



T.C.

NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

10-13 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARDA OYUN ETKİNLİKLERİN MOTOR
BECERİ VE DİKKAT ÜZERİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

CİHAN BEKİR ALTUN

Niğde

Haziran, 2024

T.C
NİĞDE ÖMER HALİDEMİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI HAREKET VE ANTRENMAN
BİLİMLERİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

10-13 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARDA OYUN ETKİNLİKLERİN MOTOR
BECERİ VE DİKKAT ÜZERİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

CİHAN BEKİR ALTUN

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Zehra GÖZEL

Niğde

Haziran, 2024

TEZ BİLDİRİMİ

Dr. Öğretim Üyesi Zehra GÖZEL danışmanlığında Cihan Bekir ALTUN tarafından hazırlanan **“10-13 Yaş Grubu Çocuklarda Oyun Etkinliklerin Motor Beceri ve Dikkat Üzerine Etkisinin Araştırılması”** başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ve akademik kurallar çerçevesinde tez yazım kılavuzuna uygun olarak tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara eksiksiz bir şekilde atıf yapıldığını bildiririm.

Cihan Bekir ALTUN

ÖZET
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**10-13 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARDA OYUN ETKİNLİKLERİN MOTOR BECERİ VE
DİKKAT ÜZERİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI**

ALTUN, Cihan Bekir
Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Hareket ve Antrenman Bilimleri Yüksek Lisans Programı
Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Zehra GÖZEL
Haziran 2024, 87 Sayfa

Yapılan bu çalışmada 10-13 Yaş grubu çocuklarda oyun etkinliklerinin motor beceri ve dikkat üzerine etkisinin araştırılması amaçlanmaktadır. Bu tez çalışmasında 2022 - 2023 Eğitim ve Öğretim Yılı'nda Adıyaman Merkez İli İkra Koleji'nde eğitim gören Ortaokul öğrencileri arasından 36 erkek ve 30 kız öğrenci çalışmaya dâhil edilmek üzere toplam 66 öğrenci ile çalışma yürütülmüştür. Çalışmaya alınan çocuklar 8 hafta boyunca dikkat ve temel motorik düzeylerini geliştirmeye yönelik eğitsel oyunlar oynatılmıştır. Dikkat kavramı fiziksel ve zihinsel yeteneklerini belirli bir yere belirli bir zamanda odaklanması olarak bilinir. Motor becerileri bireyin hayat boyu motor davranışlarından kaynaklanan motor görevin getirmiş olduğu ve bireyin çevre koşulların ve biyolojik yapımızda meydana gelen değişimler olarak adlandırabiliriz. Bu çalışmada çocuklara uygulanan oyun etkinliklerinin; dikkat ve motor beceri açısından etkileri incelendi.

Katılımcılar kontrol ve çalışma grubu olarak 2 grupta incelenmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak dikkat düzeyini belirlemede D2 dikkat testi ve motor becerileri düzeylerini ölçmek için Dordel-Koch-Test (DKT) uygulanmıştır. Yapılan testler sonucunda oyun etkinliklerin dikkat ve motor becerileri üzerinde olumlu sonuçlar oluşturduğu gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: D2 dikkat testi, Dordel-Koch test, Motor Beceri, Oyun, Dikkat

ABSTRACT
MASTER'S THESIS

**INVESTIGATION OF THE EFFECT OF GAME ACTIVITIES ON MOTOR SKILLS
AND ATTENTION IN CHILDREN AGED 10-13 YEARS**

ALTUN, Cihan Bekir
Niğde Ömer Halisdemir University
Trainer Education Movement and Training Science in Sports
The Consultant: Dr.Lc. Member Zehra GÖZEL
June 2024, 87 Page

In this study, it is aimed to investigate the effect of game activities on motor skills and attention in children aged 10-13 years. In this thesis study, a study was conducted with a total of 66 students, including 36 male and 30 female students from among Secondary school students studying at Ikra College of Decadent Central Province in the 2022 - 2023 Academic Year. The children included in the study were played educational games aimed at improving their attention and basic motoric levels for 8 weeks. The concept of attention is known as focusing your physical and mental abilities on a specific place at a specific time. We can call motor skills as changes caused by motor tasks caused by an individual's lifelong motor behavior and changes in an individual's environmental conditions and our biological structure. In this study, the effects of game activities applied to children in terms of attention and motor skills were examined. The participants were examined in 2 groups as control and study groups. In the research, Dordel-Koch-Test (DKT) was applied to measure D2 attention test and motor skills levels in determining attention level as a data collection tool. As a result of the tests conducted, it has been observed that game activities have positive results on attention and motor skills.

Keywords: D2 attention test, Dordel-Koch test, Motor Skill, Game, Attention

ÖN SÖZ

Oyunsal etkinlikler, çocukların eğlenirken öğrendiği ve geliştiği aktivitelerdir. Oyunsal etkinliklerin çocukların motor beceri ve dikkat düzeylerine olumlu etkisi, hem fiziksel hem de zihinsel gelişimlerine katkıda bulunur. Oyunlar genellikle çocukların fiziksel aktivite yapmasını gerektirir. Oyunsal etkinlikler, çocukların bedenlerini nasıl kontrol edeceklerini ve fiziksel yeteneklerini nasıl kullanacaklarını öğrenmelerine yardımcı olur. Bu, denge, koordinasyon ve postür gibi motor becerilerin gelişimini destekler. Oyunlar genellikle çocukların farklı motor becerilerini geliştirebilecekleri çeşitli aktiviteler sunar. Bazı oyunlar daha çok büyük kas gruplarını hedeflerken (koşma, atlama gibi), bazıları daha çok ince motor becerileri üzerinde odaklanır (parçaları birleştirme, resim yapma gibi). D2 dikkat testi, bireyin dikkatini belirli bir görev veya uyarıcıya yönlendirebilme, odaklanma ve bu odaklanmayı sürdürme yeteneğini ifade eder. Oyunsal etkinlikler, çocukların dikkatlerini odaklamalarını, görevlere odaklanmalarını ve bu odaklanmayı sürdürmelerini gerektiren birçok farklı aktiviteyi içerir. Bu nedenle, çocukların günlük rutinlerinde düzenli olarak oyunsal etkinliklere katılmaları önemlidir. Çalışmamız ile oyunsal etkinliklerin belli yaş grubundaki çocukların motor beceri ve dikkat testlerini etkileyip etkilemediğine bakılmıştır. Çalışmadaki çocuklara Dordel-Koch Testi (DKT) ve D2 Dikkat testleri uygulanarak elde edilen veriler analiz edilmeye çalışılmıştır.

Bu Tezin hazırlanması aşamasında her daim yanımda olan değerli Anneme, tecrübe ve fikirleriyle bana her zaman yardımcı olan saygıdeğer danışman hocam Dr. Öğretim Üyesi Zehra GÖZEL' e, çalışmamda deneyimleriyle her daim destekçim olan ve sabırla dinleyip yol ve yollar gösteren; Prof. Dr. Yaşar ALTUN' a, bu tezin her bir bölümünün hazırlanmasında paha biçilemez emekleri olan Büşra DELLEKOĞLU, Boze DURAN ve Necla EKİNCİ' ye teşekkürü borç bilirim.

Bu araştırmayı 06/02/2023 tarihinde yaşadığımız deprem felaketinde yaşamını yitiren Müslüm, Havva, Asel, Ali SARIMSAK ailesine, İsmail DOĞAN, ölçüm aldığım öğrencilerime ithaf ediyorum.

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI	i
TEZ BİLDİRİMİ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ÖNSÖZ	v
TABLolar DİZİNİ	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
SİMGELER VE KISALTMALAR	xii
EKLER	xiii
BÖLÜM I	1
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Cümlesi.....	2
1.2. Çalışmanın Amacı.....	3
1.3. Çalışmanın Önemi.....	3
1.4. Çalışmanın Sınırlılıkları.....	3
1.5. Çalışmanın Varsayımları.....	4
1.6. Tanımlar.....	4
BÖLÜM II	6
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1. Oyun Kavramının Tanımı.....	6
2.1.1. Oyunun Kavramsal Olarak Açıklanması.....	6
2.1.2. Oyunların ve Oyun Dönemindeki Çocukların Özellikleri.....	6
2.1.3. Oyun Kavramının Bireylerde Motorsal Gelişim Üzerindeki Reaksiyonları.....	7
2.1.4. Oyunların Bireylerde Kuvvet Gelişimi Üzerindeki Reaksiyonları.....	7
2.1.5. Oyunların Çocuklarda Sürat Gelişimi Üzerine Etkisi.....	7
2.1.6. Oyunların Çocuklarda Dayanıklılık Gelişimi Üzerine Etkisi.....	8
2.1.7. Oyunların Çocuklarda Esneklik Üzerine Etkisi.....	8
2.1.8. Oyunların Çocuklarda Beceri Gelişimi Üzerine Etkisi.....	8
2.2. Gelişim Alanları ve Oyun.....	9
2.2.1. Fiziksel Gelişim ve Oyun.....	9
2.2.2. Duygusal-Sosyal Gelişim ve Oyun.....	10

2.2.3. Bilişsel -Dil Gelişimi ve Oyun	11
2.2.4. Psikomotor Gelişim ve Oyun arasındaki bağlantı	12
2.3. Dikkatin Kavramsal Açıklanması	13
2.3.1. Dikkat Kavramının Yapısı.....	14
2.3.2. Dikkati Etkileyen Faktörler	15
2.3.3. Çocuklarda Dikkat Gelişiminde Oyunun Önemi	16
2.4. Motor Davranış.....	17
2.4.1. Motor Kontrol.....	17
2.4.2. Motor Öğrenme	17
2.4.3. Motor Hareket	17
2.4.4. Motor Performans.....	18
2.4.5. Motor Beceri.....	18
2.4.6. Kaba Motor Beceriler	18
2.4.7. İnce Motor Beceriler	19
2.4.8. Motor Gelişim Dönemleri	19
2.4.9. Motor Gelişimi Etkileyen Öğeler.....	21
2.5. Temel Motorik Özelliklerin Açıklaması	22
2.5.1. Kuvvet	22
2.5.2. Dayanıklılık	23
2.5.3. Sürat.....	23
2.5.4. Koordinasyon	24
2.5.5. Hareketlilik (Esneklik)	25
BÖLÜM III	26
3. YÖNTEM	26
3.1. Çalışmanın Modeli	26
3.2. Çalışmanın Evren ve Örneklemi	26
3.3. Veri Toplama Araçları.....	26
3.3.1. Dordel-Koch Testi.....	27
2.5.6. D2 Dikkat Testi	35
4.BULGULAR	42
BÖLÜM V	55
5. TARTIŞMA	55
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	70

6.1. Sonuç.....	70
6.2. Öneriler.....	72
KAYNAKLAR.....	73



TABLULAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Dordel-Koch Test (DKT) Bataryası Alt Test Açıklamaları	27
Tablo 3.2. Çalışma Grubuna Oynatılan Oyunlar (Hazar, 2017)	37
Tablo 4.1. Gruplara Göre Bazı Nicel Bulguların Karşılaştırılması.....	42
Tablo 4.2. Grup ve süreçlere göre yana sıçrama ölçümlerinin karşılaştırılması	43
Tablo 4.3. Grup ve süreçlere göre esneklik ölçümlerinin karşılaştırılması.....	44
Tablo 4.4. Grup ve süreçlere göre durarak uzun atlama ölçümlerinin karşılaştırılması ..	45
Tablo 4.5. Grup ve süreçlere göre mekik ölçümlerinin karşılaştırılması	46
Tablo 4.6. Grup ve süreçlere göre denge ölçümlerinin karşılaştırılması.....	47
Tablo 4.7. Grup ve süreçlere göre şınav ölçümlerinin karşılaştırılması.....	48
Tablo 4.8. Grup ve süreçlere göre koşu ölçümlerinin karşılaştırılması	48
Tablo 4.9. Grup ve süreçlere göre Tn ölçümlerinin karşılaştırılması	49
Tablo 4.10. Grup ve süreçlere göre E1 ölçümlerinin karşılaştırılması.....	50
Tablo 4.11. Grup ve süreçlere göre E2 ölçümlerinin karşılaştırılması.....	52
Tablo 4.12. Grup ve süreçlere göre CP ölçümlerinin karşılaştırılması	53
Tablo 5.1. Gruplara göre ön test – son test % değişimlerin karşılaştırılması.....	54

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1. Dikkatin Öğrenme ve Öğretmedeki Rolü (Gallahue, 1982).....	14
Şekil 2.2. Gallahue'nin piramit modeli	20
Şekil 2.3. Gallahue'nin motor gelişim evreleri kum saati modeli (Gallahue ve Ozmun, 2006).	21
Şekil 3.1. Yanlara Sıçrama Testi	28
Şekil 3.2. Esneklik Testi	28
Şekil 3.3. Durarak Uzun Atlama Testi	29
Şekil 3.1. Mekik Testi.....	30
Şekil 3.4. Tek Ayak Denge Testi	31
Şekil 3.5. Şınav Testi.....	31
Şekil 3.7.1.. 6 Dakika Koşu Parkuru	33
Şekil 3.7.2. 6 Dakika Koşu Testi.....	34
Şekil 3.8. D2 Dikkat Testi.....	35

GRAFİKLER DİZİNİ

Grafik 4.1. Grup ve süreçlere göre yana sıçrama ölçümlerinin dağılımı	43
Grafik 4.2. Grup ve süreçlere göre esneklik ölçümlerinin dağılımı.....	44
Grafik 4.3. Grup ve süreçlere göre durarak uzun atlama ölçümlerinin dağılımı	45
Grafik 4.4. Grup ve süreçlere göre mekik ölçümlerinin dağılımı	46
Grafik 4.5. Grup ve süreçlere göre denge ölçümlerinin dağılımı	47
Grafik 4.6. Grup ve süreçlere göre şınav ölçümlerinin dağılımı.....	48
Grafik 4.7. Grup ve süreçlere göre koşu ölçümlerinin dağılımı	49
Grafik 4.8. Grup ve süreçlere göre Tn ölçümlerinin dağılımı.....	50
Grafik 4.9. Grup ve süreçlere göre E1 ölçümlerinin dağılımı.....	51
Grafik 4.10. Grup ve süreçlere göre E2 ölçümlerinin dağılımı.....	52
Grafik 4.11. Grup ve süreçlere göre CP ölçümlerinin dağılımı	53

SİMGELER VE KISALTMALAR

DKT	: Dordel-Koch Test
TN	: Hem doğru hem de yanlış işaretlenen tüm maddelerin toplam sayısı olarak tanımlanır.
E1	: İşaretlenmeyerek geçilen harflerin toplam sayısı olarak belirtilir.
E2	: Doğru olarak işaretlenmeyen harflerin toplam sayısını tanımlar.
CP	: Konsantrasyon sayısı olarak belirlenir.
%E	: Testte yapılan hataların yüzdesi olarak belirtilir.
TN-E	: Testte kontrol edilen maddelerin toplamından hatalı değerlerin çıkartılması ile elde edilen sonuçlar olarak tanımlanır.
KG	: Kilogram
M	: Metre
%	: Yüzde İşareti
Ark.	: Arkadaşları
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı

EKLER

Ek -1. Etik Kurul İzin Belgesi..	83
EK-2. Dikkat Testi.....	84
EK-3. Dordel-Koch Test Veri Formu.....	85



BÖLÜM I

1. GİRİŞ

Çocuk yaş grubundaki öğrencilerin gelişim aşamaları gözlemlendiğinde beden büyümelerinin yanında genetik özellikler ile beraber bu kişiler için sağlanan sosyal imkânların düzeyiyle de ilgili olduğu üzerinde durulmaktadır (Renk, 2019). Çocukların hem beden hem de sinir sisteminin gelişimi açısından çeşitli evrelerden geçerek beceri kabiliyeti kazandıkları bilinmektedir (Smith, 1986). Bu gelişim evrelerine bakıldığında çocukların ilk önce emeklediği, ardından yürüdüğü ve bundan sonra da koşmaya başladığı sonucuna varılmıştır. Koşma evresi genellikle okul öncesi döneme denk gelmektedir. Okul öncesi dönemdeki çocukların hareketli olmalarının en belirgin özelliklerinden birisidir. Okul öncesi evresinde motor becerileri öne çıkmaktadır. Büyüme aşamasında motor becerileri çok önemlidir.

Temel motor becerileri çocukların yaşamları boyunca geliştirecekleri daha ileri ve daha karmaşık hareketler (örneğin oyunlar, sporlar ve eğlence etkinlikleri) için yapı taşları olarak kabul edilmektedir (Engel, 2018). Temel motor becerileri motor koordinasyonu ve motor kontrolü gibi altta yatan mekanizmaların yanı sıra bir dizi motor becerisi de bir yeterlilik derecesini temsil eder. (Utesch, 2019; Gallahue, 2012) Genellikle çocuklukta geliştirilen ve daha sonra bağlama ve spora özgü beceriler olarak yeniden düzenlenen temel motor beceriler üç açıdan kategorize edilebilir. Bu beceriler lokomotor becerileri (koşma, zıplama ve sekme gibi), nesne kontrolü/top/manipülatif becerileri (fırlatma, yakalama, top sürme) ve denge becerileri (hareket dışı, örneğin dengeleme ve döndürme gibi) olarak adlandırılır (Lubans, 2010; Logan, 2018).

Temel motor beceride ustalaşmanın, çocukların düzenli ve sıralı bir şekilde gerçekleşen fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişiminin çok önemli unsurları olduğu ileri sürülmektedir (Branta, 1984; True, 2017).

İyi temel motor beceriler, fiziksel aktivite ile pozitif bağlantıları nedeniyle daha fazla fiziksel zindeliğe, vücut ağırlık durumuna, algılanan motor yeterliliğine, spor katılımına, bilişsel işlevine, algılanan esenliğe ve algılanan yaşam kalitesine bağlı olarak daha sağlıklı bir yaşamın temeli olabilir (Renk, 2019).

Temel motor becerileri kazanmak için birçok farklı seçenek mevcuttur.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) çocuklar için temel motor becerileri kazanmaları adına önerdiği fiziksel aktivite sıklığı şu şekildedir;

- Günlük ortalama 40-60 dakika arası orta Őiddette aerobik tarzda çalışmalar yapılmalıdır.
- Haftanın en az 3 günü kas ve kemiklerimizi geliştiren fiziksel aktiviteler yapılmalıdır.
- Herhangi bir fiziksel aktivite yapmadan ve günlük hareket etmeden geçirdiğimiz zaman azaltılmalıdır.
- Çocuğa aktarılacak her türlü bilgi ve beceri oyun oynama yoluyla çocuklara aktarıldığı takdirde ocuk gelişim gösterecektir. Çocuklara oyun ile verilen her beceri çocuğun daha aktif ve daha sağlıklı yaşam becerisine sahip olacağı n görülmektedir. Teknolojinin gelişmesiyle çocukların bilgisayar ve telefona olan bağlılığı artmaktadır. Bu bağımlılık çocuklarda dikkat eksikliği, algılama sorunu, sağlık sorunları gibi birçok farklı soruna yol açmaktadır (Renk, 2019).

1.1. Problem Cümlesi

Bu alışma 10-13 yaş grubu ğrencilerin D2 Dikkat Testi ve Dordel-Koch Test uygulanarak oyunsal etkinliklerle birlikte dikkat ve motor beceri düzeylerini ölçerek yaş ve cinsiyete göre farklılıklar olup olmadığı bu çalışmanın problemini oluşturmaktadır.

Alt Problemler

- 10-13 yaşlarındaki ortaokul kademesinde eğitim gören öğrencilerin yaş ve cinsiyet durumlarına göre yanlara sıçrama testi sonuçları farklılık gösterir mi?
- 10-13 yaşlarındaki ortaokul kademesinde eğitim gören öğrencilerin yaş ve cinsiyet durumlarına göre esneklik testi sonuçları farklılık gösterir mi?
- 10-13 yaşlarındaki ortaokul kademesinde eğitim gören öğrencilerin yaş ve cinsiyet durumlarına göre durarak uzun atlama testi sonuçları farklılık gösterir mi?
- 10-13 yaşlarındaki ortaokul kademesinde eğitim gören öğrencilerin yaş ve cinsiyet durumlarına göre mekik testi sonuçları farklılık gösterir mi?

- 10-13 yaşlarındaki ortaokul kademesinde eğitim gören öğrencilerin yaş ve cinsiyet durumlarına göre tek ayak denge testi sonuçları farklılık gösterir mi?
- 10-13 yaşlarındaki ortaokul kademesinde eğitim gören öğrencilerin yaş ve cinsiyet durumlarına göre sınav testi sonuçları farklılık gösterir mi?
- 10-13 yaşlarındaki ortaokul kademesinde eğitim gören öğrencilerin yaş ve cinsiyet durumlarına göre 6 dakika koşu testi sonuçları farklılık gösterir mi?
- 10-13 yaşlarındaki ortaokul kademesinde eğitim gören öğrencilerin yaş ve cinsiyet durumlarına göre dikkat düzeyleri sonuçları farklılık gösterir mi?

1.2. Çalışmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı oyunsal etkinliklerin 10-13 yaş aralığındaki ortaokul öğrencilerinin motor beceri düzeyleri ve dikkat gelişimi üzerine etkilerinin incelenmesidir.

1.3. Çalışmanın Önemi

Motor beceri ve dikkat düzeyleri çocuğun gelişim sürecini anlamak ve desteklemek için temel bir adımdır. Çocukların motor beceri ve dikkat gelişimi, öğrenme yetenekleri ve günlük yaşamlarında başarıları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu beceriler aynı zamanda çocukların sosyal ve duygusal gelişimini de etkiler. Örneğin, grup etkinliklerine katılmak veya arkadaşlarla oynamak için iyi motor becerilere ve dikkat düzeyine sahip olmak, çocukların sosyal etkileşimlerini ve özgüvenlerini artırır. Yapılan çalışmada oynatılan eğitsel oyunların etkisinin 10-13 yaş arası çocuklarda motor beceri ve dikkat düzeylerinin gelişimine katkı sağlamasına ve kazanılan becerilerin yaşamın gerektiği her anında kullanılmasına sebep olacaktır.

1.4. Çalışmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmanın evreni Adıyaman ilinde yaşayan, 10-13 yaş grubu ortaokul öğrencileri ile sınırlıdır. Araştırma 5., 6., 7. ve 8. Sınıfta eğitim gören öğrenciler

ile sınırlı tutulmuştur. Çalışma ve Kontrol grubu bu evren içerisinde rastgele bir şekilde seçilen öğrencilerle sınırlıdır. Araştırmada elde ettiğimiz sonuçlar, çalışma ve kontrol gruplarında bulunan 10-13 yaş aralığındaki öğrenciler ile sınırlı tutulmuştur. Araştırma, bu çalışmada kullanılan DKT ve D2 Dikkat testi ile sınırlıdır. Araştırma, Adıyaman Merkez İlindeki İkra Koleji'nde okuyan 10-13 yaş aralığındaki öğrenciler ile sınırlı tutulmuştur. Çalışma ve kontrol grubundaki öğrencilerin derslerindeki sporsal etkinlikler ve günlük yaşamlarındaki fiziksel aktivitelere herhangi bir müdahale edilmeden çalışmalar yapılmıştır.

1.5.Çalışmanın Varsayımları

Çalışmamızda kullandığımız araç ve materyaller motor beceri ve dikkat seviyesini belirlemek için yeterli olduğu varsayılmaktadır. Çalışma ve kontrol grubuna ön ve son testte uygulanan DKT ve D2 Dikkat Testi çalışmalarında gerçek performanslarını sergiledikleri ve herhangi bir dış etmeden etkilenmedikleri varsayılmaktadır. Çalışma grubuna 8 hafta boyunca oynatılan eğitsel oyunlara keyifli ve istekli bir şekilde katıldıkları varsayılmıştır. Uygulanan istatistiksel yöntemlerin, değerlendirilmelerinin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

1.6.Tanımlar

Fiziksel Aktivite: Fiziksel aktiviteyi şu şekilde tanımlayabiliriz. Fiziksel aktivite normal düzeyin üstünde enerji harcanmasını sağlayan iskelet ve kas sistemleri vasıtasıyla gerçekleştirilen ve özellikle sağlık açısından faydalı olan hareketler olarak gösterilmektedir. Örnek olarak dans etmek, egzersiz yapmak, oyun oynamak ve eşitli spor faaliyetlerini yapmak gibi çeşitli faaliyetler fiziksel aktivite olarak adlandırılırlar. Bu faaliyetler bünyelerinde kas ve kemik hareketlerini barındırır(WHO, 2018).

Bedensel Aktivite Programı: Bireylerin oyun ve fiziksel aktivite yardımıyla hayat boyu kullanacakları sağlıklı yaşam becerileri, olayları ve bağlantılı oldukları yaşam becerilerini iyileştirerek bir diğer adımdaki eğitim seviyesine hazırlanmak olarak adlandırılır (Altun, 2017).

Oyun: Oyun kavramının birçok farklı tanımı mevcuttur. Oyun, amacı olan ya da amaçsız ve kurallı-kuralsız, çocuğun tüm gelişim alanlarına etkileyen, çocuğun isteyerek veya severek katıldığı, araçlarla ya da araçsız olarak gerçekleştirilen en doğal öğrenme yöntemidir (Cirav, 2018).

Dikkat: Bireylerin çevremizdeki seslere yoğunlaşır, duyu organlarımızla bilinç seviyesindeki uyarıcılara zihinsel olarak yönlendirilmesi olarak adlandırılır (Kayış, 2023).

Seçici Dikkat: İnsanların belirli bir uyarıya algılama ve diğer tüm uyarıları görmezden gelme durumuna denilmektedir. Başka bir deyişle bireyin sevdiği ve önemseydiği bir şeyin özelliklerine dikkat etmesi olarak adlandırılabilir (Kurt, 2021).

Motor Beceri: Günlük aktiviteler içerisinde öğrenilen istemli hareketler bütünü olarak tanımlanır (Özer, 2004).

BÖLÜM II

2. GENEL BİLGİLER

2.1.Oyun Kavramının Tanımı

2.1.1. Oyunun Kavramsal Olarak Açıklanması

Oyun kavramını birçok farklı şekilde tanımlamak mümkündür. Oyun; insanların (özellikle çocukların) belli bir yöne dönük olarak (eğlenme ve sağlık gibi) gündelik çalışmalarının dışında hem fiziksel hem de psikolojik becerilerle sınırlı olduğu üzerinde durulmaktadır. Oyunlar oynandığı mekâna ve zamana göre bireye ait kurallarla ve bireysel isteklerle oynama grupları oluşturur (Koçyiğit vd. 2007). Oyun belirli sınırlandırılmış kurallar içeren, çocuğun istekleri ile sınırlı olduğu, içinden gelen, o anı yaşatan, zorunluluklar dünyasından, günlük hayat şekline kaçışını belirleyen ve keyif aldıkları sosyal aktivitelerden biridir. Çocukların günlük yaşamdaki statüleri onlara oyun oynarken hiçbir fayda sağlamaz. Birey oyun oynayarak zihinsel olarak gelişimini sağlar. Oyun kavramı bireyin zihinsel gelişiminde gerekli olan bir faktördür. Birey oyun oynayarak gerçekleri ile tarafsız olarak taklit ederler. Oyun oynayarak çocuklar, hem günlük faaliyetleri yaparak sosyal rollere girer hem de hayatı için önemli olayları ve aşamaları deneyimler (Georges, 2007; Renk, 2019).

2.1.2. Oyunların ve Oyun Dönemindeki Çocukların Özellikleri

Dünyanın farklı coğrafyalarında ve farklı kültürlerinde oyunlar birbirinden farklılık göstermektedir. Oyun oynamak Dünyanın her tarafında çocukların keyifle yaptıkları en önemli faaliyetlerinden biridir. Bu farklılıkta çocukların cinsiyeti, yaşı ve gelişim adımları gibi farklı etmen göz önünde bulundurulmuştur. Çocukların başlangıçta oyunlar için çevresinde buldukları ağaç dalları, taşlar, küçük kutular, boş kavanozlar ve çeşitli kutular gibi nesnelere yan yana dizerek ya da üst üste ekleyerek oyun oynamaya başlarlar.

Daha sonra çocukların oluşturdukları bu farklı öğeleri tasavvur ederek vermiş olduğu yaratıcılıkla zihinlerinde düşündükleri nesnelere özdeşleştirmişlerdir. Bu olaylardan sonra ilave gereçleri kullanarak günlük hayatlarında var olan mandıra, kulübe, ev, araba ve bahçe gibi çevrede bulunan yapıları tanımlamak için bu gereçleri kullanırlar. Bireyler yaş aldıkça oyun oynama sayısında azalma görülmektedir.

