

T.C
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Abdullah YIKILGAN

KIŞ SPORLARINA BAŞLAYAN 8-14 YAŞ ERKEK
ÖĞRENCİLERDE BİYOMOTORİK ÖZELLİKLERİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ YÖNETİCİSİ
Doç. Dr. Murat TAŞ

AĞRI – 2016

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	İV
ABSTRACT	V
ÖNSÖZ.....	VI
TABLolar DİZİNİ	VII
ŞEKİLLER DİZİNİ	VII
KISALTMALAR	IX
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
1.GİRİŞ	1
1.1 PROBLEM.....	1
1.1.1. Alt Problemleri	1
1.2. AMAÇ	1
1.3. ÖNEM	1
1.4. VARSAYIM.....	2
1.5. SINIRLILIKLAR	2
1.6. TANIMLAR.....	2
İKİNCİ BÖLÜM.....	3
2. GENEL BİLGİ	3
2.1.GELİŞME.....	3
2.1.1.Doğum öncesi gelişim dönemleri	4
2.1.2.Doğum sonrası gelişim dönemleri	4
2.2.OKUL ÇAĞI ÇOCUĞUNUN GELİŞİM ÖZELLİKLERİ	4
2.2.1. İlkokul çağına genel bir bakış (6-12 Yaş arası)	4
2.2.2.Okul çağı çocuğunun zihinsel gelişim özellikleri.....	5
2.2.3. Okul çağı çocuğunun başlıca sosyal ve duygusal gelişim özellikleri.....	7
2.2.4 Okul çağı çocuğunun fiziksel gelişim ve motor becerileri	7

2.3.ÇOCUK VE SPOR	12
2.3.1.Çocuklarda spor ve önemi	12
2.3.2.Spor seçimi	14
2.4.OKUL ÇAĞINDAKİ SPORCULAR	16
2.4.1.İlkokul sonu: 8-11 yaş.....	16
2.5. 8-14 YAŞ ARASI BEDEN EĞİTİMİ UYGULAMALARI.....	18
2.5.1. 8-10 Yaş grubu beden eğitimi uygulamaları.....	19
2.5.2. 10-12 Yaş grubu beden eğitimi uygulamaları.....	20
2.5.3. 12-14 Yaş grubu beden eğitimi uygulamaları.....	20
2.6. KIŞ SPORLARI	221
2.6.1.Alp Disiplini	22
2.6.2. Buz hokeyi	22
2.6.3.Curling	23
2.6.4.Artistik patinaj	24
2.6.5.Kısa pist hız pateni	25
2.7. BRUİNİNK-S-OSERETSKY MOTOR YETERLİLİK TESTİ (BOYT)	26
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	28
3. GEREÇ VE YÖNTEMLER.....	28
3.1. ARAŞTIRMANIN GRUBU	28
3.2. ANTRENMAN PROGRAMLARI VE YAPILAN TESTLER	28
3.3.VERİ ANALİZİ.....	30
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	31
4.BULGULAR VE YORUMLAR	31
BEŞİNCİ BÖLÜM	41
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	41
KAYNAKÇA	47
ÖZGEÇMİŞ.....	51

ÖZET

KIŞ SPORLARINA BAŞLIYAN 8-14 YAŞ ERKEK ÖĞRENCİLER DE BİYOMOTORİK ÖZELLİKLERİN İNCELENMESİ

Abdullah YIKILGAN

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Murat TAŞ

2016, 52

Jüri: Doç. Dr. Murat TAŞ

Doç. Dr. Murat AKYÜZ

Yrd. Doç. Dr. YAŞAR ÇORUH

Bu çalışmanın amacı; 8-14 yaş arası kış sporlarına başlayan erkeklerin sezon öncesi ve üç aylık eğitim sonrası testlerinin değerlendirilerek kış sporlarının çocukların biyomotorik özelliklerine etkisinin incelenmesidir. Bu çalışmanın deney grubuna 8- 14 yaş arası Erzurum Gençlik Hizmetleri Ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde çeşitli kış sporlarına (Kayak, Buz Hokeyi, Curling, Buz Pateni) başlayan 31 gönüllü erkek çocuğu katılmıştır.

Çalışmaya katılan çocukların biyomotorik gelişimlerini takip için Bruininks-Oseretsky test of motor proficiency, Second Edition Kısa Form (BOT 2 Brief)testi uygulanmıştır. BOT 2 kısa form olarak; İnce Motor Becerisi, İnce Motor Uyum, El Becerisi, İkili Koordinasyon, Denge, Hız ve Çeviklik, Üst Ekstremitte Koordinasyon, Güç ve Toplam puan ölçülmüştür. Tüm ölçümler ilk test son test yöntemi uygulanarak değişim izlenmiştir. Verilerin çözümlenmesinde Windows için SPSS 17 istatistik paket programı kullanılmıştır. Gruplar arası verilerin karşılaştırılmasında Bağımsız Grup (Independent-Sample t test) kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0.05$ ve $p<0.001$ olarak alınmıştır.

Yapılan çalışmada farklı branşlarda uygulanan kış sporları eğitiminin erkek çocukların ince motor becerisi, ince motor uyum, ikili koordinasyon, hız ve çeviklik, üst ekstremitte koordinasyonu, güç ve toplam puanlarına anlamlı derecede katkısı olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kış sporları, Erkek Çocuğu, Motorik Özellikler

ABSTRACT

ANALYSIS OF BIOMOTORIC FEATURES OF MALE STUDENTS AGED 8-14 TO START THE WINTER SPORTS

Abdullah YIKILGAN

Advisor: Assoc. Prof. Dr. Murat TAŞ

2016, Page: 52

Jury: Assoc. Prof. Dr. Murat TAŞ

Assoc. Prof. Dr. Murat AKYÜZ

Assistant Professor. Yaşar ÇORUH

The aim of this study is to evaluate the before and the after Three months training tests of the boys between the age of 8-14 years old boys who started the winter sports. At the same time the aim is that to examine the winter sports' effects on the children's biomotoric qualities. This experiment group of the boys who are between the age of 8-14 years old are included the winter sports that had organized by the Erzurum Young Services and City Sports Manager (ski, ice hockey, curling, ice skating) the 31 volunteer boys have included in this activity.

To follow the biomotoric developments of these boys who included in this activity the Bruininks Oseretsky Test of motor proficiency, second edition BOT2 Brief Tests were made BOT 2 in short form: Fine Motor Precision, Fine Motor Integration, Manual Dexterity, Bilateral Coordination Closed, Balance, Speed and Agility, Upper-Limb Coordination, Strength and total scores were measured. All measurements were observed changes in the first test by applying the latest testing methods. For Windows SPSS 17.0 statistical package program was used to analyze the data with Independent-Sample t test to be able to find the differences between the groups. Statistical meaningful levels are resulted as; $p < 0.05$ and $p < 0.001$.

Different researches were shown that the boys who go on the winter sports courses had gained an extremely assistance in the fine motor integration, fine motor precision, bilateral coordination, speed and the final point.

Key Word: Winter sports, boys, motoric features

ÖNSÖZ

Günümüz yaşam felsefesinde spor, kaliteli yaşamın bir parçası ve en yararlı sosyal etkinliklerinden birisi olarak kabul edilmektedir. Performans sporunun yanında günümüz yaşam kavramlarında çocuğun dengeli ve sağlıklı gelişimi içerisinde düzenli spor yapmanın önemli bir yeri vardır. Çocuğun buluş çağı öncesi ve sonrası düzenli olarak yaptığı spor etkinlikleri, sağlıklı bir fizik yapısının gelişmesini sağlarken; ilerleyen yaşlarda da fizik yapının bozulmasını geciktirmede önemli rol oynamaktadır (Kızılakşam, 2006) . Bu çalışma da, kış sporlarına başlayan 8-14 yaş grubu erkek çocuklarının bazı biyomotor özelliklerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Öncelikle, tez çalışmam sırasında hiçbir konuda desteğini benden esirgemeyen değerli hocam, tez danışmanım sayın Doç. Dr. Murat TAŞ hocam ile Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı sayın Doç. Dr. Fatih KIYICI hocama, veri çözümlene sürecinde yardımlarını esirgemeyen Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Sayın Yrd. Doç. Dr. Süleyman Erim ERHAN hocama, motor beceri testimizi gerçekleştirmemiz için gerekli fiziki ortamı ve sporcu grubu sağlayan Erzurum Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürü Sayın Fuat TAŞKESENLİĞİL ve antrenörlerimize gönülden teşekkür ediyorum.

TABLolar DİZİNİ

TABLO2.1: MOTORİK ÖZELLİKLERİN HER BİRİNİN EN İYİ KAZANDIRDIĞI YAŞLAR GÖRÜLMEKTEDİR. (WOBİNSKI,1979)	11
TABLO2.2: SPOR SEÇİMİ– ÇOCUĞUM İÇİN DOĞRU SPOR	15
TABLO3.1: ÇEŞİTLİ KIŞ SPORLARINA BAŞLAYAN ERKEK ÇOCUKLARININ 3 AYLIK ANTRENMAN PLANLARI.....	29
TABLO 4.1: ÇEŞİTLİ KIŞ SPORLARI YAPAN ERKEK ÇOCUKLARIN BAZI DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ	31
TABLO4.2: SHORTTRACK SPORUNA BAŞLAYAN ERKEK ÇOCUKLARI 3 AYLIK SHORT TRACK EĞİTİMİ SONRASI DEĞERLENDİRMESİ	33
TABLO 4.3: KAYAK SPORUNA BAŞLAYAN ERKEK ÇOCUKLARI 3 AYLIK KAYAK EĞİTİMİ SONRASI DEĞERLENDİRMESİ.....	34
TABLO 4.4: BUZ HOKEYİ SPORUNA BAŞLAYAN ERKEK ÇOCUKLARI 3 AYLIK BUZ HOKEYİ EĞİTİMİ SONRASI DEĞERLENDİRMESİ.....	35
TABLO 4.5: CURLING SPORUNA BAŞLAYAN ERKEK ÇOCUKLARI 3 AYLIK CURLING EĞİTİMİ SONRASI DEĞERLENDİRMESİ	36
TABLO 4.6: BUZ PATENİ SPORUNA BAŞLAYAN ERKEK ÇOCUKLARI 3 AYLIK BUZ PATENİ EĞİTİMİ SONRASI DEĞERLENDİRMESİ	37
TABLO 4.7: ÇEŞİTLİ KIŞ SPORLARI BRANŞLARINDA YAPILAN 3 AYLIK ANTRENMAN PROGRAMININ MOTORİK ÖZELLİKLERE ETKİLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI	38
TABLO 4.8: 3 AYLIK ÇEŞİTLİ KIŞ SPORLARI EĞİTİMİ SONRASI ERKEK ÇOCUKLARDA SPOR YAPMA ETKİLERİNİN DEĞERLENDİRMESİ.....	38
TABLO 5.1: YAPILMIŞ OLAN DİĞER ARAŞTIRMALARA GÖRE BOY(CM) VÜCUTAĞIRLIĞI(KĞ) DEĞERLERİ.....	42

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil2.1.Gelişim ve antrenman evreleri ile önemli fizyolojik.....	10
---	----



KISALTMALAR

ZBH	: Zirve Boy Hızı
L.dk ⁻¹	: Dakikadaki litre
MOT	: Maksimum Oksijen Tüketimi
BOT-2	: Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlik Testi 2
VKİ	: Vücut Kitle İndeksi
ORT	: Ortalama
SS	: Stardart Sapma
Cm	: Santimetre
Kğ	: Kilogram
BKİ	: Beden Kitle İndeksi
BOMYT	: Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlilik Testi
NHL	: Ulusal Hokey Ligi

BİRİNCİ BÖLÜM

1.GİRİŞ

1.1 Problem

Kış sporlarının 8-14 yaş arası erkek çocukların biyomotorik özellikleri üzerine etkisi.

1.1.1. Alt problemleri

Araştırmanın alt problemleri aşağıda sıralanmıştır.

- Her grubun kendi aralarında koşullar arasında anlamlı fark var mı?
- Her bir grubun ince motor değeri nedir?
- Her bir grubun el beceri değerleri nedir?
- Her bir grubun denge değerleri nedir?
- Her bir grubun hız ve çeviklik değerleri nedir?
- Her bir grubun kuvvet değerleri nedir?

1.2. Amaç

Bu çalışmanın amacı; 8-14 yaş arası kış sporlarına başlayan erkeklerin sezon öncesi ve 3 aylık eğitim sonrası testlerinin değerlendirilerek kış sporlarının çocukların biyomotorik özelliklerine etkisinin incelenmesi.

1.3. Önem

Kış sporları için motorik özelliklerin çevre, cinsiyet kalıtıma dayalı olarak farklılaştığını göz önünde bulunduracak olursak benzer çalışmaların pek çok coğrafi farklılık gösteren ülkemizin çeşitli bölgelerinde de yapılması, elde edilecek sonuçların

kış sporları performansı ile kıyaslanması ülkemizdeki kış sporlarına katılımına katkı sağlayabilir. Özellikle kış aylarının yoğun olduğu bölgemizde ise çocukların daha sağlıklı ve sağlam bir yapıya sahip olabilmeleri için, eğlenerek yaptıkları bir kış sporu branşı olması bu çalışmanın önemini artırmaktadır.

1.4. Varsayım

Çeşitli branşlarda kış sporlarını alan erkek çocukları kendi branşlarına özgü eğitim almışlardır.

1.5. Sınırlılıklar

- Bu araştırma Erzurum gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğü bünyesinde kış sporlarına başlayan erkek öğrenciler üzerinde yapılmıştır.
- Çalışma 8-14 yaş arası erkek çocuklarla sınırlıdır.
- Çalışma Ocak, Şubat ve Mart aylarında düzenli olarak kış sporu eğitimi verildiği zaman kesiti ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

İnce motor: Küçük kas grupları (el ve parmak) kullanılır. El ve parmak kasların çalışmasıyla gerçekleşen hareketlerdir. Örneğin; yazmak, resim yapmak, makasla kesmek gibi.

Kalın motor: Hareket etmek için vücuttaki büyük kas grupları kullanılır. Örneğin; yürümek, koşmak, zıplamak, yüzmek, sekmek, tırmanmak, bisiklet sürmek, dans etmek, top atıp tutmak gibi.

Kuvvet: Kasların bir dirence karşı koyabilme yeteneğidir.

Sürat: Sporcunun kendini en yüksek hızda bir yerden bir yere hareket ettirmesidir.

Hareketlilik: Sporcunun hareketlerini eklemlerin müsaade ettiği oranda, geniş bir açıda ve değişik yönlere uygulayabilme yeteneğidir.

