulunmuştur (Strand ve Wilson1993).

Çalışmamızda çocukların (N=30) yaş ortalaması  $11,67\pm1,30$  yıl olarak tespit edilmiştir. Denek grubu 10-13 yaş çocuklardan oluşmaktadır. Vücut ağırlığı ortalamaları, ön test ( $37,95\pm8,39$ ), son test ( $38,38\pm8,75$ )olarak tespit edilmiştir, Bozkurt (2000)'un 13-14 yaş grubu futbolcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada 13 yaş grubu (n=28) vücut ağırlığı ortalamalarını  $47,42\pm9,09$  kg. olarak tespit etmiştir, bu değerler çalışmamızdaki değerlerden yüksek görülmektedir, bu durum puberte döneminde olan çocukların gelişimiyle açıklanabilir. Mülazımoğlu (2000), Trabzon ilinde futbol okul takımları arasında yapılan turnuvada dereceye giren minik takım futbolcuları (n=24) üzerinde yaptığı çalışmada, yaş ortalamalarını  $10,96\pm0,1$  yıl ve vücut ağırlığı ortalamalarını  $37,13\pm2,57$  kg. olarak tespit etmiştir. Bu değerler çalışmamızla paralellik göstermektedir. Vücut ağırlığı ön test ölçümleri ile yapılan son test ölçümleri arasında ( $p=0,34$ ) anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Çizelge 3). Bu durum ölçümler arası sürenin az olmasının vücut ağırlığı değişkeninde anlamlı değişime neden olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmamızda elde edilen boy ortalaması değerleri ön test  $148,59\pm9,09$  cm. ve son test  $149,41\pm9,43$  cm. tespit edilmiştir. Bozkurt (2000)'un 13 yaş futbolcularda yapmış olduğu çalışmada boy uzunluğu  $157,73\pm8,69$  cm., yine Mülazımoğlu (2000)

yaptığı çalışmada 10-11 yaş futbolcuların boy uzunluğu ortalamalarını  $140,63 \pm 2,28$  cm. ve 13-14 yaş futbolcuların boy uzunluğu ortalamalarını  $162,13 \pm 2,28$  cm. olarak tespit etmişlerdir. Çalışmamızdaki yaş dağılımı dikkate alındığında boy uzunluğu değerleri her iki çalışma ile paralellik göstermekte olup gelişim döneminde olan çocuklarda yaş faktörünün boy uzunluğu değerlerini önemli ölçüde etkilediği yorumu yapılabilir. Çalışmamızda ön test ölçümleri ile son test ölçümleri arasında iki aylık bir süreye rağmen iki ölçüme ait değerler arasındaki tespit edilen pozitif yöndeki anlamlı fark ( $p=0,017$ ), (Çizelge 5) çocukların gelişim döneminde boy uzamasının çocuk gelişimi ile ilgili literatür bilgi (Özer 1998, Muratlı 2003) ile paralellik gösterdiği şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmamızda motorik özellikleri belirlemek için yapılan dikey sıçrama testi ortalamaları ön test  $23,00 \pm 6,99$  cm. son test  $25,80 \pm 6,23$  cm. olarak tespit edilmiştir. Bozkurt (2000) 13 yaş grubu futbolcularda dikey sıçrama ortalamasını  $40,18 \pm 5,25$  cm. olarak tespit etmiştir, bu değer çalışmamızdaki değerlerden yüksek olması yaş ortalamasının yüksek olması ve daha uzun süre futbol antrenmanı yapmış bir grup olmasından kaynaklandığı şeklinde yorumlanabilir. Mülazımoğlu (2000) yapmış olduğu çalışmada 11-12 yaş futbolcularda dikey sıçrama ortalamasını  $34,52 \pm 3,18$  cm 13-14 yaş grubunun dikey sıçrama ortalamalarını ise  $45,96 \pm 3,18$  cm. olarak tespit etmişlerdir. Bu çalışmalar ile çalışmamız değerleri arasında önemli bir fark olduğu görülmektedir. Denek grubumuzun daha önce hiç sportif eğitim almamış olması diğer araştırmacıların denek gruplarının futbol eğitimi almış olmaları sıçrama koordinasyonunu etkilemektedir şeklinde yorumlanacağı gibi, bizim çalışmamızdaki dikey sıçrama test protokolü ile benzer protokole sahip olsa da ölçüm yapan test elemanlarının farklı uygulamalarından kaynaklandığı da düşünülebilir. Çalışmamızdaki ön test ve son test dikey sıçrama ortalamaları (Çizelge 7) arasında anlamlı düzeyde pozitif fark ( $p=0,002$ ), olması denek grubumuzun antrenman sürecinden olumlu etkilendiği şeklinde yorumlanmıştır. Bu durum diğer araştırmacıların yaptığı çalışmalarda, dikey sıçrama ortalamalarının çalışmamızdan yüksek oluşunu da destekler niteliktedir. Kalkavan (1999) Trabzonspor'lu minik, yıldız ve genç futbolcular üzerinde yapmış olduğu çalışmalarda minik futbolcuların dikey sıçrama ortalamasını 31,2 cm. olarak tespit etmiştir, çalışmamızın son test ortalama değeri diğer çalışmalara göre bu çalışmaya daha yakın görülmektedir. Mülazımoğlu'nun (2007) 9-10 yaş grubu 472 erkek çocuk üzerinde yapmış olduğu

yetenek seçimi çalışmasında dikey sıçrama ortalamasını  $24,0\pm 5,0$  cm olarak tespit etmiştir, bu verilerle çalışmamızdaki veriler paralellik göstermektedir.