Çocuklardaki büyüme süreciyle beraber dikkat süreleri önceki dönemlere göre artış göstermektedir. Çocuklarda büyümeyle birlikte çocuk fiziksel olarak gelişim gösterir.

Bu gelişime birlikte çocuk fiziksel ve ruhsal becerileriyle birlikte koordinasyon gerektiren oyunlara ilgisi artar ve bu sayede çocuk hem becerilerini artırır hem de hayata dair farklı deneyimler kazanır (Seyrek ve Sun, 1985; Renk, 2019).

2.1.3. Oyun Kavramının Bireylerde Motorsal Gelişim Üzerindeki Reaksiyonları

Motorik faaliyetler koşmak, yürümek, zıplamak, fırlatmak, yakalamak gibi faaliyetlerde güç gerektiren motorsal faaliyetler denilmektedir. Yapılan bu faaliyetler hareket, solunum, sindirim ve dolaşım sistemine olumlu etkiler göstermektedir. Oyunların bu motorik faaliyetleri desteklemektedir. Yapılan bu faaliyetler çocukların motorik özelliklerini (kuvvet, dayanıklılık, esneklik, koordinasyon) olumlu yönde etkiler (Aynacıyan, 2020). Çocuklar gelişirken önemli aşamalardan geçmektedir. Bu aşamalar esnasında farklı özel beceriler kazanması gerekmektedir. Çocukların gelişim aşamasında temel becerileri kazanmaz ise gelecek evrelerin aksamasını ve çocuk burundan dolayı olumsuz etkilenebilir. İlkokula başladığı evrede çocuğun imkân kısıtlaması nedeniyle hayatlarının geri kalanında başarılı olma şansını etkilemektedir (Öztürk, 2009).

2.1.4. Oyunların Bireylerde Kuvvet Gelişimi Üzerindeki Reaksiyonları

Oyunların çocuklarda kuvvet gelişimine bakıldığında bireyin öz vücut ağırlığı ile yer çekimine karşı, rakibini kendine doğru itme-çekme ile karşı taraftaki bireyin kuvvetine karşı yaptığı direnç olarak tanımlanır. Sürekli çaba sarf edilen oyunlarda kuvvet ağırlıklı olarak kullanılmaktadır. Bu oyunlarda kullanılan kuvvet bireylerin kas gelişimine, eklem ve tendonların gelişmesine sebep olur (M.E.B. 2013).

2.1.5. Oyunların Çocuklarda Sürat Gelişimi Üzerine Etkisi

Sürat kavramı bireyin bizzat uyguladığı en yüksek hızla, farklı yerlere hareket ettirme yeteneği olarak bilinir. Çocukların süratı gelişim evrelerinde farklılık gösterebilir. İlkokul aşamasındaki çocuklar fiziksel aktiviteleri yaparken çocukların süratı önemli ölçüde artması gözlemlenir. Çocuklarda sürat yeteneğinin erken yaşlarda başlanmalı ve eğitim programlarıyla desteklenmelidir (Özbar, 2007).

2.1.6. Oyunların Çocuklarda Dayanıklılık Gelişimi Üzerine Etkisi

Dayanıklılık genellikle insanların bedensel ve işlevsel tükenmişliğe dayanma gücü olarak adlandırılır (Sevim, 2007). Çocuk yaşta dayanıklılığın geliştirilerek artırılması çocuğunun iskelet sistemi, kas sistemi ve kan dolaşım sisteminin psikolojik durumunu pozitif yönde etkilemektedir (Sevim, 1995).

Çocukların dayanıklılığını artırmak için oyun ve fiziksel aktiviteler yapılması bilinen en iyi yöntemlerdir. Çocuklarda dayanıklılık sağlanırken yapılan aktiviteler çocuğun sıkılmaması için çekiciliği artırılmalıdır. Bu sayede çocuk oyunların cazibesine kapılarak oyunu devam ederler bu sayede oyunun süresi artar ve bu yüzden dayanaklıkları gelişir (M.E. B. 2013).

2.1.7. Oyunların Çocuklarda Esneklik Üzerinde Etkisi

Esneklik insanın anatomik yapısıyla ilgilidir. Çocukların oyun esnasında yaptığı birçok farklı hareket esnekliği geliştirmektedir. Esnekliğin etkili olduğu faktörler vardır; kas liflerinin gerilme yeteneği, derinin esnekliği, kasların alışma kapasitesi, tükenmişlik, merkezi sinir sisteminin uygulama süreci, günün vakitleri ve ortam ısı, yaş ve cinsiyet farkı olarak esneklik farklılık gösterir.

Megütay esnekliğin 4-8 yaş aralığındaki kız çocuklarında ve 4-13 yaş aralığındaki erkek çocukların çok önemli olduğunu ve bu yaşlarında çok hızlı ilerlediğini gözlemlemiştir. Bu yüzden bu yaşlardaki çocuklarda esnekliğin geliştirici etkinliklerin yapılması gerektiğini öne sürmüştür (Mengütay, 2005; Saraçoğlu, 2019).

2.1.8. Oyunların Çocuklarda Beceri Gelişimi Üzerine Etkisi

Oyunda uygun zamanda kasların belirli miktarda kasılması için merkezi sinir sisteminin uygun uyarılar göndermesi gerekmektedir. Bir oyunun bünyesinde çeşitli motorik özellikler geliştirilebilir.

Oyunlar, çocuğun temel motorik özelliklerinin gelişmesiyle ile vücut koordinasyonun, merkezi sinir sistemin ve esnekliğin birçok yönden gelişmesine bağlı olduğunu göstermektedir (Renk, 2017).

2.2. Gelişim Alanları ve Oyun

Gelişim; ilk önce organizmada başlar ve fiziksel, zihinsel, duygusal, sosyal anlamda aşamalar kat ederek en son kademeye varıncaya kadar sürekli gelişim gösteren bir süreçtir olarak adlandırılır (Senemoğlu, 1996). Gelişim kavramı hem karışık hem de sürekliliği olan bir süreçtir. Gelişim aynı zamanda bedensel zihinsel ve duygusal kavramlarının tümünü barındıran değişkenler bütünü olarak ta denilebilir. Çocuklar yaş aldıkça büyür, gelişir ve değişim evleri geçirirler (Özer, 2007).

Çocuklar oyunlar vasıtasıyla kendini geliştirir ve bu sayede bir beceri kazanır. Çocuklar oyun oynarken yetişkinlerin öğretmediği birçok beceriyi oyun sayesinde öğrendiği gözlemlenmiştir. Oyun aynı zamanda bir tedavi yöntemi olarak kullanılması çocuğun yaşantısında ne kadar elzem bir olgu olduğunu da göz önünde bulundurulmalıdır. Çocuk oyun oynarken özgür olur. Kişi oyun oynarken özgür olması ileri yaşamında çok iyi beceriler kazanmasına yardımcı olur. Örneğin empati duygusu kazanır, karşısındakini incitmeden fikrini söyleyebilme özelliğini kazanır, uyumlu bir kişi olur, toplumu seven ve geleceğe yön verebilen bir birey olur bunun gibi birçok iyi beceri kazanabilir (Yavuzer, 1998; Uzun, 2019).

2.2.1. Fiziksel Gelişim ve Oyun

Büyüme bireyin hayatında dört önemli evreyi temsil eder. Bu büyüme evreleri iki yavaş ve iki hızlı evrelerdir. Bireyin anne karnındaki evre ve doğumdan sonraki ilk 6 ay bu iki evrede çocuk çok hızlı büyüme döngüsüne girmektedir.

Çocuk bu evreleri atlattıktan sonra diğer evrelerde büyüme ve gelişme diğer geçen iki evreye göre daha yavaş ilerler. Bu yavaşlama evresi ergenliğe kadar devam etmektedir. Büyüme ergenlik döneminde 15-16 yaş aralığında tekrar hızlanır. Bu evreye de “ergenlik sıçraması evresi” denilmektedir. (Tüfekçioğlu, 2002).

Fiziksel gelişimde oyunun önemi ise bu evrelerde yaptığı fiziksel hareketlerdir. Oyunun büyük ve küçük kas gelişimlerini hızlandırma, kan dolaşımını hızlandırma, dokulara gerekli oksijeni daha iyi sağlama güneş ve açık havadan yararlanma, çocuğun iştahını açma, uykusunu ayarlama vb. fiziksel gelişimine olan pozitif etkileri bulunmaktadır. Bu yüzde fiziksel gelişim ve oyun kavramları birbirleriyle bağlantılı kavramlardır (Özdenk, 2007).

2.2.2. Duygusal-Sosyal Gelişim ve Oyun

Oyun kavramı ve duygusal gelişim ile alakalı bağlamlar psikanalistik kuramcılar farklı çalışmalar bulunmaktadır. Oyun oynarken çocuk duygularını, düşüncelerini, isteklerini beklentilerini rahatça ortaya çıkarmasına olanak sağlar. Ayrıca rekabet etme, öfkelenme, kıskançlık, üzüntü gibi duyguların fark edilmesini sağlar ve bu duyguların üstesinden gelmesine de yardımcı olur (Navdar, 2017). Oyun çocuklarda duyguları netleştirdiği gibi aynı zamanda oyun çocuklarda becerilerini ve yeteneklerini de artırır. Oyun oynarken çocuk hem kendine hem de başkalarına saygı duyma yeteneklerini geliştirir. Oyun çocuğun işittiklerini ve gözlemlediklerini tecrübe etmek ve öğrendiklerini sağlamlaştırıp doğru olmayan tavırlarını düzeltebildiği bir âlemdir. Oyun aynı zamanda pasif olan ve cesareti olmaya çocuklara bu duyguların üstesinden gelebilme kabiliyeti verir (M.E.B., 2007).

Bu psikoanalitik teorisyenlere göre oyun, çocukların duygusal süreçleri doğal olarak başlayabilmesi için en uygun alandır. Çocuklarda ve yetişkinlerde bu süreçler farklılık gösterir yetişkinlerde bizi rahatsız eden duygu ve düşünceleri zihnimize defalarca tekrar ve bir sonuca varırız. Çocuklarda bu duygusal süreç ise oyunlarla çözülür (Özdoğan, 1997).

Çocuklar oyun ile birçok duygunun üstesinden gelir. Bu duyguları hissetmesi ve bu duygularla başa çıkması da oyun sayesinde olur. Ayrıca farklı canlı cansız nesnelere oyun oynamak ve onlarla bağ kurmak çocuklarda onlara bakmayı, korumayı ve sevmeyi öğretir. Çocuk oyunda yeni tecrübeler edinir, düşüncelerinde kararlı olup bu düşünceleri savunur, eğlenme, kızma, sevinme gibi duygusal tepkileri verir (Yavuzer, 2003).

Sosyal gelişimde insan biyolojik bir varlık olarak dünyaya gelir. İnsan doğduktan sonra doğduğu çevreye göre sosyal yaşamı şekillenir. İnsanın sosyal bir varlık olabilmesi için biyolojik yanı sıra sosyal niteliklerde kazanması gerekmektedir. Sosyalleşme birey olma süreci bütün yaşamı boyunca devam eder.

Sosyalleşme adındaki bu süreç insanın toplum içerisinde yaşayabilmesi için gerekli olan toplumsal değerlerin, toplumsal normların bilgisini kazanır, içselleştirir ve somutlaştıran bir evredir (Kızılloluk, 2001). Sosyal gelişim çocuklarda çok erken yaşta verilmesi ve bilinçlendirilmesi gereken bir konudur.

Sosyal gelişim konusunda sıkıntı geçmeyen bireyler çevre şartlarına daha kolay adapte olurken sosyal gelişim konusunda sıkıntı çeken bireyler ise toplumdan uzaklaşır ve sosyal açıdan başarısız olurlar. Bu yüzden okul öncesi eğitimde daha çok sosyal gelişime ağırlık verilmesi gerekmektedir. Eğer daha çok önem verilir ise çocukta ileriki yaşamında daha başarılı olması sağlanabilir (Özdenk, 2007). Sosyal bir gelişim için ise oyun çok iyi bir araçtır. Oyun oynarken çocuk hem kuralları öğrenir hem insanlar iletişim kurar hem de birçok farklı duyguyu öğrenerek sosyal anlamada kendini geliştirir. Oyunlarda öğrenilen bu tür duygu ve kazanımlar yetişkin olurken nasıl bir insan olunacağını da belirler. O yüzden oyun sosyal gelişim için gerekli bir araçtır (Kızılloluk, 2001).

2.2.3. Bilişsel -Dil Gelişimi ve Oyun

Oyun bilişsel gelişimi ve dil gelişimini etkilediği gibi fiziksel ve duygusal gelişimini, psikomotor gelişimini ve sosyal gelişimini de etkiler. Oyun oynamak çocuğun çevresinin tanıma, dünyayı keşfetme, merak duygunun giderir. Ayrıca oyunla birlikte hafızada tutma, hatırlama, adlandırma, eşleştirme, sınıflandırma, gibi zihinsel süreçlerin işleyişi gibi farklı meziyetleri hızlandırır ve geliştirir. Oyun oynamak mantıklı bir şekilde düşünüp hareket etmeyi, sebep-sonuç bağlantısını kurmayı, ilgisini bir alanda toplayabilmeyi, bir hedefe yönelik çalışabilmesi, oyunda neden olan problemleri fark etmeyi ve bu sorunlara çözümler üretmeyi öğrenmektedir (Seyrek, 2005; Özdenk, 2007).

Bilişsel gelişim çocuklarda önemli bir süreç oluyor. Çocukların dil gelişiminde oldukça önemlidir. Dil insanların iletişim kurma yöntemidir. Dil gelişimi oyunun tüm alanlarını etkilemektedir. Oyunda dil gelişimi oyunu anlama ve kavramada çok yardımcı olmaktadır. Dil gelişimi özellikle ilkokulda daha akıcı olmaya başlar. Şarkılı oyunlarda çocuk dili daha akıcı kullanır. Şarkılı oyunlarda çocuğun bilmediği kelimeler olur ve çocuk bu kelimeleri öğrenerek kelime dağarcığını genişletir. Oyunlarla çocuk dil gelişimini büyük ölçüde iyileştirir ve toplama daha çabuk adapte olur (Özdenk, 2007).

2.2.4. Psikomotor Gelişim ve Oyun arasındaki bağlantı

Psikomotor gelişim şu şekilde tanımlanabilir. Psikomotor gelişimi, merkezi sinir sistemindeki gelişim ve fiziksel gelişim ile birlikte vücudun isteğe bağlı olarak hareket etmesi olarak adlandırılır (Özer, 2005; Diken, 2010). Ayrıca psikomotor gelişimi ana mayası hareketliliktir. Hareketlilik anne karnında başlar ve tüm hayatımız boyunca devam eder (Özer, 2000). Çocuklar aynı yaş dönemleri içerisinde olsalar dahi vücut tipleri, fiziksel uygunluk seviyeleri, kabiliyetleri, kavrama hızları, yaşadıkları deneyimler, motivasyonları, buldukları aile ortamı ve aile yapısı açısından birbirlerinden farklı olarak gelişim göstermektedirler. Çocuğun motor gelişimi sinir kas sistemi açısından bakıldığında, motor davranışların bir koordine bir şekilde ama bir düzen içerisinde olmadan karmaşık bir şekilde yapıldığı görülmektedir (Gökmen, 1995).

Psikomotor gelişim, bireyin bedensel ve sinir sisteminin gelişimi paralel olarak bireyin arzulanması hareket etmesi olarak tanımlanır. Çocuk oyun oynarken vücudunu hareket ettirir ve kasları çalıştığı için gelişim gösterir. Yakalama, sıçrama, atlama, fırlatma gibi temel motorik hareketler büyük kasların gelişimine katkı sağlar. Doğrama, fırlatma, bağlama, ilikleme gibi uygulamalarla birlikte küçük kas becerileri gelişim gösterir. Bu sayede dikkat, koordinasyon, esneklik gibi yetileri geliştirerek psikomotor becerilerin içinde bulunmuş olduğu dönemin becerilerine sahip olur (Öztürk, 2001).

Çocuğun gelişim seviyesine bakıldığında çocuğa yapılan etkinlikler 2 yaş sonrası dönemde psikomotor gelişim için göz önünde bulundurulması gerekmektedir. çocukların anaokul dönemleri baz alınarak aşamalı olarak artan bir şekilde koordinasyon, kuvvet, reaksiyon, dikkat, hız, denge ve esneklik gibi özellikler uygulamalarla birlikte önem arz etmektedir (Topkaya, 2004).

Çocuklara oynatılan oyunlarla motor reaksiyonların süresi hızlı ve akıcı bir şekilde motor yetilerini elde edilmesine olumlu yönde etki gösterecektir. Oyun sürecinde çocuk, kendi vücudunun içinde bulunmuş olduğu yer ve mekâna etkisini kontrol edecektir. İnce motor becerileri el-göz koordinasyonu küçük nesnelere oynayarak ileri bir seviyeye getirirken, daha büyük ve hareketli nesnelere ise kaba motor becerilerin gelişmesine yardımcı olurlar. Bu şekilde bireyin öz bedensel yeteneklerinin farkına varıp fiziksel ve zihinsel olarak başarı duygusu tadıp özgüveni artmaktadır. Ayrıca, oyunlarla birlikte çocukların uzuvları arasında koordinasyon ve istikrarlı olarak, hareketlerde elastikiyet ve atiklik becerileri kazanmaktadır (Pehlivan, 2005).

2.3. Dikkatin Kavramsal Açıklanması

Dikkat kavramını incelediğimizde henüz dikkat kavramının net bir açıklaması mevcut değildir. Dikkat kavramını şu şekilde tanımlamaktadır; “Çevre içerisinde gelen birçok uyarıcıdan, organizmanın bulunmuş olduğu koşullara bağlı gereksinim ve amaçlarına yönelik belirli uyarıcılarla ilgilenmesini sağlayan sinir sisteminin işlevidir” (Parasuraman, 2000). Türk Dil Kurumu’nda dikkat kelimesinin anlamı ise “Duygularla düşünceyi bir şey üzerinde toplama, uyanıklık” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2019). Dikkati kelimesini en sade şekilde tanımlarsak, etraftaki birçok uyarıcıdan yalnız o an ihtiyaç duyulan uyarıcıyı algılayan bir sinir sistemi hareketidir olmasıdır. Sinir sisteminde başlangıçta, çevresindeki işitsel danışmanlığını titizlikle tamamlama özelliği vardır. Sinir sistemi, eş zamanlarda birden fazla duysal seçiciliği içinde barındırır (Banich, 1997; Kurt, 2021).

Dikkat kavramının seçme özelliğinin bulunması halinde, sistem çevrede olan birden fazla uyarana aynı ölçüde cevap veremez. Bu yüzden dikkat kavramını tanımak ve algılamak kapsamlı bir olaya halini almaktadır. Dikkat kavramı içerisinde seçme, uyarın kontrolü, odaklanma, uyanıklık ve uyarılmışlık hali gibi birçok farklı etmen barındırır (Karabekiroğlu, 2012; 18). Dikkat kavramını araştırmalar incelerken genellikle üç özelliği üzerinde dururlar.

Bu üç özellik seçme, çaba-kontrol, aktiflik-uyanıklık olarak sıralanabilir. Seçme seçeneğine bakıldığında bireyin düşüncelerinden bazılarının ön plana çıkarılması ya da bazılarının yok sayılması olarak tanımlanabilir. Ayrıca dikkatin amacı amaca yönelik kullanılması otomatik davranışların engellenmesini ve davranışların kontrolünü de barındırır. Dikkat kavramın etkisiyle işlemlerin yapılabilmesi ise zihnin çevreye karşı belirli bir aktiflik, uyanıklık, tetiklilik seviyesinde olmasını gerektirir. O halde dikkat, davranışlarımızı kontrol etmek amacıyla ihtiyacımız olan bilgileri seçmemizi sağlayan uygun düzeyde bir aktiflik durumunu belirten karmaşık bir yapıdır (Öztoklu, 2022;11-12).

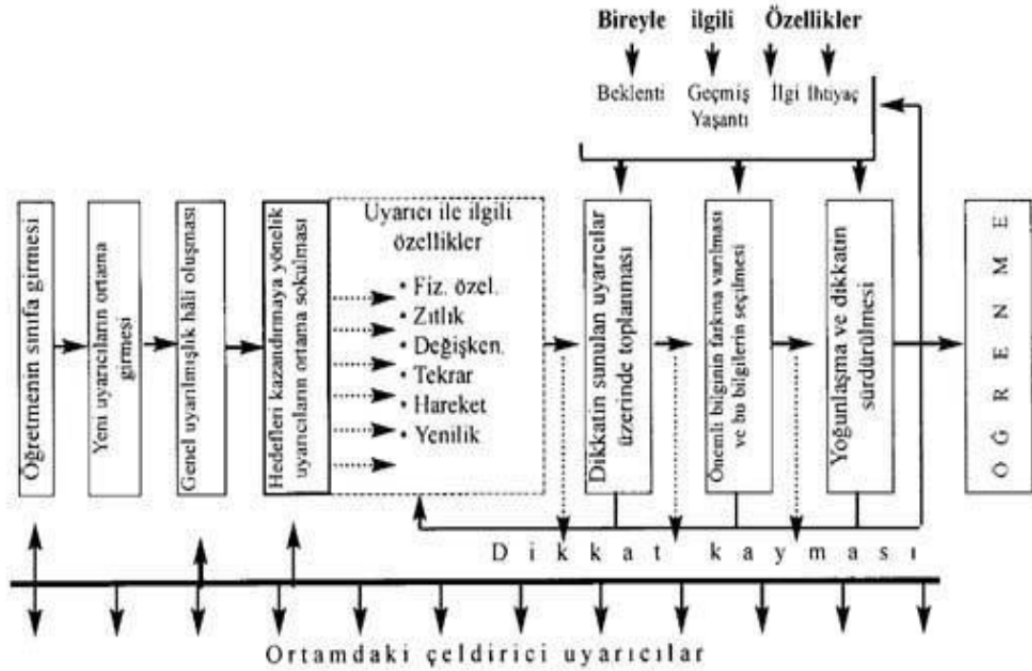
Dikkat kavramı iki grupta incelenebilir. Bunlardan ilki, etrafi süzücü dikkattir. Çevrede var olan ihtarların hangisinin insanlar için gerekli olduğunu kavrayabilmek için, aralıksız bir şekilde etraftaki ihtarları bilinmesini ön görür. Bu dikkat süreci insan etrafındaki değişkenleri kavramaya yardımcı olur. Bir diğeri ise seçici dikkat olarak adlandırılır. Bu dikkat sürecinde bir nesne gözden geçirilir. Bu durumda kavramada seçicilik ve algısal veriler göz önünde bulundurulur. Temelde bireyin var olduğu

ortamda seçici dikkatini denetler. Örnek olarak, birey gün içerisinde açıktıysa etrafında sadece yiyecek odaklı olur ve tüm dikkatini yemeğe toplamış olmaktadır (Bacanlı, 2005).

Dikkatin tanımı araştırma alanlarına göre farklılaşsa da mevcut araştırma açısından dikkatin birden fazla işlevi içerecek şekilde, çok boyutlu bir yapı olarak tanımlanmasının daha açıklayıcı olduğu düşünülebilir.

2.3.1. Dikkat Kavramının Yapısı

Dikkat kavramı yapısal olarak üç şekilde incelenebilir. Bunlar genel uyarılma hali, seçici olma ve bir noktaya yoğunlaşmadır. Bu üç aşamada belirli şekilde birbirini takip eder. Dikkati sağlamak için bu üç aşamanın gerçekleşmesi gerekmektedir. Bir çocuğun dikkati şu şekilde gerçekleşir. Bir bireyin öğrenme ve öğretme evresinde bireyin uyanıklık seviyesi oluşturmaktır. Buna istinaden öğrenecek bireylerin dikkati öğretme gereçlerine yöneltilmektedir. Son düzlükte ise amaçlanan kavrama verilerini elde edilebilmesi için bilişsel bir güç ortaya konmasına katkıda bulunmaktır (Wollfolk-Hoy, 2012). Dikkat kavramı öğrenme ve öğretme durumunu da etkileyen faktörler ve aralarındaki farklı bağlantılar çok karmaşıktır (Gallahue, 1982). Bkz. Şekil (2.1.)



Şekil 2.1. Dikkatin Öğrenme ve Öğretmedeki Rolü

2.3.2. Dikkati Etkileyen Faktörler

Dikkati etkileyen faktörlerin başında gürültü, iki aynı anda yapma, yorgunluk, dış etkenle, sağlık sorunları gibi birçok farklı etmen sıralanabilir. Dikkat bireyin algılamama problemlerinin yanı sıra çocukta psikolojik sorunlara da yol açabilir (Karaduman, 2004). Bu faktörlerin bazıları şu şekildedir (Gözalın, 2013).

Dikkati etkileyen faktörler;

1. Bilinçle alakalı etkenler: Kişinin kavrama, havıza durumlarını ve akıl seviyesi süreçleridir.
2. Hazır olma hali: Bilgili deneyimi bakımından kişinin motor, fiziksel ve duygusal becerilerinin uygunluk durumu,
3. Vücudun dâhili ve harici uyarıcıları: İç uyarıcıları bedensel uyarılar, beslenme durumu ve uyku azlığı, yorgun olma iken dış uyarılar ise ortam sıcaklığı, ortamda bulunan aydınlatma uyarıcısı, ses seviyesinin yüksekliği,
4. Fazlasıyla veya azıyla arzulama,
5. Yerinde bir cezanın ya da yerinde bir ödülün olmaması
6. Hedef olmaması ve belirleyememek,
7. Kazanmaya olan inancın azlığı,
8. Başarı duygusunun yitirilmesi
9. Kaygı düzeyinin yüksek olması ve aşırı derecede endişelenme
10. Kişinin öğrenme geçmişinin iç dünyasındaki duygu durumuyla bağlantı kuramaması
11. Zamanı yönetememe ve kontrol altında tutamamak.
12. Öğretmenin zorlayıcı ve baskıcı yöntemlerinin değişmez bir düzen içerisinde olması
13. Geleneksek ve hakimiyet özelliğine sahip öğretmen kabiliyeti,
14. Zümre içerisinde iletişim kısmında etkileşim ortamını yaratamamak,
15. Mutlak ve sert hatlarla atanmış başarı parametreleri,
16. Kişinin eğitim sürecinde yalnız kalması,
17. Eğitimde eşit, etkin katılım,
18. Öğrenilen bilgilerin soyut ve karışıklık seviyesinin yüksek oranda olması,

19. Eğitim yapılan ortamın zihinsel ve bedensel özelliklerinin, öğretim amacına uygun olma seviyesi,

2.3.3. Çocuklarda Dikkat Gelişiminde Oyunun Önemi

Çocukların çevreyle olumlu etkileşimde bulunmaları ve kendilerini iyi hissetmeleri için veya farklı yetileri geliştirip sergilemelerinde sosyal faaliyetlerin, çeşitli oyunların, ilgi alanları, etkinlikler, beden eğitimi gibi farklı aktivitelerin dikkat eksikliğinde önemli faktörlerdir (Renk 2019). Her fiziksel aktivite, beynin çeşitli alanlarında kullanılmayan sinir hücrelerinin azalıp devamlı kullanılanların gelişmesine katkı sağlar. Beyni aktifliğini muhafaza etmek için çocukların oynadığı oyunların yeni sinir ağlarını oluşturan ve daha öncekileri olgunlaştıran bu oyunlardan daha olumlu sonuçlar doğuran bir yöntem olmadığı bilinmektedir (Altun, 2017). Çocuk; genelde anne karnından çıktıktan sonra çevresini keşfetme, merak etme iç güdüsü içinde çevresindekileri görebildiği, dokunabildiği, hissedebildiği tümünü algılama çabası içerisinde. Bebekler, başlangıçta etrafında bulunan insanları veya objeleri görme yetisiyle izler ve duyduğu seslere tepki gösterir.