İKİNCİ BÖLÜM

2. GENEL BİLGİ

2.1.Gelişme

Gelişim psikologları gelişmeyi döllenme ile başlayıp yaşam boyu devam eden değişme ve hareket örtüsü anlamında kullanmışlardır (Özalp, 1998) . Gelişme terimi ekonomi, kültür, biyolojik ve sosyolojik gibi birçok alanda kullanılmakta ve kullanıldığı alana göre özel bir tanımı yapılmaktadır. İlk kez biyolojide organizmanın doğal olarak yapı ve hacimde gözlenebilir biçimde büyüme ve farklılaşma anlamında kullanılmıştır.

Gelişme düzenli, koordineli ve sürekli bir değişme olarak tanımlanmaktadır. Bu ilerleme organizmanın tüm boyutlarında yani bedensel, duygusal, devimsel, toplumsal ve bilişsel alanlarda meydana gelmektedir. Buna dayanarak “gelişim, döllenmiş yumurtadan başlayan bedensel, zihinsel, duygusal, sosyal yönden belli koşullar dâhilinde en son adıma ulaşıncaya kadar sürekli ilerleyen değişimdir” olarak tanımlanmaktadır (Senemoğlu, 1997) .

Gelişme içten ve dıştan etki eden faktörlerin organizmada birbirleri ile bağlantılı ve bir düzen dâhilinde oluşan, zamanla devam eden bir dizi değişiklikler olarak tanımlanır. Çocuğun üst seviyede işlev yapabilmesinde becerisinin ortaya çıkması ve ilerlemesi gerekir. Gelişim, hem aşamalı hem de sürekli dir. Bazen hızlı, bazen yavaş olarak yaşam boyu devam eder. Gelişimde bireysel farklılıklardan söz edilebilir. Her bireyin farklı gelişim şekli vardır. Bu da gelişimin kişisel olduğu anlamına gelir. Gelişim sürecinde tüm bireyler aynı gelişim aşamalardan geçerler (Özer D.S., Özer K. 2009) . Gelişme, çocuğun daha karmaşık bir yapı kazandığı yani nicelden çok nitel değişikliği belirtir. Örneğin, çocuğun yeni bir beceri kazanması “gelişme” olarak ifade edilir. Gelişme sürecinde organizma belli dönemlerden geçerek ve olgunlaşarak belli işlevleri yerine getirir.

İnsan gelişim dönemlerini genel olarak doğum öncesi dönem ve doğum sonrası dönem biçiminde iki döneme ayırarak inceleyebiliriz.

2.1.1.Doğum öncesi gelişim dönemleri

1. Ovum Evresi
2. Embriyo Evresi
3. Fetüs Evresi

2.1.2.Doğum sonrası gelişim dönemleri

1. Bebeklik Dönemi (0-2yaş)
2. İlk Çocukluk (birincil çocukluk) Dönemi (2-6yaş)
3. Temel Eğitim (son çocukluk) Dönemi (6-12yaş)
4. Ergenlik (adölesan) Dönemi (13-20 yaş)
5. Genç Yetişkinlik Dönemi (20-40 yaş)
6. Orta Yaş Dönemi (45-65 yaş)
7. Yaşlılık Dönemi (65 yaş ve sonrası) (Düzgün, 2002)

2.2.Okul Çağı Çocuğunun Gelişim Özellikleri

2.2.1.İlkokul çağına genel bir bakış (6-12 Yaş arası)

Bu dönemde büyüme hızında yavaşlar. El becerileri, hareket kabiliyeti artar. Okulu hayatına başlamasıyla birlikte toplumsal yaşam içerisine girer. Okul çevresi ve eğitim çocuğun yaşama bakış açısını genişletir. Çocuk, okulda sorumluluk sahibi olmayı, başkalarına saygılı göstermeyi, hakkını aramayı, aradığı bilgiye ulaşmayı, kendini ifade etmeyi öğrenir (Kılıç, 2014) .

Çocuklar okulda ihtiyaç duydukları becerileri aktif oyunlarla öğrenirler. Kasları güçlenir ve duyuumsal algıları gelişir. Okuma gibi pasif eğlencelerde bile çocuklar, göz kasları koordinasyonlarını, odaklanma yeteneklerini ve uzun süreyle konsantre olma becerilerini geliştirirler, görsel ve işitsel ayırım yaparlar ve dikkatlerini

parçalardan bütüne doğru kaydırıp geri toplamayı öğrenmeye başlarlar (Averbach, 2008). Büyüklerini kendisinden istediği davranışları öğrenmesi, yaşlıları ile oynaması, gruba uyma, kendini ve büyüyen organlarını benimseme, günlük yaşamı düzene koyma, başkalarının acılarına ve sevinçlerine ortak olmak, toplumun törelerine uymak, sosyal düzen ve kurumlara karşı iyi bir tavır geliştirmek bu çocukluk çağının gelişim özelliklerini oluşturmaktadır (Akandere, 2006) .

Bu dönemdeki çocuklar artık, yeni karşılaştıkları eskiden öğrendiklerinden yola çıkarak genelleyebilirler. Örneğin, buzun eridiğini görüp tüm donmuş yiyeceklerin çözülme sırasında değişime uğrayacakları sonucuna kendi başlarına ulaşabilirler.

Havighurst,6-12 yaş çocuğunun gelişimini şu başlıklarla özetlemektedir:

- Oyunlarla motor becerilerde ustalık kazanılır.
- Kendine ve gelişmekte olan vücuduna yönelik olumlu tutum oluşturma.
- Yaşlıları ile iyi ilişkiler kurmayı öğrenir
- Uygun kız-erkek rollerini öğrenir.
- Okuma-yazma gibi temel beceriler geliştirir.
- Günlük yaşamında kullanacağı kavramlar geliştirir
- Değer sistemi geliştirir.
- Kişisel bağımsızlık kazanır
- Kurum ve kişilere karşı tutumlar geliştirir (Yavuzer, 2004) .

2.2.2.Okul çağı çocuğunun zihinsel gelişim özellikleri

Beyin doğumla üç yaşına kadar gelişiminin %80'nini tamamlamış olur. 7 yaşına yaşında bu oran %90'na ulaşır. Geri kalan %10'luk bölümü ise sekiz-yirmi yaşları arasında gelişimini tamamlar. Beyinde meydana gelen değişikliklerin büyük bir bölümü var olan beyin hücrelerini birbirine bağlayan bağlantıların çoğalması olarak açıklanabilir. Ayrıca birey yaşlandık aksonları kapsayan miyelin tabakasında da bir gelişme gözlenir (İnanç, Atıcı, Bilgin, 2005) .

Bu dönemde, çocuklar somut eylemleri gerçekleştirebilir ve somut örneklere uygulanabilir oldukça mantıklı muhakeme yapabilir. Bu noktada, işlemler geri dönüştürülebilir zihinsel eylemlerdir ve somut işlemlerin ise gerçek, somut nesnelere uygulanabilir işlemler olduğunu bir kez daha hatırlatmakta fayda vardır. Bu dönemdeki çocuklar; nesnelere farklı gruplara ve alt gruplara ayırma ve bu grupların kendi aralarındaki bağlantılarını göz önünde bulundurabilme becerisi, nicelikleri bir boyuta göre sıralayabilir, nesnelere birçok özelliğine odaklanabilir (Santrock, 2011) .

Çocukların zihin gelişiminin büyük çoğunluğu okulda gerçekleşir. Bu döneme somut işlemler dönemi denir. Çocuk bu dönemde, bilişsel gelişim özelliklerinden dolayı temel eğitime başlamaya, matematik işlemlerini çözmeye ve dil öğrenmeye hazırdır. Korunum kavramını kazanır yani; her hangi bir cismin biçimi ya da uzaydaki konumu değiştiğinde miktar, ağırlık ve hacmi değişmeyeceğini anlayabilecektir (Bak, 2011) .

6-12 yaş arasındaki çocuklar nesnelere birden fazla özelliklerine göre sınıflayabilirler. Bir takım nesnenin başka bir takımın alt sınıfı olabileceğini anlarlar. Örneğin, hayvanları karada yaşayanlar ile suda yaşayanlar olarak iki gruba ayırıp suda yaşayan hayvanları da denizde ve tatlı sularda yaşayan hayvanlar olarak ayırarak alt gruplar oluşturabilirler ve uzunluklarına göre ayrıntılı sıralamalar yapabilirler (Dereobalı, 2005) . Somut işlem dönemindeki çocuklar nesnelere sıralayabilir, farklı nesnelere büyüklük ya da alfabetik sıraya göre gruplanabileceğini öğrenirler. Nesnelere ağırlık ya da hacim gibi özelliklere göre tanımlayabilir. Madde miktarı aynı kalma koşuluyla, maddenin biçim ya da hacim değişikliklerinin madde miktarının değişmediğini kavrayabilir (İnanç, Atıcı, Bilgin, 2005) . Somut işlem dönemi çocuğun okula başlamasıyla eş zamanlı yaşanan dönemdir. Çocuk tersine dönüştürme, tek boyuttan daha çok boyutta düşünebilme kabiliyeti gibi zihni işlemler görülmeye başlar. Çocuk muhtelif nesnelere göreceli olarak farklı konumlarda düşünebilir. Bu dönemin en belirgin bilişsel özelliği çoklu sınıflandırmadır. Çocuk nesnelere boyut, renk ve şekil gibi çeşitli özellikleri istenilen özellikte sınıflandırabilir. Bu dönemin en belirgin zihni becerilerinden biride nesnelere büyükten küçüğe doğru sıralayabilmedir (Aydın, 2005) .

2.2.3.Okul çağı çocuğunun başlıca sosyal ve duygusal gelişim özellikleri

Bu döneme gizil dönem de denmektedir. Libido vücudun belli bir bölgesi üzerinde odaklanmamıştır. Çünkü bu dönemde çocuğun okula başlamasıyla birlikte ilgisi daha çok öğrenme, araştırma, çevreyi tanıma ve yeni insanlarla ilişkiler kurmaya doğru yönelir. Kızlar kız arkadaşlarına, erkekler ise erkek arkadaşlarına yakınlık gösterirler. Bu durum genellikle cinsel meraklarının sonlandığı bulduğu şeklinde yorumlanır. Ama bu dönem çocuklarının kendilerini, kendi cinsiyetindeki kişileri ve karşı cinsiyettekileri tanımaya devam ettikleri unutulmamalıdır (Bayhan P. P., Artan İ., 2007) .

Bu dönemin sosyal ve duygusal gelişim özellikler

- Arkadaşlık ilişkileri giderek daha önemli hale gelir
- Kurallara sıkı sıkıya bağlıdır.
- Kızlar kız arkadaşlarıyla, erkekler de erkek arkadaşlarıyla gruplaşarak oynarlar.
- Başkalarının gözüyle de olayları görmeye başlarlar.
- Oyunları daha organize hale gelir.
- Bir grubu dâhil olmak isterler.
- Küçük çocukları korumaktan ve onlarla oynamaktan hoşlanırlar.
- Okulda başarılı olmak çok önemlidir. Küçük bir başarısızlık onları üzer.
- Öfkeleri daha kontrollü hale gelir.
- Kendileri ve bedenleriyle barışıktırlar.

2.2.4Okul çağı çocuğunun fiziksel gelişim ve motor becerileri

Okul çağı çocuğunun büyüme hızında önemli bir düşüş görülür. Bu dönemin en önemli özelliği sabit ve yavaş büyümedir. 6 yaşındaki ortalama bir çocuğun boyu yaklaşık 104-106 cm, vücut ağırlığıysa 18-20 kg civarındadır. 12 yaşındaki ortalama bir erkek çocuğu 140-142 cm boya, yaklaşık 38-40 kg ağırlığa sahiptir. Bu dönemde 9 yaşına gelinceye kadar erkekler kızlardan daha uzun ve ağırken 10 yaşından sonra kızların boy ve ağırlıkları erkeklerden daha fazladır. Ancak erkek çocukları 14 yaşından sonra aradaki farkı kapatırlar.

Kemik ve iskelet sistemindeki gelişme, kas sisteminden daha ilerde olduğundan zaman zaman büyüme ağırlıkları ortaya çıkabilir. Bununla birlikte çocuklar bu dönemde oldukça aktiftir, yerlerinde duramazlar, oyunlarında ki hareketlilik önemli ölçüde belirginlik kazanır. Spor faaliyetlerine eğilim artar.

Okul çağının en önemli özelliği, sabit kalma ya da yavaş yavaş değişim olarak biliniyor olsa da çocuğun, oyun ve spor performansında giderek olgunlaşır ve motor becerileri hızla geliştirir. Vücut ağırlığı ve boy uzamasında ortaya çıkan yavaş ilerleme, çocuğa vücudunu sevmesi ve benimsemesi, motor kontrol ve koordinasyonun gelişiminde önemli özelliklerden biridir.

6-7 yaşında okul çağına gelen çocuklar koşma, zıplama, atlama gibi kaba motor hareketleri çok yetkin bir şekilde yaparlar. Ancak dar bir tahta üzerinde denge sağlamak, fırlatılan bir topa sopayla ya da raketle vurmak, atılan topu elleri veya parmaklarıyla yakalamak gibi üst düzeyde motor koordinasyon gerektiren hareketleri yapmakta güçlükleri olabilir. Hareket becerilerinin gelişiminde kızlar ve erkekler arasında farklılıklar gözlenir. Erkek çocuklar 8-9 yaşlarında kız çocukları motor faaliyetlerindeki beceri yönünden geçerler. Erkekler özellikle; hızlı koşma, uzağa ve hedefe top atmada kızlardan daha başarılıdırlar. Fiziki güç, sürat, atlama, sıçrama, fırlatma, gerektiren oyunlar ve atletik etkinlikler erkekler için önem kazanır. Erkek çocukların ince motor becerileri gerektiren hareket ve oyunlara yönelmeleri nedeniyle ilkokula başladıklarında uzun süre kalem kullanmak, küçük puntoda yazı yazmayı gerektiren ödev ve okul çalışmalarında, kızlara oranla daha fazla güçlük yaşadıkları gözlenebilir (Dereobalı, 2005) .