Patlayıcı güç anaerobik metabolizma ile ilgilidir ve bunu ölçer. Güç gelişmesi, kas gücü ve özellikle ATP-PC sisteminin miktarı ve kullanılma hızına bağlıdır. Dikey sıçrama ise anaerobik gücün belirlenmesinde sıklıkla kullanılan bir testtir (Tamer 2001).

Bu çalışmada anaerobik gücün hesaplanmasında, vücut ağırlığı ve dikey sıçrama mesafesi kullanılmıştır. Anaerobik güç ortalaması ön test için  $40,39\pm 14,06$  kgm/s son test için  $43,32\pm 13,71$  kgm/s olarak tespit edildi. Mülazımoğlu'nun (2007) yapmış olduğu 9-10 yaş çocuklarının spor branşlarına yönlendirilmesi çalışmasında (n=472) erkek çocuklara ait anaerobik güç testi ortalaması  $35,67\pm 6,79$  kgm/s olarak bulunmuştur. Bu çalışmanın değerleri çalışmamızdan düşük görülmektedir, bu durumun, çalışmamızdaki denek grubununun yaş ortalamasının yüksek olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Bozkurt (2000) yapmış olduğu 13 yaş grubu futbolcuların motorik ve teknik düzeylerinin araştırılması konulu çalışmasında anaerobik güç ortalamasını  $68,03\pm 2,67$  kgm/s bulmuştur, bu değer çalışmamızdakinden çok yüksek görülmektedir. Bu durum antrenmanın dikey sıçrama yeteneğini artırdığı ve indirekt yolla hesaplanan anaerobik güç değerine yansıdığı şeklinde açıklanabilir. Pekel ve ark'nın (2004), atletizm yapan çocukların fiziksel ve motorik özelliklerini inceledikleri çalışmada, 10 yaş grubu 6 kız ve 14 erkek çocuğun anaerobik güç değerlerini kızlarda  $35,6\pm 4,8$  kg.m/s ve erkeklerde  $39,2\pm 8,1$  kg.m/s olarak tespit etmişlerdir, bu değerler ile çalışmamıza ait değerler benzerlik göstermekle birlikte yaş grubu çalışmamızdan daha küçüktür. Bu durum antrenmanın anaerobik güç gelişimine olumlu etki sağladığını ortaya koymaktadır. Nitekim çalışmamızın ön test değeri ile son test değeri (çizelge 13) arasındaki pozitif yöndeki anlamlı fark ( $p=0,001$ ) bu değerlendirmeyi destekler niteliktedir.

Bu çalışmada çocukların durarak uzun atlama test ortalamaları ön test ölçümünde  $161,17\pm 15,12$  cm. ve son test ölçümünde  $168,40\pm 17,34$  cm. olarak tespit edildi. Mülazımoğlu'nun (2007) yapmış olduğu 9-10 yaş çocuklarının spor branşlarına yönlendirilmesi çalışmasında (n=72) erkek çocuklara ait uzun atlama testi ortalaması  $1,27\pm 0,20$  m. olarak bulunmuştur, çalışmamızdaki ortalamalardan düşük görülen bu değerler dikey sıçrama ve anaerobik güç yeteneklerinde olduğu gibi yaş artışıyla birlikte meydana gelen fiziksel ve fizyolojik gelişimle doğrudan ilgilidir.

Benzer şekilde, Kalkavan ve arkadaşlarının (2006) basketbolcu bir grup sporcu çocuk üzerinde yapmış oldukları çalışmada, yaşları  $10,5\pm 1,4$  yıl olan 22 erkek sporcunun uzun atlamalarını  $1,31\pm 0,1$  m. olarak tespit edilmiştir, bu değer yine yaş faktöründen etkilendiği için çalışmamız verilerinden düşük görülmektedir. Bozkurt'un (2000) 13 yaş grubu futbolcularda yaptığı çalışmada uzun atlama ortalamasını  $175,25\pm 19,70$  cm. olarak tespit etmiştir. Çalışmamızdaki uzun atlama ortalamalarından yüksek olarak tespit edilen bu durum artan yaşla birlikte motorik yeteneklerin geliştiği ve antrenmanın bu gelişime katkı sağladığı yönündedir. Bununla birlikte yapmış olduğumuz ön test ölçümleri ile son test ölçümleri arasında uzun atlama değişkeninde pozitif yönde farklılık ( $p=0,000$ ) olduğu tespit edilmiştir (çizelge 9).

Çakır ve ark. (2006) tarafından yapılan, antrenman yapan ve antrenman yapmayan 11–13 yaş grubu çocukların sıçrama yeteneklerinin araştırıldığı çalışmada, her yaş grubunda antrenman yapan çocukların sıçrama yeteneklerinin antrenmansızlara göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir.

Yapılan araştırmalarda anaerobik gücün, dikey sıçrama ve uzun atlama yeteneklerinin her yaş döneminde ve olgunlaşma evrelerinde farklılık gösterdiği görülmektedir. Artan yaşla birlikte bu motorik özelliklerde artmakta ve antrenmanın bu artışa olumlu katkı sağladığı görülmektedir. Bu nedenle yetenek tespiti ve seçimi programlarında kullanılabilmesi için her yaş dönemi için normların oluşturulması önemli görülmektedir.