Çocuk giderek anne veya bakıcısını fark etmeye başlar ve dikkatle onu izlemeye başlar. Çocuk bir sonraki evrede çocuk etrafında bulduğu objeleri kavrar ve duyu organlarıyla tanır ve algılar. Çocuk birinci yılın son aylarında nesnelere dikkatini uzun süre aktif bir şekilde yoğunlaştırır. Daha sonra çocuk çevresini keşfetme arzusu ile odaklanma süresini azaltsa da bu dikkat yetersizliği, benimsediği başka bir nesne ve durumlara yönelmesiyle düzelir ve odaklanma yoğunluğunu arttırır. Çocuk yaş aldıkça farklı beceriler kazanır örneğin 2-4 yaşındaki çocuklar bir nesneyi yerden alıp fırlatabilir ya da ayağıyla bir nesnesinin yerini değiştirebilir. Dört ve beş yaşındaki çocuklar ise belirli bir doğrultuda düz yürüyebilir altı yaşındaki çocuklar ise farklı nesnelere başka bir cisme vurabilir ve tek ayaküstünde birkaç saniye durabilirler. Çocuk okula başladığında hiç görmediği ve bilmediği konularda konuya dâhil olabilir ya da olmayabilir. Konuya dâhil olduğunda en yirmi dakika dikkatini konuya verebilir (Saraçoğlu, 2019). Çocuk kendi arzusuyla müdahil olduğu konularda etkinlik süresini uzatabilir. Ek olarak çocuk anaokulu dönemlerinde dikkatleri uzun bir süre aktif tutmazlar ayrıca bu dönemlerde çocuğun kişiliğinin oluşmasından tüm etkinliklere etkin bir şekilde katılmalıdır. Çocuk bir konuya veya bir olaya odaklanma süresi çocuğun kişiliğiyle ve ilgilendiği alanlarla göre farklılık gösterebilir (megep.meb.gov.tr/mte).

2.4. Motor Davranış

Motor davranışında çocukların sürekli olarak büyüüp gelişmesi en önemli özelliklerdendir. Motoru kelimesi tanımlarken özellikle hareketle ilişkilendirilir. Her bireyin gelişim evresine baktığımızda anne karnında başlar bu gelişim doğumdan sonra devam eder. Refleks hareketleri öncelikle gelişir ve hayatımız boyunca devam eder bu reflekslerin bazıları da organlarımız vasıtasıyla bilinçli olarak yapılmasıyla motor davranışı dediğimiz olay gerçekleşir (Saraçoğlu, 2019).

2.4.1. Motor Kontrol

Motor kontrol kavramında birçok kişi tutarlı deneme sonucunu ve gerçekleştirilme olanağını kabul ederler. Gallahue motor kontrolü şu şekilde tanımlamıştır. Bu kuramcıya göre “İnsan hareketlerinin temelini oluşturan fiziksel ve sinirsel mekanizmaların araştırılması ile ilgilenen motor öğrenme ve gelişimin bir yönü” olarak benimser (Gallahue, 2012).

2.4.2. Motor Öğrenme

Motor öğrenme becerisi yaşantımız boyunca edindiğimiz motor davranışlarının kalıcı haline gelmesine denilmektedir. Başka bir deyişle motor öğrenmede bir hareketin deneyimle öğrenilmesi ve bu sayede motor performansında ilerleme sağlanması olarak tanımlanabilir. Motor öğrenme motor performansıyla aynı kavramlar değildir. Motor öğrenme motor performansı gibi kısa bir sürede fark edilmez. Motor öğrenmede tekrar ve alıştırma ile kalıcı hale geldiği müddetçe motor öğrenme gerçekleşmiştir denilebilmektedir (Aslan, 2020).

2.4.3. Motor Hareket

Hareket kavramını şu şekilde açıklayabiliriz. Hareket insan ve hayvan vücudunda bulunan organların yer değiştirmesi denilmektedir (Gallahue, 2012). Ayrıca hareket kavramı, vücudunun her yerinde gözlenebilir bir yer farklı olarak açıklanmak ve hareketin temel motor dönemlerin en üst basamağı olduğu bilinmektedir. Motor hareketi tüm etkinlikleri barındıran yetileri ve motor performansını hedefleyen hareketlerde kas ve kemiklerin koordineli bir şekilde hareket etmesi neticesinde meydana gelen büyük k

asların etkinliği olarak adlandırılır (Kerkez, 2001). Motor hareketlerin belirli bölümleri farkında olarak yapılırken belirli bölümleri ise farkında olmadan yapılan eylemler olarak bilinir. Motor hareketlerinin gelişmesinde en büyük katkıyı sinir sistemi üstlenmektedir. (Başer, 1997).

2.4.4. Motor Performans

Motor performans, şu şekilde tanımlanabilir. Motor performans bir hareket faaliyetin kullanılmasıdır. Bu hareket yetisi dolaysız yoldan incelenebilir. Bu beceri yetisi ise sayısal verilerle ölçümü yapılabilir. Bir hareket becerisinin sonucunda hareket becerisiyle ilgili sağlanan nicel bilgidir. Hareketin sonucuyla ilgili bilgi verir(Gallahue, 2012).

Hareket performansından bahsederken iyi performans, kötü performans, yüksek performans ya da düşük performans gibi niteleyici ifadeler kullanılması performansın ölçülebilir bir kavram olduğunu vurgulamaktadır.

2.4.5. Motor Beceri

Motor becerisini şu şekilde tanımlayabiliriz. Motor becerisi bireyin çok uzun olmayan bir sürede kolay olmayan hareketleri kolay bir şekilde öğrenme ve farklı olaylarda hedefe yönelik uygun ve hızlı bir şekilde cevap verme becerisi olarak adlandırabiliriz. Öte yandan motor becerisinin de bireyin kendi istemiyle vücudunun belirli bölgelerini ya da vücudunun tamamını hareket etme becerisi de denilmektedir. Refleksif hareketler motor becerileri kısmına dâhil edilmez bunun nedeni ise refleksif hareketlerin bireyin kendi rızası dışında oluştuğunda mütevellittir (Gallahue ve Ozmun, 2006). Çocuklarda motor becerisini etkileyen birçok farklı etmen bulunmaktadır. Özellikle fiziksel gelişim motor becerileri ile yakın bir seviyede etkileşim halinde olmaktadır. Çocuklardaki yaş farklılıkları çevresel etmenler ailedeki dinamikler ve bireysel değişkenler motor gelişimini etkiler (Gürocak, 2007).

2.4.6. Kaba Motor Beceriler

Kaba motor becerisinin tanımlarken emekleme, koşma, zıplama, ayakta durma ve hemen hemen tüm spor aktivitelerini içeren bir beceri olarak adlandırılabilir. Kaba

motor becerilerini lokomotor hareketler, lokomotor olmayan hareketler ve denge hareketi gibi üç farklı alanda incelenebilir. Kaba motor hareketleri anlamak için kısaca açıklamak gerekir. Lokomotor hareketler yürüme, atlama sıçrama, koşma gibi yer değiştirme ihtiyacı duyulduğunda yapılan hareketler olarak ifade edilebilir. Bu hareketleri farklı şekilde kullanarak yeni hareketler üretilebilir. Lokomotor olmayan hareketler ise yer değişikliğine ihtiyaç duymayacağımız hareketlerdir. Bunlar salınım, eğilme dönme ve germe gibi hareketlerdir. En son olarak açıklayacağımız denge hareketidir. Denge hareketleri diğer hareketleri için önemli bir faktördür. Belirli bir yerde belirli bir hareketi sürdürme hareketleri olarak açıklanır. Denge hareketleri oyun, spor ve en çokta jimnastik faaliyetleri için önemlidirler (Akgün, 2019).

2.4.7. İnce Motor Beceriler

İnce motor becerileri herhangi bir şeyi el veya ayak ile kontrol etmek hareketleri denilebilmektedir. İnce motor becerilerine atılma, devirmek, takmak, çıkarmak, bastırmak, yazmak, yakalama, savurmak, çizmek, zıplatmak ve vurmak gibi becerileri örnek verilebilir (Przysucha, 2000).

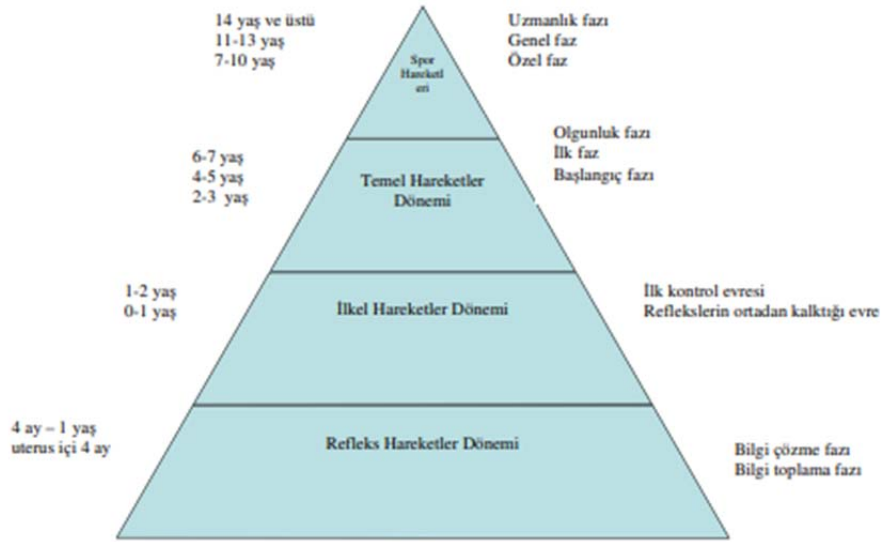
Başka bir deyişle ince motor gelişimi şu şekilde açıklanabilir.

Bireyin nesnelere ulaşabilme, dokunma, kavrama, bırakma gibi el kol ve ayak gibi uzuvlarını kullandığı hareket bütününe ince motor becerileri denilebilmektedir. İnce motor becerileri sadece el ve kol hareketleri ile alakalı değil aynı zamanda göz koordinasyonu, görsel algılama, dokunma hissi gibi farklı farklı beden fonksiyonlarıyla alakalıdır. İnce motor gelişiminde okulöncesi eğitiminde çokça yer verilmesi gerekmektedir. Yapılacak olan okul öncesi aktiviteleri ince motor gelişimini olumlu yönde etkileyecektir. Özellikle yapılan makas ve kalem aktiviteleri ince motor aktivitelerine örnek teşkil edebilir (Özer, 2005).

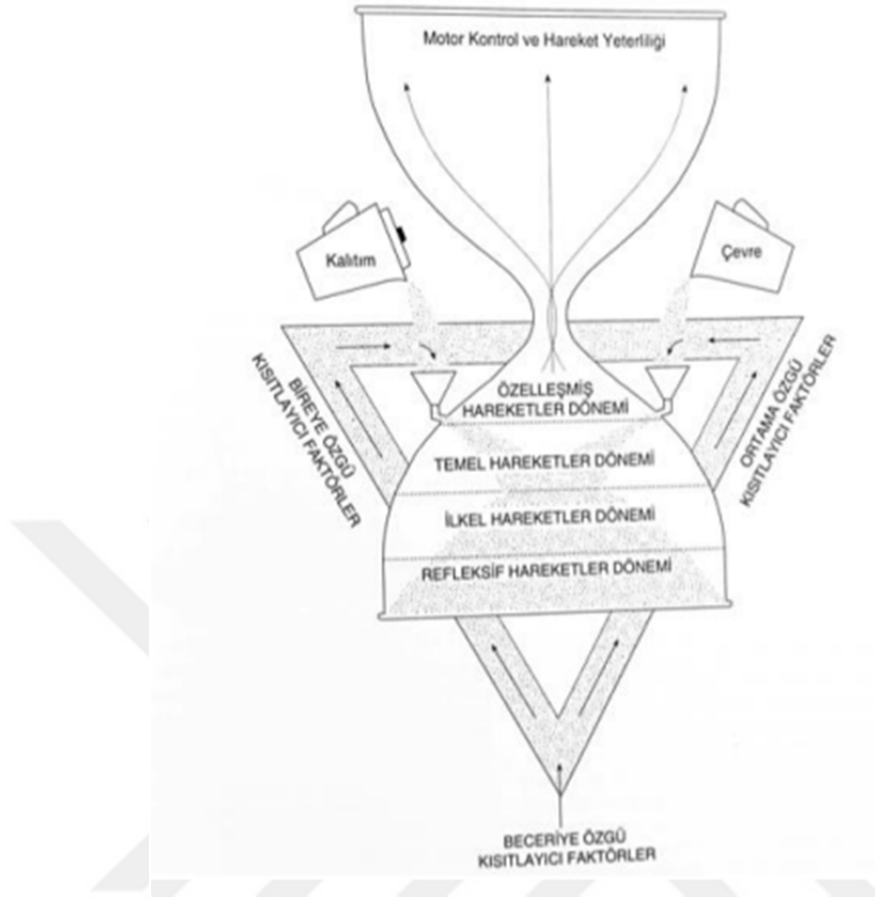
2.4.8. Motor Gelişim Dönemleri

Motor gelişim dönemlerini anlamak ve yorumlamak adına birçok kuramcı araştırma yapmıştır. Gallahue yazmış olduğu kitabında çocukluk döneminde motor gelişimini incelemiş ve bu motor gelişim dönemlerini daha iyi anlamak için piramit şeklindeki modeliyle açıklamıştır (Gallahue, 1982). Aşağıdaki piramit modelinde görüldüğü her bir

motor gelişim evresi bir diğer evrenin üzerine konulmuştur. Piramittin en alt kısmını refleks hareketler dönemi oluştururken onun üstünde ise ilkel hareketler dönemi oluşturur. İkel hareketler döneminde sonraki ise temel hareketler evresidir. Piramidin en üst kısmında spor hareketleri oluşturur (Şekil 2.2) (Özdenk, 2007). Gallahue yaptığı bu çalışmaya daha kapsamlı araştırarak arkadaşı Ozmun ile birlikte kum saati modelini ortaya koymuşlardır. Bu piramitte evreler daha karmaşıktır (Şekil 2.3) (Gallahue ve Ozmun, 2006).



Şekil 2.2. Gallahue'nin piramit modeli



Şekil 2.3. Gallahue' nin motor gelişim evreleri kum saati modeli

2.4.9. Motor Gelişimi Etkileyen Öğeler

Motor gelişim adımlarıyla ilişkili olarak yaş limitinin sadece genel limitler olduğu mutlaka unutulmaması gereken bir durumdur. Sadece takvim yaşı ile çocuğun hangi gelişim evresinde olduğunu belirlemek yanlış bir çıkarım olur. Ortama bağlı ve irsi faktörlerle bağlantılı olarak benzer yaş gruplarındaki çocuklarda motor gelişim dönemleri farklılık gösterebilmektedir. Ortama bağlı olan faktörler çocuğun hayatı süresince var olduğu ortamdaki etkilediği gibi irsi olan durumlarda motor gelişimi üzerindeki ciddi boyutlarda etkilediği gözlemlenmektedir (Mengütay, 2005).

- Kalıtım
- Irk
- Beslenme
- Yorgunluk

- Hastalık
- İklim ve Mevsimler
- Sosyo-Ekonomik Düzey Eğitimi
- Aile Tutumu
- Vücut Ölçüsü

2.5. Temel Motorik Özelliklerin Açıklaması

Temel motorik özelliklerde kuvvet, dayanıklılık, sürat hareketlilik ve beceriklilik olmak üzere beş kategoriye bölünür. Bireyin temel becerisini, beden gücünü, yeteneğini, kompleks yapıdaki motor spor gücünü belirleyen temel öğeler olarak adlandırılır. Motorik beceriler kalıtsal olmasına rağmen geliştirilebilir özelliklerdir. Temel motorik özellikleri içeriksel yapı bakımından önem sırası şu şekilde örneklendirilebilir. Dayanıklılık, kuvvet ve sürat temel özelliklerdir. Koordinasyon ve hareketlilik tamamlayıcı özelliklerdir.

2.5.1. Kuvvet

Kuvvet kavramı farklı bilim insanı tarafından karmaşık olarak bilinir ve tanımlanması zor bir kavramdır. Hollmann'a göre kuvvet ise herhangi bir kuvvete maruz kalan kasların kasılabilme ya da bu kuvvet karşısında belirli bir seviyede katlanabilme kabiliyeti olarak tanımlar (Hollmann, 1980). Birçok farklı bilim insanı farklı şekilde kuvveti tanımlamaya çalışmıştır. Çocuklar üzerinde yapılan bir çalışmada kaldıracabilecekleri yük üzerinden gözlem yapılmıştır. 8-9 yaş aralığındaki çocukların kendi vücut ağırlıklarının neredeyse üçte birini kaldırırken 10-12 yaş aralığındaki çocukların ise ağırlıklarının yarısı kadar kaldırabildiği ve son olarak da 16 yaş ve üzeri çocukların kendi ağırlıkları kadar ağırlık kaldırabildikleri gözlemlenmiştir (Sevim, 2007).

- **Genel Kuvvet Tanımı:** Herhangi bir spor branşından bağımsız birçok yönden vücuttaki kasların hepsine uyguladığı kuvvet olarak tanımlanır.
- **Özel Kuvvet Tanımı:** Bir spor branşın bünyesinde, o spor branşın gerektirdiği hareketlere elverişli olarak uygulanan kuvvet olarak tanımlanır.
- **Maksimal Kuvvet Tanımı:** Sinir-kas sistemlerinin iletişimleri sayesinde kas kasılması ile oluşabilecek maksimum kuvvet olarak tanımlanır.

- **Çabuk Kuvvet Tanımı:** En kısa sürede ve maksimal kuvvet seviyesinde bir kasın veya kas grubunun varsayılan hareketin oluşmasıdır.
- **Kuvvette devamlılık kavramı:** Sürekli kuvvet kullanımı sonucu ortaya çıkan yorgunluğa organizmanın karşı koyabilme kapasitesi ve yeteneğidir. (Günay ve Yüce, 2001).

2.5.2. Dayanıklılık

Dayanıklılık şu şekilde açıklanabilir. Dayanıklılık organizmanın uzun süren aktivitelerde bireyin uzun süreli yorgunluğa karşı koyabilme gücü olarak tanımlanmaktadır (Sevim, 2007). Özellikle çocuklarda görülen çocuğun stres altında olmadığı ve oksijen borçlanması olmadığı durumlarda çocukların dayanıklılığı uzun süre devam ettiği gözlemlenmiştir. Dayanıklılık 7-10 yaş aralığında antrenman sürekliliğini sağlamak ve dayanıklılığı artmak için bu yaş aralığında dayanıklılık çalışmaları yaptırılır. Dayanıklılığın Sınıflandırılması: Dayanıklılık kendi içerisinde şu şekilde sınıflandırılmıştır Spor türüne göre, enerji oluşumuna göre, süreye göre, motorik özelliğe göre dayanıklılık sınıflandırılır(Çelebi, 2000; Kızılakşam, 2006; Sevim, 1995).

2.5.3. Sürat

Sürat hem kısa hem de uzun olarak tanımlanabilir. Sürati kısaca tanımlarsak için en kısa sürede yapılması olarak adlandırabiliriz. Eğer biz sürati uzun bir şekilde tanımlarsak da sürat, kişinin kendisini ve vücudunu yüksek bir hızla bir yerden başka bir yere değiştirmesi olarak adlandırılabilir (Günay, 1996). Sürat kavramı farklı dönemlerdeki bireylerde farklı şekillerde gelişim gösterdiği gözlemlenmiştir. Ayrıca erkek ve kız sürat kavramı incelendiğinde erkek çocuklarda sürat gelişimi 5 yaşında başlarken kız çocuklarında sürat gelişimi 13 yaşında başlamaktadır. Sürat gelişiminin bittiği aş ise erkek çocuklarında 16 yaş iken kız çocuklarında 15 yaş olarak gözlemlenmiştir. Sürat gelişimini geliştirmek için kol ve bacak kasların çalıştırmaya yönelik alıştırmaların yapılması önerilmektedir. (Muratlı, 1997; Mutlu 2023).

Süratin Sınıflandırılması: Sürat genel olarak şu şekilde sınıflandırılır;

1. **Hareket Sürati;** hareket sürati şu şekilde tanımlarız hareketlinin ilk anı ile son anı arasındaki geçen süreye denir.

2. **Reaksiyon (Tepki) Sürati**; reaksiyon süratı bir diğer deyişle tepki süratı hareketliye bir uyarı verildiğinde hareketlinin bu uyarıyı aldığı ilk andan tepkisinin bittiği son ana kadar geçen süre olarak tanımlanır.
3. **Yer değiştirme hızı**: Yer değiştirme hızı başka bir deyişle de lokomotor sürat büyük kas gruplarının kullanımı ile gelişim gösteren sürat olarak tanımlanır. Yer değiştirme hızı iki bölümden oluşur. İlk bölüm olan temel sürat, belirli aralıklarla yapılan hareketin uygulanmasında erişilen maksimum hız olarak tanımlanırken ikinci bölüm olan süratte devamlılık ise antrenman sırasında submaksimal hız performansının uzun süre değişmeden koruyabilme yeteneği olarak tanımlanır (Günay-Yüce, 2001; Muratlı, 2007).

2.5.4. Koordinasyon

Koordinasyon yani beceri kişinin koordineli ve sistemli olarak bir amacını gerçekleştirmek için vücuttaki organlarını sistemli olarak çalıştırdığı süre olarak tanımlanır. Birçok farklı kişiye göre koordinasyon (beceri) adlandırılabilir. Gökmen ve arkadaşlarına göre koordinasyon kompleks hareketlerin oluşmasında kasların doğru ve eş zamanlı çalışması olarak adlandırılır (Gökmen, 1995).

Bompa'ya göre ise beceri bireyin, motorsal yetisini ve özelliklerini bir hareket topluluğun müdahale etmesi esnasında, mevcut olan teknik ve taktik elemanlarının eksiksiz bir şekilde uygulamak koşuluyla, fiziki ve fizyolojik durumuna bağlı olarak uyum içerisinde olumlu bir şekilde faydalanması olarak tanımlanabilir (Bompa, 1998).

Koordinasyon denen kavram iki farklı grupta incelenir. Özel ve genel koordinasyondur. Genel koordinasyon; Kişinin herhangi farklı spor gruplarında serbest birçok hareket becerilerini yapabilmesi olarak adlandırılır. Özel koordinasyon ise bir spor dalında çeşitli ve bir takım hareket becerilerini hızlı, akıcı ve uyumlu bir şekilde yapılması olarak tanımlanır (Türkiye Futbol Federasyonu, 2010).

2.5.5. Hareketlilik (Esneklik)

Hareketliliği şu şekilde tanımlayabiliriz Hareketlilik, bireyin eklemlerin en geniş kapsamda ve geniş bir yelpazede ve değişik fraksiyonlarda müdahale etme yeteneği olarak adlandırabiliriz (Sevim, 2007). Hareketlilik yaşlandıkça azalabilen ve kadın ve erkeklerde farklılık gösteren bir kavramdır. Esneklik kavramını farklı bilim adamları farklı şekilde tanımlamışlardır. Hareketlilik Bompa'e göre esneklik yani hareketlilik hareketlerin geniş bir ölçüde ve büyük bir ölçüde uygulama becerisi, bir kimsenin becerileri büyük açılarda ve kolay bir şekilde uygulamasında ana bir etken olarak tanımlanmıştır (Mutlu, 2023). Hareketliliği birçok farklı etkinlikle geliştirebiliriz örnek olarak genel antrenman hareketleri ile bunlar esneme, gerdirme ve jimnastik hareketleridir. Hareketliliğin bağlı olduğu etmenler;

- Eklem yapısının özelliği
- Kas liflerinin ve derinin esnekliği
- Kasların ısınma derecesi
- Tükenmişlik
- Merkezi sinir sisteminin uygulama süreci
- Günün saatleri ve ortam sıcaklığı
- Yüklenmenin kalitesi
- Yaş ve cinsiyet farkı (Sevim, 2007).

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

3.1. Çalışmanın Modeli

Ortaokul çağında, özellikle 10-13 yaşları arasındaki öğrencilerin oyunsal faaliyetlerin ve fiziksel aktivite seviyesinin dikkat ve motor becerileri üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya herhangi bir sağlık problemi olmayan 10-13 yaşları arasında ortaokulda eğitim gören toplamda 66 gönüllü çocuk dâhil edilmiştir. Çalışmaya alınan kişiler kontrol grubunda 33 ve çalışma grubunda 33 olmak üzere toplamda 66 öğrenci çalışmaya alınmıştır. Çalışma için katılımcı gruplarının velilerine çalışma süreci ile ilgili tüm bilgilerin açık bir şekilde yer aldığı gönüllü onam formu öğrencilerin velilerine imzalatılmıştır. Çalışma ve kontrol grubuna ön test olarak dikkati ölçmek için D2 dikkat testi ve motor becerileri ölçmek için DKT testi uygulanmıştır.

Çalışma grubuna dâhil edilen çocuklara haftada 2 gün toplamda 8 hafta olmak üzere minimum 50 dk. maksimum 60 dk. olacak şekilde dikkat ve motorik özellikleri geliştirici oyunlar oynatılmıştır. 8 haftalık süre sonucunda son test yaptırılarak öğrencilerin dikkat ve motor beceri düzeyleri tekrardan ölçülmüştür.

3.2. Çalışmanın Evren ve Örneklemi

Çalışmanın evrenini 2022-2023 eğitim ve öğretim yılında Adıyaman ilinde okuyan ortaokul çağında, 10-13 yaşları arasındaki öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklem grubunu ise Adıyaman ili İkra Koleji'nde eğitim ve öğrenim gören 10-13 yaş arası toplam 66 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmaya katılımı gönüllü olmaları göz önünde bulundurulmuştur. Çalışmanın amacı ve yapılacak testler çocuklara ayrıntılı bir şekilde açıklanmış ve veli izin formu imzalatıldıktan sonra çocuklar çalışmaya dahil edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları olarak 10-13 yaş grubu ortaokul öğrencilerine uygulanmak üzere DKT ve D2 Dikkat Testi kullanılmıştır.

3.3.1 Dordel-Koch Testi

DKT Testi; 10-13 yaş aralığındaki çocuklarda motor becerilerinin tespit edilmesi için özel olarak tasarlanmış bir testtir. Dordel-Koch Testi objektif bir test metodudur (Dordel & Koch 2004). Test uygulanacak kişilere uygulamalı bir şekilde anlatılmıştır. Uygulanacak kişilerin soruları özenle cevaplanmıştır. Test belirli dinlenme aralıkları ile uygulanmış ve en iyi sonuçlar değerlendirilmiştir. Yapılacak olan test 7 alt bölümden oluşmaktadır. Bu bölümler tablo 3.1 de gösterilmiştir (Gözel, 2023; Gözel Tepe,2016).

Tablo 3.1. Dordel-Koch Testi Açıklamaları

No	Testin İsmi	Sahip Olduğu Yetenek/İhtiyaçlar	Ölçümde Dikkat Edilecekler
1	Yanlara; Sağa-Sola Sıçrama Testi	Süre bazında vücut hareketliliği	Nizami bir şekilde sağa sola sıçrama 2 tekrarlı 15 saniye içerisinde en yüksek sıçrama tekrarı
2	Esneklik Testi	Esnekliğin ölçülmesi ve Bel-Kalça Esnekliği	Testteki hedef noktalardan en ileri düzeydeki bölüme dokunmak amaçlanır ve ölçülür.
3	Durarak Uzun Atlama Testi	Vücudun Alt ekstremitte kuvveti ve çabukluğu	2 deneme uygulanacak şekilde katılımcının en uzak noktaya başarılı bir şekilde atlaması ve topuk hizasındaki ölçümü 2 denemeden en iyi ölçüm kaydedilir.
4	Mekik Testi	Abdominal kasların kuvvetinin ölçümü	Katılımcıya verilen 40 saniyelik süre zarfında nizam bir şekilde yapılan mekik sayısının ölçülmesi
5	Tek Ayak Üzerinde Denge Testi	Tek ayak üzerinde statik dengenin sağlanması	1 dakika içerisinde havada duran ayağın kaç kez yerle temas ettiğinin ölçülmesi
6	Şınav Testi	Kuvvette Devamlılık Gövde Kasları	40 saniye içerisinde istenilen şekilde ve başarılı bir şekilde uygulanan şınav sayısının ölçümü
7	6 Dakika Koşu Testi	Genel aerobik Dayanıklılık	6 dakika süre içerisinde yürütülen ve koşulan mesafenin metre cinsinden ölçümü

➤ Yanlara Sıçrama Testi

Yanlara sıçrama testinde yere tutturulmuş bir iple zaman baskısı altında sağa sola çift ayakla sıçrama yöntemidir. İki tekrar şeklinde yapılmaktadır. Test yapıldığı süre zarfında bu ipe temas edilmesi, tek ayak üzerinde sıçrama ya da kısa süreli duraklama olduğunda teste devam edilmiştir. Bu işlem 15 sn. yaptırılmıştır. İki testin toplam skorları veri formuna işlenmiştir. Aşağıdaki resimlerde örnek olarak teşkil edilmektedir (Gözel, 2023).