Son çocukluk yıllının ilk birkaç yılında ağırlık artışı iyice yavaşlar; bu yıllarda ağırlık ortalama 127-128 cm dolayındadır. 9-10 yaşlarına kadar erkek kızlardan daha boylu ağırlık açısından iri görülmesine karşın bu yaşlardan itibaren kızlarda bir hareketlenme başlar ve erkeklerden daha iri görünmeye başlar. Genellikle ilkokulun dördüncü ve beşinci sınıflarında kızlar erkeklerden daha iridir. Bunun nedeni kızlar erkeklere göre erinliğe bir iki yıl daha erken gireceği için hormonların etkisi ile vücut kimyasında değişimin ve erinlik öncesi hazırlığın daha başlamasıdır. Bu dönemde çocuk, yavaş yavaş güç, dayanıklılık, çeviklik kazanır ve buna bağlı olarak hareketleri düzenli ve dengeli olduğu için daha az yere düşer ve daha az yaralanır. Kızlar; iyi denge sağlama ve

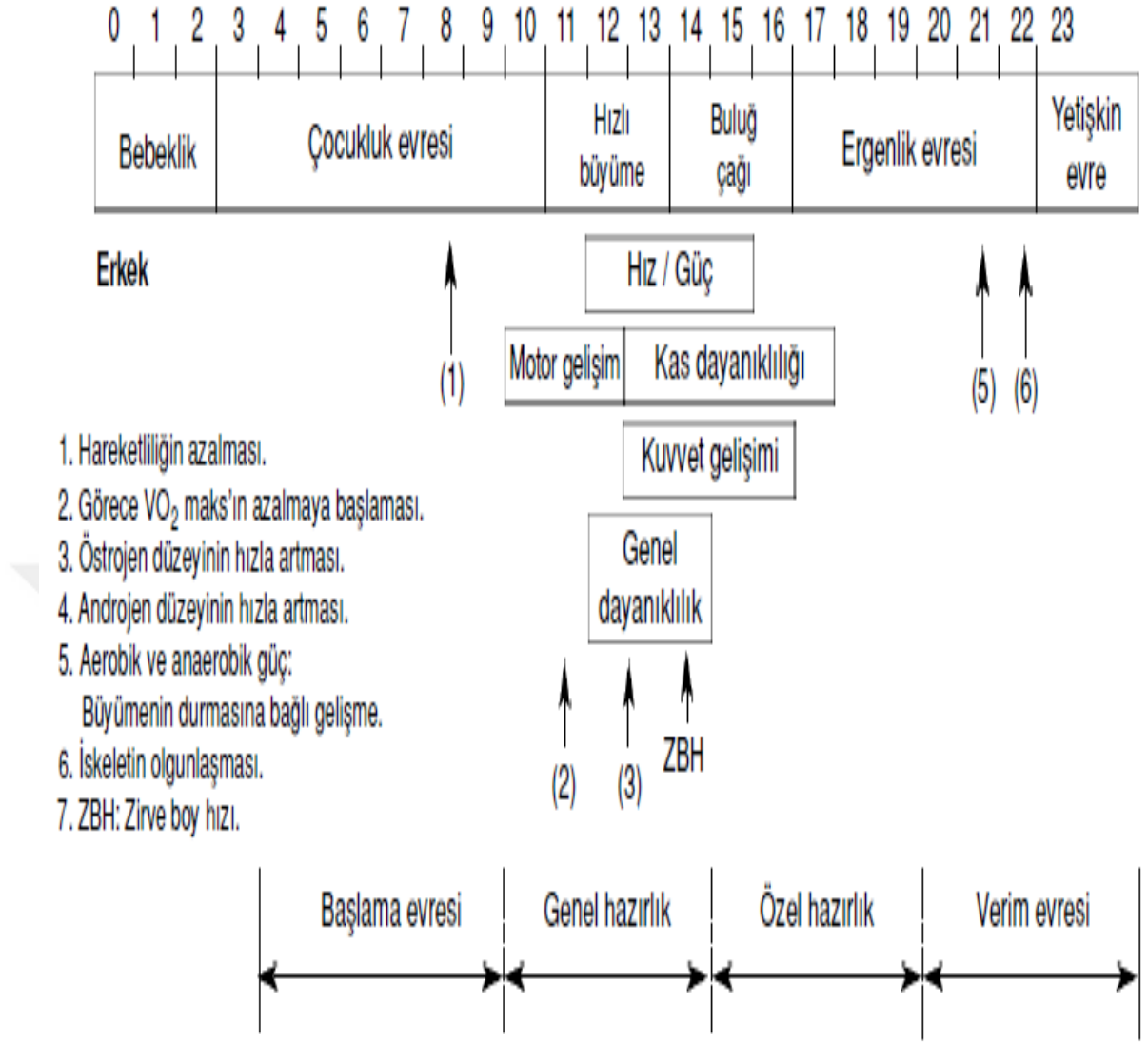
ayak hareketi bütünlüğü gerektiren bazı motor becerileri gerçekleştirmede daha yavaş gelişirler. Bununla birlikte bu yaşlarda motor becerilerde cinsiyete dayalı farklılık çok büyük değildir. Bu yaşlarda bazı sportif etkinlikler şu şekilde ifade edilmektedir; yüzme 5-6yaş,tenis 7-8, jimnastik, voleybol, basketbol, futbol, eskrim 9-10yaş, kürek 12 yaş olarak önerilebilir (Ergin H, Yıldız S. A., 2010) .

Hareketler giderek daha karmaşıklaşır ve spor türüne özgü seçilmeye başlanır. 11 yaşından sonra beceri gelişmesinde bireysel farklılıklar ve bir branşa (statüye bağlı olarak) yönelme ön plana geçer. Detaylı alıştırma ile yeni birçok hareket öğrenilmiş ve hareketler güçlendirilmiş olur (Yalçın, 2010) .

Erkek çocuklarda daha çok geniş devinimlerle ilgili oyunlara (futbol, basketbol oynama) (İnanç, Atıcı, Bilgin, 2005) .

Bu dönemdeki gelişim hızı psikomotor olgunluğa ve duygusal çalışmalara bağlıdır. 7 yaşında başlayıp 10 yaşına gelinceye kadar olgunlaşmış olan temel beceriler birleştirilerek sporla ilgili yeteneklerde kullanılmaya başlanır. Kuvvet, dayanıklılık, hız, denge gibi özelliklerin gelişmesiyle performans artar.

Değişik hızlarda ip atlama, taş sektirme ve top fırlatma gibi hareketler bu evrimin tipik geçiş hareketleridir. Hareketler giderek daha karmaşık ve spor türüne özgü seçilmeye başlanır. 11 yaşından sonra beceri gelişmesinde bireysel farklılıklar ve bir branşa (statüye bağlı olarak) yönelme ortaya çıkar. Kapsamlı alıştırma ile yeni birçok hareket öğrenilmiş ve pekiştirilmiş olur (Yalçın, 2010) .



Şekil 2.1.Gelişim ve antrenman evreleri ile önemli fizyolojik değişimler (Açıkada, 2004) .

Çocuk ve gençlerde motorsal gelişim, takvim yaşına bağlı olarak olası biyolojik gelişimle doğrudan ilişkilidir.

Tablo2.1: Motorik özelliklerin her birinin en iyi kazandırdığı yaşlar görülmektedir (Wobinski, 1979) (Sevim, 1997) .

1	Dinamik denge	12-15
2	Dengesel hareketlerde denge	11-14
3	Vücuttan uzakta sağ el hareket doğruluğu	10-13
4	Vücuttan uzakta sol el hareketi doğruluğu	10-15
5	Vücuda yakın el hareketlerinde doğruluk	10-18
6	El kuvveti	11-13
7	Omuz kuvveti	12-14
8	Sırt kuvveti	10-12
9	Görsel uyarıma reaksiyon	14-18
10	İşitsel uyarıma reaksiyon	18
11	Dokunarak uyarıma reaksiyon	14-18
12	Dengesel hareketlerde sürat	12-14
13	El hareketlerinde sürat	10-14
14	Genel dayanıklılık	18-22

Okul çağı çocuğunun başlıca fiziksel ve motor gelişim özellikleri:

- İskelet sistemi çok hızlı bir şekilde gelişmeye devam eder. Boy uzar fakat kilo artışı o kadar hızlı değildir.
- Kas sistemi de gelişmekte ancak kasların tonu zayıftır. Bunun için kas tonu geliştirici ancak zarar verecek derecede olmayan egzersizler tavsiye edilir.
- Düşünme, hafıza, mantık yürütme büyük ölçüde gelişir.
- Okuma, yazmayı öğrenir, yavaş yavaş kişilik oluşur.
- Vücudun çeşitli organları ve sistemleri hemen hemen tam gelişmektedir.
- Oyuna ilgi duymaya devam eder.
- Çeşitli spor dallarına ilgi duyar. Takım sporlarına merak artar.
- Kitap okuma, sinemaya gitme, televizyona bakmak gibi etkinlikler artar.
- Bu yaşta istenmeyen bir takım duygusal süreçlerin derecesini azaltmak amacıyla (sınırlılık, hassasiyet) spor uygulaması şiddetle tavsiye edilir (Günsel, 2004) .

2.3.Çocuk ve Spor

2.3.1.Çocuklarda spor ve önemi

Çocukluk ve gençlik döneminde elde edilen ve yaşam sonuna kadar sürdürülen fiziksel sağlamlık, bedeninin en üst düzeyde fonksiyon görmesi için gerekli görülmektedir (Baltacı, 2008) . Hareket eğitimi, insanın büyüme, gelişme ve davranış şekline göre seçilen fiziksel aktivitelerin harekete dayalı olarak yapıldığı bir eğitim şekli olarak tanımlanır (İnan A.N., 2003) .

Astrand'ın dediği gibi, insan organizması hareket için yaratılmış ve düzeni ona göre kurulmuştur. Uygarlık geliştikçe gerek ulaşım imkânlarının artması gerekse işçilikten tasarruf sağlayan çok sayıda alet ve cihazın meydana çıkması, modern yaşamda bedensel faaliyetlerin çoğunu azaltmıştır. Bu durum insanları her geçen gün hareketsizliğe yönetmiştir. Bu da insanlarda zamanla birtakım hastalıklar olarak kendini göstermeye neden olmuştur. Spor, bu tür hastalıklarda bir tedavi aracı olarak kullanılmıştır. Amerika New York hastanesi hekimlerinden Dr. L. Linn, sporun bir

yaşam tarzı içinde düzenli olarak yapılmasının insan sağlığına olan etkisinin, vitaminlerin insanlar üzerindeki etkisine eşdeğer olduğunu ileri sürer. Konu ile ilgili uzmanlar sporu, insanın sağlık durumunu iyileştiren ve devamına yardım eden fiziksel aktiviteler topluluğu olarak tanımlar (Koç, 2006) .

Çocuklar sürekli bir büyümekte oldukları için onların fizyolojik özellikleri, ağır egzersizlerin oluşturduğu yüklenmeyi karşılayacak durumda değildir. Özellikle 12 yaş altı çocuklar oldukça yüksek bir sempatik sistem işlevine sahiptir. Bu sebepten kalbin dakikadaki atımı yüksek bulunması ve uzun süreli dayanıklılık faaliyetleri onların güçlerinin çabucak tükenmesine neden olur. Bu dönemdeki çocukların aerobik kapasiteleri düşüktür. Oksijeni yeterli düzeyde kullanma kapasitesine sahip değildirler. Çünkü kalbin bir defada pompalayabildiği kan miktarı yani kalp atım volümleri düşüktür. Ayrıca karbonhidrat depoları da ileri yaşlarınkine oranla daha azdır (Arıcı, 2006) .

Çocuklarda maksimum oksijen tüketimi Altı yaşında kızlarda ortalama 1.0 L.dk⁻¹ olan MOT, 15 yaşına gelindiğinde 2.0 L.dk⁻¹ düzeyine çıkar (Koç, 2006) . Kız çocuklarında, cinsiyete ve buna bağlı gelişim özelliklerine bağlı olarak MOT değerleri, erkek çocuklardan farklı bir gelişim sergiler. Yapılan çalışmalarda, kız çocuklarında ölçülen MOT değerlerinin her yaşta, erkek çocuklardan daha düşük olduğu gözlenmiştir. 8 yaşında bir kız çocuğunda yaklaşık 50ml.kg⁻¹.dk⁻¹ değerine gerilediği gözlenir. Bu gerileme, beden yapısında cinsiyete bağlı olarak artan yağ kütlelerinin ve kız çocuklarının erkek çocuklara oranla çevreleriyle daha az bedensel faaliyetlerde bulunmalarına bağlanmaktadır (Açıkada, 2004) .

Spor eğitimi alan çocuklar, aşağıda belirtilen özellikleri kazanmaktadırlar:

1. Çeşitli fiziksel aktiviteler yapmak için gerekli becerileri öğrenme.
2. Vücut ve kapsadığı alanın farkında olma, güç ve bağlantı gibi birleşikleri kullanarak hareket etmesini öğrenme
3. Manipulatif, lokomotor ve nonlokomotor becerilerde yeterlilik gösterme.
4. Kişisel olarak ve diğerleriyle performe edilmiş beceri kombinasyonlarında yeterlilik gösterme.
5. Yaptığı fiziksel aktivitelerde uzmanlık gösterme.
6. Tüm yaşam içinde fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmış olma.

7. Fiziksel aktivite ile sağlıklı yaşam tarzının yararlarının anlanması.
8. Dikkat etme, düşünceyi toplayabilme, yaratıcılık düşünme ve hayal gücünü kullanma yeteneğini geliştirme.
9. Hoşgörü ve birlikte hareket özelliği kazanma kurallara saygı gösterme, yenilgiyi ve başarıyı kabullenme.
10. Temel motorik özelliklere sahip olma, sağlam vücuda sahip olma
(Mengütay, 2006) .

2.3.2.Spor seçimi

Okul çağında koşma, zıplama, hoplama ve top becerilerinin daha geliştiği görülür. Daha hızlı koşabilirler. Top fırlatmada ve topa tekme vurmada daha uzağa, daha hızlı atabildikleri görülür. Elle top sürebilirler. Altı yaştan sonra kuralları grup oyunları sıkça oynamaya başlar. Bazıları futbol, basketbol gibi popüler sporları tercih ederler. Bazen de yakalamaca, sek sek gibi oyunlar oynarlar. Bu yaş çocuğu olan anne babalar: Çocuklarını sevdiği spora yönlendirmeli, çeşitli spor dalları tanıtılmalı, çocuklara sporu sevdirmeli, yapılan sporun çocuğun fiziksel gelişimine paralel olmasına dikkat etmelidirler (Bayhan, Artan, 2007) . 6-8 yaş grubun da olduğu gibi, 8-11 yaş grubundakiler için de spor seçimi çoğu zaman boy ve beden ağırlığı gibi fiziksel özelliklere dayanır. Ancak çocuğun fiziksel olgunluğu da burada devreye girer. Kimi 10 veya 11 yaşındaki erkek çocuklar veya 10 yaşındaki kızlar neredeyse tamamen büyümüş görüntüsü veren, erken olgunlaşmış çocuklardır. Bu çocukların güç ve temasa dayalı sporlarda başarılı olma şansları daha yüksektir. Geç olgunlaşan çocuklar, boyun ve beden ağırlığının belirleyici olmadığı veya belki de bir dezavantaj yarattığı örneğin, jimnastik ve artistik patinajda gibi spor dallarında genellikle daha başarılı olurlar. Diğer sporlarda (raket kullanma sporlarda, koşmada) boy ve ağırlık ne bir avantaj, ne de dezavantajdır. Ayrıca bir çocuğun kişisel özellikleri de hesaba katılmalıdır (Small, 2006) .