“Sürat genetik olarak sınırları programlanmış bir motorik özelliktir” görüşünü, İsrail erken yaşlarda eğitime başlanırsa bu kesin bir hipotez değildir diye düzeltir. Blaser sürat zamanında geliştirilmezse hiçbir zaman olması gereken değere erişemez yorumunu yapmıştır. Bu belirlemeler sürat eğitiminin çocuk yaşlarda başlatılması gerektiğini ortaya koyan bilimsel verilere dayanan saptamalardır (Muratlı 2003)

Çalışmamızda 20 metre sürat koşusu ortalamaları ön test değeri  $4,32\pm 0,38$  sn. ve son test değeri  $4,05\pm 0,29$  sn. olarak tespit edilmiştir. Kalkavan ve Ark.'nın (2006) yapmış oldukları “Küçük ve Yıldız Basketbolcuların Fiziksel, Biyomotorik ve Antropometrik Özelliklerinin Araştırılması” isimli çalışmada, 11-12 yaş grubu kızlarda ( $n=20$ ) 20 m. koşu süreleri  $4,31\pm 0,28$  sn. erkeklerde ( $n=22$ )  $3,94\pm 0,31$  sn. olarak bulmuşlardır, bu çalışmadaki değerler çalışmamızdaki değerler paralellik

göstermektedir. Lidor ve Ark'nın (2005) hentbolcülerin yeteneklerini tespit etmek için yapmış oldukları çalışmada, 12 yaş kızlarda birinci grup (n=7) için 20 m. koşu süresini  $3,82\pm 0,18$  sn. ikinci grup (n=20) için  $3,95\pm 0,19$  sn. ve erkeklerde birinci grup (n=9) için  $3,81\pm 0,20$  ikinci grup (n=41) için  $3,81\pm 0,20$  sn. olarak bulmuşlardır, yine Erol (1995), 13-14 yaş grubu erkek basketbolcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada yaşları  $13,3\pm 0,47$  yıl olan erkek basketbolcuların (n=12) 20 m. koşu süresini  $3,40\pm 0,17$  sn. ve yaşları  $13,43\pm 0,51$  yıl olan erkek kontrol grubunun (n=12) 20 m. koşu süresini  $3,64\pm 0,33$  sn. olarak bulmuştur. Bu değerler çalışmamızdaki değerlerden daha başarılı görülmektedir. Bu durum için, seçilmiş grup olma ve antrenman yapma faktörlerinin sürat yeteneğine katkı sağladığı yorumu yapılabilir. Bunun yanında çalışmamızda yapılan ön test 20 m. koşu ortalamaları ile son test ortalamaları arasında anlamlı fark ( $p=0,000$ ) olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 11).

Çalışmamızın futbol temel teknik yeteneğini ölçen bölümde top sürme, pas ve şut tekniklerini içeren Mor&Christian Genel Futbol Yetenek Testi, top sektirme tekniğini ölçen Yeagley Futbol Testi ve duvarda hızlı pas yapabilme yeteneğini ölçen Johnson Futbol Testi kullanılmıştır.

Çalışmamızda top sürme yeteneği için ön test değerleri ortalamaları  $20,03\pm 2,27$  sn. ve son test için  $18,34\pm 2,42$  sn. olarak tespit edilmiştir. Pas yeteneği için ön test ortalaması  $4,70\pm 1,62$  tekrar ve son test ortalaması  $6,77\pm 1,72$  tekrar tespit edilmiştir. Şut yeteneği için ön test ortalaması  $35,87\pm 24,70$  puan ve son test ortalaması  $50,30\pm 21,23$  puan olarak tespit edilmiştir. Top sektirme yeteneği için ön test ortalaması  $36,33\pm 10,83$  tekrar ve son test ortalaması  $43,40\pm 10,38$  tekrar olarak tespit edilmiştir. Duvarda hızlı pas yeteneği için ön test ortalaması  $9,77\pm 2,37$  tekrar ve son test ortalaması  $12,10\pm 2,02$  tekrar olarak tespit edilmiştir.

Bu veriler doğrultusunda top sürme ( $p=0,000$ ), pas ( $p=0,000$ ), şut ( $p=0,003$ ), top sektirme ( $p=0,000$ ) ve duvarda hızlı pas ( $p=0,000$ ) yeteneğinin ölçüldüğü ön test ortalamaları ile son test ortalamaları arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Bu farkın son test ortalamaları lehinde olması ön test ölçümlerinden sonra iki ay süreyle yaptırılan düzenli futbol temel teknik antrenmanları çocukların teknik yetenek gelişimleri üzerinde olumlu etki sağladığı şeklinde yorumlanabilir.