Şekil 3.1. Yanlara Sıçrama Testi

➤ Esneklik Testi

Teste çocuk farklı bel ve kalça hareketleriyle vücudunun kas sistemini hareket ettirmektedir. Bu teste tabi tutulan çocuklar dizlerini sabit tutarak bacaklarını uzatarak otururlar. Teste tabi tutulan öğrenciler ortadaki sıfır noktasını göstererek şekilde ayak parmak uçlarını uzatırlar.

Bu teste katılan öğrenciler vücudunu öne doğru bükerek sallanmadan her iki elini aynı anda mümkün olan en uzak noktaya ulaşması amaçlanır. Kişinin dizleri bükülmemelidir. Katılımcının teste parmaklarının en uzak noktası sonuç olarak

belirlenir. Katılımcı bu pozisyonda en az 2 saniye kalabilmelidir. Görselde öğrencilere bu test uygulanmıştır (Gözel, 2023).



Şekil 3.2. Esneklik Testi

➤ **Durarak Uzun Atlama Testi**

Bu testin amacı, sıçrama kuvvetinin ölçülmesi ve bacak kaslarının kuvvetlendirilmesidir. Testte kullanılacak ekipmanlar zemini işaretlemek için yapıştırıcı

bant, mesafeyi ölçmek için metre ve çocukların güvenliği için iki jimnastik minderdir. Test şu şekilde uygulanır; jimnastik minderleri arka arkaya yerleştirilir. Minderin yan tarafına metre yerleştirilir ve çıkış noktası bantla yapıştırılıp işaretlenir aynı şekilde minderde bantla yere sabitlenir. Katılımcı çift bacak üzerinde, ayaklar birbirine paralel yan yana ve dizler bükülü pozisyonda mümkün olan en uzağa atlamaya çalışılmalı ve çift ayak üzerine dengesini kaybetmeden sabit bir şekilde inebilmelidir. Atlayışı yaparken kollardan kuvvet alınmasına izin verilir. Bu katılımcılara test iki kez uygulattırılır. Katılımcının en yüksek olan sonucu işleme tabii tutulur. Test uygulanmadan önce katılımcılara testi tanımaları adına bir kez deneme fırsatı tanınır. Katılımcının çıkış çizgisi ile atladığı mesafedeki ayaklarının topukları arasındaki mesafe ölçülür. Skorlar tabloya yazılır. Aşağıdaki görselde testin uygulanması gösterilmektedir (Gözel, 2023).



Şekil 3.3. Durarak Uzun Atlama Testi

➤ **Mekik Testi**

Bu testin amacı karın kaslarının ve kalça fleksörlerinin kuvvetini ölçülmektir. Teste kullanılacak malzemeler jimnastik minderi ve kronometredir. Test şu şekilde uygulanır. Katılımcı mindere sırt üstü pozisyonda olacak şekilde uzanır. Ayaklar omuz genişliği açısında açılmalıdır. Ayakların yere temasının devam etmesi amacıyla mekik çeken

öğrencinin ayakları bir diğer öğrenci tarafından tutulması gerekmektedir. Katılımcının test esnasında elleri kulaklarında ve dirsekleri dışarı doğru bakacak şekilde test yapılmalıdır. Vücudun üst kısmı bükülü bacaklara doğru kaldırılmalı dirsekler dize temas ettirilmelidir ve tekrardan omuzlar yere temas ettirilmelidir. Katılımcılara testten önce bir kez deneme hakkı verilir. Sonrasında katılımcı 40 saniye içerisinde mümkün olan en fazla mekik çekmeye çalışmalıdır. Görselde uygulanmış hali gösterilmektedir (Gözel, 2023).



Şekil 3.4. Mekik Testi

➤ Denge Testi

Denge testinin uygulanma amacı tek ayak üzerinde denge ve koordinasyon yeteneğini ölçmektir. Bu testte yapıştırıcı bant ve atlama ipi kullanılan temel malzemelerdir. Denge testinde katılımcı bir dakika boyunca tek ayak üzerinde, çift kat yere sabitleştirilmiş ip üzerinde durması istenir. Denge ayağı havada olmalıdır. Kollar dengeyi sağlamak için kullanılabilir. Katılımcının sabit ayağı test süresi boyunca yere teması devam ettirilmelidir. Bir dakika boyunca dengesini sağlamak için diğer ayağı ile yere dokunmalar sayılır. Skorlar tabloya yazılır. Görselde uygulanmış hali gösterilmektedir (Gözel, 2023).



Şekil 3.5. Tek Ayak Denge Testi

➤ Şınav Testi

Şınav testin amacı kol ve gövde kas kuvvetinin ölçülmesidir. Şınav testi şu şekilde uygulanır. Katılımcı yüzüstü yere uzanır. İlk etapta eller kalça üzerinde sabit bir şekilde tutulması istenir. Daha sonra eller yere bastırılarak kalkılır paralel olarak konumlanan ellerden biri diğerinin üzerine temas ettirilir ve tekrar eski yerine getirilir. Ardından kollar bükülerek ilk pozisyona geçilip kısa bir süre beledikten sonra tekrar aynı

harekete 40 saniye boyunca devam edilir. Teste başlamadan önce katılımcıya test iyi bir şekilde anlatılıp ve deneme hakkı verilmelidir. Test esnasında tüm vücut ve bacaklar gergin bir şekilde olması gerekmektedir. Görselde uygulanmış hali gösterilmektedir (Gözel, 2023).

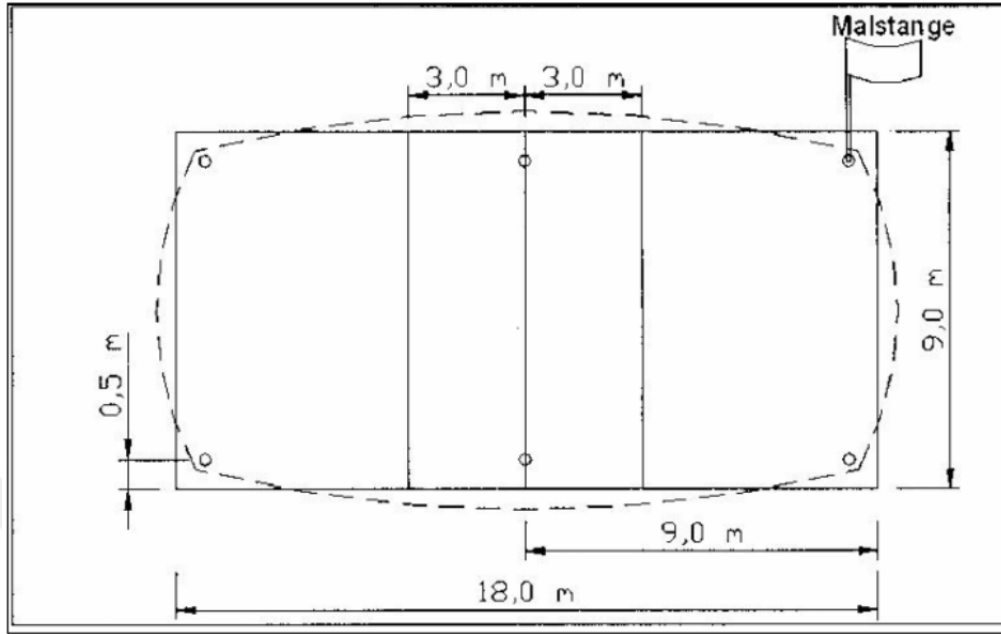


Şekil 3.6. Şınav Testi

➤ **6 Dakika Koşu Testi**

6 Dakika testinde amaç dayanıklılık performansının ölçümüdür. Test uygulanırken kullanılacak malzemeler 6 tane huni, yapıştırıcı bant ve 3-4 yardımcıdır. 6 dakika koşu testi şu şekilde uygulanır. Teste dahil edilen katılımcılar voleybol sahası ölçülerine sahip alanda 6 dakika boyunca en iyi performanslarını sergileyecek şekilde koşarlar. Her bir köşede toplamda 3 öğrenci teste başlamalıdır. Her köşede 3 öğrenci başlatılmasının amacı testin uygulanması aşamasında yaşanabilecek kazalara karşı önlem almak ve öğrencilerin koştuğu mesafeye daha kolay ve doğru bir şekilde takip edebilmek amaçlanmaktadır. Her köşede turları kaydeden bir yardımcı olması gerekmektedir. 6 dakikalık test süresi içerisinde koşmak ve yürümek tamamen öğrencilerinin performanslarına ve isteklerine bağlıdır. Koşunun son 3. ve 1. dakikalarında kalan süre öğrencilere yüksek sesle bildirilir. Süre dolduğu zaman öğrenciler oldukları yerde sabit bir şekilde durmaları gerekmektedir. 6 dakika süre sonunda öğrencilerin koştuğu

turlar hesaplanır ve bir turdan az koştukları mesafe turlara dâhil edilir. Görselde uygulanmış hali gösterilmektedir (Gözel, 2023).



Şekil 3.7.1. 6 Dakika Koşu Parkuru



Şekil 3.7.2. 6 Dakika Koşu Testi

2.5.6. D2 Dikkat Testi

D2 testi çocuklarda dikkat düzeylerini ölçmek için geliştirilen bir testtir (Brickenkamp, 1981). 1988 ve 1990 yıllarında Toker tarafından ülkemize uyarlanmıştır. D2 Dikkat Testi belirli yaş aralıklarına uygundur. Bu yaş aralığı ise 11-14 yaştır. D2 testinin amacı seçici dikkati bir noktada toplayıp ölçmeyi hedeflemiştir. D2 testinde bir deneme satırı yer almaktadır. Bu testin içeriğindeki sayfaların birinde 47 işaretli harfli 14 satır bulunmaktadır. Bu testin her bir satırında küçük bir şekilde yazılı “p” ve “d” harfleri yer almaktadır. Testte bulunan harflerin altında ve üzerinde belirli işaretler bulunur. Her harfin üstünde veya altında olmak üzere en fazla dört işaret bulunmaktadır. D2 dikkat testi uygulandığı esnada testin uygulandığı kişi ile ilgili kendisine ait olmayan işaretler dikkate alınmaz ve iki işareti “d” harf taranır. Taranan bu harf işaretlenir. Bu test uygulanırken her bir maddenin cevaplanması için en fazla 20 saniye süre verilir. (Spree ve Strauss, 1998; Brickenkamp ve Zillmer, 1998).

Testte bazı yerler temel alınır. Bunlar; TN, E1, E2, CP, TN-H puanlarıdır.

TN: Bu harf kişinin psikomotor hızının yükseklik seviyenin belirler. Ayrıca bu işarete işlenen Doğru ve yanlış olarak işaretlenen tüm maddelerin toplam sayısı olarak belirlenir. Son olarak bu işaret. Tüm cevaplanan işaretlerle alakalı sonucu olarak tanımlanır.

E1: Testte bu işaret işaretlenmeyerek atlanılan doğru harflerin sayısını belirler. Testte bu işaretin fazla olması dikkat seviyesinin iyi olmadığını ortaya konulan performansın kalitesinin yeterli düzeyde olmadığını belirten bir ifadedir.

E2: Bu işaret testte yanlış işaretlenen harflerin toplam sayısını verir. Testte bu işaretin yüksek sayıda çıkması birçok farklı etkiye neden olur. Bunlar; katılımcının dikkat seviyesinde düşüklüğü, istenilen performansı sergilemede zorlanmayı ve gördüklerini ayırt etmede zorluklar yaşadığı olduğu söylenebilir.

CP (Konsantrasyon Performansı): Testte bu değer hesaplanırken bireyin doğru olarak işaretlediği harflerin sayısından bireyin yanlış işaretlediği harflerin sayısı çıkarılarak bu değer hesaplanır. Bu değer değerlendirilirken odaklanma ve dikkat seviyesi ayrımı

yapmadan rastgele işaretlemelerde herhangi bir bozulma söz konusu değildir (Çağlar ve Koruç, 2006).

%E: Testte bu işaret hata yüzdesi olarak bilinir. Kişinin performansının niteliksel yönünü değerlendirmeye yardımcı olur. Ayrıca bu işaret yapılan hataların yüzdeler oranını simgeler. Yüzdeler oran azaldıkça katılımcının dikkatini toplama ve yoğunlaştırma seviyesinde iyileşme olduğunu gösterir.

TN-E: Testte bu işlemin yapılması kontrol edilen maddelerin toplamından hata puanlarının çıkarılması ile elde edilen sonucu ifade eder. Bu işaretin başka bir anlamı ise sergilenen performansın sonucunu ifade eder. Bu işaret değerlendirilirken sıra dışı durumlarda bu işaret değerlendirirken hem kalite hem de sayısal değerleri puanlanırken bu değerlerin yüksek olduğu durumlarda performans değeri yüksek gösterilebilir.



Şekil 3.8. D2 Dikkat Testi

Tablo 3.2 Çalışma Grubuna Oynatılan Oyunlar (Hazar, 2017)

8 Hafta Boyunca Denek Grubuna Oynatılan Oyunlar		
1. Hafta	<p>Oyunun İsmi: Kim Yerde Yok?</p> <p>Oyunun Oynatıldığı Yer: Sınıf</p> <p>Oyun için Ayrılan Süre: 3-4 Tekrar</p> <p>Oyunun Yaş Kategorisi:9-13 yaş aralığı</p> <p>Oynatılan Oyunun Eğitsel Amacı: Katılımcıların dikkat düzeyinin gelişmesini sağlar.</p> <p>Oyun için Gerekli Açıklamalar: Katılımcılar 2 gruba ayrılır. Gruplar içerisinde bir oyuncu belirlenir. Seçilen oyuncu hangi arkadaşının nerede olduğuna dikkatli bir şekilde baktıktan sonra dışarı çıkar. Grup içerisinde bir oyuncu saklanır. Ebe içeri girince Kim yerinde yok sorusu sorulur. Oyuncu kimin olmadığını bulmaya çalışır ve toplamda 3 kez tahminde bulunma hakkı vardır. Bulamaz ise ceza alır.</p> <p>Oyunun Çeşitlendirilmesi: Oyun bireysel veya grup şeklinde oynatılarak çeşitlendirilebilir.</p>	<p>Oyunun İsmi: Vız-Vız</p> <p>Oyunun Oynatıldığı Yer: Spor Salonu veya Sınıf</p> <p>Oyun için Ayrılan Süre: 3-5 Tekrar</p> <p>Oyunun Yaş Kategorisi:10-12 yaş aralığı</p> <p>Oynatılan Oyunun Eğitsel Amacı: Katılımcıların dikkat düzeyinin gelişmesini sağlar.</p> <p>Oyun için Gerekli Açıklamalar: Oyunculardan biri gönüllü olarak seçilir ve gözlerini kapatır ve dışarı çıkar. O esnada diğer oyuncular bir eşyayı herhangi bir yere saklarlar. Dışarı çıkan oyuncu çağırılır ve saklanan eşyayı bulmaya çalışır Eşyaya yaklaştıkça diğer oyuncular vız sesinin şiddetini arttırmalar uzaklaştıkça vız sesinin şiddeti azaltılır.</p> <p>Oyunun Çeşitlendirilmesi: Seçilen oyuncu eşyaya yaklaştıkça vız sesi yerine alkış çalma şeklinde çeşitlendirilebilir.</p>
2. Hafta	<p>Oyunun İsmi: Lobutla Stafet Yarışı</p> <p>Oyunun Oynatıldığı Yer: Spor Salonu ve Okul Bahçesi</p> <p>Oyun için Ayrılan Süre:2-3 tekrar</p> <p>Oyunun Yaş Kategorisi:7-11 yaş ve üzeri</p> <p>Oynatılan Oyunun Eğitsel Amacı: Çabukluğu ve koordinasyonu geliştirir.</p> <p>Oyun için Gerekli Açıklamalar: Eşit sayıdaki gruplar derin kolda ve yan</p>	<p>Oyunun İsmi: Akordeon</p> <p>Oyunun Oynatıldığı Yer: Spor Salonu ve Okul Bahçesi</p> <p>Oyun için Ayrılan Süre:2-3 tekrar</p> <p>Oyunun Yaş Kategorisi:10-12 yaş ve üzeri</p> <p>Oynatılan Oyunun Eğitsel Amacı: Katılımcıların çabuk kuvvetinin gelişimi amaçlanır.</p> <p>Oyun için Gerekli Açıklamalar: Oyuncu sayısına göre eşit sayıda gruplar oluşturulur Her iki grupta tek sıra olurlar. Her grubun önüne</p>

	<p>yana yerleşirler. Grupların önünde 1 metre aralıklarla dizilmiş eşit sayıda lobut vardır.</p> <p>Lobutların arkasında bir dönüş noktası belirlenir. Grubun ilk oyuncusu yöneticinin verdiği komutla çıkış yapar ve tüm lobutları düşürür ve en hızlı bir şekilde koşarak diğer arkadaşının eline vurur. İkinci oyuncu devrilen lobutları diker ve koşar. Sıralama bu şekilde devam eder ve ilk bitiren grup oyunu kazanır.</p>	<p>3-4 tane sağlık topu, belirli aralıklarla dizilir. Verilen komutla beraber ilk sıradaki oyuncular sırayla, tek tek topları gruplarının yanına taşırlar. İkinci oyuncu topları teker teker, sırayla yerlerine koyar. Böylece toplar sürekli taşınır. Öncelikle bitiren grup galip ilan edilir.</p> <p>Oyunun Çeşitlendirilmesi: Oyun, dayanıklılığa yönelik olarak topları toplayan oyuncunun topları tekrar yerlerine bırakması şeklinde de oynatılabilir.</p>
3. Hafta	<p>Oyunun Adı: Top Yakalamaca</p> <p>Oyunun Oynatıldığı Yer: Spor Salonu ve Okul Bahçesi</p> <p>Oyun için Ayrılan Süre:2-3 Tekrar</p> <p>Oyunun Yaş Kategorisi:10-12 yaş ve üzeri</p> <p>Oynatılan Oyunun Eğitsel Amacı: Dikkat, odaklanma ve çabukluğun gelişimi amaçlanmaktadır.</p> <p>Oyun için Gerekli Açıklamalar: Tüm sınıf ikişerli şekilde çömelmiş pozisyonda dururlar. İki oyuncunun arasına konan tenis topuna odaklanırlar. Liderin komutları ile baş-ense-diz-ayak bileğine dokunmaları yönünde sesli komutlar verilir ve düdük sesi ile huninin üzerinde duran tenis topunu almaya çalışır.</p>	<p>Oyunun Adı: Kabak</p> <p>Oyunun Oynatıldığı Yer: Spor Salonu ve Okul Bahçesi</p> <p>Oyun için Ayrılan Süre:2-3 Tekrar</p> <p>Oyunun Yaş Kategorisi:11-12 yaş ve üzeri</p> <p>Oyuncu Sayısı: Sınıftaki Tüm Öğrenciler</p> <p>Oynatılan Oyunun Eğitsel Amacı: Dikkat gelişimi amaçlanmaktadır.</p> <p>Oyun için Gerekli Açıklamalar: Katılımcılar çember şeklinde otururlar. Her oyuncu için oyundan önce bir sayı belirlenir. İlk oyuncu “Aldım sattım ... kabak” der. Hangi numarayı söylemişse, o numaranın sahibi olan oyuncu, “... kabak olmaz” diyerek cevap verir. Oyunu başlatan oyuncu, “Ya kaç kabak olur?” şeklinde soru sorar. Diğer oyuncuda “... kabak olur” der ve diğer arkadaşlarının numarasını söyler. Hangi oyuncunun numarası söylenmişse hemen hazır bir şekilde cevap verir. Şaşırın veya cevap veremeyen oyuncu elenir.</p>
4. Hafta	<p>Oyunun Adı: Kapandaki Dev</p> <p>Oyunun Oynatıldığı Yer: Spor Salonu veya Okul</p>	<p>Oyunun Adı: Elden Ele</p> <p>Oyunun Oynatıldığı Yer: Spor Salonu veya Okul Bahçesi</p>

	<p>Bahçesi</p> <p>Oyun için Ayrılan Süre:2-3 tekrar</p> <p>Oyunun Yaş Kategorisi:10-12 yaş ve üzeri</p> <p>Oynatılan Oyunun Eğitsel Amacı: Katılımcıların kuvvet gelişimi amaçlanır.</p> <p>Oyun için Gerekli Açıklamalar: Katılımcılardan biri kapandaki dev olarak belirlenir. Diğer oyuncular çember oluştururlar ve el ele tutuşurlar. Kapandaki dev bu daireden çıkmak için mücadele eder ve diğer oyuncular ise devin dışarı çıkmaması için çalışırlar. Dev dışarı çıkarsa oyunu kazanır. Bir başka dev belirlenerek oyuna devam edilir.</p>	<p>Oyun için Ayrılan Süre:2-3 tekrar</p> <p>Oyunun Yaş Kategorisi:9-13 yaş ve üzeri</p> <p>Oynatılan Oyunun Eğitsel Amacı: Katılımcıların kuvvet gelişimi amaçlanır.</p> <p>Oyun için Gerekli Açıklamalar: Eşit sayıda iki grup oluşturulur. En öndeki oyuncu düdükle birlikte elindeki topu başının üstünden arkasındaki oyuncuya verir ve bu şekilde elden ele grubun sonuncu kişisine doğru aktarılır.Son oyuncu elindeki topu birlikte en öne doğru koşarak arkasındaki oyuncuya yine başının üstünden verir. Hangi grup ilk sıralamadaki dizilişe daha erken ulaşırsa oyunu kazanır.</p>
5. Hafta	<p>Oyunun Adı: Tavşan-Fok Yarışı</p> <p>Oyunun Oynatıldığı Yer: Spor Salonu</p> <p>Oyun için Ayrılan Süre:1-2 tekrar</p> <p>Oyunun Yaş Kategorisi:10-12 yaş ve üzeri</p> <p>Oynatılan Oyunun Eğitsel Amacı: Katılımcıların kuvvet gelişimi amaçlanır.</p> <p>Oyun için Gerekli Açıklamalar: Oyuncular iki eşit gruba ayrılır ve arka arkaya sıraya geçer. Düdükle birlikte ilk oyuncu tavşan yürüyüşü ile hedefe doğru yürür. Dönüşte ise fok yürüyüşüyle devam eder. Başlangıç çizgisine varınca sıradaki oyuncu devam eder.</p>	<p>Oyunun Adı: Mendil Kapmaca</p> <p>Oyunun Oynatıldığı Yer:Spor Salonu veya Okul Bahçesi</p> <p>Oyun için Ayrılan Süre:2-3 tekrar</p> <p>Oyunun Yaş Kategorisi:9-11 yaş ve üzeri</p> <p>Oynatılan Oyunun Eğitsel Amacı: Katılımcıların çabukluk gelişimi amaçlanmaktadır.</p> <p>Oyun için Gerekli Açıklamalar: Oyuncular iki eşit gruba ayrılır ve sıralanır. Bir oyuncu sahanın tam ortasında durur ve mendili tutar. Komutla birlikte sırası gelen oyuncu mendili elinde tutan oyuncuya doğru koşar ve mendili rakibinden önce alıp koşarak kendi grubuna yakalanmadan dönmeyi amaçlar. Bunu başardığında takımına bir sayı kazandırır. Ama grubuna ulaşmadan önce rakibine yakalanırsa diğer grup bir puan kazanır. En çok puan toplayan takım oyunu kazanır.</p>
	<p>Oyunun Adı: Yengeç Yarışı</p> <p>Oyunun Oynatıldığı Yer:</p>	<p>Oyunun Adı: Sıçratan İp</p> <p>Oyunun Oynatıldığı Yer: Spor</p>

<p>6. Hafta</p>	<p>Spor Salonu veya Okul Bahçesi Oyun için Ayrılan Süre:3-4 tekrar Oyunun Yaş Kategorisi:9-11 yaş ve üzeri Oynatılan Oyunun Eğitsel Amacı: Koordinasyon ve esneklik gelişimi amaçlanır. Oyun için Gerekli Açıklamalar: : Oyuncular iki eşit gruba ayrılır ve sıralanır. Her gruptaki ilk oyuncular yengeç duruşu pozisyonuna geçerler. Karınlarının üzerinde bir top bulunur. Düdükle birlikte oyuncular topu karşı tarafa ulaştırmaya çalışır ve arkasına teslim eder. Topu alan oyuncu yengeç yürüyüşü yapacak şekilde bu hareketi tekrarlanması istenir. İlk bitiren grup oyunu kazanır. Göbeklerinin üzerinde birer sağlık topu vardır. Verilen komutla beraber oyuncular, yengeç yürüyüşü ile topu karşı grubun önündeki oyuncuya ulaştırır ve o sıranın arkasına geçerler. Topu alan oyuncu da aynı hareketleri tekrarlar. Karşılıklı top taşıyarak oyuncular yer değiştirirler. Öncelikle bitiren grup galip ilan edilir.</p>	<p>Salonu ve Okul Bahçesi Oyun için Ayrılan Süre:2-3 tekrar Oyunun Yaş Kategorisi:9-12 yaş ve üzeri Oynatılan Oyunun Eğitsel Amacı: Dikkat, koordinasyon ve sıçrama gücünü gelişimi amaçlanmaktadır. Oyun için Gerekli Açıklamalar: Katılımcılar daire oluştururlar. Bir ebe ipe dairenin ortasına geçer. İpin uç kısmına bir torba bağlayıp belirgin hale getirir ve ipi çevirmeye başlar. Oyuncuların parmaklarının önünden geçerek, yere yakın bir şekilde döner. Lider torbayı iki üç kez boşa çevirdikten sonra, “Hazır ol”, Atla diye bağırır. Aynı anda ipi biraz daha ileri doğru bırakır. Kum torbası oyuncuların ayaklarının altından geçecek şekilde döndürülür. Oyun Kuralı: Sıçrama esnasında geriye kaçmak yasaktır. İpin durmasına neden olan oyuncu oyun dışı kalır.</p>
<p>7. Hafta</p>	<p>Oyunun Yeri: Spor Salonu veya Okul Bahçesi Oyunun Oynatıldığı Yer: 1-2 tekrar Oyunun Yaş Kategorisi: 9-12 yaş ve üzeri Oynatılan Oyunun Eğitsel Amacı: Katılımcıların çabukluk ve dayanıklılık gelişimi amaçlanmaktadır. Oyun için Gerekli Açıklamalar: Oyuncuların arasından iki ebe seçilir. Ebeler el ele tutuşarak oyun</p>	<p>Oyunun Süresi: 1-2 tekrar Oyunun Yaş Kategorisi:10-12 yaş ve üzeri Oynatılan Oyunun Eğitsel Amacı: Katılımcıların dayanıklılık gelişimi amaçlanır. Oyun için Gerekli Açıklamalar: Katılımcılardan bi oyuncu ebe olarak belirlenir. Düdükle birlikte tüm tavşanlar sıçramaya başlarlar. Ebe sahadaki diğer tavşanları yakalamaya veya değmeye çalışır. Yana tavşan 1 ceza puanı alır ve</p>

	<p>alanında balık avına çıkarlar. Sahada koşan oyunculara iki ebeden biri dokunduğu zaman, yakalanan oyuncu iki ebenin arasına girerek ağ vazifesi görür. Oyunda son kalan oyuncu oyunun galibi ilan edilir.</p>	<p>yeni ebe olur. Oyun sonunda en az ceza puanı alan oyuncu galip ilan edilir.</p>
8. Hafta	<p>Oyunun Adı: Tilki Kardeş Kuyruğun Kopuyor Oyunun Oynatıldığı Yer: Spor Salonu veya Okul Bahçesi Oyun için Ayrılan Süre:2-3 tekrar Oyunun Yaş Kategorisi:9-13 yaş ve üzeri Oynatılan Oyunun Eğitsel Amacı: Katılımcıların beceri gelişimi amaçlanmaktadır. Oyun için Gerekli Açıklamalar: Katılımcılar salon veya bahçede dağınık bir şekilde konumlandırılırlar. Her bir katılımcıya bir mendil verilir ve mendili şortlarının arkasına kuyruk şeklinde takarlar. Düdükle birlikte katılımcılar kuyruklarını korumayı amaçlar ve arkadaşlarının kuyruğunu koparmayı amaçlar. Verilen sürenin sonunda en çok kuyruk toplayan oyuncu en becerikli oyuncu ilan edilip oyunun galibi olur.</p>	<p>Oyunun Adı: Bombardıman Oyunun Oynatıldığı Yer: Spor Salonu veya Okul Bahçesi Oyun için Ayrılan Süre:5-10 dakika Oyunun Yaş Kategorisi:10-12 yaş ve üzeri Oynatılan Oyunun Eğitsel Amacı: Katılımcıların beceri gelişimi amaçlanmaktadır. Oyun için Gerekli Açıklamalar: Katılımcılardan biri ebe olarak belirlenir. Diğer katılımcılar ise daire oluştururlar. Topla manşet veya parmak pas ile karşılık verirler. Yüksekten gelen toplar smaç ile karşılanması amaçlanır. Genel oyunun amacı ise topu dairenin içine isabet ettirmektir. Oyunculardan biri ebe olarak seçilir. Oyuncular daire oluşturarak, topla manşet veya parmak pas ile paslaşırlar. Yüksek paslar smaçla değerlendirilir. Smaç vurmada amaç, dairenin içinde topu isabet ettirmektir.</p>

BÖLÜM IV

4.BULGULAR

Belirli alıştırmalar ve oyunlar oynandıktan sonra birçok farklı bilgi oluştu. Bu bilgileri istatistiksel analizler SPSS (IBM SPSS Statistics 27) adlı paket program kullanılarak yorumlanmıştır. Ayrıca bulguların yorumlanmasında frekans tabloları ve tanımlayıcı istatistiklerde kullanıldı. Analizler sonucunda normal dağılıma uygun ölçüm değerleri için parametrik yöntemler kullanılmıştır. Analizler sonucunda parametrik yöntemlere uygun şekilde, iki bağımsız grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Independent Sample-t” test (t-tablo değeri) ve iki bağımlı grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Paired Sample” test (t-tablo değeri) yöntemi kullanılmıştır. Analizler sonucunda normal dağılıma uygun olmayan ölçüm değerleri için parametrik olmayan yöntemler kullanılmıştır. Parametrik olmayan yöntemlere uygun şekilde, iki bağımsız grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Mann-Whitney U” test (Z-tablo değeri) ve iki bağımlı grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Wilcoxon” test (Z-tablo değeri) yöntemi kullanılmıştır. Yapılan çalışmada 10-13 yaş grubu çocuklarda oyun etkinliklerinin motor beceri ve dikkat üzerine etkisi gözlemlenmiştir. Bu gözlemler sonucu bulgular grafik tablo halinde gösterilmektedir.