Tablo2.2 Spor Seçimi– Çocuğum İçin Doğru Spor

Spor	Fiziksel Yetenekler	Zihinsel Yetenekler	Sporsa Başlama Yaşı	Konsantrasyon yetenekleri
Beysbol	İyi el – göz koordinasyonu	Konsantrasyon	6 Yaş : bezbol da top atma, tutma ve yakalama gibi bazı temel yetiler için	14 Yaş
Basketbol	Çabukluk, boy, zıplama yeteneği	Çabuk karar verebilme, paylaşabilme (takım alışması)	6-8 Yaş	14 Yaş
Amerikan Futbolu	Güçlölük	Acıya dayanıklılık, saldırganlık	7-8 Yaş	18 Yaş veya üniversiteye girdikten sonra
Golf	Beden kontrolü, denge	Odaklanma, adanmışlık, konsantrasyon	6-8 Yaş	10-12 Yaş
Artistik Patinaj	Kas esnekliği, teknik yeterlilik	Adanmışlık, çok alışma	3-5 Yaş	8-10 Yaş
Jimnastik	Kas esnekliği, teknik yeterlilik	Adanmışlık, çok alışma	3-5 Yaş	8-10 Yaş
Eskrim	Beden kontrolü, çeviklik	Konsantrasyon, zekâ	10-12 Yaş	8-10 Yaş
Tenis	İyi el-göz uyumu, çabukluk, çeviklik	Odaklanma, Konsantrasyon	7-8 Yaş	12-14 Yaş
Hokey	Kas gücü	Saldırganlık	6-8 Yaş	12-15 Yaş
Yüzme	Kas gücü, dayanıklılık	Çok alışma	4-6 Yaş	12-14 Yaş
Koşma	Kısa mesafede hızlı kas devinimi, uzun mesafede dayanıklılık	Çok alışma, adanmışlık	12-13 Yaş	14-16 Yaş
Lacrosse	Kas gücü, koşma yeteneği	Saldırganlık, fiziksel temasa katlanabilme ve direnç	8 Yaş	14 Yaş
Futbol	Koşma yeteneği, çabukluk	Çabuk karar verebilme, takım çalışması, kararlılık	5-6 Yaş	12-14 Yaş
Kayak	Kas dengesi, güç, denge	Konsantrasyon, kararlılık	4-6 Yaş	12-14 Yaş

2.4. Okul Çağındaki Sporcular

2.4.1. İlkokul sonu: 8-11 yaş

Bu dönemdeki çocuklar okul öncesi yaşamdan uzaklaşmış, planlı bir yaşama girmişlerdir. Çocuk toplum içinde birlikte yaşamaya, paylaşmaya, belirli zamanlarda çalışmaya, dinlenmeye başlamıştır. Yani bu dönem çocuğunun yaşamına plan ve program girmiştir. 12 yaşından sonra gelişme ve kişilik oluşumunu spor yoluyla olumlu yönde kanalize edilebilir. Sportif başarısızlıklarda ümitsizliğe ve aşağılık duygusuna kapılır (Demirci, 2006) .

9-11 yaş çocukları daha uzun süre oyun oynayabilir. Çeşitli büyüklükteki topları, raketleri ve atletizm araçlarını rahatlıkla kullanabilir. Ancak, araçların büyüklüğü çocuklara göre belirlemeliyiz. Öte yandan, araçlar da bütün çocuklara yetecek kadar çok olmalıdır. Bu çağda çocuklar, ister kız olsun ister erkek olsun, yetişkinlerden uzaklaşarak daha çok bağlanma eğilimi gösterirler. Herhangi bir grubun üyesi olma çocuklar için bir ihtiyaçtır. Takım oyunları ile onların bu ihtiyacını rahatlıkla karşılayabilir. Takım oyunlarına, basit düzeyde başlayıp yavaş yavaş karmaşık düzeye geçilmelidir (Tamer, 1987) .

İlköğretim çağında ki çocuklar yeni kazandıkları becerilerden çok, daha önce kazandıkları temel becerileri akıcı ve doğru olarak ortaya koyarlar. Motor gelişimin bu aşaması, temel hareketlerin gelişim aşamalarıdır. Bu dönem çocuklarında spor terimi yarışma ve performansla birlikte geniş anlamda rekreasyon, oyun, dans gibi aktivitelerinde kapsayan bir araç olarak belirlenmiştir (Muratlı, Şahin, 2007) .

Çocuklar bir gelişim ve bedensel değişimdedirler. Bu dönemde gençler fizyolojik yapıları, ağır aktiviteleri kaldırabilecek durumda değildir. Lakin gelişim dönemi sonrası bu yükleri karşılayabilirler. Bilhassa 12 yaşından küçükler olabildikçe yüksek bir sempatik sistem aktivitesine sahiptir. Bundan dolayı yüksek bir kalp atım sayısının bulunması ve uzun süren dayanıklılık aktiviteleri onların kapasitelerinin kolaylıkla tükenmesine sebep olur. Bu dönemde çocukların aerobik güçleri düşüktür. Yeterli oksijen kullanım kapasitesine sahip değildir (Kumartaşlı M., Topuz R., Dağdelen S, 2004) .

8-11 yaş arasındaki çocuklar daha karmaşık spor becerilerinde neredeyse ustalaşmışlar ve artık bu becerileri organize spor dallarında kullanabilir hale gelmişlerdir. Koşmak, zıplamak, kesme yapmak (aniden yön değiştirmek ve zikzak çizmek) , atmak ve ayakla vurmak gibi karmaşık kas denetim becerilerini bir arada sergileyebilirler ve bu becerileri bir spor oyununda veya antrenmanda kullanabilirler. Bu becerilerin çok çeşitli ortamlarda tatbik edilebilmesi gerekir: evde, arkadaşlarla, resmi bir uygulamada ve spor karşılaşmalarında. Bunlara ek olarak bu hünerlerin takım arkadaşları, yetişkinler ve antrenörlerce de sergilenmesi gerekir.

Aynı zamanda, bu yaştaki çocukların zekâsı daha eksiksiz bir gelişkinliğe erişmiş olur-artık paylaşma, paslaşma ve strateji kurma gibi kavramları anlamaya başlarlar. Bütün çocukların topa üşüştüğü 5-7 yaş grubunun tersine, bu çocuklar artık takım çalışmasını kavrarlar ve takım arkadaşlarının veya rakiplerinin hareketlerini önceden sezebilirler.

8-11 yaş grubundaki çocuklar maçları severler ve becerilerini geliştirmekten hoşlanırlar. Onlarla becerilerini geliştirme alıştırmaları yapmanız önemlidir: çembere top atmak, kovalamaca oynamak, beysbol topuna vurmak veya futbol topu ile şut çekmek gibi faaliyetlerinin hepsi iyidir. Çocuğunuzun yararlandığı bu faaliyetler her ikinize de zevk verecektir. Beysbol sopasını kullanma becerimi geliştirmeye çalışırken babamın bana top atmasını (önce şişme top, sonra tenis topu ve en son olarak da beysbol topu) hala hatırlıyorum. Bunlar bizi birbirimize bağlayan anlardı ve size de aynısını yapmanızı içtenlikle öneririm. Elbette sizin bir yetişkin olarak spora ve fiziksel faaliyete değer verdiğinizizi gösterdiğiniz oranda, çocuğunuzla geçirdiğiniz boş zamanın ebeveyn ve çocuk arasındaki bağın oluşmasına çok büyük bir katkı olacaktır.

Çocukların spor yapmayı hala eğlenmek amacıyla istediklerini unutmayın. Bu yaş grubundaki çocuklar için spor dalları ve spor programlarında olumlu deneyimler edinmeleri ciddi önem taşır.

11 yaşından itibaren çocukların yarısını organize spor türlerini bırakmaktadırlar. Çocuklar bırakma nedenlerini şöyle sıralıyorlar:

- Spor eğlenceli olmaktan çıkıyor.
- Spor çok rekabetçi bir hale dönüşüyor.
- Oyuna ayıracak yeterli zaman kalmıyor.

Bu yaş gurubundaki çocukların olumlu spor deneyimleri olduğunda, ödülleri çok uzun vadeli sonuçları olabilir. Spor yapan çocuklar başkalarının dostluğunu kazanır, liderlik becerileri edinir ve öz saygınlığı artar. Basketbol, futbol, beysbol veya tenis becerilerinde ustalaşan 9, 10 ve 11 yaşındaki çocuklar, belli bazı spor dallarında 6 veya 7 yaşındaki çocuklardan oluşan bir takıma yardımcı olabilir. Kendinden küçük kardeşlerine, komsularına veya kuzenlerine bile öğretmenlik yapabilir; bunu yaparken, bir öğretmen/yol gösterici rolünü benimser ve spora olan ilgisini bir kez daha sergiler (Small, 2006) .

2.5. 8-14 Yaş Arası Beden Eğitimi Uygulamaları

Beden eğitimi çocuğun hareketliliğe ve oyun oynamaya en çok ihtiyaç duyduğu bir zamanda, özellikle ilköğretim döneminde başlanmalıdır. Çünkü belli bir yaştan önce kazanılmayan hareket, beceri ve spor yapma alışkanlıklarının sonradan edinilmesi oldukça güçtür, hatta olanaksızdır. Beden eğitimi çocukların ihtiyaçlarını karşılar (Nebioğlu, 2004) .

Okul öncesinden başlayarak ortaöğretimin sonuna kadar olan süreçte, beden eğitimine ve spora katılımın; öğrencilerin fiziksel, duygusal, sosyal ve zihinsel özelliklerini geliştirmede önemli bir rolü vardır. Bu süreçlerde Beden Eğitimi ve Spor Dersinden öncelikle beklenen; öğrencilere hareket yetkinliklerini geliştirmede, aktif ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları edinmede yol gösterici ve destekleyici olmasıdır. Aynı zamanda öğrenciler, beden eğitimi ve spor yolu ile öz-yönetim, sosyal ve düşünme becerilerini de geliştirebilmelidirler (MEB, 2013) . Bu derste temel amaç her çocuğun aynı seviyeye gelmesi değil, herkesin kendi yetenekleri ölçüsünde gelişmesidir. Taklitlerin geniş hareket olanağı sağlanmalı, ritim duygusu geliştirmeli, uzun süreli, kanları yorucu hızlı hareketlerden kaçınılmalıdır. Beden eğitimi ve oyun seçiminde:

öğrencinin yaş ve hangi gelişim döneminde olduğu, öğrencinin cinsiyetine, öğrencinin sayısı, çevresel koşullar, oyunun basitten zora doğru olması, oyunun zevkle bitmesine, her öğrencinin oyuna katılmasına dikkat edilmelidir (Güneş, 2002) .

Beden eğitimi dersi, öğrencilerin gelişim döneminin özellikleri dikkate alınarak, bireysel ve toplumsal yönünden sağlıklı, mutlu, ahlaklı ve dengeli bir kişilik sahibi; yapıcı, yaratıcı ve üretken; milli kültür değerini ve demokratik hayatın gerektirdiği davranışları kazanmış fertler olarak yetiştirilmesi için gerekli kişilik eğitimidir (MEB, 1997) .

Beden eğitimi ve spor öğretiminin oyun formatın da planlanması, çocukların biliş ve duyuş gelişimlerine de hitap edeceğinden daha karmaşık öğretim hedeflerini içermiş olacaktır. Dikkat edilmesi gereken çocukların zorlanma ve yük altına sokulmamasıdır (Toprakaya, 2004) .

2.5.1. 8-10 Yaş grubu beden eğitimi uygulamaları

- Küçük kas gruplarının gelişimi hızlanır.
- Sinir, kas ve eklem uyumu sağlanmaya başlamıştır
- Boyuna büyüme enine büyümeden daha hızlıdır.
- Kas ve organ gücü arasında uyum sağlanmıştır,
- Vücut ve hareket gelişimi yönünden "çocukluk olgunluğuna" ulaşır.
- Erkekler kızlardan daha dayanıklı ve kuvvetlidir.
- Yoğun dikkat gerektiren konularda 20-25 dk. İlgi alanında ise daha uzun süre çalışabilir.
- Gerçekçi düşünmeye başlamıştır. Kendini eleştirebilir.
- Beden ve ruh sağlığında denge sağlanmıştır.
- Yorulduğunu anlamazlar (Türkozan, 2009) .

2.5.2. 10-12 Yaş grubu beden eğitimi uygulamaları

- Çabukluk, beceriklilik ve hareket gelişimine yönelik çalışmalar yapılmalıdır.
- Bileşik ve bağlantılı hareket serileri yapılmalıdır.
- Becerilerini sergileyebileceği, eğlenceli takım oyun ve yarışmaları yapılabilir.
- Ritim ve tempo çalışmalar yapılmalıdır
- Halkoyunları ve danslar yapılabilir.
- Açık hava yürüyüşler yapılabilir (Harmandal, 2004) .

2.5.3. 12-14 Yaş grubu beden eğitimi uygulamaları

- İyi duruş alışkanlığı kazandırıcı ve omurga arızalarını giderici hareketler yaptırılabilir.
- Kız erkek karışık olarak takım oyunları ve yarışmaları düzenlemek.
- Bir önceki dönemdeki motorik becerilere ek olarak hafif kuvvet ve dayanıklılık çalışmaları yapılabilir.
- Halk oyunları, dans, gezi ve izcilik etkinliklerine yer verilmelidir.
- Bilinen hareketler, teknik yönden daha da iyileştirilmelidir.
- Üst düzeyde koordinasyon gerektiren hareketlerden kaçınılmalıdır.
- Yüklenmelerde bireysel gelişim göz önünde tutulmalıdır.
- Bu dönemin özellikleri ve bireyler üzerindeki etkileri uygun biçimde açıklanmalıdır.
- Sorumluluk yükleyici görevler verilmeli, başarılarını sergileme imkânı tanınmalıdır (MEB, 2000) .

2.6. Kış Sporları

Kış sporları: kar ve buz üzerinde yapılanlar olmak üzere iki ana dalda toplanır.

Kar üstünde yapılan sporların bütünü kayakla yapılmaktadır. Bu sebepten genelde kayak sporları olarak anılırlar.

Kar Sporları:

Alp Disiplini

- İniş
- Süper dev slalom
- Dev slalom
- Slalom

Kuzey Disiplin

- Kayaklı koşu
- Kayakla atlama
- Kayaklı koşu ve atlama
- Kuzey kombine

Diğer Kar Sporları

- Serbest stil kayak yarışmaları
- Snowboard yarışmaları

Buz Sporları:

- Artistik patinaj
- Hız pateni
- Kısa mesafe hız pateni
- Buz hokeyi
- Bobsleigh (bob kızak)
- Curling (kaydırak)

2.6.1.Alp Disiplini

Alp disiplini parkurları için belirlenmiş bir uzunluk yoktur; daha ünlü parkurlar 10 yıl ve üzeri sürelerde kullanılmıştır ve bu süre boyunca neredeyse hiç değişmemiştir. Hız etkinliği parkurları yarışmacıların keskin dönüş, dik iniş ve düzlük gerilimlerini test etmek üzere tasarlanmıştır. Erkeklerin yarıştığı parkurlar kadın yarışmacılarınkine kıyasla daha uzundur ve daha çok geçit içerir.