Malina ve ark.(2005), 13-15 yaş grubu 69 erkek futbolcunun olgunlaşma dönemlerini dikkate alarak yapmış olduğu futbola özgü temel teknik testler sonucu, sporcuların; top sektirme testi için  $56,5\pm 46,1$  vuruş, kafayla top sektirme testi için  $10,5\pm 7,5$  vuruş, hızlı pas ile top sürme testi için  $8,1\pm 1,1$  s. hızlı top sürme testi için  $14,0\pm 1,2$  s. pas testi için  $2,5\pm 1,6$  puan ve şut testi için  $7,0\pm 3,2$  puan olarak tespit etmiştir. Bu değerler doğrultusunda şu sonuçları bildirmiştir, biyolojik olgunluk seviyesi az düzeyde de olsa testlerden dördünde değişiklik göstermiştir bunlar; Top sektirme, kafada top sektirme, hızlı pas ile top sürme ve şut yeteneğidir. Futbolda kronolojik yaş ve antrenman yaşının, iki yetenek testi, top sektirme ve hızlı pas ile top sürme testi başarısını anlamlı şekilde artırdığını bildirmişlerdir. Bununla birlikte 13-15 yaş grubu genç futbolcularda puberte safhalarının, antrenman yaşının ve vücut ölçülerinin, fiziksel kapasiteyi belirleyen üç test (aerobik dayanıklılık, hız ve güç) değerlerinde de etkili olduğunu açıklamıştır. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlarla çalışmamız sonuçları paralellik göstermekte, futbol tekniğinin antrenmandan ve yaş artışından etkilendiği sonucuna varılmıştır.

Mülazımoğlu ve ark.(2002) minik, yıldız ve genç kategorilerinde dereceye giren okul takımlarının futbolcularının temel teknik yeteneklerini karşılaştırmıştır. Bu çalışmaya göre turnuvada birinci olan futbolcuların top sürme, pas, şut, top sektirme ve duvarda hızlı pas test ortalamalarının ikinci olan takım futbolcularından anlamlı şekilde yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Seabra ve arkadaşları ise benzer bir çalışmada 10-16 yaş grubu Portekizli genç futbolcuların yetenek belirlemede 6 teknik test kullanmışlardır. Çalışmanın sonucunda yaş gurupları arasında top sektirme ve kafada top sektirme testlerinde anlamlı fark tespit ederken diğer dört test bataryasında anlamlı fark olmadığını bildirmişlerdir (Malina ve ark 2005). Diğer temel tekniklere oranla daha kompleks motorik yetenek gerektiren top sektirme tekniğinin yetenek seçiminde değerlendirilmesi belirleyici olabilir.

## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yaz futbol okulları futbolun daha geniş kitlelere yayılması ve yetenekli futbolcuların ülke futboluna kazandırılması açısından önemli kaynaklardan birisidir. Kulüplerimizin alt yapı takımlarına futbolcu kaynağı oluşturan yaz futbol okullarında çocukların eğitilmesi ve yetenekli olanların tespit edilerek bir üst aşamaya seçilmesi sürecinin, bilimsel yöntemler kullanılarak düzenli bir program dahilinde uygulanmasının daha verimli olacağı düşünülmektedir.

Futbolda branşlaşma, bilimsel yayınların önemli bir bölümünde 10-12 yaş olarak yer almaktadır. Futbola özgü antrenmanların başlaması, temel teknik öğretime geçilmesi bu yaş döneminde yoğunlaşmaktadır (Bompa 1998, Günay ve Yüce 2001, Sevim 2002). Bilimsel yetenek seçimi ile ilgili kaynaklarda ise bu yaş döneminin öncesi erken okul çağı dönemini spora başlama, yetenek seçimi ve yönlendirme ilkeleri doğrultusunda çocukların fiziksel uygunluk ve yetenek özelliklerine göre spor branşlarına yönlendirilmesi safhası olarak yer almaktadır (Muratlı 2003, Özer ve Özer 2008, Sevim 2002, Malina ve ark. 2005 ).

Çalışmamızın amacı doğrultusunda elde edilen veriler ve sonuçlar hakkında genel bir değerlendirme yapacak olursak; başlangıçta ortaya koyduğumuz bazı savlarımız bulunmakta idi. Bunlar; bilimsel yetenek seçimi yöntemleri ile futbol yeteneği olan çocukları tespit edebiliriz ve düzenli temel futbol antrenmanları bazı motorik özellikler ile futbol tekniğinin gelişimine olumlu etki sağlar savlarıydı. Bu çalışmada elde ettiğimiz sonuçlar savlarımızın doğruluğu yönündedir.

Çocukların fiziksel özelliklerini tespit etmek için vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümleri ön test ile son test ortalamaları arasında boy uzunluğu değişkeninde anlamlı fark tespit edilirken vücut ağırlığında anlamlı fark tespit edilmemiştir. İki ay ara ile yapmış olduğumuz ölçümler sonucunda çocukların boy uzunluğundaki anlamlı fark, büyüme çağındaki çocukların gelişim özelliklerinin dikkate alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Yetenek seçimi çağındaki çocuğun bazı motorik özelliklerinin bilinmesi daha ileriki aşamalar için bir öngörü oluşturacaktır. bu nedenle önemli motorik yeteneklerden sıçramayı, patlayıcı gücü ve sürati belirlemek için dikey sıçrama, durarak uzun atlama ve 20 metre koşu testleri uygulanmıştır. Bunlara ait ön test ve son test ortalamaları arasında tespit edilen pozitif yöndeki anlamlı fark antrenmanlar

sayesinde geliştirilen koordinasyon becerisinin bu önemli motorik yeteneklere olumlu katkı sağladığını göstermektedir.