Tablo 4.1. Gruplara göre bazı nicel bulguların karşılaştırılması

Değişken	Çalışma (n=33)		Kontrol (n=33)		İstatistiksel analiz* Olasılık
	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	
Ağırlık (kg)	45,24±12,07	43,1 [14,9]	42,40±12,47	40,0 [10,9]	Z=-1,263 p=0,206
Boy (cm)	152,39±7,98	151,0 [13,0]	150,88±11,68	152,0 [15,5]	t=0,615 p=0,541
Yaş (yıl)	10,93±0,56	11,0 [0,0]	10,72±1,03	10,0 [2,0]	Z=-1,649 p=0,099

*Normal dağılıma sahip olan verilerde iki bağımsız grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Independent Sample-t” test (t-tablo değeri) istatistikleri kullanılmıştır. Normal dağılıma sahip olmayan verilerde iki bağımsız grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Mann-Whitney U” test (Z-tablo değeri) istatistikleri kullanılmıştır.

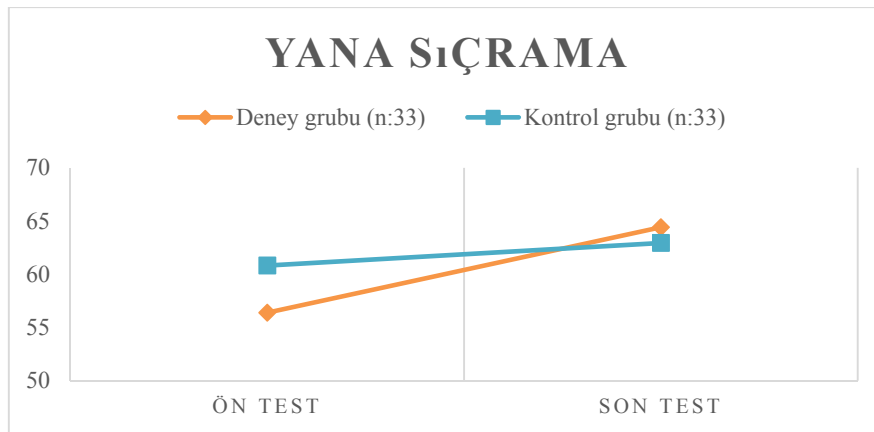
Gruplara göre ağırlık (kg), boy (cm) ve yaş (yıl) açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p>0,05$). Gruplar belirtilen özellik açısından benzerdir.

Tablo 4.2. Grup ve süreçlere göre yana sıçrama ölçümlerinin karşılaştırılması

Değişken	Çalışma (n=33)		Kontrol (n=33)		İstatistiksel analiz* Olasılık
	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	
Yana sıçrama					
Ön test	56,39±10,86	57,0 [12,0]	60,82±7,54	60,0 [10,5]	t=-1,922 p=0,059
Son test	64,42±9,71	66,0 [10,5]	62,94±8,76	64,0 [11,5]	Z=-0,951 p=0,342
İstatistiksel analiz Olasılık	Z=-4,381 p<0,001		t=-2,957 p=0,006		

*Normal dağılıma sahip verilerde iki bağımsız grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Independent Sample-t” test (t-tablo değeri); iki bağımlı grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Paired Sample” test (t-tablo değeri) istatistikleri kullanılmıştır. Normal dağılıma sahip olmayan verilerde iki bağımsız grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Mann-Whitney U” test (Z-tablo değeri); iki bağımlı grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Wilcoxon” test (Z-tablo değeri) istatistikleri kullanılmıştır.

Gruplara göre ön test ve son test yana sıçrama ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p>0,05$). Çalışma grubundakilerin ön test – son test süreçlere göre yana sıçrama ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Z=-4,381; $p<0,001$). Son test yana sıçrama ölçümleri, ön teste göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kontrol grubundakilerin ön test-son test süreçlere göre yana sıçrama ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (t=-2,957; $p=0,006$). Son test yana sıçrama ölçümleri, ön teste göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.



Grafik 4.1. Grup ve süreçlere göre yana sıçrama ölçümlerinin dağılımı

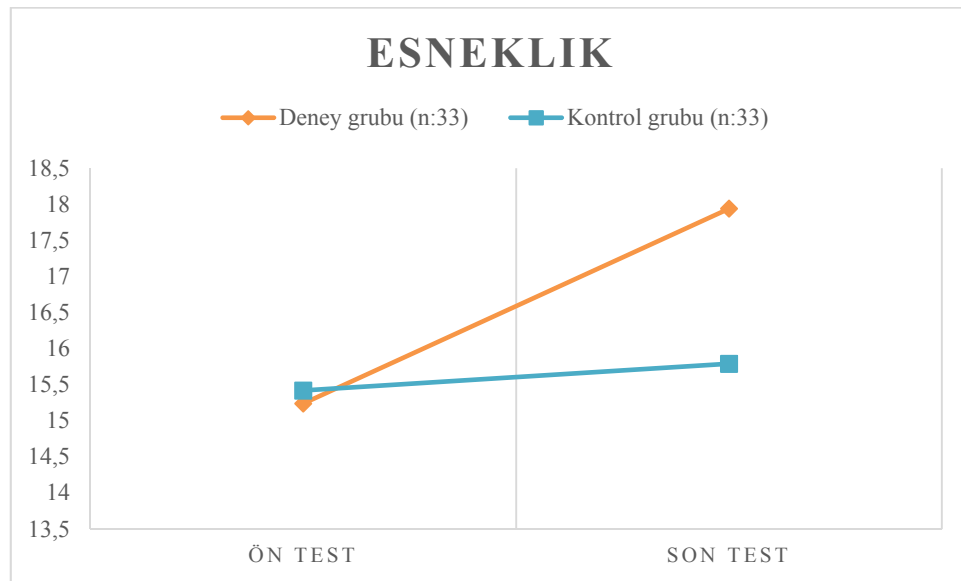
Grup ve süreçlere göre çocuklarda yana sıçrama ölçümlerinin dağılımı grafikte verilmiştir.

Tablo 4.3. Grup ve süreçlere göre esneklik ölçümlerinin karşılaştırılması

Değişken	Çalışma (n=33)		Kontrol (n=33)		İstatistiksel analiz* Olasılık
	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	
Esneklik					
Ön test	15,24±5,78	15,0 [9,0]	15,42±5,48	15,0 [7,0]	t=0,131 p=0,896
Son test	17,94±7,07	16,0 [11,5]	15,79±5,36	15,0 [7,5]	t=1,392 p=0,169
İstatistiksel analiz Olasılık	t=-3,974 p<0,001		t=-1,721 p=0,095		

*Normal dağılıma sahip verilerde iki bağımsız grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Independent Sample-t” test (t-tablo değeri); iki bağımlı grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Paired Sample” test (t-tablo değeri) istatistikleri kullanılmıştır.

Gruplara göre ön test ve son test esneklik ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p>0,05$). Çalışma grubundakilerin ön test-son test süreçlere göre esneklik ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t=3,974$; $p<0,001$). Son test esneklik ölçümleri, ön teste göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kontrol grubundakilerin ön test-son test süreçlere göre esneklik ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p>0,05$).



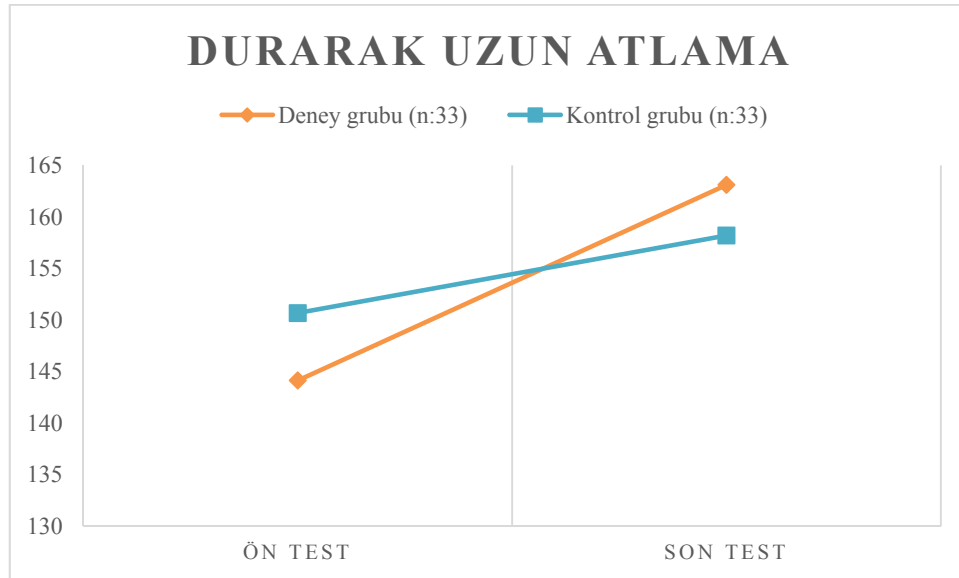
Grafik 4.2. Grup ve süreçlere göre esneklik ölçümlerinin dağılımı
Grup ve süreçlere göre esneklik ölçümlerinin dağılımı grafikte verilmiştir.

Tablo 4.4. Grup ve süreçlere göre durarak uzun atlama ölçümlerinin karşılaştırılması

Değişken	Çalışma (n=33)		Kontrol (n=33)		İstatistiksel analiz* Olasılık
	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	
Durarak uzun atlama					
Ön test	144,15±28,69	150,0 [42,0]	150,69±30,77	150,0 [48,5]	t=-0,894 p=0,375
Son test	163,12±26,01	165,0 [37,0]	158,21±30,26	155,0 [45,0]	t=0,707 p=0,482
İstatistiksel analiz Olasılık	t=-5,812 p<0,001		t=-3,118 p=0,004		

*Normal dağılıma sahip verilerde iki bağımsız grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Independent Sample-t” test (t-tablo değeri); iki bağımlı grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Paired Sample” test (t-tablo değeri) istatistikleri kullanılmıştır.

Gruplara göre ön test ve son test durarak uzun atlama ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p>0,05$). Çalışma grubundakilerin ön test-son test süreçlere göre durarak uzun atlama ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t=5,812$; $p<0,001$). Son test durarak uzun atlama ölçümleri, ön teste göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kontrol grubundakilerin ön test-son test süreçlere göre durarak uzun atlama ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t=3,118$; $p=0,004$). Son test durarak uzun atlama ölçümleri, ön teste göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.



Grafik 4.3. Grup ve süreçlere göre durarak uzun atlama ölçümlerinin dağılımı

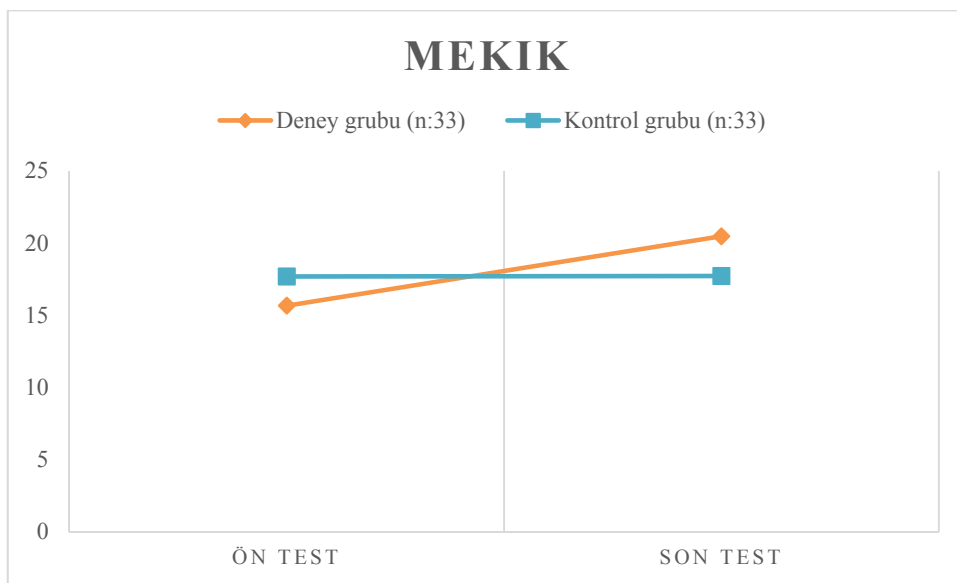
Grup ve süreçlere göre durarak uzun atlama ölçümlerinin dağılımı grafikte verilmiştir.

Tablo 4.5. Grup ve süreçlere göre mekik ölçümlerinin karşılaştırılması

Değişken	Çalışma (n=33)		Kontrol (n=33)		İstatistiksel analiz* Olasılık
	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	
Mekik					
Ön test	15,67±4,33	16,0 [6,0]	17,69±4,61	18,0 [5,5]	t=-1,841 p=0,070
Son test	20,48±3,75	21,0 [3,0]	17,72±5,52	18,0 [6,0]	t=2,372 p=0,021
İstatistiksel analiz	t=-6,941		t=-0,044		
Olasılık	p<0,001		p=0,965		

*Normal dağılıma sahip verilerde iki bağımsız grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Independent Sample-t” test (t-tablo değeri); iki bağımlı grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Paired Sample” test (t-tablo değeri) istatistikleri kullanılmıştır.

Gruplara göre ön test mekik ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p>0,05$). Gruplara göre son test mekik ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t=2,372$; $p=0,021$). Çalışma grubundakilerin son test mekik ölçümleri, kontrol grubundakilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışma grubundakilerin ön test – son test süreçlere göre mekik ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t=6,941$; $p<0,001$). Son test mekik ölçümleri, ön teste göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kontrol grubundakilerin ön test – son test süreçlere göre mekik ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p>0,05$).



Grafik 4.4. Grup ve süreçlere göre mekik ölçümlerinin dağılımı

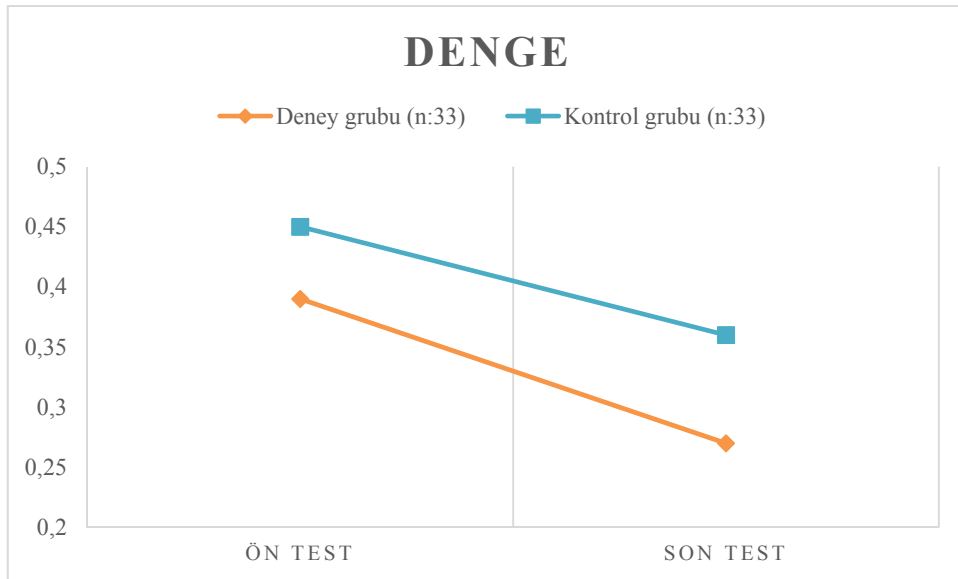
Grup ve süreçlere göre mekik ölçümlerinin dağılımı grafikte verilmiştir.

Tablo 4.6. Grup ve süreçlere göre denge ölçümlerinin karşılaştırılması

Değişken	Çalışma (n=33)		Kontrol (n=33)		İstatistiksel analiz* Olasılık
	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	
Denge					
Ön test	0,39±1,02	0,0 [0,0]	0,45±0,83	0,0 [1,0]	Z=-0,814 p=0,416
Son test	0,27±0,72	0,0 [0,0]	0,36±0,78	0,0 [0,5]	Z=-0,823 p=0,410
İstatistiksel analiz Olasılık	Z=-0,908 p=0,364		Z=-0,775 p=0,439		

*Normal dağılıma sahip olmayan verilerde iki bağımsız grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Mann-Whitney U” test (Z-tablo değeri); iki bağımlı grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Wilcoxon” test (Z-tablo değeri) istatistikleri kullanılmıştır.

Gruplara göre ön test ve son test denge ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p>0,05$). Çalışma grubundakilerin ön test – son test süreçlere göre denge ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p>0,05$). Kontrol grubundakilerin ön test – son test süreçlere göre denge ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p>0,05$).



Grafik 4.5. Grup ve süreçlere göre denge ölçümlerinin dağılımı

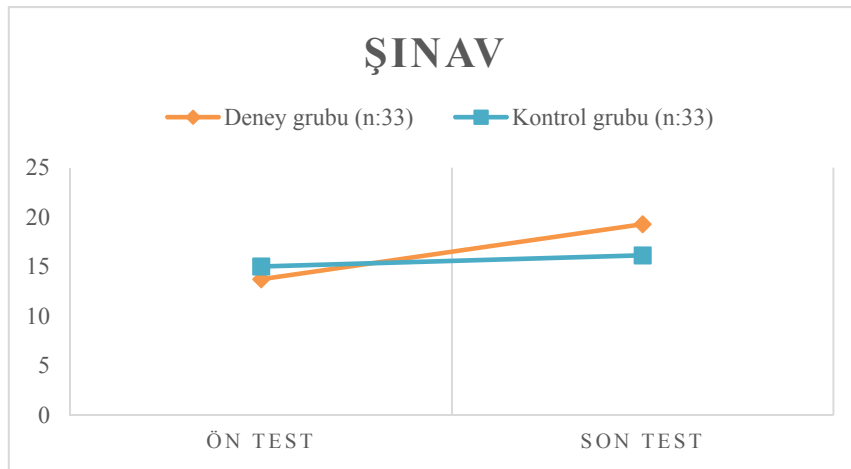
Grup ve süreçlere göre denge ölçümlerinin dağılımı grafikte verilmiştir.

Tablo 4.7. Grup ve süreçlere göre sınav ölçümlerinin karşılaştırılması

Değişken	Çalışma (n=33)		Kontrol (n=33)		İstatistiksel analiz* Olasılık
	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	
Şınav					
Ön test	13,75±4,24	14,0 [6,5]	15,03±4,31	15,0 [6,0]	t=-1,209 p=0,231
Son test	19,30±5,39	20,0 [7,0]	16,15±5,07	15,0 [8,0]	t=2,446 p=0,017
İstatistiksel analiz Olasılık	t=-7,145 p<0,001		t=-1,624 p=0,114		

*Normal dağılıma sahip verilerde iki bağımsız grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Independent Sample-t” test (t-tablo değeri); iki bağımlı grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Paired Sample” test (t-tablo değeri) istatistikleri kullanılmıştır.

Gruplara göre ön test sınav ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p>0,05$). Gruplara göre son test sınav ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t=2,446$; $p=0,017$). Çalışma grubundakilerin son test sınav ölçümleri, kontrol grubundakilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışma grubundakilerin ön test – son test süreçlere göre sınav ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t=7,145$; $p<0,001$). Son test sınav ölçümleri, ön teste göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kontrol grubundakilerin ön test-son test süreçlere göre sınav ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p>0,05$).

**Grafik 4.6. Grup ve süreçlere göre sınav ölçümlerinin dağılımı**

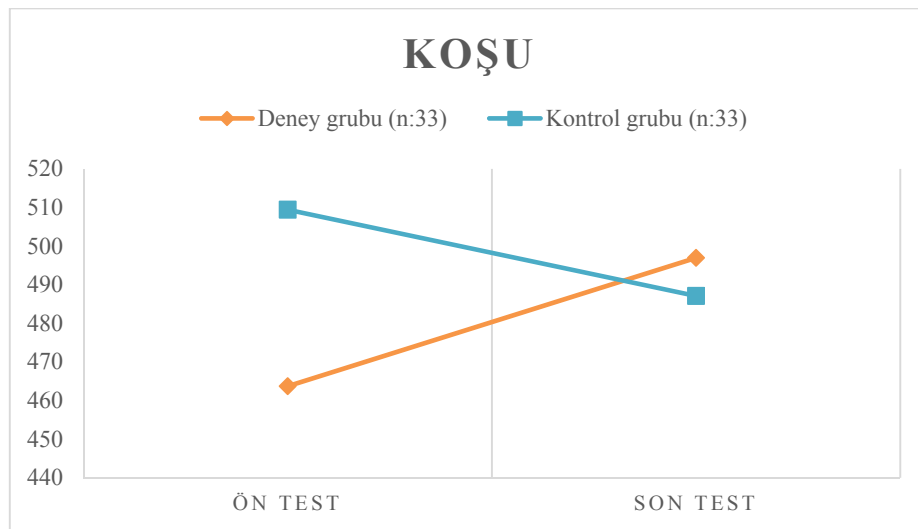
Grup ve süreçlere göre sınav ölçümlerinin dağılımı grafikte verilmiştir.

Tablo 4.8. Grup ve süreçlere göre koşu ölçümlerinin karşılaştırılması

Değişken	Çalışma (n=33)		Kontrol (n=33)		İstatistiksel analiz* Olasılık
	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	
Koşu					
Ön test	463,73±115,45	452,0 [152,5]	509,45±190,88	495,0 [254,0]	Z=-0,404 p=0,686
Son test	496,97±126,99	495,0 [190,0]	487,12±175,68	450,0 [242,5]	t=0,261 p=0,795
İstatistiksel analiz Olasılık	t=-5,646 p<0,001		Z=-3,558 p<0,001		

*Normal dağılıma sahip verilerde iki bağımsız grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Independent Sample-t” test (t-tablo değeri); iki bağımlı grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Paired Sample” test (t-tablo değeri) istatistikleri kullanılmıştır. Normal dağılıma sahip olmayan verilerde iki bağımsız grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Mann-Whitney U” test (Z-tablo değeri); iki bağımlı grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Wilcoxon” test (Z-tablo değeri) istatistikleri kullanılmıştır.

Gruplara göre ön test ve son test koşu ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p>0,05$). Çalışma grubundakilerin ön test – son test süreçlere göre koşu ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t=5,646$; $p<0,001$). Son test koşu ölçümleri, ön teste göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kontrol grubundakilerin ön test – son test süreçlere göre koşu ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($Z=-3,558$; $p<0,001$). Son test koşu ölçümleri, ön teste göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir.



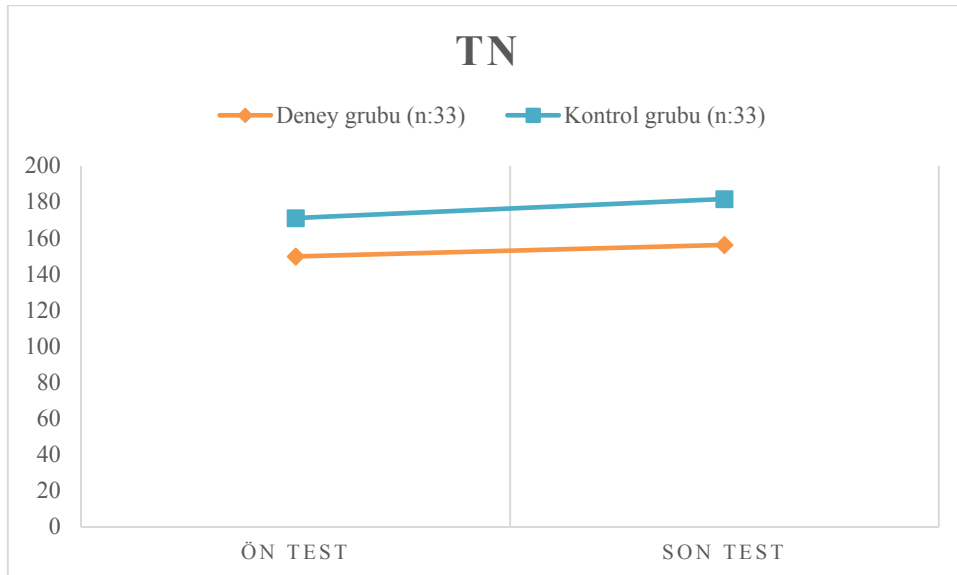
Grafik 4.7. Grup ve süreçlere göre koşu ölçümlerinin dağılımı
Grup ve süreçlere göre koşu ölçümlerinin dağılımı grafikte verilmiştir.

Tablo 4.9. Grup ve süreçlere göre Tn ölçümlerinin karşılaştırılması

Değişken	Çalışma (n=33)		Kontrol (n=33)		İstatistiksel analiz* Olasılık
	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	
Tn					
Ön test	149,72±55,53	144,0 [63,0]	171,00±70,29	154,0 [77,5]	Z=-1,020 p=0,308
Son test	156,09±47,51	140,0 [77,0]	181,58±53,19	180,0 [78,0]	Z=-1,957 p=0,049
İstatistiksel analiz Olasılık	Z=-0,902 p=0,367		Z=-1,680 p=0,093		

*Normal dağılıma sahip olmayan verilerde iki bağımsız grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Mann-Whitney U” test (Z-tablo değeri); iki bağımlı grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Wilcoxon” test (Z-tablo değeri) istatistikleri kullanılmıştır.