2.6.1.1. Sporun ana hatları

Alp disiplini yetenek ve hızı birleştiren coşkulu bir spordur. Alp disiplini yarışlarının beş resmi dalı vardır. İniş ve süper büyük slalom hız odaklı yarışlarıdır. Slalom ve büyük slalom, yarışmacının yeteneğinin günün kazananını belirlediği daha teknik etkinliklerdir. Beşinci kombine yarıysa hem hız hem de tekniği sınar.

2.6.1.2. Yarışçı profili

Alp disiplininde esas itici gücü sağlayan yer çekimi olsa da, spor yüksek derecede formda olmayı gerektirir. İniş büyük kısmını bacaklar yüklenir, kollar ve vücudun üst kısmı sadece dengeyi sağlar. Alt bacakdaki kaslar yarışçıların öne eğilmelerini sağladığı için özellikle önemlidir (Ergüvan, 2008) .

2.6.2.Buz hokeyi

Buz hokeyi 19.yüzyılda ortaya çıkmış ve sonradan Amerika ve Avrupa'ya yayılmıştır. Kuzey Amerika ligi olan Ulusal Hokey Ligi (NHL) 1917'de kurulmuştur. Oyun 1920'de olimpiyatlara, 1924'te de kış olimpiyatlarına dâhil edilmiştir. Oyun o zamandan bu yana en çok izleyici çeken oyun haline gelmiştir, televizyon aracılığıyla tüm dünyada izlenmektedir. Buz hokeyi 30'dan fazla ülkede oynanmaktadır, bunların çoğu doğal buz örtüsüne sahip ülkelerdir. Kanada'nın resmi ulusal kış sporudur.

2.6.2.1.Oyunun ana hatları

Buz hokeyi ya da ABD ve Kanada'da kullanılan adıyla hokey buz üzerinde oynanan hız ve aksiyon dolu bir oyundur. 20 dakikalık 3 periyod üzerinden 60 dakika boyunca vücutlarının çoğu yerleri korumalarla dolu altışar oyuncu, pişirilmiş kauçuk pakları, ellerindeki çubukları kullanarak rakip kaleye göndermeye çalışırlar.

2.6.2.2. Oyuncu profili

Hokey oyuncuları çabuk düşünmeli, çabuk geçmeli ve strateji uzmanı olmalıdır. Oyuncular saatte 40 kilometre hıza ulaşabilmek için olabildiğince sağlıklı, güçlü olmalı ve yüksek hızda aniden dönmek ya da manevra yapabilmek için vücutlarını çok iyi kontrol etmelidir. Pak, korkunç hızlara ulaşabilir dolayısıyla oyuncular pakı kontrol etmek, pas vermek veya şut atmak için şimşek hızında reflekslere sahip olmalıdır (Ergüven, 2008) . Oyuncular patenleri ile sahada saatte 40-60 km hız yaparlar. Oyuncular çoğu kez 40-60 saniyede bir değiştirilir.

2.6.3.Curling

Curling, 16. Asırdan beri İskoçya'da kış aylarında donan nehir ve havuzlarda oynanmaktadır. Curling 1988'de Nagano'da resmi programa alınmıştır.

Curling yarışması, 44.5 metre uzunluğundaki buz bir alanda, 20 kilogram ağırlığındaki granit taştan yapılmış kaydırağı (taş) 3.66 metre çapındaki yuvaya (hedef) 28 metreden kaydırmak suretiyle oynanır. Her takım dört oyuncudan oluşur. Her oyuncu dört sefer oynar. Amaç kaydırağı yuva (hedef) merkezine en yakın kaydırmaktır (Bereket, 1999) .

2.6.3.1.Sporun ana hatları

Buz üstünde satranç olarak da adlandırılan curling yetenek, dikkat ve strateji gerektiren bir oyundur. Bir İskoç açık hava kış sporu olarak ortaya çıkan curling bütün dünyaya yayılıp kış sporlarının gözde sporlarından biri haline gelmiştir.

2.6.3.2.Oyuncu profili

Oyuncuların tamamı hassas bir denge duygusu, esnekliği, el-göz uyumu ve buz üzerinde hâkimiyeti olması gerekir. Taşları kazanma pozisyonuna yuvarlayan takım arkadaşlarını yönlendiren skip ve yardımcısı, taktik ve strateji konusunda keskin zekâlı olmalıdır (Ergüven, 2008) .

2.6.4.Artistik patinaj

17. asırda Avrupa’da soylular tarafından eğlence için yapılmaya başlayan buz pateni bugün müzik eşliğinde zarafet ve güzelliği bir arada sergileyen bir spor branşına dönüşmüştür. Artistlik Patinaj adı ile anılan buz pateni yarışmalarda zorunlu figürlerin konulmasını takiben yönetmeliklerde Figür Pateni olarak anılmaktadır. Olimpik kış oyunlarında

Figür Pateninin dört branşını yer almaktadır:

- Tek Bayanlar
- Tek Baylar
- Çiftler
- Buz Dansı

Figür pateni yarışmaları genelde şu bölümlerden oluşmaktadır:

- a) Zorunlu Figürler (önceden tanımlanmış hareketler)
- b) Teknik Program (müziği patenci tarafından seçilen ve içinde gerekli elemanların bulunduğu program)
- c) Yorumsal Program (kayma becerisi, müzik ve artistik yorumlamanın ölçüldüğü program)
- d) Serbest Program (müziği patenci tarafından seçilen ve tanımı açıkça yapılmamış hareketlerden oluşan program)

Tekler ve çiftler figür pateni olimpik kış oyunlarında kısa ve serbest program dalları ile yer almaktadır. Buz dansı programı ise zorunlu, özgün ve serbest dans bölümlerinden oluşmaktadır (Bereket,1999) .

2.6.4.1.Sporun ana hatları

Teknik ve estetiği bir araya getiren artistik patinaj atlayış (jump) , dönüş ve spirallerin bir karışımıdır. Bireysel patenciler, belirlenen hareketleri teknik, yetenek ve estetik sunumu değerlendiren jürinin önünde uygular. Artistik patinajcılar gerekli unsurların sunulduğu teknik becerilerini sınavan ve sanatsal ifadelerini de ortaya koyabilecekleri kısa bir program hazırlar. Artistik Patinaj 1924 Kış Sporları Olimpiyatları'nda resmi bir spor haline gelmiştir.

2.6.4.2.Oyuncu profili

Üst düzeydeki patenciler nefes kesen dönüş, sıçrayış, kaldırış ve spiral kombinasyonlarını yapabilmek için bir jimnastikçinin esnekliğine, bir dansçının duruşuna ve bir sürat patencisinin dengesine sahip olmalıdırlar. Bu yetenekleri mükemmelleştirmek, saatler süren özenli çalışma disiplini gerektirir. Patenciler, belki de bir jimnastikçiden bile daha çok pozisyon duyusuna ihtiyaç duyarlar. Böylece, buzda yâda havada yaptıkları her hareketi an be an takip edebilir ve hâkimiyet kurabilirler (Ergüven, 2008) .

2.6.5.Kısa pist hız pateni

Kısa Pist Hız Pateni yarışmaları ilk defa 1992 yılında 16. Albertville Olimpik Kış Oyunlarında resmi programda yer almıştır. Yarışmalar 111.12 metre uzunluktaki oval buz pistinde yapılmaktadır. Dört patenci start için yan yana sıralanırlar fakat yarışın her anında birbirlerini geçebilirler. Rakibini itmek yasaktır.

Kısa Pist Hız Pateni yarışmasında dört patenci saate karşı değil birbirleriyle yarışırırlar. Birinci ve ikinci gelenler sonraki raunda katılma hakkı kazanırlar. Kazanmak yarışçının rakibine karşı üstünlük sağlayacak beceri ve stratejisine bağlıdır. Olimpik kış oyunlarında baylar ve bayanlar yarışmaları 500 ve 100 metredir. Bayrak yarışmaları ise bayanlarda 3000 baylarda 5000 metredir (Bereket,1999) .

2.6.5.1.Sporun ana hatları

Sürat pateni kadın yada erkek atletlerin oval buzdan bir pistte viraj ve düzlüklerde patenleriyle ritmik ve güçlü bir kayış sergiledikleri göz alıcı bir spordur. Patenciler şerit işareti olmayan bir daire içinde yarışan altı patenci vardır ve çarpışmalara sık rastlanır. Ayrıca kısa parkurlarda düzenlenen dört kişilik takımların katıldığı bayrak yarışları da vardır.

2.6.5.2.Oyuncu profili

Sürat patencileri güçlü ve dayanıklıdırlar. Özellikle yarış başında patlayan hazır bir güçleri vardır. Kısa kulvar yarışlarında patencilerin yüksek hızla virajlara girmesi söz konusu olduğu için iyi bir teknik ve cesarete vazgeçilmezdir. Kısa kulvar yarışmalarında en yüksek hız saatte 50km'dir (Ergüven, 2008) .

2.7. Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlilik Testi(BOYT)

Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlilik Testi (BOMYT) dört buçuk-on dört buçuk yaş grubundaki çocukların motor fonksiyonlarını ölçmek için geliştirilmiştir. Bu test çocuklara bireysel uygulanmaktadır. Sekiz alt test ve toplam 46 maddeden oluşan test materyalleri kapsamlı bir motor yeterlik göstergesi olduğu gibi hem büyük hem de küçük motor becerileri ölçmektedir.

Dr. Robert H. Bruininks'i 1972 yılın da Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlilik Testini geliştirme çalışmalarına Oseretsky Motor Yeterlik Testini temel alarak başlamıştır. İki test arasında benzerlikler olmasına rağmen yeniden geliştirilen test içerik, yapı ve teknik kalitesi açısından önemli değişiklikler içermektedir (Bruininks, 1978) (Mülazımoğlu Ballı, 2006) .

Motor Yeterlik (Bruininks, 1978) Bruininks-Oseretsky Testi fizyoterapistler ve klinikte mesleki terapistler ve okul uygulama ayarlarından tarafından kullanılan bir standart, norm-referanslı ölçüsüdür. Bu test son zamanlarda gözden geçirilmiş ve Motor Yeterlik Bruininks-Oseretsky Testi, Second Edition olarak yayınlanmıştır (YİD-2; Bruininks & Bruininks, 2005). YİD-2 çocuk ve gençlerin, 4-21 yaş aralığında ince ve kaba motor becerileri, bireysel olarak uygulanan bir önlemdir.

Özellikle ince manuel kontrol, manuel koordinasyon, vücut koordinasyonu ve kuvvet ve çeviklik alanlarında motor performansını karakterize bir ayırıcı ve değerlendirme ölçüsü olarak uygulayıcılar ve araştırmacılar tarafından kullanılmak üzere tasarlanmıştır. YİD-2 Komple Formu ve Kısa Form hem de sahiptir. YİD-2'nin Bu yorum gelişimini ve psikometrik özelliklerini açıklar; gücünü ve sınırlarını tespit eder ve fizyoterapistler ve mesleki terapistler tarafından kullanılmak üzere etkileri anlatılır(Deitz, Kartın, Koop, 2009) .



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3.GEREÇ VE YÖNTEMLER

3.1. Araştırma Grubu

Bu çalışmamıza Erzurum gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğü bünyesinde 8-14 yaş arası çeşitli kış sporlarına (7 kişi kayak, 6 kişi buz pateni, 3 kişi curling, 9 kişi buz hokeyi ve 6 kişi short track) başlayan 31 erkek çocuğu katılmıştır.

3.2.Antrenman programı ve yapılan testler

Çalışmamıza katılan çeşitli kış sporlarına başlayan erkek çocukların ön test öncesi antropometrik özelliklerini değerlendirmek için: yaş, boy, kilo ve vücut kitle indeksi ölçümleri alınmıştır. Boy uzunluğu (cm) fisco marka çelik metre kullanılarak, çıplak ayak, ayaklar yere düz basmış, topuklar bitişik, dizler gergin ve vücut dik pozisyonda iken 1 mm hassasiyetinde ölçülmüştür. Vücut ağırlığı (kg) üste tişört altta olabildikçe hafif eşofman altı olacak şekilde 100 gr hassasiyetinde ölçülmüştür. Vücut kitle indeksi: vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun (m) karesine bölünmesiyle hesaplanmıştır.

Çalışmamıza katılan çeşitli kış sporlarına başlayan erkek çocukların biyomotorik özelliklerini ölçmek için: BOT-2 (Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlik Testi 2) kısa form testi kullanılmıştır. BOT-2 'de kullanılan malzemeler: 62 adet sınav yanıt kitapçığı, 62 adet kayıt formu, kursun kalem, tenis topu, aktarma pedi, tebeşir ve caasu marka kronometre kullanılmıştır.