Çalışmamızda bilimsel yetenek seçimi programlarında da yer alan futbol yetenek testleri kullanılmıştır. Bu testler geçerli ve güvenilir kabul edilmiş top sürme, pas ve şut testlerini içeren Mor&Christian futbol yetenek testi (Mor ve Christian 1979; Strand ve Wilson 1993), top sektirme testini içeren Yeagley futbol yetenek testi ve duvarda hızlı pas testini içeren Johnson Futbol Test bataryalarıdır (Strand ve Wilson 1993). Futbol temel tekniklerinin ön test ve son test ortalamalarına baktığımızda, motorik testlerde olduğu gibi pozitif yönde anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir.

Bu çalışma sonunda 10-13 yaş grubu çocuklarda temel futbol eğitiminin verilmesi için planlanan antrenmanlar öncesi yapılan bilimsel testler aynı yöntemlerle iki aya süren antrenmanlar sonrasında tekrar uygulanmış ve antrenmanların; dikey sıçrama, durarak uzun atlama, 20 metre koşu ve anaerobik güç yeteneklerini ve futbol temel teknik özelliklerinden top sürme, pas verme, şut atma, top sektirme ve topla hızlı pas yapma yeteneklerini geliştirdiği sonucuna varılmıştır. Vücut ağırlığı bu süreçten anlamlı düzeyde etkilenmezken boy uzunluğunda anlamlı artış olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak futbol alt yapısına sporcu kaynağı oluşturan yaz futbol okullarına katılan çocukların bilimsel yöntemlerle test edildikten sonra antrenmanlara alınması ve yine planlanan eğitimin sonunda tekrar test edilerek normal değerlerin üzerinde başarı elde edenlerin bir üst kategoriye geçirilmesi ve bu sürecin bilimsel yöntemlerle takip edilmesinin verimi artıracakı düşünülmektedir.

Futbola özgü antrenmanlara başlayacak olan çocukların bazı fiziksel özelliklerini tespit etmek çocuğun daha üst kategorilerdeki durumu için bir öngörü sağlayacağı gibi geriye dönük karşılaştırma yapılması içinde olanak sağlayacaktır.

Aynı yaş grubunda bulunan ve spora başlama çağında bulunan çocuklar üzerinde futbol beceri testi uygulaması yararlı olabilir.

Spor kulüpleri okullarla işbirliği içerisinde olmalı yetenekli sporcuların seçimi ve gelişimi konusunda gerekli programlamanın yapılarak, üniversite ve spor bilimcilerin desteği alınmalıdır.

## 6. ÖZET

T.C.  
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

### Futbol Antrenmanının 10- 13 Yaş Grubu Çocukların Teknik Gelişimlerine Etkisinin Araştırılması

Murat KURBAN

Beden eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ / 2008

Bu araştırmanın amacı, futbol temel teknik antrenmanlarının bazı motorik yetenekler ve futbol yeteneğine etkisinin araştırılmasıdır.

Araştırmaya Konya Selçuklu Belediyesi Spor Kulübü 2007 yılı yaz futbol okuluna kayıt yaptıran yaş ortalamaları  $11,67 \pm 1,30$  yıl olan 30 erkek çocuk katılmıştır. Öğrencilerin fiziksel özelliklerini belirlemek için vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümleri yapılmıştır. Motorik yeteneklerini belirlemek için dikey sıçrama, durarak uzun atlama ve 20 metre koşu testleri uygulanmıştır. Ayrıca öğrencilerin anaerobik güç değerleri hesaplanmıştır. Futbola özgü yetenek düzeylerini tespit etmek için ise top sürme, pas ve şut testlerini içeren Mor&Christian futbol yetenek testi (Mor ve Christian 1979; Strand ve Wilson 1993), top sektirme testini içeren Yeagley futbol yetenek testi ve duvarda hızlı pas testini içeren Johnson Futbol Test bataryaları (Strand ve Wilson 1993) uygulanmıştır. Bu testler antrenmanlar başlamadan önce ön test olarak uygulanmış ve iki ay süren antrenmanların bitiminde tekrar aynı metotlar kullanılarak son test ölçümleri alınmıştır. Antrenmanlar günde ikişer saat ve haftada üç gün olarak planlanmıştır.

Çalışmada yapılan ön test ile son test ölçümlerine ait ortalamaların karşılaştırılması “Bağımlı Gruplar t- Test (Paired Samples Test) Uygulaması” ile yapılmıştır. Değişkenlere ait ön test ve son test karşılaştırmaları sonucunda görülen farklılıklar  $p < 0,05$  anlamlılık düzeyinde yorumlanmıştır.

Fiziksel özelliklerden, vücut ağırlığı ön test ölçümü ile son test ölçümü ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık ( $p=0,34$ ) bulunmamıştır. Boy uzunluğu ön test ölçümü ile son test ölçümü ortalamaları arasında pozitif yönde anlamlı fark ( $p=0,017$ ) tespit edilmiştir.

Araştırmamızda motorik yeteneğini ölçen testlerden dikey sıçrama testi ( $p=0,002$ ), hesaplanan anaerobik ( $p=0,001$ ), durarak uzun atlama ( $p=0,000$ ) ve 20 m. koşu ( $p=0,000$ ) ön test ve son test ortalamaları arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir.