Gruplara göre ön test Tn ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p>0,05$). Gruplara göre son test Tn ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Z=-1,957; $p=0,049$). Çalışma grubundakilerin son test Tn ölçümleri, kontrol grubundakilere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir. Çalışma grubundakilerin ön test – son test süreçlere göre Tn ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p>0,05$). Kontrol grubundakilerin ön test – son test süreçlere göre Tn ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p>0,05$)

**Grafik 4.8. Grup ve süreçlere göre Tn ölçümlerinin dağılımı**

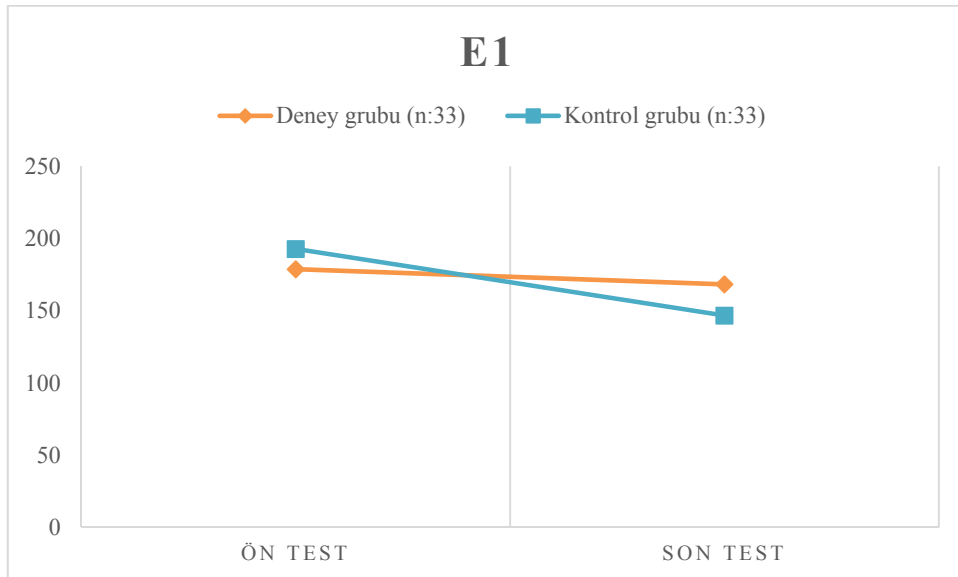
Grup ve süreçlere göre Tn ölçümlerinin dağılımı grafikte verilmiştir.

Tablo 4.10. Grup ve süreçlere göre E1 ölçümlerinin karşılaştırılması

Değişken	Çalışma (n=33)		Kontrol (n=33)		İstatistiksel analiz* Olasılık
	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	
E1					
Ön test	178,73±56,58	195,0 [73,5]	192,82±36,30	188,0 [68,5]	Z=-0,673 p=0,501
Son test	168,24±41,89	172,0 [60,5]	146,69±50,07	154,0 [75,5]	t=1,896 p=0,063
İstatistiksel analiz Olasılık	Z=-1,506 p=0,132		t=6,833 p<0,001		

*Normal dağılıma sahip verilerde iki bağımsız grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Independent Sample-t” test (t-tablo değeri); iki bağımlı grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Paired Sample” test (t-tablo değeri) istatistikleri kullanılmıştır. Normal dağılıma sahip olmayan verilerde iki bağımsız grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Mann-Whitney U” test (Z-tablo değeri); iki bağımlı grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Wilcoxon” test (Z-tablo değeri) istatistikleri kullanılmıştır.

Gruplara göre ön test ve son test E1 ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p>0,05$). Çalışma grubundakilerin ön test – son test süreçlere göre E1 ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p>0,05$). Kontrol grubundakilerin ön test – son test süreçlere göre E1 ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t=6,833$; $p<0,001$). Son test E1 ölçümleri, ön teste göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir.

**Grafik 4.9. Grup ve süreçlere göre E1 ölçümlerinin dağılımı**

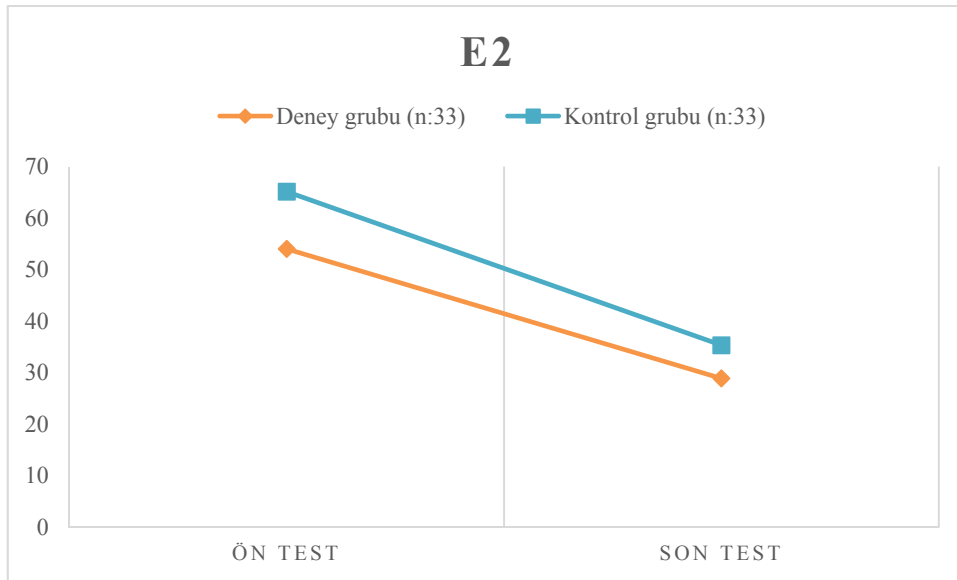
Grup ve süreçlere göre E1 ölçümlerinin dağılımı grafikte verilmiştir.

Tablo 4.11. Grup ve süreçlere göre E2 ölçümlerinin karşılaştırılması

Değişken	Çalışma (n=33)		Kontrol (n=33)		İstatistiksel analiz* Olasılık
	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	
E2					
Ön test	54,03±33,95	44,0 [35,5]	65,15±42,85	53,0 [40,5]	Z=-1,328 p=0,184
Son test	28,91±25,61	19,0 [41,0]	35,36±33,46	20,0 [52,0]	Z=-0,731 p=0,465
İstatistiksel analiz Olasılık	Z=-3,680 p<0,001		Z=-3,458 p<0,001		

*Normal dağılıma sahip olmayan verilerde iki bağımsız grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Mann-Whitney U” test (Z-tablo değeri); iki bağımlı grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Wilcoxon” test (Z-tablo değeri) istatistikleri kullanılmıştır.

Gruplara göre ön test ve son test E2 ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p>0,05$). Çalışma grubundakilerin ön test-son test süreçlere göre E2 ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($Z=-3,680$; $p<0,001$). Son test E2 ölçümleri, ön teste göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir. Kontrol grubundakilerin ön test-son test süreçlere göre E2 ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($Z=-3,458$; $p<0,001$). Son test E2 ölçümleri, ön teste göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir.

**Grafik 4.10. Grup ve süreçlere göre E2 ölçümlerinin dağılımı**

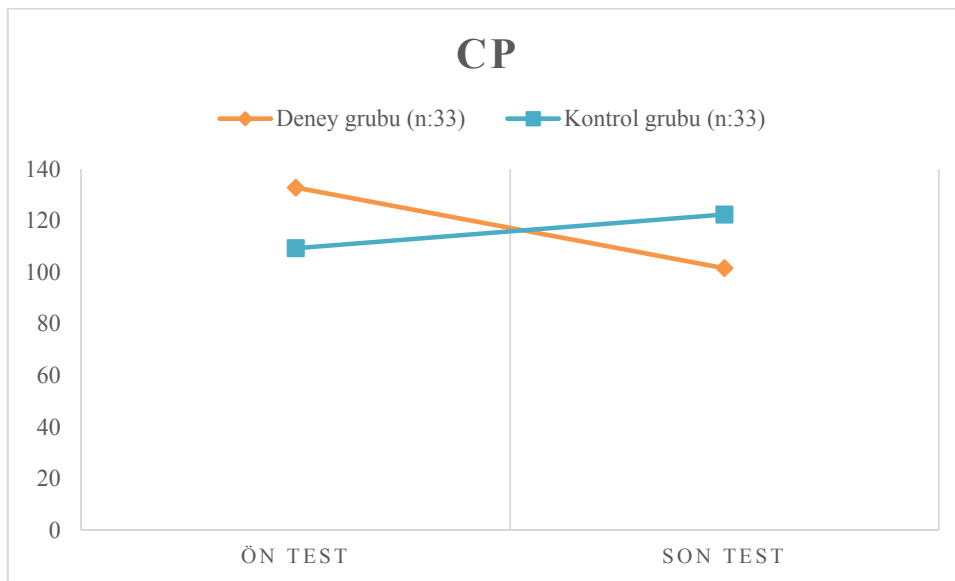
Grup ve süreçlere göre E2 ölçümlerinin dağılımı grafikte verilmiştir.

Tablo 4.12. Grup ve süreçlere göre CP ölçümlerinin karşılaştırılması

Değişken	Çalışma (n=33)		Kontrol (n=33)		İstatistiksel analiz* Olasılık
	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	
CP					
Ön test	101,61±54,53	107,0 [75,5]	109,36±51,23	110,0 [72,5]	Z=-1,950 p=0,051
Son test	132,88±57,67	146,0 [88,5]	122,45±59,79	129,0 [90,5]	t=-1,480 p=0,144
İstatistiksel analiz Olasılık	Z=-3,869 p<0,001		t=-2,811 p=0,008		

*Normal dağılıma sahip verilerde iki bağımsız grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Independent Sample-t” test (t-tablo değeri); iki bağımlı grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Paired Sample” test (t-tablo değeri) istatistikleri kullanılmıştır. Normal dağılıma sahip olmayan verilerde iki bağımsız grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Mann-Whitney U” test (Z-tablo değeri); iki bağımlı grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Wilcoxon” test (Z-tablo değeri) istatistikleri kullanılmıştır.

Gruplara göre ön test ve son test CP ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p>0,05$). Çalışma grubundakilerin ön test-son test süreçlere göre CP ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($Z=-3,869$; $p<0,001$). Son test CP ölçümleri, ön teste göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışma ve kontrol grubundakilerin ön test-son test süreçlere göre CP ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t=-2,811$; $p=0,008$). Son test CP ölçümleri, ön teste göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Grafik 4.11. Grup ve süreçlere göre CP ölçümlerinin dağılımı**

Grup ve süreçlere göre CP ölçümlerinin dağılımı grafikte verilmiştir.

Tablo 5.1. Gruplara göre ön test – son test % değişimlerin karşılaştırılması

% Değişim	Deney (n=33)		Kontrol (n=33)		İstatistiksel analiz* Olasılık
	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	
Yan atlama	16,51±20,17	10,6 [18,8]	3,49±7,39	3,5 [11,5]	Z=-3,290 p=0,001
Esneklik	20,25±25,41	20,0 [24,3]	2,68±9,20	0,0 [9,1]	Z=-4,143 p<0,001
Durarak uzun atlama	14,85±15,49	11,1 [18,5]	5,57±9,89	4,5 [10,7]	Z=-2,687 p=0,007
Mekik	39,54±44,48	26,7 [35,9]	1,79±22,39	-9,1 [32,8]	Z=-4,439 p<0,001
Şınav	54,88±70,34	53,3 [62,4]	9,30±26,08	7,7 [16,5]	Z=-4,196 p<0,001
Koşu	7,29±6,956	7,8 [9,9]	-3,87±5,37	-3,5 [9,5]	t=7,299 p<0,001
TN	25,34±10,43	3,1 [47,0]	17,07±41,53	10,1 [52,3]	Z=-0,725 p=0,469
E1	18,30±90,23	-12,4 [34,5]	-	-22,5 [29,3]	Z=-2,802 p=0,005
E2	-	-58,7 [55,8]	-	-56,7 [74,2]	Z=-0,205 p=0,837
CP	-	-12,0 [34,9]	-	8,2 [32,2]	Z=-3,751 p<0,001

*Normal dağılıma sahip olan verilerde iki bağımsız grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Independent Sample-t” test (t-tablo değeri) istatistikleri kullanılmıştır. Normal dağılıma sahip olmayan verilerde iki bağımsız grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Mann-Whitney U” test (Z-tablo değeri) istatistikleri kullanılmıştır.

BÖLÜM V

5. TARTIŞMA

Bu çalışma Adıyaman ilinde öğrenim gören 10-13 Yaş grubu çocukların oyun etkinliklerin motor beceri ve dikkat üzerine etkisini bulmaya yönelik yapılan bir araştırmadır. Çalışma 2022-2023 eğitim öğretim yılında Adıyaman İkra Kolejinde öğrenimine devam eden çocuklarla yapılmıştır. Çalışmamızda 33 çalışma grubu ve 33 kontrol grubu olmak üzere toplam 66 öğrenci yer almaktadır. Öncelikle çalışma ve kontrol gruplarına DKT ve D2 dikkat testleri ön test olarak uygulanmıştır. Daha sonra çalışma grubundaki öğrencilere motor beceri ve dikkat gelişimine yönelik eğitsel oyunlar oynatılmıştır. Bu oyunlar haftada 2 gün ve her bir ders saati 40 dakika olacak şekilde 8 hafta boyunca devam etmiştir.

Hipotez 1: Gruplar Arasında Yanlara Sağa-Sola Sıçrama Değerlerinin Karşılaştırılması

Yaptığımız çalışmada çıkan sonuçlara bakıldığında çalışma ve kontrol grubunda anlamlı farklar bulunmaktadır. Çalışma ve kontrol grubuna yanlara sıçrama testi uygulanmıştır. Test sonucuna göre son test yana sıçrama ölçümleri, ön teste göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Gözel, çalışmasında ortaokul öğrencilerine DKT uygulamış, cinsiyet ve yaş faktörlerine göre yanlara sıçrama ölçümlerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakmıştır. Çalışma neticesinde 11 ve 12 yaşları arasındaki öğrencilerin sıçrama yetenekleri, diğer yaş gruplarından belirgin bir şekilde farklılık göstermektedir. 13 ve 14 yaşlarındaki öğrencilerin sıçrama yetenekleri, 11 ve 12 yaş grubundaki öğrencilerden farklılık göstermektedir, ancak diğer yaş grupları arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. (Gözel, 2016). Demir tarafından yapılan çalışmada, katılımcıların yanlara (sağa ve sola) sıçrama becerileri üzerinde yapılan ön test ve son test arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirtilmiştir. Ancak, bu farkın etki büyüklüğü $d=0.31$ olarak ölçülmüş ve küçük bir etkiye işaret etmiştir. (Demir, 2022). İri ve Aktuğ'un yapmış oldukları çalışmada, aktif olarak herhangi bir spor branşına dahil olmayan kız ve erkek katılımcılarda "yüksek" ve "iyi" kategorisinde herhangi bir kişi bulunmamaktadır. Bu durum, spor yapmanın bu kategoride yer alan çocukların sayısını artırdığını göstermektedir. Toplamda 22 çocuğun bu kategoride olması, spor yapan çocukların bu performans kategorisinde daha etkili olduklarını

gösteriyor. Ayrıca, her iki cinsiyet ve her iki gruptaki çocukların çoğunlukla "normal" ve "düşük" performans kategorilerinde olduğu belirtilmiştir. Bu durum, spor yapan ve yapmayan katılımcıların genellikle normal ve düşük performans kategorilerinde olduğunu gösterir. Aktuğ, spor yapan çocukların her iki cinsiyette de en düşük seviye olan "çok düşük" performans kategorisinde, spor yapmayan çocuklara göre sayılarının daha az olduğunu tespit etmiştir. Yani, spor yapan çocukların daha düşük performans seviyelerine sahip olma eğiliminde olduğu ve bu nedenle "çok düşük" kategorisindeki çocukların sayısının daha az olduğu sonucuna varılmıştır (Aktuğ, 2017). Bu, spor yapmanın çocukların performansını artırdığını ve çok düşük kategorideki çocuk sayısının azaldığını gösterir. Özetle, spor yapmanın çocukların performans kategorilerini iyileştirdiği, özellikle yüksek ve iyi kategorisinde etkili olduğu ve çok düşük kategorideki çocuk sayısının spor yapanlarda daha az olduğu sonucuna varabiliriz. Sonuç olarak çalışma grubunda % 10.6'lık bir gelişme görülürken kontrol grubunda ise % 3.5'lik bir gelişme görülürken yaptığımız çalışmada literatürle paralellik göstermektedir. Uygulanan eğitsel oyunlar katılımcıların yanlara sağa sola sıçrama değerlerinde, fiziksel sağlığı ve gelişimi üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Hipotez 2: Gruplar Arasında Esneklik Testi Değerlerinin Karşılaştırılması

Çalışmamızda çalışma ve kontrol grubuna uyguladığımız esneklik testi ölçümleri sonucunda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Kontrol grubunun ön test ve son test esneklik ölçümleri açısından anlamlı bir farklılık yok iken çalışma grubundakilerin son test esneklik ölçümleri, ön teste göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatüre bakıldığında Ünal yaptığı çalışmada; ilköğretim kademesindeki 7-8 yaş grubu çocuklara eğitsel oyun oynatarak çalışma ve kontrol gruplarının esneklik değerlerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakmıştır. Bizim çalışmamızla paralel olarak kontrol grubunun ön test ve son test sonuçları arasında bir farklılık oluşmazken çalışma grubunun son test ölçümleri ön test ölçümlerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. Kasların uzama becerisinin gelişip ve arttığını gözlemlemiştir. Spor yapmak çocukların esneklik düzeyini artırabilmektedir (Ünal, 2023). Nitekim Mutlu, Niğde ilinde gerçekleştirdiği çalışmada 10-12 yaş grubu düzenli olarak temel eğitimi antrenmanı yapan çocuklara 12 hafta süre ile branşa yönelik antrenman uygulatmış ve çocuklardaki fiziksel gelişimin Eurofit testi ile tespit etmeyi amaçlamıştır. Araştırmaya ait otur uzan esneklik ön testinde erkek araştırma

grubu ve kontrol grupları sırası ile ortalama $26,97\pm 3,79\text{cm}$ ve $20,86\pm 4,48\text{cm}$ uzanmışlardır. Kız çocuklar için araştırma grubu ve kontrol gruplarının ön testlerinde uzanma mesafeleri ortalama $27,48\pm 6,61\text{cm}$ ve $20,39\pm 4,42\text{cm}$ olarak ölçülmüştür. Her iki cinsiyetteki araştırma grupları ile kontrol grupları arasında yapılan ön test sonuçlarına göre, spor yapan çocuklar lehine 6cm 'lik bir uzanma gelişmesi gözlemlenmiştir (Mutlu, 2023). Ezer, 10-12 yaş aralığındaki çocuklara 8 hafta boyunca eğitsel oyunlar uygulamış ve bu oyunların motorik özellikler üzerine etkisine bakmıştır. Her iki grup için yapılan ön test ile son test karşılaştırmalarında otur eriş testi parametresinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu durum, gruplar arasında otur eriş testi performansında bir değişiklik olduğunu gösterir. Çalışma grubunda otur eriş testi parametresinde orta düzeyde bir etki büyüklüğü tespit edilmiştir. Bu, çalışma grubundaki katılımcıların otur eriş testi performansında anlamlı bir iyileşme olduğunu gösterir. Kontrol grubunda ise otur eriş testi parametresinde zayıf düzeyde bir etki büyüklüğü belirlenmiştir (Ezer, 2023). Bu, kontrol grubundaki katılımcıların otur eriş testi performansında daha sınırlı bir iyileşme olduğunu gösterir. Bu sonuçlar, çalışma grubunun yapılan müdahale sonrasında otur eriş testinde daha belirgin bir gelişme gösterdiğini, kontrol grubundaki gelişmenin ise daha sınırlı olduğunu göstermektedir. Etki büyüklüğü ölçümleri, elde edilen farkın klinik veya pratik anlamda ne kadar önemli olduğunu değerlendirmek için kullanılır. Bu durumda, çalışma grubundaki orta düzeydeki etki büyüklüğü, müdahalenin otur eriş testi performansında anlamlı bir iyileşme sağladığını göstermektedir. Sonuç olarak, çalışma grubunda % 20'lik bir gelişme görülürken kontrol grubunda ise % 0 ile herhangi bir gelişme görülmediği sonucuna varılmıştır. Yaptığımız çalışmanın literatürle paralellik göstermesi, yapılan esneklik testinin çalışma gruplarında olumlu bir etkisi olduğu izlenimini vermektedir. Esneklik testlerini doğru bir şekilde entegre etmek, sporcuların performansını ve genel sağlığını iyileştirmeye yönelik etkili bir strateji olabilir.

Hipotez 3: Gruplar Arasında Durarak Uzun Atlama Değerlerinin Karşılaştırılması

Çalışmamızda gruplara uyguladığımız ön test ve son test durarak uzun atlama ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Her iki grubun son test durarak uzun atlama ölçümleri, ön teste göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çocuklara uygulanan antrenman programının, kas gücünü ve patlayıcı gücü arttırmaya yönelik olması, sıçrama yeteneklerinde artış nedeni olabilir. Mutlu'nun yapmış olduğu çalışmaya 82 spor yapan araştırma grubu çocuk ve 63 spor yapmayan

kontrol grubu çocuk katılmıştır. Eurofit Testlerinden durarak uzun atlamaya ait sonuçlara baktığımızda Kadın araştırma grubu ve kontrol gruplarının ön test durarak uzun atlama mesafeleri de sırası ile ortalama $143,97 \pm 11,79$ cm ve $132,00 \pm 13,60$ cm olarak ölçmüştür. Kadınlarda spor yapan grupların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmuştur. Erkek araştırma ve kontrol gruplarının son test verilerini $147,57 \pm 12,55$ ve $134,03 \pm 16,96$ olarak kadınlarınkini ise $146,59 \pm 11,41$ ve $132,60 \pm 12,96$ olarak bulmuştur (Mutlu, 2023). Şahin'in adölesan dönemdeki erkek güreşçilerin 8 haftalık core antrenmanlarının sürat, çeviklik ve sıçrama üzerine olan etkilerinin incelenmesi adlı çalışmada core grubunun durarak uzun atlama performansında ciddi bir artış söz konusu ve bu artışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Core grubunun ön test sonuçları ile son test sonuçları karşılaştırıldığında, ortalama durarak uzun atlama değerlerinde belirgin bir artış gözlemlenmiştir (ön test: 129.30 ± 22.23 , son test: 156.60 ± 32.23) ve bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Öte yandan, kontrol grubunun durarak uzun atlama performansında önemli bir değişiklik olmadığı ve bu değişikliğin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kontrol grubunun ön test sonuçları ile son test sonuçları karşılaştırıldığında, ortalama durarak uzun atlama değerlerinde bir fark bulunmamıştır (ön test: 136.90 ± 36.05 , son test: 141.00 ± 47.749) ve bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu bulgular, core grubundaki bireylerin durarak uzun atlama yeteneklerini artırmada belirgin bir iyileşme gösterdiğini, ancak kontrol grubundaki bireylerde benzer bir gelişimin olmadığını göstermektedir (Şahin, 2023). Çetin, Kırşehir ilinde 13 yaş ve altı erkek çocuklara futbol antrenmanı uygulatmış ve bu antrenmanların motor beceri gelişimi üzerine etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Antrenman yapan çalışma grubunun durarak uzun atlama değerlerinin kontrol grubundan istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir. Ölçümlere göre, çalışma grubu için ortalama durarak uzun atlama değeri $2,108 \pm 0,14$ cm iken, kontrol grubu için bu değer $1,929 \pm 0,07$ cm'dir. Bu sonuçlar, antrenman yapan çocukların durarak uzun atlama yeteneklerinde kontrol grubuna kıyasla daha iyi performans sergilediğini göstermektedir. Bu durum, antrenmanın çocukların bu özel yeteneklerini geliştirmede etkili olduğunu düşündürmektedir. Durarak uzun atlama testi, özellikle kas gücü, patlayıcı güç ve koordinasyon gibi temel yetenekleri değerlendirebilir (Çetin, 2019). Bu tür bir testin sonuçları, sporcuların güçlü yönlerini ve geliştirilmesi gereken alanları belirlemelerine yardımcı olabilir. Sonuç olarak yapılan çalışmalar sonucunda çalışma grubunda % 11.1'lik bir gelişme söz konusu iken kontrol grubunda % 4.5'lik bir gelişme görülmüştür. Sporcuların performanslarını

değerlendirmek amacıyla yaptığımız durarak uzun atlama testi çalışma gruplarında anlamlı bir farklılık oluşturmuştur. Bu durum diğer çalışmalarla ve literatürle paralellik göstermektedir.

Hipotez 4: Gruplar Arasında Mekik Değerlerinin Karşılaştırılması

Yapmış olduğumuz çalışma sonucunda ön test mekik ölçümleri açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu durum, grupların başlangıçtaki mekik performansı açısından istatistiksel bir fark olmadığını gösterir. Son test mekik ölçümleri açısından ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($t=2,372$; $p=0,021$). Bu durum, çalışma grubundakilerin kontrol grubundakilere göre son testte daha yüksek mekik performansı gösterdiğini gösterir ve destekleyici değer olarak çalışma grubunda % 26.7 oranında bir gelişim varken kontrol grubunda % -9.1 oranında azalma görülmüştür. Bu çalışma literatürdeki diğer çalışmalarla karşılaştırıldığında Gülhan, yapmış olduğu çalışmasında pandemi öncesinde ve pandemi sürecinde uygulanan mekik testi ölçümleri ile 10-14 yaş aralığındaki çocukların fiziksel uygunluk düzeylerini belirlemeyi amaçlamıştır. Uygulanan ölçümlerden elde edilen mekik değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Bu durum, pandemi öncesi ve pandemi sürecinde mekik performansları arasında bir değişiklik olduğunu gösterir. Araştırmaya katılanların pandemi sürecine ait mekik ortalamalarında, pandemi öncesi döneme göre bir artış gözlenmiştir. Bu, katılımcıların pandemi sürecinde mekik performanslarında bir iyileşme gösterdiğini ve bu iyileşmenin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu gösterir. Bu veriler pandemi sürecindeki mekik performanslarında pandemi öncesine göre istatistiksel olarak anlamlı bir artış olduğunu göstermektedir. Bu, katılımcıların bu dönemde mekik performanslarında genel bir iyileşme yaşadıkları anlamına gelir (Gülhan, 2022). Tatlısu kadın yüzücülere uygulanan pliometrik, core ve direnç bant (thereband) antrenmanlarının çeşitli kuvvet parametreleri ile yüzme performanslarına etkisi adlı çalışmada yüzücülerin 30 saniye mekik testi değerleri açısından ön test karşılaştırması sonuçlarında, gruplar arasında herhangi anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($F=1,161$; $p=0,355$). Bu grupların başlangıçtaki mekik testi değerleri açısından istatistiksel olarak farklı olmadığını gösterir. Yüzücülerin 30 saniye mekik testi değerleri son test karşılaştırması sonuçlarında ise gruplar arasında anlamlı farklılıklar olduğu belirtilmiştir. ($F=7,877$;

$p=0,002$). Core grubunun ortalama değerlerinin pliometrik, theraband ve kontrol gruplarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu, core grubunun diğer gruplara göre daha iyi performans gösterdiğini gösterir. Yüzücülerin grup içi 30 saniye mekik testi değerleri karşılaştırıldığında, tüm gruplarda artış olmasına rağmen sadece core grubunun değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı artışlar olduğu belirtilmiştir. Bu durum, core grubunun zaman içinde mekik testi performansında anlamlı bir iyileşme yaşadığını gösterir (Tatlısu, 2023). Yaptığımız alışma diğer çalışmalarla ve literatürle paralellik göstermektedir. Yapılan mekik testi çalışma gruplarında performans artışı, abdominal kas kuvveti ve dayanıklılığı geliştirdiği söylenilebilir.