BOT 2 kısa formda; İnce Motor Becerisini (Yıldızın İçini Doldurma ve Eğimli Yolda Çizgi Çizme), İnce Motor Uyumunu(İç İçe Geçmiş Daire ve Elmas Kopyalama), El Becerisi(Kutu içerisine Para Koyma), İkili Kordinasy(Burun Uçuna Dokunma ve Başparmak serçe parmak birleştirmek), Denge(Çizgi Yönünde Yürüme), Hız ve Çevikli(Tercih Edilen Ayak Üzerine Şıçrama), Üst Ekstremita Koordinasyonu(Top Yakalama ve Top Şektirme), Güç(Sınav çekme) testleri uygulanmış ve toplam puan ölçülmüştür

Tablo:3.1. Çeşitli Kış Sporlarına Başlayan Erkek Çocuklarına Uygulanan Aylık Antrenman Programı

3

Branşlar	İlk Ay	İkinci Ay	Üçüncü Ay
Short Track	-Buzda Durma Eğitimi -Buzda Düz Kayma -Durma Teknikleri	-Ters Kayma ve Durma -Çökme Hareketinde bekleme -Sağ-Sol Tek Ayak Hareketi	-Limon Hareketi -Paten Atma Hareketi -Kros Hareketi -Karışık Teknik Çalışma
Curling	-Buzda Yürüme -Çift Aparatla duruş -Çift Aparat Çıkış Çalışmaları	-Çift Aparat Çizgi Çalışması -Çift Aparat Yön Çalışması -Tek Aparat Çıkış Çalışması	-Tek Aparat Yön Çalışması -Aparatsız Çıkış Çalışması -Aparatsız Yön Çalışması -Süpürme Hareketine Başlama
Kayak	-Kayak Takma Çıkarma -Düzlükte Yürüme -Yan yan Yürüme. -Durduğu Yerde Dönüşler -Merdivan Adım Tırmanış	-Karsabani durma. -Kayak Açarak -Dönüşler -Karsabanınlı Dönüşler -Basit Dönüşler -Yamaç Kayma -Yana Kayma -Düz Kayma	-Baasit Dönüşler -Dağa Doğru Dönüşler -Alıkomalı Dönüşler -Temel Paralel Dönüşler -Kısa Paralel Dönüşler -Carving Dönüşler
Buz Hokeyi	-Buzda Durma, Yürüme ve Kayma -Geriyeye Kayma ve Durma -Kros Hareketi -Çift ve Tek Ayak Durma	-İç ve Dış Açılı Durma -Geri V ve T Duruşlar -Dönüşler ve Keskin Dönüşler -Kros Düz ve Geri Dönüşler -Önden Geriyeye Pivot Dönüş.	-, Geriden Öne Pivot Dönüş. - Sopyayı Tutma ve Kavrama -Sopa ile Düz ve Ters Kayma -Sopa ile İleri Pak sürme
Buz Pateni	-Buz Üzerinde Oturup Kalkma - İleri Yürüyüş ve Kayma -İleri ve geri Swizzles -Kar Sapanı Duruş -İki Ayak Üzerinde Hoplama	-İleri Doğru Tek Ayak Kayma -İleri Doğru Kayarken Limon Düz Çizgi Yürüme -İleri Doğru Ayak Gererek Kayma -Saat yönünde İleri doğru Yarım Dönüş	-Saat Yönü Tersinde Bir Daire Üzerine Dönüş -İleri Doğru Giderken İki Ayakla Saat Yönünde ve Saat Yönünün Tersinde Geri Dönme

3.3. Veri Analizi

Verilerin normallik dağılıma uygun olup olmadığı tespit etmek için normallik dağılım testleri uygulanmış ve verilerin normal dağılıma uygun olduğu görülerek parametrik testler verileri analiz etmek için kullanılmıştır. Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlik Testi-2'nin ilk test-son test karşılaştırmasında Paired Samples T testi yapıldı. Branşlar arası farkların analiz edilmesi için Oneway ANOVA testi, İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0.05$ ve $p<0.001$ olarak alınmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4.BULGULAR VE YORUMLAR

Bu çalışmada 8-14 yaş arası çeşitli kış sporlarına (kayak, buz hokeyi, curling, short track ve buz pateni) başlayan erkek çocukların bazı demografik özelliklerinin karşılaştırılması; 8-14 yaş arası çeşitli kış sporlarına (kayak, buz hokeyi, curling, short track ve buz pateni) başlayan erkeklerin 3 aylık eğitim öncesi ve sonrası bazı biyomotorik özelliklerini karşılaştırmaya ilişkin bulgular ortaya konmuştur.

Tablo4.1:Çeşitli kış sporları başlayan erkek çocukların bazı demografik özellikleri

Değişkenler	Çeşitli Kış Sporlar																		
	Kayak (n:7)		Buz Pateni (n:6)		Curling (n:3)		Buz Hokeyi (n:9)		Short Track (n:6)										
Boy(Ort± SS) (cm)	134,57±0,03		146,83±0,08		165,66±0,11		143,11±0,04		153,50±0,07										
Kilo(Ort± SS) (kg)	30,85±4,56		39,66±6,77		57,66±2,51		31,55±5,34		39,66±6,68										
	<i>Sağ</i>	<i>Sol</i>	<i>Sağ</i>	<i>Sol</i>	<i>Sağ</i>	<i>Sol</i>	<i>Sağ</i>	<i>Sol</i>	<i>Sağ</i>	<i>Sol</i>									
Baskın El	7	-	5	1	3	-	9	-	5	1									
Baskın Ayak	7	-	5	1	3	-	6	3	4	2									
VKI	Normal	Kilolu	Normal	Kilolu	Normal	Kilolu	Normal	Kilolu	Normal	Kilolu									
	7	-	6	-	2	1	9	-	6	-									
Doğum Dönemi	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4							
	1	3	2	1	1	-	5	-	1	1	-	1	4	1	1	3	1	-	4

Çalışmaya katılan kayak sporuna başlayan çocukların boy ortalaması 134,57±0,03,Buz Pateni yapan çocuklarda 146,83±0,08, Curling sporuna başlayan çocuklarda 165,66±0,11, Buz Hokeyi sporuna başlayan çocuklarda 143,11±0,04 ve Short Track sporuna başlayan çocuklarda 153,50±0,07 olarak bulunmuştur.

Çalışmaya katılan kayak sporuna başlayan çocukların kilo ortalaması $30,85 \pm 4,56$, Buz Pateni sporuna başlayan çocuklarda $39,66 \pm 6,77$, Curling sporuna başlayan çocuklarda $57,66 \pm 2,51$, Buz Hokeyi sporuna başlayan çocuklarda $31,55 \pm 5,34$ ve Short Track sporuna başlayan çocuklarda $39,66 \pm 6,68$ olarak bulunmuştur.

Çalışmaya katılan kayak sporuna başlayan çocukların 7'si de hem sağ el hem sağ ayaklarını baskın kullanmaktadır. Buz Pateni sporuna başlayan çocukların 5'i hem sağ el hem sağ bacağını, 1 kişi hem sol el hem de sol bacağını baskın olarak kullanmaktadır. Curling sporuna başlayan çocukların 3'ü hem sağ el hem de sağ bacaklarını baskın kullanmaktadır. Buz Hokeyi sporuna başlayan çocukların hepsi sağ elini baskın kullanırken 6'sı sağ ayak, 3'ü sol ayağını baskın kullanmaktadır ve Short Track sporuna başlayan çocukların 5'i sağ elini, 1 kişi sol elini baskın kullanmakta iken 4'ünün sağ ayağını 2'sinin sol ayağını baskın kullanmakta olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmaya katılan kayakçı sporuna başlayan çocukların VKI'leri normal sınırlarda bulunmuştur, Buz Pateni sporuna başlayan çocukların VKI'leri normal sınırlarda bulunmuştur, Curling sporuna başlayan çocukların VKI 2 kişi normal sınırlarda iken 1 kişi kilolu tespit edilmiştir, Buz Hokeyi sporuna başlayan çocukların VKI'leri normal sınırlarda bulunmuştur ve Short Track sporuna başlayan çocuklarda VKI'leri normal sınırlarda olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmaya katılan kayak sporuna başlayan çocukların yıl içerisindeki doğum dönemlerine bakıldığında, 1 kişi 1. Dönem, 3 kişi 2. Dönem, 2 kişi 3. Dönem ve 1 kişi 4. Dönem olarak görünmektedir. Buz Pateni sporuna başlayan çocuklarda 1 kişi 1. Dönem, 5 kişi 3. Dönemde görülmektedir. Curling sporuna başlayan çocuklarda 1 kişi 1. Dönem, 1 kişi 2. Dönem ve 1 kişi 4. Dönem de görülmektedir. Buz Hokeyi sporuna başlayan çocuklarda 4 kişi 1. Dönem 1 kişi, 2. Dönem 1 kişi, 3. Dönem 3 kişi ve 4. Dönem de görülmektedir ve Short Track sporuna başlayan çocukların 1 kişi 1. Dönem, 4 kişi 3. Dönem ve 1 kişi 4. Dönem de doğduğu tespit edilmiştir.

Tablo4.2:ShortTrack sporuna başlayan erkek çocukları 3 aylık Short Track eğitimi sonrası değerlendirmesi

Bruininks-OseretskyMotor YeterlikTestleri (BOT2)		Short Track			
		Öntest Mean±SS	Sontest Mean±SS	t	p
İnce Motor Becerisi	1. Test	2,67±,81	3,00±,00	-1,00	,363
	2. Test	2,50±,83	3,33±,81	-2,71	*
İnce Motor Uyum	3. Test	4,50±,83	3,83±,40	1,58	,175
	4. Test	3,00±1,26	2,83±,40	,349	,741
İkili Koordinasyon	6. Test	3,83±,40	4,00±,00	-1,00	,363
	7. Test	3,00±,00	3,33±,81	-1,00	,363
Hız ve Çeviklik	9. Test	8,17±2,78	8,33±1,75	-,349	,741
Üst Ekstremitte Koordinasyon	10.Test	4,33±,81	4,83±,40	-1,16	,296
	11.Test	6,67±,816	7,00±,00	-1,00	,363
Güç	12.Test	7,00±1,09	6,33±1,96	,725	*
Toplam		58,67±4,03	59,83±2,63	-,720	*

Yapılan çalışmada ilk test ile 3 aylık short track eğitimi sonrası ince motor becerisi 2.testte (Eğimli yolda çizgi çizme) , güç 12. Testte (sınav çekme hareketi) ve toplam puanda (P<0,05)' e göre anlamlı bir fark bulunmuştur.

Tablo 4.3:Kayak sporuna başlayan erkek çocukları 3 aylık kayak eğitimi sonrası değerlendirmesi

Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlik Testleri (BOT2)		Kayak			
		Ön test Mean±SS	Son test Mean±SS	t	P
İnce Motor Becerisi	1. Test	2,86±,37	3,00±,00	-1,00	,356
	2. Test	1,14±,69	3,42±,53	-12,39	**
İnce Motor Uyum	3. Test	4,14±,90	4,00±,81	,240	,818
	4. Test	2,71±,75	2,42±,53	,679	,522
İkili Koordinasyon	7. Test	2,71±,48	3,00±,00	-1,54	,172
Hız ve Çeviklik	9. Test	5,43±1,90	7,28±1,49	-7,12	**
Üst Ekstremitte Koordinasyon	10. Test	3,86±1,06	5,00±,00	-2,82	*
	11. Test	6,43±,97	7,00±,00	-1,54	,172
Güç	12. Test	6,14±1,86	7,57±1,39	-2,20	,070
Toplam		52,43±4,11	59,71±2,36	-6,71	**

Yapılan çalışmada ilk test ile üç aylık kayak eğitimi sonrası ince motor becerisi 2.testte (Eğimli yolda çizgi çizme) , Hız ve Çeviklik 9. Testte (Tercih edilen ayak üzerinde hoplama) ve toplam puanda ($P<0.001$)’e göre, Üst Ekstremitte koordinasyonu 10. testte (Tercih edilen elle top tutma) ($P<0,05$)’ e göre anlamlı bir fark bulunmuştur.

Tablo 4.4: Buz Hokeyi sporuna başlayan erkek çocukları 3 aylık Buz Hokeyi eğitimi sonrası değerlendirmesi.

Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlik Testleri (BOT2)		Buz Hokeyi ön test			
		Ön test Mean±SS	Son Test Mean±SS	T	P
İnce Motor Becerisi	2. Test	1,67±,86	1,66±,86	,00	1,00
İnce Motor Uyum	3. Test	4,11±,92	4,00±,70	,26	,799
	4. Test	4,00±,86	2,33±1,00	3,16	*
El Becerisi	5. Test	8,67±1,00	9,00±,00	-1,00	,347
İkili Koordinasyon	7. Test	2,89±,33	3,00±,00	-1,00	,347
Denge	8. Test	3,89±,33	4,00±,00	-1,00	,347
Hız ve Çeviklik	9. Test	6,22±1,64	7,33±1,32	-2,16	,062
Üst Ekstremité Koordinasyon	10. Test	3,67±1,11	3,77±1,09	-,263	,799
	11. Test	6,00±,1,73	6,88±,33	-1,73	,121
Güç	12. Test	5,67±,70	7,77±,97	-10,53	**
Toplam		53,78±5,65	56,77±2,33	-1,81	,107

Yapılan çalışmada ilk test ile 3 aylık buz hokeyi eğitimi sonrası ince motor uyum 4. Teste (elmas kopyalama) ($P<0,05$) ve güç 12. test (sınav çekme hareketinde) ($P<0,001$)' e göre anlamlı bir fark bulunmuştur.

Tablo 4.5:Curling sporuna başlayan erkek çocukları 3 aylık Curling eğitimi sonrası değerlendirilmesi

Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlik Testleri (BOT2)		Curling			
		ÖntestMean±SS	SonTestMean±SS	t	P
İnce Motor Becerisi	2. Test	1,00±,00	3,00±1,73	-2,00	,184
İnce Motor Uyum	3. Test	3,00±,00	4,33±,57	-4,00	*
	4. Test	2,67±,57	4,33±,00	-1,00	,423
El Becerisi	5. Test	9,00±,00	9,33±,57	-1,00	,423
Denge	8. Test	3,33±1,15	4,00±,00	-1,00	,423
Hız ve Çeviklik	9. Test	6,00±2,64	9,33±1,15	-1,79	,214
ÜstEkstremitte Koordinasyon	10. Test	3,67±1,52	4,33±1,15	--2,00	,184
Güç	12. Test	5,67±,577	7,66±1,15	-3,46	,074
Toplam		51,33±4,04	62,00±3,46	-4,88	*

Yapılan çalışmada ilk test ile 3 aylık curling eğitimi sonrası ince motor uyum 3.testte (İç içe geçmiş iki daireyi kopyalama) ile toplam puan da ($P<0,05$)' e göre anlamlı bir fark bulunmuştur.

Tablo 4.6: Buz Pateni sporuna başlamayan erkek çocukları 3 aylık Buz Pateni eğitimi sonrası değerlendirilmesi

Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlik Testleri (BOT2)		Buz Pateni			
		ÖntestMean±SS	SonTestMean±SS	t	p
İnce Motor Becerisi	2. Test	1,67±1,03	2,33±,51	-1,19	,286
İnce Motor Uyum	3. Test	4,17±,98	3,83±,75	1,00	,363
	4. Test	3,00±,44	2,83±,40	,349	,741
İkili Koordinasyon	7. Test	2,67±,51	3,00±,00	-1,58	,175
Hız ve Çeviklik	9. Test	6,83±2,04	8,66±1,50	-1,93	,110
ÜstEkstremitte Koordinasyon	10. Test	3,17±1,72	4,16±,98	-2,23	,076
Güç	12. Test	7,17±,75	8,83±,40	-3,95	*
Toplam		55,67±5,24	60,66±2,16	-2,52	*

Yapılan çalışmada ilk test ile 3 aylık buz pateni eğitimi sonrası güç 12. Test (sınav çekme hareketi) ve toplam puanda ($P<0,05$)' e göre anlamlı bir fark bulunmuştur.