Futbol temel teknik yeteneğini ölçen testlerden top sürme ( $p=0,000$ ), pas ( $p=0,000$ ), şut ( $p=0,003$ ), top sektirme ( $p=0,000$ ) ve duvarda hızlı pas ( $p=0,000$ ) yeteneğinin ölçüldüğü ön test ortalamaları ile son test ortalamaları arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak motorik ve futbol teknik yetenek testlerine ait ön test ölçümlerinden sonra iki ay süreyle yaptırılan düzenli futbol temel teknik antrenmanlarının çocukların motorik ve teknik yeteneklerini geliştirdiği yapılan son test ölçümleri ile tespit edilmiştir. Bu testlerin bir üst kategoriye

seçilen çocukların futbol gelişim süreçlerinde tekrarlanarak daha farklı özelliklerinin de test edilmesi, kayıt altına alınması ve değerlendirilmesi arzulan başarıya ulaşmada katkı sağlayacaktır inancındayız.

Anahtar Kelimeler; çocuk; futbol; yetenek; testler; antrenman.

## 7. SUMMARY

T.C.  
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

### **Futbol Antrenmanının 10- 13 Yaş Grubu Çocukların Teknik Gelişimlerine Etkisinin Araştırılması**

**Murat KURBAN**

**Beden eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ / 2008**

The aim of the study is the search the effect of basic technical exercises of football on some motoric ability.

30 male children included in the survey who registered to Konya Selçuklu Municipality Sport Club 2007 summer school whose mean ages are  $11,67 \pm 1,30$ . The Body weight and height are measured to specify the physical features of the students. To specify the motoric features; vertical jump, standing broad jump and 20 meters run tests are performed. Additionally, children's anaerobic energy values are calculated. To determine the ability level of incidental to football, Mor&Christian football ability test (Mor and Christian 1979; Strand and Wilson 1993) including dribbling, pass and shoot tests, Yeagley football test including ball bounce and Johnson Football Tests battery (Strand and Wilson 1993) including direct pass to wall test are enforced. These tests are enforced before exercises begin as a precursory test and taken last measures used the same methods till the end of exercises continued two months. Exercises are planned as two hours per day and three days in a week.

The comparison of averages of precursory and last tests' measures performed in action are accomplished with "Confirmed Groups t-Test Implementation (Paired Samples Test)" The disparities observed in consequence of comparison of precursory and last tests' which belong to variables are construed in relevance degree of  $p < 0,005$ .

A significant disparity ( $p=0.34$ ) between the averages of precursory and last test measurement of body weight could not be found. A positive way disparity ( $p=0.017$ ) between the averages of precursory and last test measurement of body height is found out.

In our study, a relevance disparity among the averages of precursory and last test measurement; vertical jump test ( $p=0,002$ ), calculated anaerobic ( $p=0,001$ ) and 20 meters run test which measure motoric ability is determined

A relevance disparity among the averages of precursory and last test measurement; in the tests which measure football basic technical ability; dribbling ( $p=0,000$ ), pass ( $p=0,000$ ), shoot ( $p=0,003$ ), ball bounce ( $p=0,000$ ) and direct pass to wall ( $p=0,000$ ) is found out.

Finally, after precursory measurement belongs to motoric and football technical ability tests, when basic technical exercises of football are regularly performed in two months long, it is determined that motoric and technical ability of children are improved by means of last test

measurement. We believe that it contributes to success if these tests are repeated in period of football improvement of children who chose for an upper category and are performed tests for more features, registration and appreciation.

Key words; child, football, ability, tests, exercises.