Hipotez 5: Gruplar Arasında Tek Ayak Denge Değerlerinin Karşılaştırılması

Yapmış olduğumuz çalışmanın sonucunda, çalışma ve kontrol grupları arasında n ve son test denge ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuçlar neticesinde, gruplar arasında ve süreçler arasında denge ölçümleri açısından benzerlik olduğunu göstermektedir. Bu durum, yapılan deneyin ya da uygulanan müdahalenin, denge üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını veya ölçülen denge ölçütlerinin benzer seviyede olduğunu gösterebilir. Gruplar arasında veya deneyin başlangıcından sonuna kadar denge yeteneğinde belirgin değişiklikler olmadığını gösterir. Budak'ın çalışmasına 12-14 yaş grubundan 20 lisanslı tenisçi gönüllü olarak katılmıştır. 10 çalışma ve 10 kontrol grubu olmak üzere sporcular rastgele gruplara ayrılmıştır. Çalışma grubundaki sporculara haftada 6 gün olmak üzere 4 hafta boyunca pliometrik antrenman uygulanmıştır. Budak, erkek tenisçilerde sürat, kuvvet, çeviklik ve denge parametrelerinin pliometrik antrenman üzerine etkisinin olup olmadığını araştırmayı amaçlamıştır. Çalışma grubundaki sporcuların flamingo denge testi sonuçlarında önemli bir gelişme olduğu ve kontrol grubundaki sporcularda ise böyle bir gelişmenin gözlemlenmemiştir. Kontrol grubunda gözlemlenen sonuçlarda bir farklılık olmaması, kontrol grubunda bir değişiklik olmadığını belirtir. Bu sonuçlar, pliometrik antrenmanların denge becerileri üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir (Budak, 2022). Yıldırım, futbolcularda statik denge becerilerini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmaya yaşları 12-14 arasında olan 25 lisanslı futbolcu katılmıştır. Haftada 3 gün olmak üzere deney grubuna 8 hafta boyunca denge antrenmanı uygulanmıştır. Yaptığı çalışmanın sonucuna göre; ekstra denge antrenmanının deney grubundaki futbolcularda belirgin bir denge gelişimine yol açtığını

ve bu gelişimin kontrol grubundan daha belirgin olduğu sonucunu göstermektedir. Deney grubundaki futbolcuların flamingo denge testine göre ön test ve son test bacak kuvveti değerleri arasında yapılan test sonuçlarına göre, son test bacak kuvveti değerlerinin ön test değerlerine göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Deney grubundaki futbolcuların flamingo denge testi sonuçlarından elde edilen bacak kuvveti değerlerinin, uygulanan müdahalenin (muhtemelen bacak kuvvetini artırmaya odaklanan bir antrenman programı veya egzersiz) etkisiyle arttığını gösterir. Bu bulgular doğrultusunda, belirli bir antrenman programının sporcuların denge yeteneklerini artırma potansiyeline sahip olduğunu ve bu tür antrenmanların performansı olumlu yönde etkileyebileceğini gösterir (Yıldırım, 2023). Kayış'ın yapmış olduğu çalışmaya, 11- 13 yaş grubundaki 15 kız ve 15 erkek öğrenci katılmıştır. Kontrol grubu sadece beden eğitimi ve spor derslerine katılırken, deney grubundaki öğrenciler haftada bir gün 45-60 dakika süren life kinetik antrenmanını 12 hafta boyunca uygulamıştır. Araştırma gruplarının son test ve ön test denge testi skorları sonucunda, denge değerleri için deney grubunda anlamlı bir farkın olduğu, kontrol grubunda ise anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir. Aynı zamanda cinsiyete göre yapılan değerlendirmelerde erkeklerde ve kızlarda deney grubunda anlamlı farkların olmadığı görülmüştür (Kayış, 2023). Bu durum, cinsiyetin denge yeteneği üzerindeki etkilerinin benzer olduğunu ve deney grubundaki erkekler ile kızlar arasında istatistiksel bir fark olmadığını göstermektedir. Çalışmamız literatür taraması incelendiğinde diğer çalışmalar ile benzerlik gösterdiği söylenebilir (Budak, 2022; Kayış, 2023; Yıldırım, 2023).

Hipotez 6: Gruplar Arasında Şınav Değerlerinin Karşılaştırılması

Yaptığımız çalışma sonucunda ön test şınav ölçümleri açısından iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu durum, grupların başlangıçtaki şınav performansı açısından istatistiksel bir fark olmadığını gösterir. Son test şınav ölçümleri açısından ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu durum, çalışma grubundaki öğrencilerin kontrol grubundakilere göre son testte daha yüksek şınav performansı gösterdiğini gösterir. çalışma grubundakilerin ön test - son test süreçlere göre şınav ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu durum, çalışma grubundakilerin zaman içinde şınav performanslarının arttığını gösterir. Son test şınav ölçümleri, ön test şınav ölçümlerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Şınav ölçümleri, kontrol grubundakilerin ön test ve son test süreçlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu durum, kontrol grubundakilerin şınav performanslarında zaman içinde anlamlı bir değişiklik olmadığını gösterir. Selçuk'un yapmış olduğu çalışma 11-13 yaş grubundaki erkek yüzücüler üzerinde gerçekleştirdiği terabant antrenmanının motorik özellikler ve yüzme performansı üzerindeki etkilerini incelemektedir. Çalışmada üç farklı grup bulunmaktadır: terabant antrenmanı grubu, yüzme grubu ve kontrol grubu. Terabant antrenmanı grubu ve yüzme grubu incelendiğinde, 30 saniye boyunca yapılan şınav çekme testi sonuçlarının ön ve son test ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu belirtilmektedir. Terabant antrenmanı grubunda şınav çekme testi sonuçları, ön testte $23,41 \pm 7,68$ adet iken, son testte $34,41 \pm 9,68$ adet olarak bulunmuştur. Yüzme grubunda ise, ön test ortalaması $26,50 \pm 9,76$ adet iken, son test ortalaması $28,25 \pm 9,29$ adet olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar, her iki grubun da şınav çekme performansında belirgin bir artış olduğunu göstermektedir. Kontrol grubunda ise, şınav çekme testi sonuçları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kontrol grubunda ön test ortalaması $17,16 \pm 8,25$ adet iken, son test ortalaması $17,25 \pm 7,85$ adet olarak bulunmuştur. Bu da kontrol grubunda şınav çekme performansında belirgin bir değişiklik olmadığını göstermektedir. Bu durum, kontrol grubunun şınav çekme performansında istatistiksel olarak anlamlı bir değişiklik olmadığını gösterir (Selçuk, 2013). Sonuç olarak, terabant antrenmanı grubu ve yüzme grubunda şınav çekme performansında istatistiksel olarak anlamlı bir artış gözlemlenirken, kontrol grubunda böyle bir artış görülmemiştir. Bu da terabant antrenmanının ve yüzmenin genel fiziksel dayanıklılık ve kas kuvveti üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu göstermektedir. Saraçoğlu'nun yapmış olduğu çalışmaya, 10-14 yaş aralığında bulunan 300 çocuk (150 kız ve 150 erkek) gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmanın amacı bu yaş grubundaki çocukların motor beceri seviyelerini belirlemektir. Dordel-Koch Testi çocuklara uygulanmış ve parametrelerden şınav testine bakılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, 14 yaşındaki çocuklar arasında vücut kitle indeksi (VKİ) ile şınav performansları arasında negatif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yani, VKİ arttıkça bu motor beceri performanslarının azaldığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, 13 yaş grubundaki katılımcıların motor beceri ölçüm değerleri ve antropometrik ölçüm değerleri incelendiğinde, hem erkek hem de kız çocukların şınav performanslarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu, yaşlarına göre çocukların motor beceri seviyelerinin ortalamaya yakın olduğunu göstermektedir. Şınav performansının orta düzeyde olması, genel olarak 13 yaşındaki bu çocuk grubunun üst vücut kuvveti

açısından ortak bir seviyeye sahip olduğunu göstermektedir (Saraçoğlu, 2019). Ügüten'in 10-13 yaş arası çocuklarda oyun temelli voleybol egzersizinin fiziksel uygunluk parametrelerine etkisi adlı çalışmada deney grubu şınav puanları, ön test ortalaması 6,35 iken, son test ortalaması 11,30 olarak bulunmuştur. Bonferroni testi sonuçlarına göre hem deney grubunda hem de kontrol grubunda şınav puanları arasındaki artışların istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Çalışma grubunda, şınav puanlarındaki artışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirtilmiştir. Aynı şekilde, kontrol grubunda da şınav puanları arasındaki artışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (Ügüten, 2022). Elde edilen sonuçlar, her iki grup katılımcılarının şınav performanslarında ön testten son testte artış gösterdiğini ve bu artışların istatistiksel olarak anlamlı olduğunu gösterir. Bu durum, uygulanan program veya müdahalenin şınav performansını olumlu yönde etkilediğini düşündürmektedir. Yaptığımız çalışmada çalışma grubunda % 53.3 oranında ciddi oranda bir gelişim görülürken kontrol grubunda ise sadece % 7.7 oranında bir gelişim olduğu sonucuna varılmıştır. Bu çalışma diğer çalışmalarla ve literatürle paralellik göstermektedir. Şınav testi zaman içerisinde egzersiz ve fiziksel aktivitelerle birlikte geliştirildiği söylenebilir.

Hipotez 7: Gruplar Arasında 6 Dakika Koşu Değerlerinin Karşılaştırılması

Yapmış olduğumuz çalışma sonuçlarına göre gruplar arası karşılaştırıldığında; gruplara göre ön test ve son test koşu ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu, grupların başlangıçtaki koşu ölçümleri açısından istatistiksel olarak benzer olduğunu gösterir. Çalışma grubu koşu ölçümleri değerlendirildiğinde; çalışma grubundakilerin ön test-son test süreçlere göre koşu ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Son test koşu ölçümleri, ön teste göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, çalışma grubundaki katılımcıların koşu performanslarında istatistiksel olarak anlamlı bir artış olduğunu gösterir. Kontrol grubu koşu ölçümleri değerlendirildiğinde; kontrol grubundakilerin ön test-son test süreçlere göre koşu ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Son test koşu ölçümleri, ön teste göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu durum, kontrol grubundaki katılımcıların koşu performanslarında istatistiksel olarak anlamlı bir azalma olduğunu gösterir. Sonuç olarak, gruplar arasında başlangıçta benzer koşu performanslarına sahip olsalar da çalışma grubundaki katılımcıların koşu performanslarında artış yaşandığına işaret

ederken, kontrol grubundaki katılımcıların koşu performanslarında azalma olduğu görülmektedir. Kürkçü yapmış olduğu çalışmada, spor yapmanın fiziksel ve fizyolojik özelliklere etkisini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Çalışmaya, 13-18 yaş aralığında orta öğretim kurumlarında okuyan 123 kişi dâhil edilmiştir. Çalışma ve kontrol grubu olmak üzere iki grup incelenmiştir. Çalışma grubu, haftada 5 gün 2 saat antrenman yapan 33 erkek sporcudan oluşurken, kontrol grubu düzenli spor yapmayan 90 erkek öğrenciden oluşmaktadır. Sonuçlar incelendiğinde; 13-14 yaş aralığındaki çalışma grubu öğrencilerinin 6 dakika koşu ortalamalarının kontrol grubundan %22.06 daha yüksek olduğu belirlenmiştir. 15-16 yaş aralığındaki çalışma ve kontrol grubu erkek öğrencilerin 6 dakika koşu testi aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Çalışma grubunun 6 dakika koşu performansı kontrol grubundan %22.21 daha fazladır. Ancak, 17-18 yaş aralığındaki çalışma ve kontrol grubu erkek öğrencilerin 6 dakika koşu ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuçlar, düzenli spor yapmanın 13-16 yaş aralığında fiziksel dayanıklılığı artırdığını ve koşu performansını iyileştirdiğini göstermektedir. Ancak, 17-18 yaş aralığında bu etkinin belirgin olmadığı veya daha az belirgin olduğu görülmektedir. Bu durum, ergenlik döneminde fizyolojik değişikliklerin spor performansını etkileyebileceğini düşündürülebilir. İstatistiksel anlamlılık, çalışma ve kontrol grupları arasındaki farkın tesadüfi olmadığını ve gerçek bir etkinin bulunduğunu gösterir (Kürkçü, 1996). Gözel, 11-14 yaş aralığındaki 1316 öğrenci üzerinde bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada, öğrencilerin motor beceri seviyelerini belirlemek için DKT (Denge, Koordinasyon ve Hız) testi uygulanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, cinsiyet ve yaş arasında 6 dakika koşu dereceleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu belirlenmiştir. Her yaş grubundaki erkek öğrencilerin 6 dakika koşu performanslarının kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Örneğin, 11 yaşındaki erkek öğrencilerin ortalama koşu süresi, 11 yaşındaki kız öğrencilerin ortalama koşu süresinden daha yüksektir. Benzer şekilde, 12, 13 ve 14 yaşındaki erkek öğrencilerin ortalama koşu süreleri, aynı yaş grubundaki kız öğrencilerin ortalama koşu sürelerinden daha yüksektir (Gözel, 2016). Bu sonuçlar, cinsiyet faktörünün 6 dakika koşu performansı üzerinde etkili olduğunu ve erkek öğrencilerin genel olarak daha yüksek koşu performansına sahip olduğunu göstermektedir. Saraçoğlu, 10-14 yaş arasındaki çocukların motor beceri seviyelerini belirlemek ve bu beceriler ile bazı fiziksel özellikler arasındaki ilişkiyi incelemek için 300 çocuğu çalışmaya dahil etmiştir. Bu çocukların 150'si kız ve 150'si erkektir. Çocukların motor becerileri DKT

kullanılarak değerlendirilmiştir. Çalışmanın 11 yaş grubundaki katılımcılar arasındaki motor beceri ve antropometrik ölçümlerle ilgili tanımlayıcı istatistiklerine göre, erkek öğrencilerin 6 dakika koşu performanslarının iyi düzeyde olduğu görülmüştür (Saraçoğlu, 2019). Bu, genel dayanıklılık ve aerobik kapasitelerinin yüksek olduğunu gösterebilir. Diğer taraftan, kız çocukların 6 dakika koşu performanslarının orta düzeyin altında olduğu belirlenmiştir. Bu da belirli bir aerobik kapasitenin düşük olduğunu veya koşu becerilerinin geliştirilmesi gerektiğini düşündürülebilir. 12 yaş grubundaki her iki cinsiyet grubu çocukların 6 dakikalık koşu performanslarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, 12 yaşındaki çocukların genel dayanıklılık ve aerobik kapasite seviyelerinin benzer olduğunu göstermektedir. 13 yaş grubundaki kız ve erkek çocukların 6 dakikalık koşu performansları zayıf düzeydedir. Bu da genel aerobik kapasite ve dayanıklılık seviyelerinin düşük olduğunu gösterir. 14 yaş grubu erkek ve kız çocukların 6 dk koşu performanslarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan çocukların yaş gruplarına göre motor beceri ölçüm değerleri incelendiğinde, 6 dakikalık koşu performansının 10-13 yaş arasında, 11-13 yaş arasında, 12-13 yaş arasında ve 13-14 yaş arasında karşılaştırıldığında 13 yaş grubunun lehine anlamlı farklar tespit edilmiştir. Bu bulgular, 13 yaşındaki katılımcıların diğer yaş gruplarına göre daha iyi 6 dakikalık koşu performansına sahip olduklarını gösterir. Bu, 13 yaş grubundaki çocukların genel dayanıklılık ve aerobik kapasite seviyelerinin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğunu düşündürülebilir. Katılımcıların cinsiyet gruplarına göre motor beceri ölçüm değerleri incelendiğinde, özellikle 6 dakikalık koşu performansında kız çocuklarının lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bu durum, katılımcıların genel dayanıklılık ve aerobik kapasite seviyelerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini göstermektedir. Yapmış olduğumuz 6 dakika koşu testinde gruplar arası anlamlı farklılık bulunmamış olup çalışma grubunda % 7.8 oranında koşu performansında bir gelişim söz konusu iken kontrol grubunda % -3.5 oranında olumsuz yönde bir değişim görülmüş olup çalışma ve kontrol grubunun ön test- son test ölçümlerinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Diğer çalışmalarda yaş grupları ve cinsiyete göre 6 dakika koşu testinde anlamlı farklılıklar bulunmuş fakat literatür incelendiğinde çalışmamızla benzerlik gösteren farklı çalışmalar bulunmaktadır.

Hipotez 8: Gruplar Arasında TN-E1-E2-CP Değerlerinin Karşılaştırılması

Yapmış olduğumuz çalışmanın ön test Tn ölçümleri değerlendirildiğinde; gruplara göre ön test Tn ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Son test Tn ölçümleri değerlendirildiğinde; gruplara göre son test Tn ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Çalışma grubundaki katılımcıların son test Tn ölçümleri, kontrol grubundakilere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ön test-son test karşılaştırması yapıldığında Çalışma grubundakilerin ön test-son test süreçlere göre Tn ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kontrol grubundakileri katılımcıların ön test-son test süreçlere göre Tn ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Sonuç olarak, gruplar arasında başlangıçtaki Tn ölçümlerinde anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte, son testte Çalışma grubundaki katılımcıların Tn ölçümlerinin kontrol grubundakilere göre anlamlı derecede daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ancak, ön test ve son test süreçlerine göre gruplar arasında değişimlerde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu sonuçlar, Çalışma grubundaki katılımcıların belirli bir süreç sonunda kontrol grubundakilere göre daha iyi bir performans sergilediğini, ancak bu gelişmenin zaman içindeki değişikliklere bağlı olmadığını göstermektedir. Yapmış olduğumuz çalışmanın gruplara göre ön test ve son test E1 ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Çalışma grubundakilerin ön test – son test süreçlere göre E1 ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kontrol grubundakilerin ön test – son test süreçlere göre E1 ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Son test E1 ölçümleri, ön teste göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir. Yapmış olduğumuz test sonuçlarına göre ön test ve son test E2 ölçümleri değerlendirildiğinde; gruplara göre ön test ve son test E2 ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu durum, grupların başlangıçta ve sonunda E2 ölçümleri açısından benzer düzeyde olduğunu gösterir. Çalışma grubunun ön test-son test E2 ölçümlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Son test E2 ölçümleri değerlendirildiğinde; ön teste göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu durum, çalışma grubundaki katılımcıların E2 ölçümlerinde anlamlı bir azalma olduğunu gösterir. Kontrol grubundakilerin ön test-son test süreçlere göre E2 ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Son test E2 ölçümleri, ön teste göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu

durum, kontrol grubundaki katılımcıların E2 ölçümlerinde anlamlı bir azalma olduğunu gösterir. Sonuç olarak hem çalışma grubu hem de kontrol grubu katılımcılarında E2 ölçümlerinde önemli bir azalma olduğu belirtilmiştir. Ancak, gruplar arasında başlangıç ve son test ölçümleri arasında anlamlı farklılık olmadığı ifade edilmiştir. Yapmış olduğumuz çalışmanın gruplara göre ön test ve son test CP ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu durum, grupların CP ölçümleri açısından benzer düzeyde olduğunu gösterir. Çalışma grubundakilerin ön test–son test süreçlere göre CP ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Son test Cp ölçümleri, ön teste göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu durum, çalışma grubundaki katılımcıların CP ölçümlerinde anlamlı bir azalma olduğunu gösterir. Kontrol grubundakilerin ön test – son test süreçlere göre CP ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Son test CP ölçümleri, ön teste göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum kontrol grubundaki katılımcıların CP ölçümlerinde anlamlı bir artış olduğunu gösterir. Sonuç olarak çalışma grubundaki katılımcıların CP ölçümlerinde azalma olduğu, kontrol grubundakilerin ise artış gösterdiği belirlenmiştir. Gruplar arasında başlangıç ve son test ölçümleri arasında anlamlı farklılık olmadığı ifade edilmiştir. Büyüktaş'ın Adana ilinde “10-14 yaş grubu tenisçilerde life kinetik egzersizlerinin bilişsel ve motorsal beceriler üzerindeki etkilerinin incelenmesi” adlı yapmış olduğu çalışmaya 25 erkek ve 19 kadın sporcuyu dahil etmiştir. Araştırmaya katılan çalışma ve kontrol gruplarının grup içi toplam madde, toplam madde hata ve konsantrasyon sonuçları üzerinde yapılan incelemelerde ön ve son test sonuçları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. İnceleme sonuçlarına göre, anlamlılığın kaynağı kontrol ve çalışma grupları arasında farklılık göstermektedir. Kontrol grubunda, anlamlılığın toplam madde sonuçlarından kaynaklandığı ifade edilmiştir. Bu durum, kontrol grubundaki katılımcıların genel test performansında önemli bir değişiklik olmadığını, ancak belirli madde türleri veya konularında iyileşme veya bozulma olabileceğini düşündürebilir. Çalışma grubunda ise, anlamlılığın toplam madde, toplam madde hata ve konsantrasyon ön ve son test sonuçlarındaki farklardan kaynaklandığı belirtilmiştir. Bu durum, çalışma grubundaki katılımcıların genel test performansında önemli bir değişiklik olduğunu hem toplam madde sayısında hem de hata oranlarında bir iyileşme veya bozulma yaşandığını göstermektedir. Ayrıca, konsantrasyon sonuçlarındaki farklar da dikkatle incelenmelidir, çünkü bu deneyin katılımcıların dikkat odaklarını etkilediğini gösterebilir (Büyüktaş, 2021). Kurtcephe'nin Samsun ilinde orta öğretimde

sporun dikkat düzeyine etkisi adlı çalışmasına spor yapan denek grubu ile kontrol grubu arasında antrenman öncesi ve sonrası dikkat değerlerinin karşılaştırılmasını açıklamak amacıyla 60 erkek ve 60 kadından oluşan toplam 120 katılımcı yer almaktadır. İlk olarak, spor yapan denek grubunda, yapılan egzersizin yanlış işaretlenme sayısına etkisinin bulunmadığı belirtilmiştir. Ancak, işlenen toplam madde, doğru işaretlenme ve konsantrasyon performansında önemli bir düşüş olduğu ifade edilmiştir. Kontrol grubunda ise, yapılan egzersizin yanlış işaretlenme sayısına etkisinin bulunmadığı belirtilmiştir. Ancak, işlenen toplam madde, doğru işaretlenmiş madde ve konsantrasyon performansında artışlar, işaretlenmeden atlanan sayısında da düşük düzeyde etkili farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, spor yapan denek grubunda yapılan egzersizin dikkat performansını olumlu yönde etkilediğini ve yanlış işaretlenme sayısında bir değişiklik olmadığını göstermektedir. Kontrol grubunda ise, yanlış işaretlenme sayısında bir değişiklik olmamış gibi görünse de toplam madde, doğru işaretlenmiş madde ve konsantrasyon performansında belirgin artışlar ve işaretlenmeden atlanan sayısında düşük düzeyde etkili farklılıklar tespit edilmiştir (Kurtcephe, 2021).

Renk 'in Osmaniye ilinde, "10-13 yaş grubu çocuklarda oyunsal etkinliklerin ve fiziksel aktivite düzeyinin dikkat gelişimi üzerine etkisinin incelenmesi" adlı çalışmasında, deney grubunda yer alan katılımcıların dikkat testi performanslarının geliştiği görülmektedir. İyi kategorisinde olan katılımcıların, ön testten sonra son teste geçiş oranlarının arttığı gözlemlenmiştir. Hem kızlarda (%42,34'den %59,46'ya) hem de erkeklerde (%44,04'ten %54,13'e) bu artış belirgindir. Kontrol grubunda, kız katılımcıların performansında önemli bir değişiklik gözlemlenmemiştir. Ancak, erkek katılımcılarda ön testten sonra performanslarında hafif bir artış meydana gelmiştir. Deney grubunda kötü ve vasat kategorisinde olan katılımcıların oranlarında belirgin bir azalma gözlemlenmiştir. Bu azalma, kızlarda %36,04'ten %20,72'ye ve erkeklerde %44,03'ten %17,43'e düşmüştür. Bu sonuçlar, deney grubundaki katılımcıların dikkat testi performanslarının genel olarak arttığını göstermektedir. Özellikle "iyi" kategorisinde olan katılımcıların performanslarında belirgin bir iyileşme olduğu görülmektedir. Bu durum, deney grubundakilerin dikkat testi üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu gösterebilir (Renk, 2019).

Urfa'nın çalışmasına, genç futbolcular üzerinde 10 haftalık bir psikolojik beceri antrenman programının etkisini değerlendirmek için U16 ve U17 takımlarından toplam 30 genç futbolcu katılmıştır. Deney grubunu oluşturmak için U16 takımından araştırmaya katılmak isteyen 15 sporcu gönüllü olarak seçilmiş, kontrol grubu ise U17 takımından rastgele seçilen 15 sporcu ile oluşturulmuştur. Bu

çalışma, genç futbolcuların kaygı, özgüven, güdülenme, dikkat ve şut isabet oranı gibi psikolojik ve performans ölçütlerini değerlendirmektedir. Çalışmanın sonuçlarına göre, deney grubunun seçici dikkat ve konsantrasyon puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında, deney grubundaki sporcuların seçici dikkat ve konsantrasyon puanlarının kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Ancak, ön test puanları kontrol edildiğinde çalışma ve kontrol grupları arasında seçici dikkat puanları açısından anlamlı bir fark olduğu belirtilmiş ve çalışma grubunun son test seçici dikkat ortalamasının kontrol grubununkinden anlamlı olarak daha düşük olduğu belirtilmiştir. Bu durum, deney grubundaki sporcuların seçici dikkat yeteneklerinin kontrol grubundakilerden daha düşük olduğunu göstermektedir (Urfa, 2017). Yapmış olduğumuz D2 dikkat testi sonuçları, yukarıda belirtilen çalışmaların sonuçlarını destekler niteliktedir. Tüm bu çalışmaların sonuçlarına bakıldığında sporcuların seçici dikkat becerilerinde gelişme gösterdiği, belirli dikkat odaklı becerilerinde iyileşme gösterdiği ve konsantrasyon düzeylerini arttırdığı düşünülmektedir. Dikkat düzeyinin, eğitsel oyunlar ile 10-13 yaş grubu çocuklarda gelişim gösterdiği söylenilebilir.

BÖLÜM VI

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu çalışmanın araştırma sonuçlarına göre katılımcıların %50 (N=33) çalışma grubunda; %50 (N=33) kontrol grubunda yer alan deneklerdir. Çalışmaya dâhil edilen katılımcılara DKT testi içerisinde bulunan yana sıçrama, esneklik, durarak uzun atlama, mekik, denge, şnav ve 6 dakika koşu testleri uygulanırken; katılımcıların dikkat düzeylerini ölçen D2 dikkat testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına bakıldığında; yana sıçrama testinde hem çalışma grubu hem de kontrol grubunun ölçüm sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Son test yana sıçrama ölçümleri, ön teste göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yana sıçrama testinde farklılık oluşmasının sebebi antrenman programının başarıyla uygulandığını ve hedeflenen becerilerde ilerleme kaydedildiğini gösterebilir. Kontrol grubunda ise gelişim göstermesinin sebebi katılımcıların normal yaşamlarında veya spor aktivitelerinde belirli bir düzeyde yana sağa sola sıçrama veya benzer aktiviteleri yapmış olmaları mümkün olabilir.

Esneklik testi sonuçlarına göre çalışma grubunun son test ölçümleri, ön test ölçümlerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çalışma grubundakilerin esneklik ölçümlerinin gelişim göstermesinin sebebi uygulanan eğitsel oyunların etkili olması ve katılımcıların düzenli ve motive bir şekilde programı takip etmeleri söylenebilir. Durarak uzun atlama testi sonuçlarına göre hem çalışma grubunda hem de kontrol grubunun ölçümleri arasında anlamlı farklılıklar oluşmuştur. çalışma grubu oynatılan oyunlar, vücutlarının çeşitli kas gruplarını çalıştırarak kas gücünde ve kuvvetinde artışa neden olmuş olabilir. Kontrol grubunda ise artış göstermesinin sebebi katılımcılar, araştırma sürecinde daha fazla fiziksel aktiviteye katılmış olduğu düşünülebilir.

Mekik testinde gruplara göre son test ölçüm sonuçlarında anlamlı farklılık oluşmuştur. Çalışma grubundakilerin son test mekik ölçümleri, kontrol grubundakilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, uygulanan eğitsel oyunların etkili olduğu ve çalışma grubundaki katılımcıların programa alınan eğitsel oyunlara

daha iyi cevap verdiği düşünölebilir. Denge testi sonuçlarına göre her iki grubun ölçüm sonuçlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bunun nedeni bazı denge testleri daha genç yaş grupları için tasarlanmış olabilir ve bu yaş grubundaki çocukların denge becerilerini değerlendirmek için daha uygundur.