Tablo 4.7: Çeşitli kış sporları branşlarında yapılan 3 aylık antrenman programının motorik özelliklere etkilerinin karşılaştırılması

Branşlar	n	X	ss	sd	F	p
Short Track	6	1.16	3.97	4/26	3.25	.020*
Kayak	7	7.28	2.87			
Buz Hokeyi	9	3.00	4.94			
Curling	3	10.66	3.78			
Buz Pateni	6	5.00	4.85			
Post Hoc (LSD Testi)						
Karşılaştırma		Ortalama Arası Fark			Anlamlılık	
Short Track	Kayak	-6,11			,016*	
	Buz Hokeyi	-1,83			,421	
	Curling	-9,50			,004*	
	Buz Pateni	-3,83			,131	
Kayak	Short Track	6,11			,016*	
	Buz Hokeyi	4,28			,056	
	Curling	-3,38			,260	
	Buz Pateni	2,28			,343	
Buz Hokeyi	Short Track	1,83			,421	
	Kayak	-4,28			,056	
	Curling	-7,66			,012*	
	Buz Pateni	-2,00			,381	
Curling	Short Track	9,50			,004*	
	Kayak	3,38			,260	
	Buz Hokeyi	7,66			,012*	
	Buz Pateni	5,66			,071	
Buz Pateni	Short Track	3,83			,131	
	Kayak	-2,28			,343	
	Buz Hokeyi	2,00			,381	
	Curling	-5,66			,071	

Yapılan çalışmada Buz Hokeyi sporuna başlayan erkek çocukların üç aylık antrenman sonrası diğer branşlardan toplamda ($P<0,05$)' e göre anlamlı bir fark bulunmuştur.

Yapılan çalışmada üç aylık antrenman sonrası Short Track sporuna başlayan erkek çocukların Kayak ve Curling sporuna başlayan erkek çocuklardan toplamda ($P<0,05$)' e göre anlamlı bir fark bulunmuştur.

Üç aylık antrenman sonrası Kayak sporuna başlayan erkek çocuklarda Short Track sporuna başlayan erkek çocuklardan toplamda ($P<0,05$)' e göre anlamlı bir fark bulunmuştur.

Üç aylık antrenman sonrası Buz Hokeyi sporuna başlayan erkek çocuklarda Curling sporuna başlayan erkek çocuklardan toplamda ($P<0,05$)' e göre anlamlı bir fark bulunmuştur.

Üç aylık antrenman sonrası Curling sporuna başlayan erkek çocukların Short Track ve Buz Hokeyi sporuna başlayan erkek çocuklardan toplamda ($P<0,05$)' e göre anlamlı bir fark bulunmuştur.

Tablo 4.8: 3 aylık çeşitli kış sporları eğitimi sonrası erkek çocuklarda spor yapma etkilerinin değerlendirilmesi

Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlik Testleri (BOT2)		SPOR YAPMANIN ETKİSİ			
		Ön test Ort ± SS	SonTestOrt± SS	t	p
İnce Motor Becerisi	1. Test	-,09	,39	-1,36	,184
	2. Test	-10	1,29	-4,31	**
İnce Motor Uyum	3. Test	,12	1,23	,58	,564
	4. Test	,58	1,38	2,33	*
El Becerisi	5. Test	-,12	,56	-1,27	,211
İkili Kordinasyon	6. Test	-,03	17	-1,00	,325
	7. Test	-,22	,49	-2,52	*
Denge	8. Test	-,09	,39	-1,36	,184
Hız ve Çeviklik	9. Test	-1,45	1,82	-4,43	**
ÜstEkstremitte Koordinasyon	10. Test	-,64	1,11	-3,23	**
	11. Test	-,45	1,02	-2,44	*
Güç	12. Test	-1,32	1,68	-4,38	**
Toplam	13. Test	-4,74	4,91	-5,36	**

Yapılan çalışmada ilk test ile 3 aylık farklı branşlarda kış sporları eğitimi alan çocukların ince motor becerisi 2. Testte (Eğimli yolda çizgi çizme) , Hız ve çeviklik 9.testte (tercih edilen ayak üzerinde sıçrama) , Üst Ekstremitte Koordinasyonu 10. Testte (tercih edilen elle top yakalama) , Güç 12. Testte (sınav çekme hareketi) ve toplam puanda ($P<0.001$)'e göre, İnce Motor Uyum 4. Testte (elmas kopyalama) , İkili Koordinasyon 7. Testte (düz çizgi üzerinde ileri doğru yürüme) Üst Ekstremitte Koordinasyonu 11. Testte (tercih edilen elle top sektirme) ($P<0,05$)' e göre anlamlı bir fark bulunmuştur.



BEŞİNCİ BÖLÜM

5.TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Günümüzde spor; etkin ve verimli vakit geçirmek için yapılan sosyal faaliyetler olarak kabul görmektedir. Çocukların dengeli ve sağlıklı gelişiminde düzenli spor yapmak önemli bir etkidir. Erken yaşta yapılan sportif faaliyetler çocuğun sağlıklı bir fiziksel yapı gelişimi sağlarken aynı zaman da fiziksel yapının bozulmasını da geciktirmektedir.(Kızılakşam, 2006) . Bu çalışmanın amacı, kış sporları yapan 8-14 yaş grubu erkek çocuklarının bazı biyomotorik özelliklerini karşılaştırmaktır.

Çalışmaya katılan kayak sporuna başlayan çocukların boy ortalaması $134,57\pm 0,03$,Buz Pateni yapan çocuklarda $146,83\pm 0,08$, Curling sporuna başlayan çocuklarda $165,66\pm 0,11$, Buz Hokeyi sporuna başlayan çocuklarda $143,11\pm 0,04$ ve Short Track sporuna başlayan çocuklarda $153,50\pm 0,07$ olarak bulunmuştur.

Çalışmaya katılan kayak sporuna başlayan erkek çocukların kilo ortalaması $30,85\pm 4,56$,Buz Pateni sporuna başlayan çocuklarda $39,66\pm 6,77$,Curling sporuna başlayan çocuklarda $57,66\pm 2,51$,Buz Hokeyi sporuna başlayan çocuklarda $31,55\pm 5,34$ ve Short Track sporuna başlayan çocuklarda $39,66\pm 6,68$ olarak bulunmuştur.

Tablo 5.1: Yapılmış Olan Diğer Araştırmalara Göre Boy (cm) ve Vücut Ağırlığı (kg) Değerleri (Kızılakşam,2006)

Araştarmacı	Yaş Grubu	Erkek Öğrenciler	
		Boy (cm)	Vücut Ağırlığı (kg)
Er	12–14 yaş grubu	145,29±7,63	37,19±7,55
Akgün	12 yaş grubu	149,70±7.39	39,23±6,31
Loğoğlu	12 yaş grubu	150,84±5,09	40,78±6,07
Uzuncan	12 yaş grubu	144,27±5,48	35,91±5,13
Öztürk	11–12 yas grubu	152,925±10,00	48,081±10,897
Demir	11–13 yas grubu sporcu olan	158±10,79	44,7±8,07
Demir	11–13 yas grubu sporcu olmayan	154,92±7,38	42,52±9,12
Koç	14-16 yas grubu sporcu olan	173,6±8,54	61,7±7,81
Koç	14-16 yas grubu sporcu olmayan	163,2±8,92	53,95±7,96
Çelebi	12–14 yas grubu sporcu	155,60±7,68	46,35±7,43
Çelebi	12–14 yas grubu sporcu olmayan	150,28±9,13	41,45±9,00

Tablodaki yapılan çalışmalarda elde edilen boy ve vücut ağırlıkları ile bizim çalışmamızda elde ettiğimiz değerler kayak sporu hariç diğer kış spor branşlarında bir birine yakın iken; kayak branşındaki farklılığı bu branştaki sporcuların yaş ortalamasının 9 olmasına bağlayabiliriz.

Yapılan çalışmada ilk test ile 3 aylık short track eğitimi sonrası ince motor becerisi 2.testte (Eğimli yolda çizgi çizme), güç 12. Testte (sınav çekme hareketi) ve toplam puanda ($P<0,05$)' e göre anlamlı bir fark bulunmuştur (tablo 1) . Sonuç olarak

ince motor becerisi ve kuvvette anlamlı fark görülürken; ince motor uyum, hız-çeviklik, üst ekstremitte koordinasyonu değişimlerin anlamlılık derecesinde bir etki etmediği ancak toplam puanda anlamlı bir gelişime katkı ettiği söylenebilir.

Emre ERGÜVEN'in ntv spor kitabında yer verdiği "sürat patencileri güçlü ve dayanıklıdır. Özellikle yarış başında patlayan hazır bir güçleri vardır" ifadesi ile yaptığımız çalışmada ki güç 12. Testte (sınav çekme hareketi) ($P<0,05$)' e göre anlamlı bir farkla örtüşmekte olduğu görülmektedir.

Yapılan çalışmada ilk test ile üç aylık kayak eğitimi sonrası ince motor becerisi 2.testte (eğimli yolda çizgi çizme) , Hız ve Çeviklik 9.Teste (tercih edilen ayak üzerinde toplama) ve toplam puan da ($P<0.001$)'e göre, Üst Ekstremitte koordinasyonu 10. testte (tercih edilen elle top tutma) ($P<0,05$)' e göre anlamlı bir fark bulunmuştur (tablo 2) . Sonuç olarak ince motor becerisi, hız ve çeviklik, üst ekstremitte koordinasyonu ve toplam puanda anlamlı fark görülürken; ince motor uyum, el becerisi, ikili koordinasyonu, denge ve güçte değişimlerin anlamlılık derecesinde bir etki etmediği söylenebilir.

Yapılan çalışmada ilk test ile 3 aylık buz hokeyi eğitimi sonrası ince motor uyum 4. testte (elmas kopyalama) ($P<0,05$) ve güç 12.test (sınav çekme hareketinde) ($P<0.001$)' e göre anlamlı bir fark bulunmuştur (tablo 3) . Sonuç olarak ince motor uyum ve güçte anlamlı bir fark görülürken ince motor becerisi, el becerisi, ikili koordinasyon, denge, hız ve çeviklik, üst ekstremitte koordinasyonu ve toplam puan değişimlerin anlamlılık derecesinde bir etki etmediği söylenebilir.

Emre ERGÜVEN'in ntv spor kitabında yer verdiği "Oyuncular saatte 40 kilometre hıza ulaşabilmek için oldukça sağlıklı ve güçlü olmalı ve yüksek hızda aniden dönmek ya da manevra yapabilmek için bedenlerini çok iyi kontrol etmelidir. Pak, korkunç hızlara ulaşabilir. Dolayısıyla oyuncular pakı kontrol etmek, pas vermek veya şut atmak için şimşek hızında reflekslere sahip olmalıdır." ifadesi ile yaptığımız çalışmadaki ince motor uyum ve güçle anlamlı değişimle örtüştüğü görülmektedir.

Yapılan çalışmada ilk test ile 3 aylık curling eğitimi sonrası ince motor uyum 3.testte (İç içe geçmiş iki daireyi kopyalama) ile toplam puan da ($P<0,05$)' e göre anlamlı bir fark bulunmuştur (tablo 4) . Sonuç olarak ince motor uyum ve toplam puanda anlamlı fark görülürken ince motor becerisi, el becerisi, ikili koordinasyon,

denge, hız ve çeviklik ile üst ekstremité koordinasyon değişiminde anlamlı derecesinde bir etki etmediği söylenebilir.

Emre ERGÜVEN'in ntv spor kitabında yer verdiği "bütün oyuncuların hassas bir denge duygusu, esnekliği, el-göz koordinasyonu ve buz üzerinde hâkimiyeti olması gerekir" (Ergüven, 2008) . İfadesi ile yaptığımız çalışmadaki ince motor uyum ile örtüşmektedir. Denge, esneklik ve ikili koordinasyondaki değişimlerin anlamlılık derecesinde bir etki etmediği söylenebilir.

Yapılan çalışmada ilk test ile 3 aylık buz pateni eğitimi sonrası güç 12. Test (sınav çekme hareketi) ve toplam puanda ($P<0,05$)' e göre anlamlı bir fark bulunmuştur (tablo 5) . Sonuç olarak güç ve toplam puanda anlamlı bir fark görülürken ince motor becerisi, ince motor uyum, el becerisi, ikili koordinasyon, denge, hız ve çeviklik ile üst ekstremité koordinasyon değişiminde anlamlı derecesinde bir etki etmediği söylenebilir

Emre ERGÜVEN'in ntv spor kitabında yer verdiği "üst düzeydeki patenciler nefes kesen dönüş, sıçrayış, kaldırış ve spiral birleşim yapabilmek için bir jimnastikçinin esnekliğine; bir dansçının duruşuna ve bir sürat patencisinin dengesine sahip olmalıdırlar." İfadesiyle yapmış olduğumuz çalışmadaki değerlerde değişimin anlamlılık ifade etmediği görölse de güç ve toplam puanda anlamlı bir değişim görölmektedir.

Yapılan çalışmada ilk test ile 3 aylık farklı branşlar da kış sporları eğitimi alan çocukların ince motor becerisi 2. Testte (Eğimli yolda çizgi çizme) , Hız ve çeviklik 9.testte (tercih edilen ayak üzerinde sıçrama) , Üst Ekstremité Koordinasyonu 10. Testte (tercih edilen elle top yakalama) , Güç 12. Testte (sınav çekme hareketi) ve toplam puanda ($P<0.001$)'e göre, İnce Motor Uyum 4. Testte (elmas kopyalama) , İkili Koordinasyon 7. Testte (düz çizgi üzerinde ileri doğru yürüme) Üst Ekstremité Koordinasyonu 11. Testte (tercih edilen elle top sektirme) ($P<0,05$)' e göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Sonuç olarak el becerisi ve denge hariç diğer değerlerde değişiminde anlamlı derecesinde bir etki etmediği söylenebilir.

Özsaydı ve arkadaşlarının yaptığı araştırma göre basketbol eğitimi verilen çocukların; Kol ve El uyumu, Görsel Motor Kontrol, Kol ve El sürati ve El mahareti ölçümleri yanında, Koşma sürati ve atikliği, Denge, İki Yönlü uyum, Kuvvet, Tepki

Hızı ölçümlerinde de yüksek değerler ortaya çıkmıştır. Bu bulgularla çalışmamızdaki bulgular paralellik gösterdiği görülmektedir (Özsaydı, 2015) .

(Mülazımoğlu Ballı, 2006) yapmış olduğu bruninks-oseretsky motor yeterlilik testinin geçerlik, güvenilirlik araştırması ve beş-altı yaş grubu çocuklara uygulanan jimnastik eğitiminin motorik özellikler üzerindeki etkilerini belirlemeye yönelik yaptığı araştırmada deney, kontrol ve placebo kontrol grubu çocukların BOMYT denge, iki yönlü uyum, kuvvet, kol-el uyumu; alt testlerinde, büyük kas motor ve toplam motor bileşik puanlarında $p<.01$ değerinde göre; kol çevikliği ve el yeteneği alt testinde $p<.05$ değerine göre jimnastik eğitimi alman uygulama grubu yönünde anlamlı fark belirlenmiştir. BOMYT değerlerinde cinsiyette iki yönlü uyum alt testinde ($p<.05$)değerine göre ve yaşta da BOMYT tepki hızı, kol hızı ve el yeteneği alt testlerinde ($p<.01$) değerine göre ve küçük kas motor bileşik puanında($p<.05$)değerine göre anlamlı fark bulunmuştur. Bizim çalışmamızı desteklemektedir (Ballı Mülazımoğlu, 2006) .