## 8. KAYNAKLAR

1. Acar MF. Kurumsal Temelleriyle Futbolda Çocuk ve Gençlerin Antrenmanları. Meta Basım; İzmir: 2000.
2. Açıkada C., Özkara A., Aşçı A., Turnagöl H., Tınazcı C., Ve Ergen E. (1996). Bir Futbol Takımında Sezon Öncesi Hazırlık Antrenmanlarının Bir Kısım Kuvvet Ve Dayanıklılık Özellikleri Üzerine Etkisi, Spor Bilimleri Dergisi, 7, (1): 24-32.
3. Alabin V, Nischt G, Jefinov W. Talent Selection. Modern Athlete and Coach, 18, 36-37, 1980.
4. Aydemir Ö. Değerlendirme Araçlarının Psikometrik Özellikleri. [internette]2007. [9 Haz. 2007 Okundu] .@ adres: [http://www.bayar.edu.tr/~saykad/g\\_omeraydemir1.htm](http://www.bayar.edu.tr/~saykad/g_omeraydemir1.htm).
5. Bompa TO. Antrenman Yöntemi ve Kuramı. 1. baskı: Ankara; Çev: Keskin İ.:Tuner AB. Bağırhan Yayinevi;1998.
6. Bompa TO. Talent Identification Sports Periodical On Research and Technology in Sport, 1-11, Feb, 1985.
7. Bozkurt S. "İstanbul Bölgesi 13-14 Yaş Grubu Lisanslı Futbolculara Uygulanan Motorik Ve Futbol Beceri Testleri" Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2000. İstanbul.
8. Can Y. Polat M. Kayseri İli İlköğretim Öğrencilerinde Kayak Sporuna Yönelik Fiziksel Uygunluk Normlarının Araştırılması. E.Ü. Sağlık Bilimleri Dergisi .13(1) 48-54 2004.
9. Çakır H. Çolak R. Açıkada C. Antrenman Yapan 11-13 Yaş Kız Çocuklarında Sıçrama Yeteneklerinin İncelenmesi. 9. Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi.P-115; Muğla:2006
10. Dündar U. Antrenman Teorisi. 4. Baskı; Ankara; Bağırhan Yayın.; 1998.
11. Erol E. Yaygın İnterval Metod İle Uygulanan Dayanıklılık Çalışmalarının 13-14 Yaş Grubu Erkek Basketbolcuların Aerobik-Anaerobik Güç, Vücut Kompozisyonu Ve Bazı Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. Doktora Tezi.Gazi Üniversitesi SBE: 1995.
12. Ghita M. Talent Identification Models for Track Events, Modern Athlete and Coach, 32 (4), 37-39, Oct, 1994.
13. Günay M. Yüce İ A. Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri. Ankara: Gazi Kitabevi;2001
14. Hahn A. Identification and Selection of Talent in Australian Rowing, Excel, 6, (3), 5-11, June, 1990.
15. Hoare D. Talent Search, The National Talent Identification and Development Program, 13, (2),10-12, June, 1995.
16. Jarver J. Do We Need Talent Identification? Athlete and Coach, 20 (1),7-8, Jan, 1992.
17. Jarver J. Procedures of Talent Identification in the USSR, Modern Athlete and Coach,19 (1), 3-6, 1981.
18. Kalkavan A. Yüksel O. Yapıcı AK. Şentürk A. Eynur A. Küçük Ve Yıldız Basketbolcuların Fiziksel, Biyomotorik Ve Antropometrik Özelliklerinin Araştırılması.9.Uluslararası Spor Bil.Kon.P-118 Muğla: 2006.
19. Kalkavan A. Trabzonspor'lu Minik, Yıldız Ve Genç Futbolcuların Fiziksel Ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması, M.Ü Dinamik Spor Bilimleri Dergisi,1999.P;1,1, 11-18.
20. Karl K. Sporda Yetenek Arama, Seçme ve Yönlendirme.Ankara; Çev: Harputoğlu H.: Bağırhan Yayinevi: 2001.
21. Kasap H. Sporda yetenek Seçimi ve Ülkemizdeki Durumu, Türkiye Beden Eğitimi Öğretmenleri Gençlik ve Spor Kulübü Derneği, Spor Bilim Dergisi, 5,12, 1991.
22. Koşar NŞ. Demirel H A. Physiological Characteristics of Child Athletes. ACTA Orthop Traumatol Turc 38 Suppl 1:1-15: 2004.
23. Kozel J. Talent Identification and Development in Germany, Coaching Focus, 31,12-13, Spring 1996.

24. Lidor R. Falk B. Arnon M. Cohen Y. Segal G. And Lander Y. Measurement Of Talent İn Team Handball: The Questionable Use Of Motor And Physical Tests. Journal Of Strenght And Conditioning Research; Proquest Medical Library: 19(2); May 2005
25. Malina RM. Cumming SP. Kontos AP. Eisenmann JC. Ribeiro B. Aroso J. Maturity-Associated Variation İn Sport-Specific Skills Of Youth Soccer Players Aged 13-15 Years. Journal Of Sports Sciences, 23(5): 515-522; May 2005.
26. Maud PJ. Foster C. Physiological Assessment of Human Fitness, USA, Human Kinetics. S:205-215,1995.
27. Mengütay S. Demir A. Çoşan F. Olimpiyatlar için Sporcu Kaynağı Projesi Türkiye’de Çocukların Spora Yönlendirilmesinde Uygulama Modeli Temel Spor Eğitimi. İstanbul Olimpiyat Oyunları Hazırlık ve Düzenleme Kurulu Eğitim Yayınları, No: 2, Mart Matbaacılık Sanatları Ltd. Şti. İstanbul. 2002.
28. Mor, D. Christian V. Development Of Skill Test Battery To Measure General Soccer Ability, North Carolina Journal Of HPE, 1979. 15, Pp.30-39.
29. Morrow JR. Jackson AW. Dısch JG. Mood DP. Measurement and Evaluation in Human Performance. Second Edition. Human Kinetics: USA; 2000.
30. Muratlı S. Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor.1.Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağ.; 2003.
31. Muratlı S. Antrenman Bilimi Işığında Çocuk ve Spor.1.Baskı. Ankara: Bağırğan Yayınevi; 1997.
32. Mülazımoğlu O. Trabzon’da Okullararası Futbol Müsabakalarında Dereceye Giren İlk, Orta Ve Liseli Sporcuların Futbol Beceri Düzeyleri Ve Psikomotor Özelliklerinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. SBE.2000. Trabzon.s; 80-83.
33. Mülazımoğlu O. Kalkavan A. Bektaş F. Futbol Beceri Testlerinde Dereceye Giren İlköğretim ve Liseli Sporcuların Teknik Düzeylerinin Araştırılması. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya: 2002.p:048
34. Mülazımoğlu O. Somatotip Yapıları Spor Yapmaya Uygun Çocukların Spor Branşlarına Özgü Yetenek Düzeylerinin Araştırılması (Ankara İli Örneği). Doktora Tezi.Gazi Üniversitesi SBE:2007. Ankara. s;165-167.
35. Özer DS. Özer K. Çocuklarda Motor Gelişim. 1. Baskı. İstanbul: Kazancı Matbaacılık;1998.
36. Özkara A. Futbolda Testler ve Özel Çalışmalar. 2. baskı. Ankara: Kuşcu Etk.Matb;2004.
37. Pekel HA. Balcı ŞS. Pepe H. Aslan Ö. Bağcı E. Tamer K. Aydos L. Kalemoglu Y. Atletizm Yapan Çocukların Bazı Antropometrik Özellikleri ve Performansla İlgili Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin Değerlendirilmesi. 8. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, 2004.
38. Peltola E. Talent Identification, Sport Psychology Bulletin, vol:3 (5),10-11,1992.
39. Sevim Y. Antrenman Bilgisi. 1. Baskı. Ankara: Nobel yayınevi;2002.s;37,39,56.
40. Sipahi B. Yurtkoru SE. Çinko M. Sosyal bilimlerde SPSS’le veri analizi. 1. baskı.İstanbul. Beta yayınevi. 2006. s;117-139.
41. Strand BN. Wilson R. Assessing Sport Skills. Human Kinetics Publishers:USA Utah State Un:1993
42. Tamer K. Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. 2. Baskı, Ankara: Bağırğan Yayınevi; 2000.
43. Thomson I. Giftedness, Excellence and Sport, Report of a Small Scale Research Project fort he Scottish Sports Council, The Scottish Sports Council,1992.
44. Thomson RW. Beavis N. Talent Identification in Sport, Report on Behalf of the Otago University and Community Sports Trust for the New Zealand Sports Foundation Inc. 1985.
45. Wu CH. Talent Identification in China, New Studiesin Athletics,7, (3), 37-38, Sept. 1992.
46. Zorba E. Ziyagil MA. Vücut Kompozisyonu ve Ölçüm Metotları, Trabzon, Gen Matbaacılık Reklamcılık Ltd. Şti. Ankara. 1995.
47. Zorba E. Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, GSGM Yayınları, no:149, s.96-159, 324- 443, 1993.