Ancak, 10-13 yaş arası çocuklarda denge becerileri hala gelişmekte olduğu için uygun şekilde uyarlanmış bir denge testi, bu yaş grubundaki çocukların denge yeteneklerini ölçmek için etkili olabilir. Şınav testinde, çalışma grubunun ön test-son test ölçümleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Çalışma grubundakilerin son test ölçümleri kontrol grubundakilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum çalışma grubuna oynatılan eğitsel oyunların, şınav becerilerini arttırmada etkili olduğu düşünölebilir. Koşu testinde hem çalışma grubundakilerin hem de kontrol grubundakilerin ön test- son test ölçümleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Çalışma grubundaki artışın nedeni oynatılan eğitsel oyunların katılımcıların dayanıklılık beceri düzeyinin gelişiminde olumlu etki yarattığı söylenebilir. Kontrol grubunda artış olmasının sebebi katılımcıların haftalık ders programı içerisinde 2 saatlik beden eğitim ve spor dersi olması veya aktif bir yaşam tarzına sahip olmaları nedeniyle koşu performanslarında iyileşme göstermiş olabileceği düşünölebilir. Tn testinde gruplara göre son test ölçümleri açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Çalışma grubundakilerin son test Tn ölçümleri, kontrol grubundakilere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir. Gruplarda Tn son test ölçümlerindeki değişimin sebebi genellikle bireyin psikomotor hızının yüksek olduğunu ve dikkatini odaklama yeteneğinin güçlü olduğunu gösterebilir. E1 testinde kontrol grubunun ön test- son test ölçümleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kontrol grubunun, E1 değerinin ön teste göre anlamlı düzeyde düşük olması, bireyin dikkat ve konsantrasyon becerilerinde bir iyileşme olduğunu gösterebilir.

E2 testi sonuçlarına bakıldığında hem çalışma grubu hem de kontrol grubunun ön test-son test ölçümlerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Çalışma grubunda son test ölçümünün anlamlı düzeyde düşmesinin sebebi dikkat düzeyini geliştiren eğitsel oyunların olumlu etkisi iken kontrol grubundaki son test ölçümlerinin anlamlı düzeyde düşmesi bu gruba 8 hafta boyunca hiçbir eğitsel oyun ve fiziksel aktivite yapılmamasına bağlanabilir. CP testi sonuçlarına göre, her iki grup içinde ön test- son test ölçümleri arasında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Bunun sebebi her iki gruptaki

katılımcıların D2 dikkat testini daha önceden yapılan ön testte deneyimlemesi ve daha dikkatli bir şekilde teste yoğunlaşarak testi çözmeleri düşünülebilir.

6.2. Öneriler

Çocuklarımızın günlük aktiviteleri içerisinde sportif faaliyetlere daha çok yer verilmesi için ve beden eğitimi ve spor dersinin gerekliliği ve önemi hususunda aileler bilinçlendirilmelidir. Çocuklar bilgisayar oyunlarından daha çok uygulama ve hareket içeren eğitsel oyunlara yönlendirilmelidir. DKT testi içerisinde yer alan temel motorik özellikleri ölçen çalışmalara ek olarak diğer motorik özellikleri ölçen testlerde çalışmaya dâhil edilebilir.

Çocukların dikkat düzeylerinin belirlenmesinde D2 dikkat testine benzer ve bu testi destekleyici çalışmalar yaptırılmalıdır. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin çocukların temel motorik özellikleri ve dikkat düzeylerini geliştirmek amacıyla ders içeriklerinde daha fazla bu özellikleri geliştirici çalışmalara, oyunlara yer vermesi gerekmektedir. Bu çalışma sadece 10-13 yaş grubuyla sınırlı olmayıp diğer yaş gruplarıyla da uygulanması çalışmayı daha geçerli ve güvenilir bir hale getirebilir. Bundan sonra yapılacak benzer çalışmalarda denek, uygulama yapılan il ve ilçe sayısı artırılabilir. Çalışmalarda eğitsel oyun oynatılan çalışma grubuna 8 haftadan daha fazla süreyle oyunlar oynatılabilir. Bir başka çalışma kadın ve erkek öğrencilere uygulandığı takdirde cinsiyet faktörü göz önünde bulundurularak karşılaştırmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Ahioğlu N., (1999). Sembolik Oyunun 4 Yaş Çocuklarının Dil Kazanımına Etkisi. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Hizmetler Ana Bilim Dalı* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Akgün S., Hareket Eğitimi ve İmgelemenin Okulöncesi Eğitim Kurumlarındaki 4-6 Yaş Grubu Çocuklarda Motor Gelişime Etkisi, Yüksek Lisans, *Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*. Trabzon, 2019.
- Altun M., Fiziksel Etkinlik Kartları ile Zekâ Oyunlarının İlkokul Öğrencilerinin Dikkat ve Görsel Algı Düzeylerine Etkisi, Doktora Tezi, *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara, 2017.
- Aslan, T., Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklarda Hareket Eğitiminin, Motor Beceri Gelişimine Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, T.C. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*, Samsun, 2020.
- Aynacıyan N., Özer M. K., Çocuklara Uygulanan Eğitsel Oyun Aktivitelerinin Motorik Özelliklerine Etkisi, *Journal of Health and Sport Sciences (JHSS)*, Vol.3, No.1, 2020
- Bacanlı, F. (2005). Kişisel kararsızlık ölçeği. PDR'de kullanılan ölçme araçları ve programlar dizisi: PDR'de kullanılan ölçekler-1(109-140). Y. Kuzgun & F. Bacanlı (Dizi Editörleri) Nobel Yayın Dağıtım: Ankara.
- Başer, E. (1997). Futbolda Psikoloji ve Başarı. İstanbul: Yayınevi Yayıncılık
- Banich, MT. (1997). Attention. In: Neuropsychology The Neural Bases of Mental Function, Boston: Houghton Mifflin Company, p. 234-273
- Bompa, T.O. (1998). Antrenman Kuramı ve Yöntemi, (Çev: İlknur Keskin- A. Burcu Tuner), Bağırğan Yayınevi. Ankara.
- Borms, J. (1986). The Child and Exercise: an overview. *Journal of Sports Science*, 3-20.

Budak Ş. E., 12-14 Yaş Erkek Tenisçilerde Pliometrik Antrenmanların Kuvvet, Sürat, Denge ve Çeviklik Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, *T. C. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı*, İstanbul, 2022.

Büyüktaş B., 10-14 Yaş Grubu Tenisçilerde Life Kinetik Egzersizlerinin Bilişsel ve Motorsal Beceriler Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi (Adana İli Örneği), Yüksek Lisans Tezi, *T.C. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*, Adana, 2021.

Branta C, Haubenstricker J, Seefeldt V. (1984). Age changes in motor skills during childhood and adolescence. *Exerc Sport Sci Rev.* 12:467–520.

Brickencamp, R. (1981). D2 aufmerksamkeits- belastungs. Test: handanweisung. Göttingen: Hofre.

Brickenkamp, R. & Zillmer, E. (1998). The d2 Test of Attention. Seattle: Hogrefe & Huber Publishers.

Cirav Ö., 9-10 Yaş Grubu Çocuklara Uygulanan Eğitsel Oyun Aktivitelerinin Fiziksel ve Motorik Özelliklerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, *T.C. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı*, İstanbul, 2018.

Çağlar, E., Koruç, Z. Sporcularda D2 Testinin Güvenirliği ve Geçerliği, *H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Doktora Tezi, Ankara, 2006.

Çelebi F., 12-14 Yaş Grubu Puberte Dönemi Spor Yapan ve Sedanter Öğrencilerin Posturel ve Biyomotor Özelliklerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, *Muğla Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Muğla, 2000.

Çetin G., 13 Yaş ve Altı Erkek Çocuklarda Futbol Antrenmanlarının Motor Beceri Gelişimi Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, *T.C. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Antrenman ve Hareket Bilimleri Programı*, Ankara, 2019.

Demir O., Yüksel O. (2022). Çocuk Atletizminin 10-12 Yaş Grubu Çocuklarda Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisinin İncelenmesi, *Journal of Physical Education and Sports Studies* September 14(2) 69-86

Diken, İ.H. (ed.). (2010). Erken Çocukluk Eğitimi. Ankara: Pegem Akademi.

Dordel, S., & Koch, B. (2004). *Test for the assessment of motor performance of children and adolescent. Deutsche Sporthochschule Cologne.*

Engel AC, Broderick CR, van Doorn N, Hardy LL, Parmenter BJ. (2018). Exploring The Relationship Between Fundamental Motor Skill Interventions And Physical Activity Levels In Children: *A Systematic Review And Metaanalysis.* Sports Med. 48(8):1845– 57.

Ezer Zurnacı Y., 10-12 Yaş Öğrencilere Uygulanan 8 Haftalık Eğitsel Oyunların Motorik Özellikler Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, T.C. Mardin Artuklu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mardin, 2023.

Gallahue DL, Ozmun JC, Goodway J. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. 7th ed. New York, NY: McGraw-Hill; 2012.

Gallahue, L.D. & Ozmun, J.C. (2006). Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. 6th Ed. International Edition, McGraw- Hill Companies, 524, New York.

Gallahue, LD. (1982). Understanding Motor Development in Children, Jhon wiley sons, New York.

Georges, R. A. (2007). Eğlence ve Oyunlar (çev. D. F. Korkmaz). *Millî Folklor Dergisi*, 74, 129–136.

Gökmen, H., Karagül, T. & Aşçı, F.H. (1995). Psikomotor Gelişim. T.C. Başbakanlık GSGM, Eğitim Dairesi Başkanlığı, Gökçe Ofset, 95 s., Ankara.

Gözalan E., Oyun Temelli Dikkat Eğitim Programının 5-6 Yaş Çocuklarının Dikkat ve Dil Becerilerine Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Konya, 2013.

Gözel Z., Çocuklarda Temel Motor Beceriler ve Standardizasyon, ISBN: 978-625-6507-87-6, *Duvar Yayınları*, İzmir, 2023.

Gözel Tepe Z., Ortaokul Öğrencilerinin Dordel-Koch-Test ile Motor Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi ve Norm Veri Çalışması (Kütahya İli Örneği), Doktora Tezi, *T.C. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Kütahya, 2016.

Gülhan Y. E., Covid-19 Salgını Sürecinde 10-14 Yaş Aralığındaki Çocukların Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, *T.C. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı*, Nevşehir, 2022.

Günay, M., Yüce, A. (2001). Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri. Ankara: Gazi Kitabevi.

Günay, M., Yüce, A., Çolakoğlu, T. (1996). Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri, Seren Ofset, Ankara

Gürocak Ü. S., (2007). Anasınıfına Devam eden 60–72 Ay Çocukların Dil Gelişimi ve İnce Motor Gelişimi Açısından Değerlendirmesi, *A.Ğ.B.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Yüksek lisans Tezi, Bolu

Hazar M., Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitim, İksan Matbaası Ltd. Şti., Ankara, 2017.

Iri R, Aktuğ ZB. (2017). Investigating The Effect Of Sports On Motor Skills In Children. *Journal Of Human Sciences*, 14(4): 4300-4307.

Karabekiroğlu, K. (2012). Aman Dikkat: Dikkat ve Öğrenme Sorunları. İstanbul: Say Yayınları.

Karaduman B. D., Dikkat Toplama Eğitim Programının İlköğretim 4. Ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Dikkat Toplama Düzeyi, Benlik Algısı ve Başarı Düzeylerine Etkisi, Doktora Tezi, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara, 2004.

Kayış B., 11-13 Yaş Grubu Çocuklarda Life Kinetik Egzersizlerinin Bazı Koordinatif Yetenekler Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, *T.C. Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*, Amasya, 2023.

Kerkez, F., Kalkavan, A., Öztürk A. (2001). Bazı Psikomotor ve Fiziksel Özelliklerin Koordinatif Yeteneğe Etkisinin Vanlı 9-11 Yaş Grubu Erkek Çocukların Üzerinde Araştırılması. *Spor Araştırmaları Dergisi*.5 (1):19-27, İstanbul.

Kızıllakşam E., Okullardaki 12-14 Yaş Grubu Aktif Olarak Spor Yapan ve Yapmayan (Beden Eğitimi Dersine Giren Öğrencilerin Eurofit Test Bataryaları Uygulama Sonuçlarının Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, *Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Edirne, 2006.

Kızılloluk H., (2001). Okul öncesi Dönemde Grup Oyunlarının Çocuğun Sosyalleşmesi Üzerindeki Etkileri. *Cumhuriyet Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 24.81-8.

Koçyiğit, S., Tuğluk, M.N. & Kök, M. (2007). Çocuğun Gelişim Sürecinde Bir Etkinlik Olarak Oyun. *KKEFD/JOKKEF*. 16 (1), 54-65.

Kurt Ö., Uyarlanmış Fiziksel Aktivitenin Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuklarda Odaklanmış Dikkat Üzerine Etkililiği, Doktora Tezi, *T.C. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Engelli Çalışmaları Anabilim Dalı*, Edirne, 2021.

Kurtcephe E. S., Orta Öğretimde Sporun Dikkat Düzeyine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, *T.C. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı*, Samsun, 2021.

Kürkçü R., 13-18 Yaş Grubu Spor Yapan ve Yapmayan Orta Öğrenim Gençliğinin Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, *T.C. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*, Ankara, 1996.

Logan SW, Ross SM, Chee K, Stodden DF, Robinson LE. (2018). Fundamental Motor Skills: A *Systematic Review Of Terminology. J Sports Sci.* 36(7):781–96.

Lubans DR, Morgan PJ, Clif DP, Barnett LM, Okely AD. (2010). Fundamental Movement Skills In Children And Adolescents: *Review Of Associated Health Benefits.* Sports Med. 40(12):1019–35.

Mengütay S. Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul; 2005.

Millî Eğitim Bakanlığı (2007). Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Duygusal Gelişim. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.

Millî Eğitim Bakanlığı. (2013). Çocuk Gelişimi ve Eğitimi: Psikomotor Gelişim. Ankara:Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları.

Muratlı S., (2007). Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor. 2. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Mutlu D., (2023). Temel Eğitim Antrenmanlarının 10-12 Yaş Çocuklarda Bazı Fiziksel ve Motorik Özelliklere Etkisinin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, T.C. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Niğde, 2023.

Navdar Ö. A. Sınıf Öğretmenlerinin Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersinin Öğretim Süreciyle İlgili Görüşleri, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Rize, 2017.

Ongül E., Bayazıt B., Yılmaz O., Güler M., (2017). Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersinin Çocuklarda Seçilmiş Motorik Özellikler Üzerine Etkisi, *Journal of Sport Sciences Researches* <http://dergipark.gov.tr/jssr> ISSN: 2548-0723, 2017.

Özbar N., Hareket Eğitimi Programının 4-6 Yaş Grubu Çocuklarda Motor Beceri ve Vücut Kompozisyonu Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2007.

Özdenk, Ç., 6 Yaş Grubu Öğrencilerinin Psikomotor Gelişimlerinin Sağlanması Oyunun Yeri ve Önemi, Yüksek Lisans Tezi, *T.C. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı*, Elazığ, 2007.

Özdenk Ç., 6 Yaş Grubu Öğrencilerinin Psikomotor Gelişimlerinin Sağlanması Oyunun Yeri ve Önemi, Yüksek Lisans Tezi, *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı*, 2007, Elazığ.

Özdoğan B., (1997). Çocuk ve Oyun (Çocuğa Oyunla Yardım). Ankara: Anı Yayıncılık.

Özer, D.S. ve Özer, M.K., (2004), Çocuklarda Motor Gelişim, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Özer, D.S. ve K. Özer. (2005). Çocuklarda Motor Gelişim (4. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Özer DS, Özer K. Çocuklarda Motor Gelişim. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara; 2007.

Özer D. S., Özer M.K., (2000). Çocuklarda Motor Gelişim. İstanbul: Kazancı Kitap Ticaret A.Ş.

Özer, S., D. ve Aktop, A., (2014) Motor Gelişimi Anlamak. Ankara. Nobel Akademik Yayıncılık. 7. Basım

Öztoklu Durmuş F., Dikkat Eğitim Programının 60-72 Aylık Çocukların Seçici Ve Sürdürülebilir Dikkatlerine Etkisi, Doktora Tezi, *T.C. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çocuk Gelişimi Ve Ev Yönetimi Eğitimi Anabilim Dalı Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bilim Dalı*, Konya, 2022.

Öztürk, A. (2001). Okul öncesi eğitimde oyun. İstanbul: Morpa Kültür Yayınevi

Öztürk A., 5-6 Yaş Grubu Çocuklarda Farklı Hareket Eğitim Modellerinin Fiziksel Gelişim ve Fiziksel Uygunluk Özelliklerine Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, *Türkiye Cumhuriyeti Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, İstanbul, 2009

Parasuraman, R., Warm, JS., See, JE. (2000). Brain Systems of Vigilance. In: Parasuraman R ed. *The Attentive Brain, Cambridge*: MA: MIT Press, p. 221-256.

Pehlivan, H. (2005). Oyun ve öğrenme. Ankara: Anı yayıncılık.

Przysucha, E. (2000). The Comparison Of Balance Performance Between Boys With And Without Development Coordination Disorder (Unpublished Master's Thesis). University Of Lakehead, Canada.

Renk M., İbiş Serkan., Aktuğ Z. B., (2019). 10-13 Yaş Grubu Çocuklarda Oyunsal Etkinliklerin Dikkat Gelişimine Etkisi, *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 181-193.

Saraçoğlu O., 10-14 Yaş Arası Çocukların Motor Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, *Türkiye Cumhuriyeti Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı*, Antalya, 2019.

Selçuk H., 11-13 Yaş Grubu Erkek Yüzücülerde 12 Haftalık Terabant Antrenmanının Bazı Motorik Özellikler ile Yüzme Performansına Etkileri, Yüksek Lisans Tezi, *T.C. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı*, Konya, 2013.

Senemoğlu, N. (1996). Yaratıcılık ve öğretmen nitelikleri. Yaratıcılık ve eğitim paneli. Ankara: Kara Harp Okulu.

Sevim, Y. (1995). Antrenman Bilgisi, Gazi Büro Kitabevi, Ankara.

Sevim, Y. (2007). Antrenman Bilgisi. Nobel Yayın Dağıtım, 7. Baskı, Ankara.

Seyrek, H., Sun, M. (1985). Çocuk Oyunları Okul Öncesi Eğitimde Oyun Dersi El Kitabı, Mey Müzik Eserleri Yayınları, s.5-55, İzmir.

Smith, A. (1986). İnsan, Beyni ve Yaşamı, çeviri: Nejat Ebcioğlu, İnkılap Kitabevi, İstanbul.

Spreen, O., Strauss, EA, (1998). Compendium of Neuro psychologica l Test (2nd ed.) **Oxford University Press**. New York

Şahin T. Y., Adölesan Dönemdeki Erkek Güreşçilerin 8 Haftalık Core Antrenmanlarının Sürat, Çeviklik ve Sıçrama Üzerine Olan Etkilerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, *T.C. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı*, Tokat, 2023.

Tatlısu B., Kadın Yüzücülere Uygulanan Pliometrik, Core ve Direnç Bant (Theraband) Antrenmanlarının Çeşitli Kuvvet Parametreleri İle Yüzme Performanslarına Etkisi, *T.C. Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı*, Ağrı, 2023.

Topkaya, İ. (2004). Oyun, beden eğitimi ve spor öğretiminin eğitsel temelleri. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Türk Dil Kurumu. (2019). Dikkat nedir?

http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GT.S.5566b99244c529.02772633. Sayfasından erişilmiştir.

Tüfekçioğlu, E. (2002). Okul Öncesi 4-6 Yaş Çocuklarında Algısal Motor Gelişim Programlarının Denge Ve Çabukluk Üzerine Etkisi, Doctoral Dissertation, Marmara Üniversitesi, Turkey.

Türkiye Futbol Federasyonu. (2010). Futbolda Çocuk ve Gençler İçin Koordinasyon ve Ritim. İstanbul: TFF-FGM Futbol Eğitim Yayınları-12.

True L., Allor Pfeiffer K., Dowda M., G. Williams H., H. Brown W., R. O'Neill J., R. Pate R., (2016). Motor Competence And Characteristics Within The Preschool Environment, <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.11.019>

Urfa O., 10 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programının Genç Futbolcuların Kaygı, Öz güven, Güdülenme, Dikkat Ve Şut İsabet Oranı Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, *Türkiye Cumhuriyeti Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı*, İstanbul, 2017

Utesch T, Bardid F, Büsch D, Strauss B. (2019). The Relationship Between Motor Competence And Physical Fitness From Early Childhood To Early Adulthood: A *Meta-Analysis*. Sports Med. 49(4):541–51.

Uzun İ. C., Okul Öncesi Dönemde Dikkat Yetisinin Gelişimi Programının Çocukların Dikkat Yetisi Kazanımı ile Akıl Yürütme Becerilerine Etkisi, Doktora Tezi, *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara, 2017.

Ügüten H., 10-13 Yaş Arası Çocuklarda Oyun Temelli Voleybol Egzersizinin Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, *Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*, Mersin, 2022.

Ünal E., İlköğretim Kademesinde Öğrenim Gören 7-8 Yaş Grubu Öğrencilere Uygulanan Eğitsel Oyunların Motor Becerileri Üzerine Etkisinin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, *T.C. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Hareket ve Antrenman Bilimleri*, Niğde, 2023

Yanardağ M. (2017). Özel Gereksinimli Öğrenciler İçin Fiziksel Eğitim ve Spor. 1. Baskı.

Pegem Akademi. Ankara. Ed. Mehmet Yanardağ, İlker Yılmaz. 117-148.

Yavuzer H. (2003). Bedensel, Zihinsel ve Sosyal Gelişimiyle Çocuğunuzun İlk Altı Yılı. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Yavuzer H. (1998). Çocuk ve Suç. (9.Basım) İstanbul: Remzi Kitabevi

Yıldırım M., Ekstra Denge Antrenmanının Futbolda Performans Faktörlerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, *T. C. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı*, İstanbul, 2023.

WHO (Tustin F.). Autism and childhood psychosis. Routledge, 2018, USA.

Woolfolk Hoy, A. (2012). Academic Educational Psychology, 12th Edition. Columbus, OH: Pearson/Allyn & Bacon.

EKLER

Ek 1: Etik Kurul İzin Belgesi

* Evrak Tarih ve Sayısı: 29/04/2022-199395

ETİK KURUL İZİN BELGESİ

T.C.
NIĞDE ÖMER HALİDEMİR ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL KARARLARI

Toplantı Tarihi :28/04/2022
Toplantı Sayısı :05

KARAR-2022/05-20: Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Programı öğrencisi Cihan Bekir ALTUN'un Dr. Öğr. Üyesi Zehra GÖZEL danışmanlığında yürütücülüğü yaptığı "10-13 Yaş Grubu Çocuklarda Oyun Etkinliklerin Motor Beceri ve Dikkat Üzerine Etkisinin Araştırılması" isimli yüksek lisans tezine ilişkin araştırma izin dilekçesi etik açıdan incelenmiş olup Veliler ve Öğrenciler için ayrı ayrı Aydınlatılmış ve Bilgilendirilmiş Onam Formları hazırlanarak imzalatılması ve araştırma kapsamında yapılacak egzersizlere/testlere ilişkin çocukların sağlık durumunun uygun olduğuna dair doktor raporu alınması koşulu ile **uygunluğuna**, oy birliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Mehmet ŞENER
Başkan

Prof. Dr. Ayhan CEYHAN
(Üye)

Prof. Dr. Ayten ÖZTÜRK
(Üye)

Prof. Dr. Çiğdem ULUBAŞ SERÇE
(Üye)

Prof. Dr. Esen GÜRBÜZ
(Üye)

Prof. Dr. Zeliha YILDIRIM
(Üye)

Doç. Dr. Nalan GÖRDELES BEŞER
(Üye)

Prof. Dr. Nafiz TOK
Genel Sekreter V.

Doç. Dr. İsmail SARI
Üye

EK-2. Dikkat Testi

Adı Soyadı :

Sınıf :

Meslek : Öğrenci

Tarih :

Cinsiyet : Erkek

Kız

Doğum Tarihi:

Kullandığı el: Sağ el

Sol el

Yaş: :

Uygulayan :

Örnek: ḋ ḋ ḋ

Uygulama: ḋ ṗ ḋ ḋ ḋ ḋ ṗ ḋ ḋ ṗ ḋ ḋ ḋ ḋ ṗ ṗ ḋ ḋ ḋ ṗ ḋ ḋ
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

	Ham Puan	Yüzdelik	Yüzde Oran	
TN (Toplam Puan)				
E1 (Omissions)				
E2 (Commissions)				
E (Errors)				
TN-E (total errors)				
CP (concentration)				
FR (fluctuation)				



	TN	E1	E2	CP
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				

EK-3.Dordel-Koch Test Veri Formu

Mühür yada kuruluşun ismi

Test numarası Doğduğu gün Doğduğu ay

DKT Test Protokolü - Fitnes Olimpiyatı

Çocuklarda motorik performansın ölçümü

Adı Soyadı: _____	Test Tarihi: <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 20 <input type="text"/> <input type="text"/>
Cinsiyet: <input type="checkbox"/> erkek <input type="checkbox"/> kadın	Teste Başlama: <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/> Saat
Doğum Tarihi: <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Test Yöneticisi: _____
Boy: <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> cm	Okul İsmi: _____
Kilo: <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> kg	Sınıfı: _____
	Hakim Olduğu El: <input type="checkbox"/> Sağ <input type="checkbox"/> Sol
	Uyarılar: _____

Görevler	Açıklama	Sonuç
1. Yanlara; Sağa-Sola Sıçrama Açıklayın ve doğru bir şekilde gösterin.	İki seri halinde her biri 15 saniye olmak üzere, ip üzerinden yanlara çift ayak atlama.	1.Deneme: <input type="text"/> <input type="text"/> Sıçrama 2.Deneme: <input type="text"/> <input type="text"/> Sıçrama Toplam Sıçrama: <input type="text"/> <input type="text"/>
2. Esneklik Testi Açıklayın ve doğru bir şekilde gösterin	Ayak tabanlarının geldiği nokta sıfır puan olmak üzere; ayakların uzandığı taraf pozitif ölçümü (cm cinsinden) üst bacağın olduğu taraf negatif ölçümü ifade etmektedir.	İşaret (+ ya da -) / cm: <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/>
3. Durarak Uzun Atlama Açıklayın ve doğru bir şekilde gösterin.	Çıkış noktası ile arkadaki ayağın topuğu arasındaki mesafe	1.Deneme: _____cm 2.Deneme: _____cm En İyi Deneme(cm): <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
4. Mekik Açıklayın ve doğru bir şekilde gösterin.	40 saniye içinde doğru yapılan mekik sayısı.	Sayı: <input type="text"/> <input type="text"/>

Görevler	Açıklama	Sonuç
5.1 Tek Ayak Denge Nicel Açıklayın ve <u>doğru</u> bir şekilde yaptırın	Bir dakika içerisinde havadaki ayağın yere dokunma sayısı.	Sayı: <input type="text"/> <input type="text"/>
5.2 Tek Ayak Denge Nitel Açıklayın ve <u>doğru</u> bir şekilde gösterin.	Tek Ayak Dengenin Nitel Değerlendirilmesi: a) Hangi ayak sabit ayak olarak kullanıldı? Sağ ayak <input type="checkbox"/> Sol ayak <input type="checkbox"/> b) Tek ayak üzerinde çoğunlukla sakın bir şekilde durulabildi mi? iyi <input type="checkbox"/> (2) orta <input type="checkbox"/> (4) kötü <input type="checkbox"/> (6) = <input type="checkbox"/> c) Dengesini sağlamak için kollarını kullandı mı? çok <input type="checkbox"/> (3) orta <input type="checkbox"/> (2) hiç <input type="checkbox"/> (1) = <input type="checkbox"/> d) Dengesini sağlamak için havadaki ayağını kullandı mı? çok <input type="checkbox"/> (3) orta <input type="checkbox"/> (2) hiç <input type="checkbox"/> (1) = <input type="checkbox"/> Toplam Puan (b.c ve d): <input type="text"/> <input type="text"/>	
6. Sınav Açıklayın ve <u>doğru</u> bir şekilde gösterin	40 saniye içinde doğru bir şekilde yapılan şınav sayısı.	Sayı: <input type="text"/> <input type="text"/>
7. 6 Dakika Koşu Açıklayın; gerekirse koşu temposunu gösterin	6 dakika içerisinde kat edilen mesafe metre olarak	Tur sayısı: _____ Tur X 54m(_____) + _____ son turda koşulan mesafe (metre) Toplam (m): <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

ÖZ GEÇMİŞ

Cihan Bekir ALTUN, ilk, orta ve lise öğrenimini Adıyaman'da tamamladı. 2016 yılında girdiği Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Antrenörlük Eğitimi bölümünden 2020 yılında Adıyaman Üniversitesinden mezun oldu. 2021 Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı Hareket ve Antrenman Bilimleri yüksek lisans programında öğrenimine başladı. Kendisi 2021 yılından bu yana çeşitli kurum ve kuruluşlarda antrenör ve öğretmen olarak çalışmaktadır.