Ağaoğlu ve arkadaşlarının yaz dönemi spor eğitimi alan çocukların yaş kategorilerinde fiziksel ve teknik gelişimlerini mukayese etmek amaçlı çalışmalarında; 8-10, 11-12 ve 3 13-14 yaşlarında 136 erkek, 83 bayandan oluşan üç farklı yaş grubu olarak toplam 219 kişi araştırma grubuna alındı. Gruplar arasındaki mukayese “Tek Yönlü Varyans Analizi” ve “Tukey HSD” testi; ön-son test karşılaştırmalarında ise “Eşli t-Test” kullanıldı. Erkek araştırma grubu yaş kategorisinde son test değerlerine göre; 1. grupta 2. grup arasında esneklik dışındaki bütün değişkenlerde, 1. grupta 3. grup arasında tüm değişkenlerde, 2. grup ile 3. grup arasında ise teknik ortalama, esneklik ve dayanıklılık dışında diğer değişkenler de anlamlı farklılık bulunmuş. 1. grupta 2. grup arasında, 2. Grup ile 3. grup arasında esneklik açısından gelişme olmasına rağmen hem ön hem de son testte anlamlı farklılık olmaması grupların benzer şekilde gelişme gösterdiklerinin işaretidir. Çalışma ve bizim çalışmamız örtüştüğü görülmektedir (Ağaoğlu, 2008) .

Akbari ve arkadaşları, bölgesel ve yöresel oyunların 7-9 yaş arası erkek çocukların motor becerileri üzerindeki etkilerini belirlemeye yönelik yaptıkları çalışmada geleneksel oyunların motor beceri gelişiminde oldukça olumlu etkileri olduğu görmüşlerdir. Elde edilen sonucun çalışmamızda elde ettiğimiz bulgularla örtüştüğü görülmektedir.

Ülkemizde bu yönde yapılan çalışmalar okul öncesi dönemdeki çocuklar ve engelli çocuklar üzerinde yapıldığı tespit edilmiştir.

Kerkez, 5-6 yaş grubu çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışma ile geliştirilmiş oyun ve egzersiz programının lokomotor beceriyi geliştirdiğini göstermiştir. Bu çalışma ile anaokulu eğitim programları hazırlanırken temel motorik özelliklerin gelişiminin dikkate alınarak hazırlanılmasını ve öğrencilerin bu özelliklerini geliştirecek olanakların sunulmasını önermiştir (Ersöz, 2012) .

Lam et al. (2003) Hong Kong'da yaşayan üç-altı yaş aralığındaki anaokuluna giden çocukların motor yetilerini ölçmek için yaptığı çalışmada 173 çocuğun kaba motor yeteneklerinin yaşla birlikte olumlu değişim gösterdiğini belirtmiştir (Mülazımoğlu Ballı, 2006) .

Atasavun ve arkadaşlarının ülkemizdeki değişik görme keskinliğindeki çocukların motorik becerilerini kıyaslamak maksadıyla ortaya koydukları çalışmada az gören ve tam ya da tama yakın görme kusurlu çocukların koşma, denge, üst ekstremitte uyumu, tepki hızı, üst ekstremitte yeteneği ve toplam motor puan sonuçları ($p<0.05$)'e göre az görenlerin lehine bulunmuştur. Değerlendirme verilerine göre yapılan çalışmaların tamamında en yüksek puanı tam görenlerin aldığı anlaşılmıştır.

Uysal ve arkadaşları yaptığı çalışma 9 kız ve 21 erkek olmak üzere 30 az gören,13 kız ve 17 erkek olmak üzere 30 tam ve tama yakın kör ve 15 kız ve 15 erkek 30 gören 7-14 yaş aralığında toplam 90 kişiye Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlilik Testi uygulamışlar. Çocukların koşma, denge, üst ekstremitte uyumu, tepki hızı, üst ekstremitte yeteneği ve toplam motor puan sonuçları ($p<0.05$) az görenlerin lehine olduğunu belirlemişlerdir (Atasavun, 2011) .

Yapılan çalışmada farklı branşlara uygulanan kış sporları eğitiminin erkek çocukların ince motor becerisi, ince motor uyum, ikili koordinasyon, hız ve çeviklik, üst ekstremitte koordinasyonu, güç ve toplam puanlarında olumlu bir değişime yol açtığı saptanmıştır.

Yapılan çalışma sonrası bulunan sonuçlara dayanarak şu önerilerde bulunabiliriz:

- > İlköğretim çağındaki erkek çocukların temel motorik özelliklerin gelişimi için çocukları çeşitli spor branşlarına yönlendirmek gerekmektedir. Bu sebepten dolayı, okullardaki Beden Eğitimi öğretmenlerine önemli sorumluluklar düşmektedir.
- > Bu çalışmanın benzer çalışmalarla karşılaştırılması daha sağlıklı bilgiler verebilir.
- > Anne ve babalar, sporun ve bedensel faaliyetlerin çocukların gelişimindeki rolü konusunda bilgilendirilebilir.
- > Erkekler gibi kızlarda da uygulama yapılarak kız ve erkek gelişim farklılıklarının ortaya çıkarılmasına yardımcı olabilir.
- > Çalışma sadece bazı kış sporları branşlarında yapılmıştır. Bu çalışmayı diğer spor branşlarında da yapılabilir.

KAYNAKÇA

Açıkada C., (2004) “Çocuk ve antrenman,” *Acta Orthop Traumatol Turc*, Suppl 1, ,38, 16-26

- Ağaoğlu,S.A., Taşmektepligil,Y., Aksoy,Y., Hazar,F.,(2008) Yaz Spor Okullarına Katılan *Gençlerin Yaş Gruplarına Göre Fiziksel ve Teknik Gelişimlerinin Analizi*, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi ,VI (3),159-166
- Akandere, M., (2006)*Eğitici Okul Oyunları*,3. Baskı,Nobel Yayın Dağıtım, Eylül ,Ankara
- Aracı, H., *Okullarda Beden Eğitimi*, 6.Baskı ,Nobel Yayın Dağıtım, Nisan ,Ankara
- Atasavun Uysal S., Düger T., (2011) ,*Farklı Görme Keskinliklerine Sahip Türk Çocuklarının Motor Yeteneklerinin Karşılaştırılması*,Fizyoterapi Rehabilitasyon,22 ,(1),, 23-29
- Averbach S., (2008), *Anne Baba İçin Çocuk Yetiştirmede Oyunun Önemi*, (Çev. Maide Meltem AÇAN), Yakamoz Yayınları,1.Baskı, Ocak, İstanbul
- Aydın B., (2005),*Çocuk ve Ergen Psikolojisi*, Atlas Yayınları, 2. Baskı, Ocak, İstanbul
- Bak, M., (2001),*Çocuk Gelişimi*,1. Baskı, Cinius Yayınları, Şubat
- Baltacı G., (2008),*Çocuk ve Spor*,Klasmat Matbaacılık, Şubat, Ankara
- Bayhan P.S., Artan İ., (2007),*Çocuk Gelişimi ve Eğitimi*, Morpa Yayınları, İstanbul,
- Bereket, C.,(1999)*Olimpik Kış Oyunları*, Türk Kayak Vakfı,
- Deitz J., Kartin D., Koop K., (2009), Ağ sitesi: http://informahealthcare.com/doi/abs/10.1080/J006v27n04_06
- Demirci A., (2006),*İlk Öğretimde Beden Eğitimi Uygulamaları*, Değişim Yayınları, 1. Baskı, Şubat,İstanbbul
- Dereobalı, N., (2005), *Okul Çağı Gelişimi ve Eğitimi*,1.Baskı, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul
- Düzgün, Ş.,(2002), *İnsanda Gelişim ve Öğrenme*, Baskı Ofset, Erzurum,
- Ergin H, Yıldız S. A., (2010),*Gelişim Psikolojisi*, Nobel Yayınları, 1. Baskı, Mart,
- Ergüven, E., (2008), *NTV Spor Kitabı*,Ofset Filimcilik ve Matbaacılık San. Ve Tic.AŞ., Haziran
- Ersöz,Y.,*Çoklu Beceri Spor Eğitim Programının7-10Yaş Grubu Erkek Çocuklarda Motor Gelişime Etkisi*,(Yüksek lisan),Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,İzmir2012.Erişimtarihi05November2015, Ağ adresi:<http://eearchgate.net/publication/27417150>

- Güneş A., (2002)*Okullarda Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi*, Pegem Yayıncılık,2.Baskı,Temmuz,Ankara
- Günsel A.M., (2004),*İlköğretimde Beden Eğitimi ve Uygulamaları*, Anı Yayıncılık, Şubat,
- Harmandal H.İ., (2004), *Beden Eğitimi ve Spor'da Özel Öğretim Yöntemleri*, 1. Baskı, Ocak
- Haywood KM, Getchell N., (2005), *Life Span Motor Development*, 4th Edition, Human Kinetics, USA
- <http://www.meydan.com.tr/makale/turgay-turkozan/yas-guruplarına-gore-bedensel-gelisim-ve-sporda-yetenek/17.htm>
- İnan A.N., (2003), *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*, Nobel Yayınları, Ankara,
- İnanç B.Y., Bilgin M., Atıcı M.K.,(2005), *Çocuk ve Ergen Gelişimi*, Nobel Kitap Evi,2. Baskı,
- Kılıç Ş., (2014), *Ortaöğretim Sağlık Bilgisi 9 Ders Kitabı*, Tuna Matbaacılık San.ve Tiç.A.Ş., Ankara,
- Kızıllaşam, E., (2006),*Edirne il merkezi ilköğretim okullarındaki 12-14 yaş grubu aktif olarak spor yapan ve yapmayan (beden eğitimi dersine giren) öğrencilerin eurofit test bataryaları uygulama sonuçlarının karşılaştırılması*,(Yüksek lisans), Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne
- Koç,S.,(2006),*Beden Eğitimi ve Sporda Beceri Gelişimi*,Morpa Kültür Yayınları,İstanbul,
- Mengütay, S.,(2006) *Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor*, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul,
- Milli Eğitim Bakanlığı İlköğretim Genel Müdürlüğü, (1997), *Beden Eğitimi Öğretmen Kılavuzu İlköğretim 1.Kademe*, İstanbul,
- Milli Eğitim Bakanlığı, (2000), Okul içi Beden Eğitimi ve İzcilik Daire Başkanlığı, *Beden Eğitimi Öğretmenleri Ders İçi ve Ders Dışı Çalışmaları Rehberi*,Milli Eğitim Basımevi, Ankara,
- MİLLİ Eğitim Bakanlığı, Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı, (2013), *Ortaokul Beden Eğitimi ve Spor Dersi (5, 6, 7 ve 8. Sınıflar) Öğretim Programı*, Milli Eğitim Basım Evi, Ankara,
- Muratlı S, Şahin G., (2007),*Çocuk ve Spor*, Bağırhan Yayınevi, 2.Baskı, Ankara,

- Muratlı, S., (2007),*Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor*, Nobel Yayınları, Ankara,
- Mülazımoğlu,B. Ö., Gürsoy, F., (2012), *Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlik Testinin Beş-AltıYaş Grubu Türk Çocuklar İçin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*, Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences,23(3), 104-118 Yayıma Kabul Tarihi: 14.11.2012, Ağ sitesi:udergipark.ulakbim.gov.tr
- Mülazımoğlu.B, Ö., *Brininks-Oseretsky Motor Yeterlilik Testinin Geçerlilik, Güvenirlik Çalışması ve Beş-Altı Yaş Grubu Çocuklara Uygulanan Jimnastik Eğitim Programının Motor Gelişime Etkisinin İncelenmesi*,(Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara2006, Ağ sitesi: acikarsiv.ankara.edu.tr
- Nebioğlu D., (2004), *Beden Eğitimi Dersi Genel Esasları& Planlaması Denetimi*, Alp Yayınları. Bursa,
- Özalp E., (1998), *Davranış Bilimlerine Giriş*, Anadolu Üniversitesi Web-Ofset Tesisleri,1.Baskı,Temmuz,Eskişehir
- Özer D.S., Özer K., (2009), *Çocuklarda Motor Gelişim*, Nobel Yayınları, 2009
- Özsaydı, Ş, Salıcı, O, Orhan, H.,(2015),*İlköğretim Düzeyindeki Sedanter Çocuklar ile Basketbol Altyapıdaki Çocukların Motor Gelişimlerinin İncelenmesi*, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,9, 10-18
- Santrock, J.W.,(2011), *Yaşam Boyu Gelişim Gelişim Psikolojisi*,(Galip yüksel),Nobel Yayıncılık, 13. Baskı, Ekim,
- Senemoğlu N.,(2005) *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim*, Gazi Kitabevi, Ankara
- Sevim, Y., (1997), *Antrenman Bilgisi*, Tutibay Ltd. Şti, Ankara
- Small, E.,(2006),*Çocuk ve spor*, (Çev. Hatice Pınar Şenoguz), Acar Basım ve Cilt, Mayıs,İstanbul,
- Tamer K.,(1987) , *Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi*, Meteksan Ltd. Şti., Nisan, Ankara,
- Toprakaya İ.,(2004), *Oyun, Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminin Eğitsel Temelleri*, Nobel Yayınları, Ocak, Ankara
- Yalçın, H.,(2010),*Çocuk Gelişimi*,1. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Kasım
- Yavuzer, H.,(2004), *Okul Çağı Çocuğu*,11.Baskı,Remzi Kitabevi, Kasım, İstanbul,
- Yazgan İnanç,(2005),B., *Çocuk ve Ergen Gelişimi*, 2. Baskı, Nobel Kitap Evi



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	ABDULLAH YIKILGAN
Doğum Yeri ve Tarihi	ERZURUM-11.08.1980

Eğitim Durumu	
Lisans Öğrenimi	Atatürk Üniversitesi/Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi
Y. Lisans Öğrenimi	Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü
Bildiği Yabancı Diller	
Bilimsel Faaliyetleri	
İş Deneyimi	
Stajlar	
Projeler	
Çalıştığı Kurumlar	Milli Eğitim Bakanlığı/Yarboğaz İlköğretim Okulu, Başçakmak İlköğretim Okulu,Emel Çatal Anadolu Lisesi
İletişim	
E-Posta Adresi	emsal_50@hotmail.com
Tarih	11.08.2016