## 9. EKLER

### EK 1. Sporcu Yetenek Ölçme ve Performans Değerlendirme Kartı.

#### SPORCU YETENEK ÖLÇME VE PERFORMANS DEĞERLENDİRME KARTI

##### 1. BÖLÜM- KİŞİSEL BİLGİLER BÖLÜMÜ (lütfen eksiksiz doldurunuz.)

Okul adı : .....	
Adı soyadı : .....	
Doğum Tarihi : (gün/ay/yıl) ...../...../.....	
Sınıfı & Okul numarası : .....&.....	Cinsiyet
Hangi elinizi kullanıyorsunuz? : Sağ ( ) Sol ( )	Kız ( ) Erkek ( )
Hangi ayağınızı kullanıyorsunuz? : Sağ ( ) Sol ( )	

Babanın		Annenin	
Adı :	.....	Adı :	.....
D. Tarihi :	(sadece yıl).....	D. Tarihi :	(sadece yıl).....
Boy(cm) :	.....	Boy(cm) :	.....
Kilosu (kg) :	.....	Kilosu (kg) :	.....

Yapılacak olan araştırmaya çocuğumun katılmasında her hangibir sakınca yoktur, izin veriyorum.

VELİ İMZASI

##### 2.BÖLÜM- ÖĞRENCİNİN MOTORİK VE SPORİF YETENEK ÖLÇÜMLERİ

###### İLK ÖLÇÜM

Ölçüm Tar: .../.../ 2007

A-Fiziksel Ölçümleri		B- Motorik Testler				
Kilo (kg) :	.....	I.	II.	20m. Koşu :	I.	II.
Boy (cm) :	.....	Dikey Sıçrama :	.....	Uzun Atlama :	.....	.....

MOR-CHRISTIAN GENEL FUTBOL YETENEK TESTİ							YEAGLEY FUTBOL TESTİ							
Top süme(sn.)	I.	II.	Ort.		I.	II.	III.	IV.	T.	Top sektirme (30sn.)	I.	II.	En İyi	
Pas verme	I.	II.	III.	IV.	T.	Şut atma	1.	2.	3.	4.	Duvarda hızlı pas (30sn)	I.	II.	En İyi

###### SON ÖLÇÜM

Ölçüm Tar: .../.../ 2007

A-Fiziksel Ölçümleri		B- Motorik Testler				
Kilo (kg) :	.....	I.	II.	20m. Koşu :	I.	II.
Boy (cm) :	.....	Dikey Sıçrama :	.....	Uzun Atlama :	.....	.....

MOR-CHRISTIAN GENEL FUTBOL YETENEK TESTİ							YEAGLEY FUTBOL TESTİ								
Top süme(sn.)	I.	II.	Ort.		I.	II.	III.	IV.	T.	Top sektirme (30sn.)	I.	II.	En İyi		
Pas verme	I.	II.	III.	IV.	T.	Şut atma	1.	2.	3.	4.	JOHSON FUBOL TEST	Duvarda hızlı pas (30sn)	I.	II.	En İyi

## 10.ÖZGEÇMİŞ

1971 yılında Konya’da doğdu. İlk ve orta öğrenimini Konya’da tamamladı. 1992 yılında Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okuluna girdi. 1996 yılında Futbol Uzmanlık dalında mezun oldu. 1984-1995 yılları arasında Konya’da çeşitli kulüplerde amatör olarak futbol oynadı. Öğretmenliğe ilk olarak 1996 yılında Kocaeli-Darıca’da başladı. 1997 yılında Konya’ya tayin oldu. Halen Fatih E.M. Lisesi’nde beden eğitimi öğretmeni olarak görev yapmaktadır. Aynı zamanda 2005 yılından bu yana Konya Selçuklu Belediyesi Spor Kulübü futbol altyapı antrenörlüğü yapmaktadır.

Murat KURBAN

Konya 2008